



Institut  
d'Eutonie

# INSTITUT D'EUTONIE

Fédération d'Associations Régionales d'Eutonie

## Courrier n° 21

Novembre 2023



Siège social :

*Jean-Michel Couteret*  
*7 Impasse du Breuil 70400 Héricourt*  
*06 67 65 26 30*







## Courrier n° 21

### Sommaire

<i>Contacts de l'Institut d'Eutonie et Bureau</i> .....	p 1
<i>Le programme</i> .....	p 2
<b>Cours</b> : « Présence à soi – Présence aux autres » Jean-Michel Couteret.....	p 3
<b>Cours</b> : « L'ancrage et la présence » Christine Chautemps.....	p 4
<b>Exposé</b> : « Conscience/Présence » Jean-Michel Couteret.....	p 6
<b>Cours</b> : « Conscience/Présence » Jean-Michel Couteret.....	p 13
<b>Cours</b> : « Préparation pour le redressement et présence » Lucia Cervini.....	p 14
<b>Cours</b> : « Présence au sacrum et repoussés » Christine Chautemps.....	p 15
<b>Cours</b> : « Présence et conscience des espaces pelvien et thoracique » Eve Degand.....	p 16
<b>Cours</b> : « Présence à l'espace de la gorge » Christine Chautemps.....	p 17
<b>Cours</b> : « Présence et intention de mouvement » Jean-Michel Couteret.....	p 18
<b>Exposé</b> : « La juste distance » Jean-Michel Couteret.....	p 19
<b>Cours</b> « Genoux et présence » Michèle Thiolière.....	p 21
<b>Cours</b> : « Circuit et présence » Christine Chautemps.....	p 22
<b>Cours</b> : « Improvisation et présence » Lucia Cervini.....	p 23
<b>Cours</b> : « Etude de mouvement » Jean-Michel Couteret.....	p 24
Bilan de la rencontre – Perspectives 2024.....	p 25

## Contacts de l'Institut d'Eutonie

<b>A.F.C.E.</b> <b>Association Franc-Comtoise pour l'Eutonie</b>	Jean-Michel COUTERET 7 Impasse du Breuil 70400 Héricourt <b>FRANCE</b> <b>Portable : 06 07 65 26 30</b> <a href="mailto:couteret.jm@gmail.com">couteret.jm@gmail.com</a>
<b>ASOCIACION CIVIL ARGENTINO - FRANCESA DE EUTONIA</b>	Susana FERRERES French 2331 PB « B » CABA C1125AAE <b>ARGENTINA</b> <b>Portable (+549 11) 3700 3844</b> <a href="mailto:eutonia_formacion@yahoo.com.ar">eutonia_formacion@yahoo.com.ar</a>
<b>C.M.E.</b> <b>Collège Méditerranéen d'Eutonie</b>	Michelle RIMINATI 46 avenue Marcel Delprat Bât A02 13013 Marseille <b>FRANCE</b> <b>Tél : 04 91 68 09 70</b> <b>Portable : 06 11 28 14 38</b> <a href="mailto:michelle.riminati@wanadoo.fr">michelle.riminati@wanadoo.fr</a>
<b>E.I.F.</b> <b>Eutonie en Ile de France</b>	Nicole BARROT 32 rue du javelot Appt 180 75013 Paris <b>FRANCE</b> <b>Portable : 06 72 99 88 95</b> <a href="mailto:coline.barrot@orange.fr">coline.barrot@orange.fr</a>
<b>Eutonie en Isère</b>	Christine CHAUTEMPS 210 rue Pierre et Marie Curie 38340 Voreppe <b>FRANCE</b> <b>Tél : 04 38 02 98 35 – Portable : 06 75 04 59 43</b> <a href="mailto:cchautemps001@gmail.com">cchautemps001@gmail.com</a>

## Bureau de l'Institut d'Eutonie

<b>Président</b>	Jean-Michel Couteret 7 impasse du Breuil 70400 Héricourt <b>Portable : 06 67 65 26 30</b> <a href="mailto:couteret.jm@gmail.com">couteret.jm@gmail.com</a>
<b>Vice-Présidente</b>	Michelle RIMINATI 46 avenue Marcel Delprat Bât A02 13013 Marseille <b>Tél : 04 91 68 09 70</b> <b>Portable : 06 11 28 14 38</b> <a href="mailto:michelle.riminati@wanadoo.fr">michelle.riminati@wanadoo.fr</a>
<b>Secrétaire</b>	Nicole Barrot 32 rue du javelot Appt 180 75013 Paris <b>Portable : 06 72 99 88 95</b> <a href="mailto:coline.barrot@orange.fr">coline.barrot@orange.fr</a>
<b>Secrétaire Adjointe</b>	Sylviane Treppo 7 impasse du Breuil 70400 Héricourt <b>Portable 06 06 65 30 62</b> <a href="mailto:sylviane.iltis@free.fr">sylviane.iltis@free.fr</a>
<b>Trésorière</b>	Lyliane Mollaret 189 route de Prallières 38700 Le Sappey en Chartreuse <b>Portable : 06 45 75 13 00</b> <a href="mailto:slcarollo38120@gmail.com">slcarollo38120@gmail.com</a>
<b>Trésorière Adjointe</b>	Christine CHAUTEMPS 210 rue Pierre et Marie Curie 38340 Voreppe <b>France</b> <b>Tél : 04 38 02 98 35 – Portable : 06 75 04 59 43</b> <a href="mailto:cchautemps001@gmail.com">cchautemps001@gmail.com</a>

## 21<sup>ème</sup> rencontre des associations - Comps du 16 au 21 août 2023

PROGRAMME						
	Mercredi 16 août	Jeudi 17 août	Vendredi 18 août	Samedi 19 août	Dimanche 20 août	Lundi 21 août
9.15		<p><i>Cours Jean-Michel</i></p> <p>Présence à soi – présence aux autres.</p> <p>Echanges sur le cours</p>	<p>Exposé – échanges à propos de :</p> <p>« Conscience/Présence »</p> <p>Quel regard sur l'un et l'autre des 2 termes ?</p> <p><i>Cours Jean-Michel</i> sur ce thème.</p>	<p><i>Cours Eve</i></p> <p>Présence et conscience des espaces pelvien et thoracique.</p> <p>Echanges sur le cours</p> <p><i>Cours Christine</i></p> <p>Espace de la gorge.</p>	<p><i>Cours Michèle</i></p> <p>Genou et présence.</p> <p>Echanges sur le cours, pédagogie de l'eutonie.</p> <p><i>Cours Christine</i></p> <p>Circuit et présence</p>	<p>Départ après le petit déjeuner.</p>
12.30						
15.00	<p>17h</p> <p>Accueil des participants</p>	<p><i>Cours Christine</i></p> <p>L'ancrage et la présence.</p> <p>Echanges sur le cours.</p>	<p><i>Cours Lucia</i></p> <p>Préparation pour le redressement et présence.</p> <p>Echanges sur le cours</p> <p><i>Cours Christine</i></p> <p>Conscience du sacrum et repousser.</p>	<p><i>Cours Jean-Michel</i></p> <p>Présence et intention de mouvement.</p> <p>Echanges sur ce thème et témoignages de prise en charge individuelle.</p> <p>La juste distance. Exposé Jean-Michel</p>	<p><i>Cours Lucia</i></p> <p>Improvisation et présence.</p> <p><i>Cours Jean-Michel</i></p> <p>Etude de mouvement</p> <p>Bilan de la rencontre. Perspectives 2023.</p>	
19.30						
21.00	<p>Finalisation du programme de la rencontre.</p>	<p>20h45</p> <p>Conseil d'Administration</p>		<p>20h45</p> <p>Assemblée Générale</p>		

## Jean-Michel Couteret

### Cours : « Présence à soi – Présence aux autres » 17 août 2023

Allongé sur le dos : repoussers légers à la verticale des régions osseuses perçues. Présence aux conséquences.

Allongé sur le dos, une main sur le sternum, une main sur le pubis : conscience de ces deux os.

1. Chercher des glissés de la peau sur ces deux os, en direction de la tête, en direction des pieds.
2. Présence aux contacts des 2 os en même temps.
3. Présence à 1 contact et une manœuvre en même temps.
4. Présence aux 2 contacts et à 2 manœuvres en même temps de façon convergente.
5. Présence aux 2 contacts et à 2 manœuvres en même temps de façon convergente.
6. Présence aux directions des glissés de la peau, aux effets engendrés, aux éventuels micro glissements des os.

Allongé sur le dos, un anneau caoutchouc autour de la jambe, sans le toucher complet de la peau de la jambe. Présence au toucher de la région, étendre cette présence circulaire tout autour de la jambe, là où est l'anneau. Etendre cette présence, par la peau, en direction du genou, de la cuisse jusqu'à l'aîne, et en direction du pied. Présence à l'ensemble de la jambe.

Se relever et marcher dans la salle, présence à soi, présence aux autres.

Regard orienté vers l'extérieur à travers les baies vitrées : 1. Accueillir l'image – 2. Regarder quelque chose. Présence à la différence entre ces 2 propositions.

En se déplaçant dans la salle, croiser les partenaires avec un regard paisible, accueillant, détendu, serein, tranquille.

Assis, une baguette bambou tenue entre index droit et index gauche : présence à la distance entre les deux index. Dessiner, entraîné par la baguette, créer son espace d'abord assis puis debout. En en se déplaçant dessiner dans l'espace de différents partenaires. Être dans la présence aux espaces qui s'interpénètrent.

Par 3 puis tout le groupe, reliés par des baguettes bambou, présence à soi et présence aux autres en même temps. Dessiner à partir de baguettes.

## Christine Chautemps

### Cours : “L'ancrage et la présence” 17 août 2023

Assise du groupe en cercle. Sentir l'assise sur chaise, si besoin l'ajuster pour un meilleur confort et observer sa propre présence.

Regarder chacun, prendre contact les uns avec les autres. Observer ce que ça change en soi, si regarder et se laisser regarder modifie la présence.

Position assise, placer le cylindre à picots (cyl) sous la longueur du pied, observer comment il impacte le pied. Explorer ainsi la plante de pieds.

Le placer en travers et sous l'avant pied, le talon sur sol, observer les sensations liées à sa présence, et à partir du genou, faire un petit mouvement d'essuie-glace, observer les répercussions sur le pied et ailleurs. Idem avec cyl sous la voûte, et idem avec cyl sous le talon avec avant-pied au sol.

Retirer le cylindre, temps d'observation et réaliser les mêmes séquences avec l'autre pied. Quitter le cyl et observer des pieds à la tête.

Sentir sa propre présence sur la chaise et l'espace autour de soi. Sentir le sol dessous soi, les murs autour de soi, mur de devant, de derrière, latéraux et le plafond.

Sentir la présence du groupe autour de soi et observer sa propre présence parmi le groupe.

Se lever, marcher dans conscience du sol sous les pieds, de l'espace autour de soi, et avec le transfert du poids corps d'un pied sur l'autre. Sensation du poids sur le pied antérieur avant la décharge du pied arrière, etc., toujours dans la présence à l'espace et aux autres.

Pause car forte chaleur

Retour assise. Avec le cylindre à picots placé à l'avant d'un ischion, explorer son bord antérieur, grâce au même mouvement d'essuie glace; idem en le plaçant à l'arrière pour explorer son bord postérieur, et idem en le plaçant contre ses bords latéraux interne et externe, cyl placé dans les axes transversal et antero-post du pied. Après observation, dessiner à partir d'un point de cet ischion. Retirer le cyl et temps d'observation du bassin et du corps correspondant, puis du corps entier.

Reprendre les mêmes séquences pour explorer l'autre ischion.

Face à face avec partenaire chacun en position assise confortable sur chaise, placer le bord interne d'un genou contre le bord externe d'un genou du partenaire.

Ou bord interne contre bord interne. Temps de contact à soi et à l'autre. Observer l'échange présent dans le non-mouvement d'abord et partager un mouvement à deux, en essuie- glace. Observer les modifications en termes de présence, avant de réaliser le même partage à partir de l'autre genou.

Décider de mettre fin à cette relation, s'éloigner l'un de l'autre et observer la présence à soi et à son environnement.





**Jean-Michel Couteret**

**Exposé : « Conscience/Présence » 18 août 2023**

### **Présence – Définitions**

**1.** Le fait d'être dans le lieu dont on parle. **2.** Présence au monde, dans le monde. **3.** Religion, présence réelle (le dogme) **4.** Qualité qui consiste, pour un acteur, à manifester avec force sa personnalité. **5.** En présence de ... En face de ...

La présence en tant que soignant, dans la relation avec les patients, c'est un état d'être qui se traduit par des qualités professionnelles d'écoute sans jugement, d'ouverture, de patience, d'attention bienveillante, de disponibilité et de sensibilité aux signaux non verbaux émanant des patients.

Présence dans l'accompagnement de fin de vie, en EHPAD, en soins palliatifs notamment.

Présence du père auprès de sa conjointe et du bébé en haptonomie.

Présence dans toutes les relations familiales, entre conjoints, entre parents et enfants.

Présence aux autres et au monde par nos pensées, intentions, prières.

Présence pour les soignants à distance : barreaux de feu, magnétiseurs et toutes autres personnes formées à ces soins particuliers ou porteuses de « dons ».

Présence de grande qualité dans toutes les formes de méditation.

### **Présent – Définitions**

**1.** Opposé à absent. **2.** Présent à : dont on est conscient, auquel on pense à un moment donné. **3.** Qui est disponible pour répondre à une activité. **4.** Opposé à futur ou au passé. **5.** Partie du temps, durée distincte, opposable au passé et au futur. **6.** A présent.

### **Conscience – Définitions**

**1.** Faculté humaine de connaître sa propre réalité et de la juger. **2.** Connaissance immédiate, spontanée (avoir, prendre conscience de qq chose. Avoir conscience de sa force, du danger – Liberté de conscience). **3.** Faculté ou fait de porter des jugements de valeur sur ses propres actes. (Une conscience droite, pure. Cas de conscience. Agir selon sa conscience. Allusion à « Science sans conscience ». Avoir la conscience tranquille. Avoir une faute, un poids sur la conscience, qq chose à se reprocher. En conscience, en toute franchise, honnêteté. En mon âme et conscience – Formule de serment. Directeur de conscience – Religion). **4.** Bonne conscience : état d'une personne qui estime (souvent à tort) n'avoir rien à se reprocher. Avoir mauvaise conscience – Culpabilité. **5.** Conscience professionnelle : honnêteté, soin dans son travail.

## **Quelques auteurs auxquels on peut se référer ou qui peuvent nous inspirer.**

**Eckhart Tolle « *Le pouvoir du moment présent. Guide d'éveil spirituel* »** Ed. J'ai lu – 1999.

Canadien, né en 1948 en Allemagne. Ecrivain, conférencier qui prône des valeurs spirituelles.

### **P. 67 :**

« La clé pour entrer dans la dimension spirituelle.

Les maîtres spirituels de toutes les traditions font de l'instant présent la clé d'accès à la dimension spirituelle, et ce, depuis toujours ...

Le présent figure également au cœur de l'enseignement soufi, cette branche mystique de l'islam. Les soufis ont un dicton : *Le soufi est le fils du temps présent* ».

### **P. 110 :**

« Pour rester présent dans la vie quotidienne, il faut être bien ancré en soi, bien enraciné. Sinon, le mental vous entraînera dans son flot comme une rivière en furie, car son mouvement d'entraînement est incroyable.

Que voulez-vous dire par « Bien ancré en soi ? »

Je veux dire habiter son corps totalement. Avoir constamment votre attention en partie fixée sur le champ énergétique de votre corps. Sentir votre corps de l'intérieur pour ainsi dire. La conscience du corps vous fait rester présent et vous ancre dans le présent ».

### **P. 112 :**

« La beauté naît dans le calme de la présence.

Il faut une certaine présence pour avoir conscience de la beauté, de la majestuosité et du sacré de la nature. Ne vous est-il, jamais arrivé, par une belle nuit, de vous perdre du regard dans l'infini de l'espace et d'être ému par son immobilité absolue et par son inconcevable immensité ? ... Avez-vous déjà vraiment écouté le chant d'un merle en plein été, au crépuscule ? Pour prendre conscience de telles choses, il faut que le mental se soit tu. Vous devez mettre momentanément de côté votre fardeau de problèmes, votre charge de passé et de futur, ainsi que toutes vos connaissances. Sinon vous verrez mais sans vraiment voir, vous entendrez sans vraiment entendre. Vous devez être totalement présent ».

**Antonio Rosa Damasio « Sentir et savoir – Une nouvelle théorie de la conscience »** Ed. Odile Jacob. Mai 2021.

**P. 143 :**

« La conscience est donc un état d'esprit particulier résultant d'un processus biologique auxquels contribuent de multiples événements mentaux. Les activités de l'intérieur du corps, dont témoignent les signaux venus du système intéroceptif, apportent la composante « sentiments », tandis que d'autres activités au sein du système nerveux central apportent des images décrivant le monde qui entoure l'organisme ainsi que son cadre musculosquelettique.

**P. 161 à 165 (résumé) :**

« Comment se construit la conscience ? En ajoutant au flux d'images mentales que nous appelons *esprit* un autre ensemble d'images mentales qui donnent des références ressenties et factuelles au propriétaire de l'esprit. Les images mentales, qu'elles soient conventionnelles ou hybrides, comme les sentiments, véhiculent et communiquent des significations qui sont les ingrédients clé de la conscience comme aussi des versions simples de l'esprit » ...

« La quasi-totalité du contenu imagé de notre esprit provient de trois univers principaux. Le premier univers est lié au monde qui nous entoure ... que nous examinons en permanence à l'aide de nos sens externes – vue, ouïe, toucher, odorat et goût. Le deuxième univers est celui de notre vieux monde intérieur. Si ce monde est vieux, c'est parce qu'il contient des organes internes anciens du point de vue de l'évolution, qui prennent en charge le métabolisme : les viscères – cœur, poumons ; estomac et intestins - : les vaisseaux sanguins indépendants de grande taille et les vaisseaux sanguins situés dans la profondeur de la peau ; les glandes endocrines, les organes sexuels, etc. ...

Un troisième univers de l'esprit se rapporte lui aussi à un monde interne à l'organisme, mais implique un secteur tout à fait différent : *le squelette osseux, les membres et le crâne – des régions corporelles protégées et animées par les muscles squelettiques* ... Ce secteur de l'intérieur offre à la fois un *cadre* et un *soutien* à tout l'organisme en fournissant un ancrage aux mouvements externes exécutés par les muscles squelettiques, y compris ceux qui servent à la locomotion ... Des os solides et des muscles forts font de bonnes structures et des cadres résistants ».

**P. 218 :**

« Reconnaître les priorités et l'interdépendance peut s'avérer utile pour faire face aux ravages que nous autres humains avons infligés à la Terre et à sa vie. Cette reconnaissance nous inciterait en outre à écouter ceux qui consacrent leur vie aux problèmes de grande envergure auxquels nous sommes confrontés ; et à recommander des solutions sages, éthiques, pratiques et compatibles avec la grande scène biologique qu'occupe l'être humain. Après tout, l'espoir est permis. Peut-être que l'optimisme l'est aussi ».

**Miriam Gablier « Les mystères de la conscience – prémonition, télépathie, voyance, sorties du corps ... ». Ed. Hachette 2019.**

Auteure, journaliste. Formatrice en thérapies psychocorporelles.

**P.9 :**

« La conscience nous pousse à constamment réajuster nos théories et leurs applications. Elle nous invite à penser transdisciplinarité. La conscience grand challenge du XXIème siècle ? Assurément. Car si cette notion opère comme un véritable booster de recherches, le plus gros du vertige pourrait être à venir. La notion de conscience serait à la source d'un séisme dont nous ne faisons que sentir les prémices. Elle serait l'agent de ce qui est appelé un *changement de paradigme*, c'est-à-dire une mutation profonde de nos cadres de référence ».

**P. 14 :**

« Le problème pour nos méthodologies psychologiques et scientifiques devient celui de prendre la mesure de ce que les traditions spirituelles indiquent depuis la nuit des temps : finalement, c'est depuis le vécu d'une présence sensible que nous pouvons contempler le phénomène conscient ».

La conscience est étudiée au travers de ces domaines :

De la parapsychologie, des états élargis de conscience, de la télépathie, de la voyance et de la clairvoyance, de la prémonition, de l'état intuitif, des synchronicités, des expériences oniriques, des expériences de sortie du corps, des expériences de mort imminente, de la médiumnité, des expériences spirituelles ...

**P. 221 :**

« L'expérience consciente nous invite donc à faire évoluer notre cadre de pensée. Le problème est que cela nous met dans une profonde tension culturelle. L'Occident s'est construit en écartant la subjectivité de ses centres d'intérêts. Nous sommes nourris d'injonctions à l'objectivité et au rationalisme. Cela nous a mené à une incroyable maîtrise technologique nous permettant de transplanter un cœur, d'envoyer un humain dans l'espace ou de communiquer instantanément d'un endroit de la planète à un autre. Toutefois cela nous a également mené à écarter tout ce qui a trait au monde sensible. Il y a pour chaque univers mental, une part maudite. *Chaque culture explore certains secteurs du réel, privilégie et développe certaines dimensions de l'expérience et, de ce fait, sacrifie d'autres dimensions, d'autres possibles*, rappelle Bertrand Méheust (1). Notre part maudite, tabou, est celle de l'expérience consciente, subjective et mystérieuse car intrinsèquement insaisissable rationnellement. C'est aussi celle d'un pôle féminin dont le réveil fait actuellement l'objet d'actualités.

C'est ainsi un véritable défi pour nous de prendre la mesure de la richesse de l'expérience consciente. Il est pourtant question de réenchanter le monde, de surmonter l'oubli de l'être. Non pas par superstition, loin de là, mais parce que c'est tout simplement intelligent de voir que la raison n'a jamais cessé d'être nourrie par le sensible. Qu'on le veuille ou non, l'expérience intime est la condition d'existence de la raison. L'expérience consciente est ce par quoi tout se donne ».

(1) Bertrand Méheust : né en 1947. Ancien professeur de philosophie. Docteur en sociologie. Spécialiste de parapsychologie.



**Gerda Alexander « *Le corps retrouvé par l'eutonie* »** Le bout du monde éditions 2011.

Dans la préface du Dr Henrotte : « Des exercices spéciaux, en particulier le travail à trois, ont été mis au point par Gerda Alexander ... amener l'élève à se détendre sans s'isoler, à être présent aux autres sans se perdre lui-même, à s'intégrer au groupe tout en gardant son individualité propre ».

De Gerda : « C'est par ces différentes voies que se manifestent dans notre corps l'inconscient et la part consciente de notre personnalité. Chaque changement de conscience agit sur l'ensemble des tensions ».

« Pour parvenir au développement de cette sensibilité, une capacité d'observation approfondie est nécessaire, *une présence* grâce à laquelle se développe l'aptitude à vivre les changements qui s'opèrent dans tout l'organisme, à sentir consciemment même en mouvement, les variations qui interviennent au niveau du tonus et des fonctions végétatives, tout en étant simultanément l'objet de sa propre observation ... Cette présence nécessite en même temps une neutralité d'observation et une ouverture qui ne doivent pas être influencées par l'attente d'un résultat défini. Cette neutralité d'observation et cette ouverture sont les conditions fondamentales du développement eutonique ».

... La prise de conscience des différentes qualités osseuses ... sont les étapes successives qui amènent à vivre l'expérience de la force vitale la plus profonde.

... Dans l'enseignement de l'eutonie, l'élargissement de la prise de conscience acquise au cours du travail au sol s'intègre dans les mouvements.

Dans le travail de groupe : ... Une telle participation au mouvement de l'autre crée au cours des séances une atmosphère particulière : présence au groupe, unité entre exécutants et observateurs ...

### **Jean Delabbé Essai « *La conscience* ».**

Jean Delabbé 1924 – 2018.

... Gerda Alexander en prononçant le mot conscience, lui donnait une connotation très corporelle, dynamique, vivante, très ancrée dans la réalité – ce qui se déroule en soi à un moment bien déterminé en faisant appel à la perception – en opposition à une conscience « mortifère d'un corps pris comme objet d'étude, où rien ne bouge, où tout reste dépendant de définitions, concepts, connaissances ou d'un corps assujéti à un ordre philosophique ou religieux. Nous dépassons ici l'idée de conscience-connaissance pour arriver à celle de conscience-présence. Celle-ci s'affirme, s'approfondit, s'étale, s'amplifie, se généralise, se globalise, appuie son observation sur des informations émergeant du milieu intérieur et/ou du milieu extérieur suivant les circonstances, s'émancipe, trie, se dynamise, devient plurielle, se hiérarchise avec des phases plus ou moins dominantes, s'anticipe et/ou se réfère à la mémoire pour arriver à une poly conscience.

Se pose alors le problème de cette conscience-présence au travers des niveaux de vigilance ou des différents états de conscience ...

### **Merleau-Ponty :**

Maurice Merleau-Ponty : philosophe existentialiste français (1908 – 1961).

Ouvrage principal : La phénoménologie de la perception écrit en 1945.

« La conscience de soi est la connaissance que chacun possède de son existence, de ses actes et du monde extérieur. La conscience qui coordonne les données de nos sens et de notre mémoire, qui nous situe dans l'espace et dans le temps, n'existe pas en tant que fonction particulière, organisée et ayant un *siège* dans le cerveau. Elle est sans intériorité ni extériorité, elle est en rapport au monde perçu. Il n'existe pas de conscience en soi, il ne peut y avoir que conscience de quelque chose, loin d'être personnelle, la conscience est milieu d'univers ».

### **L'eau, miroir de la conscience. Documentaire INREES/TV.**

Selon le Professeur Marc Henry (1), le vide quantique serait le siège de la conscience. Le champ d'information est invisible, c'est l'éther pur. Le vide est le siège de la conscience.

Il s'agit d'inverser la manière dont on conçoit l'univers.

La conscience est la réalité ultime qui crée toute la matière. La conscience est avant tout, vient ensuite la matière. L'eau est l'interface qui nous permet de nous connecter à ce vide pour créer un monde visible.

Des religions orientales ont, depuis longtemps, pris en compte cette manière de considérer le monde qui nous entoure.

Des scientifiques ont aussi ce regard :

*“Je considère la matière comme dérivant de la conscience. Nous ne pouvons aller au-delà de la conscience”.* Max Planck en 1945. (1858 – 1947 Physicien allemand, un des fondateurs de la mécanique quantique).

*“L'existence de ces relations nous ramène toujours vers la métaphysique, c'est-à-dire vers quelque chose qui transcende ce qui est directement perceptible”.* Erwin Schrödinger en 1982. (Autrichien, philosophe et physicien, formalisateur de la mécanique quantique).

*“Est-il tout à fait absurde d'imaginer, derrière les structures régulatrices du monde dans son ensemble, une “conscience” dont elles expriment le “dessein” ?* Werner Heisenberg en 1969. (1901 – 1976, Physicien allemand, un des fondateurs de la physique quantique).

*“Je crois que ma vie en physique se divise en trois périodes ...*

*J'ai d'abord cru que tout était fait de particules ... Dans ma seconde période, tout était fait de champs ... Dans cette troisième, mon impression est que tout est fait d'information".* John Wheeler en 2001. (1911 – 2008 Physicien nucléaire américain, recherches sur les trous noirs).

*"Les mouvements de l'eau émanent d'une essence spirituelle, réelle qui descend du monde ordonné des astres".* Théodore Schrenck (1910 – 1986 Allemand, ingénieur hydraulicien.).

Et du même auteur : *"L'eau serait-elle le "corps" d'un monde de forces qui lui est supérieur et qui intervient par elle dans le monde matériel, y faisant office de médiateur pour la formation des organismes" ?*

(1) Professeur Marc Henry : enseignant-chercheur et professeur à l'Université de Strasbourg, il enseigne la chimie, la science des matériaux et la physique quantique.

### **Autres sources possibles :**

***La méditation de pleine conscience.*** John Kabat Zinn.

***La conscience des plantes.*** Joseph Schepach et collectif d'auteurs. Ed. Marabout – 2018.

Il existe de nombreux ouvrages sur ***l'intelligence des plantes.***

***Il était une forêt.*** Film documentaire de Luc Jacquet (2013) avec le botaniste, biologiste Francis Hallé.

***La sagesse des loups.*** Elli H. Radinger. Ed. Trédaniel. 2018.

***Le sentiment même de soi. Corps, émotions, conscience.*** Antonio Damasio. Ed Odile Jacob – 2002.

## Jean-Michel Couteret

### Cours : « Conscience/Présence » 18 août 2023

Allongé sur le dos, les deux jambes fléchies, les pieds posés sur le sol : présence à la verticale sous les 2 pieds et repousser avec la même intensité à droite et à gauche, varier les intensités.

Venir à la position debout en étant dans la conscience du chemin utilisé et des repoussers sur le sol pour y parvenir.

Trouver son équilibre, observer la permanence des rééquilibrages, explorer dans de légers déséquilibres autour de l'équilibre.

Debout sur 2 sacs de marrons : trouver son équilibre. Fléchir chevilles, genoux, hanche comme si l'on venait s'asseoir. Conscience/présence de repousser sur le sol, à travers les marrons pour se relever.

Par 2 : A est dans la conscience de son équilibre, de ses pieds. B pose délicatement une main sur un région du dos de A (puis sur d'autres régions du haut du corps) et exerce une pression orientée comme si B voulait déséquilibrer A.

A résiste, s'ajuste aux pressions et directions proposées par B.

Dans cette situation, l'intention n'est pas de déséquilibrer l'autre mais de sentir la mise en place de la juste adaptation et la présence de la personne face à des poussées modérées orientées dans différentes directions.

Par 3, allongés sur le dos, contacts uniquement par la tête, chaque personne est donc en relation/présence avec les 2 autres. Ensuite se contacter les uns les autres par un glissement des bras sur le sol jusqu'à rencontrer à droite et à gauche une main, un poignet, un avant-bras. Dessiner à partir de ces contacts, sans se tenir, juste un léger appui, dans une présence à soi et dans une présence aux deux autres personnes.

Après les dessins, se séparer très progressivement.





## Lucia Cervini

### Cours : « Préparation pour le redressement et présence » 18 août 2023

- 1) Inventaire : points d'appui sur le sol.
- 2) Allongé - dos au sol et jambes fléchies. Croiser une jambe sur l'autre.
  - Toucher un des pieds, sentir ses différents tissus, sa structure.
  - Tapoter avec les mains ou avec une balle de tennis le chemin du talon vers l'ischion en passant par : le talon, les malléoles, le tibia, la fibule, le genou, le fémur, le trochanter jusqu'à l'ischion.
  - Ensuite, à partir d'une intention de mouvement, étirer le talon puis les malléoles vers le mur opposé.
  - Alternier avec l'étirement du genou vers le plafond et poser la plante du pied au sol. Répéter cette séquence plusieurs fois et comparer les deux côtés.

Refaire avec l'autre côté (toucher, tapoter, étirer).

- Puis, réaliser le mouvement d'étirement à partir du talon et des malléoles, à chaque jambe en alternance et reprendre avec le genou en direction du plafond. Accélérer le mouvement d'étirement talon et malléoles vers le mur en face et du genou vers le plafond avec les deux jambes, de façon alternée. Répéter plusieurs fois et s'arrêter pour percevoir l'intégralité de son corps.
- Debout, percevoir ses appuis sur le sol, marcher, accélérer, arrêter le mouvement.

3) Allongé sur le dos, placer un sac de marrons sous une omoplate :

- Lever un bras vers le plafond et, à partir d'une intention de mouvement, étirer les doigts vers le plafond.
- Poser le bras sur le sol, glisser le bout des doigts et le bras sur le sol de façon à créer un demi-cercle du côté du corps jusqu'à la tête.

Retirer le sac et comparer avec l'autre côté. Répéter pour cet autre côté.

Tenir les coudes avec les mains opposées et dessiner à partir des coudes (chercher les possibilités et limites).

Arriver à la position debout et dessiner librement avec les coudes et les mains dans l'espace.

4) À deux, une personne marche dans la salle à partir du haut de sa tête. L'autre personne pose sa main sur la tête de l'autre et accompagne son mouvement. Changer de rôle. S'arrêter. Percevoir tout son corps dans son intégralité.

## Christine Chautemps

### Cours : « Présence au sacrum et repoussés » 18 août 2023

Debout, observer l'équilibre présent, l'organisation du corps et l'orientation du bassin, en particulier l'arrière du bassin. Placer le cyl horizontalement entre le mur et le sacrum et prendre appui sur celui-ci, donc contre le cyl. Observer sensations. A l'aide du cyl qui roule sur le mur, explorer la forme du sacrum, ses limites, sa largeur et hauteur en le déplaçant plus haut et plus bas.

Placer le cyl verticalement contre un héli-sacrum et l'explorer, comme précédemment. Retirer le cyl et repousser ce demi-sacrum contre le mur. Observer les effets sur le corps entier. Retirer le cyl, s'écarter du mur et observer la présence au sacrum, à l'héli-corps correspondant, à l'autre puis à l'ensemble.

Réaliser les mêmes séquences avec l'autre héli-sacrum.

Repoussé du sacrum entier contre le mur et sentir les effets.

Marche avec main d'un partenaire posé sur le sacrum pour favoriser sa conscience et celle de son mouvement intrinsèque. Inversion des rôles

Temps d'observation pour chacun après s'être séparé.



**Eve Degand**

**Cours : « Présence et conscience des espaces pelvien et thoracique »**

**19 août 2023**

En position couchée, confortable, tu installes un bâton sous ton bassin, en contact avec au moins un des os du bassin.

Tu commences par prendre conscience de ta respiration. Puis prendre contact avec le bâton.

Puis tu vas prendre le temps qu'il te faut pour sentir tes appuis sur le sol.

Tu reviens sur le contact du bâton, tu peux sentir grâce à ce contact les os à l'arrière de ton bassin. Ton sacrum, ou les parois postérieures des os iliaques.

Grace à l'appui sur ta paroi postérieure, tu peux sentir ton bassin avec les parois latérales de chaque côté et en avant ta symphyse pubienne. Et ainsi sentir tout le contour osseux de ton bassin.

Partant des parois latérales du bassin, sens les fémurs dans tes cuisses jusqu'aux tarses dans tes orteils.

Sens à nouveau le contact osseux de ton bassin. Puis reviens au contact du bâton.

Le contact te permet également de sentir les parties molles, ta peau, tes muscles, les tissus...

Tu sens l'intérieur de ton bassin, vers le bas ton périnée, vers le haut tes organes pelviens (utérus, vessie rectum) puis ton ventre.

Tu as ainsi pris contact avec ton bassin et conscience de l'espace pelvien.

On déplace maintenant le bâton au niveau du thorax (hauteur du soutien gorge pour les femmes)

Re-prise de contact avec ses appuis et la respiration.

Le bâton te permet de sentir la colonne vertébrale au milieu et les 12 paires de côtes de chaque côté, qui se rejoignent à l'avant au niveau du sternum pour former la cage thoracique.

Au-dessus tu sens à l'arrière les omoplates et à l'avant les clavicules puis des bras jusqu'aux mains.

Prise de contact des parties molles à l'intérieur du thorax (cœur poumon) et du diaphragme en dessous.

Tu peux enlever le bâton quand tu le désires.

Tu prends à nouveau le temps de sentir ta respiration et tes appuis et quand tu le voudras tu pourras t'étirer puis te relever.

## Christine Chautemps

### Cours : « Présence à l'espace de la gorge » 19 août 2023

Suite à la séance d'Eve sur les espaces pelvien et thoracique

Observer sa présence allongée sur dos. Avec une balle de tennis (BDT), explorer la hauteur du cou et de la nuque jusqu'au condyle occipital correspondant. Poursuivre l'exploration avec la main.

Après retour sur dos, placer un sac de marrons sous le condyle et à partir d'un point précis de ce condyle, dessiner.

Mêmes séquences sur l'autre côté

Après retour sur dos et sac marrons sous occiput, fléchir les genoux avec pieds au sol, chercher à rapprocher la pointe du menton du sternum. Sentir les répercussions et jusqu'où.

Chercher à éloigner la pointe du sacrum de la colonne vertébrale et sentir les répercussions et jusqu'où.

Dernière séquence en cumulant les 2 étirements précédents.





## Jean-Michel Couteret

### Cours : « Présence et intention de mouvement » 19 août 2023

Allongé sur le dos, chercher et observer dans le corps, tout ce qu'il est nécessaire d'organiser, de solliciter très lentement, très progressivement pour aller jusqu'à la limite du déclenchement du mouvement pour soulever :

1. Un bras.
2. L'autre bras.
3. Les deux ensembles.
4. Avec les jambes fléchies, un pied.
5. L'autre pied.
6. Les deux.
7. La tête.

Allongé sur un côté, chercher à soulever d'un mm toute la jambe qui est posée sur l'autre. Comment cela s'organise si cela ne concerne que le pied, ou la région du genou ?

Allongé sur dos, jambes allongées, une baguette bambou en travers sous les fesses, une autre en travers du dos, région omoplates. Aucune des baguettes ne doit faire sentir de la douleur mais seulement leur présence, on doit juste les sentir.

Chercher de micro- déplacements latéraux, explorer une translation horizontale le long de la baguette, à peine vers la droite puis vers la gauche, au niveau du bassin (présence/conscience du bassin osseux), ensuite au niveau du dos (à partir d'une présence/conscience de la cage thoracique).

Conscience des conduits auditifs et surtout de l'axe qui relie les conduits auditifs. Chercher le même type de très légers glissements horizontaux de la tête. La tête ne tourne pas, ne s'incline pas.

Chercher ensuite à mettre en place ces translations horizontales aux trois étages, bassin, dos, tête, ou deux à la fois, chercher des combinaisons de micromouvements

**Jean-Michel Couteret**

**Exposé : « La juste distance » 19 août 2023**

**« Pas trop chaud, pas trop froid, mais de grâce pas trop tiède ».**

Nous ne savons jamais dans quel état nous allons trouver la personne à qui nos soins vont s'adresser. Quel que soit son état, ce n'est pas à la personne de s'adapter, c'est à nous, professionnels, de chercher la meilleure adaptation possible face à la personne et à l'état dans lequel elle se présente à nous. Nous avons à chercher à être dans ce qui est appelé la « bonne distance » ou la « juste distance ».

La juste distance, n'est pas une distance fixe à trouver, mais un objectif « théorique » à avoir en tête, pour nous rapprocher du patient quand nos « réactions » humaines tendent à nous en éloigner, et pour nous distancier du patient quand ces mêmes « réactions » nous en rapprochent trop au risque de la confusion. La juste distance est une attitude qu'il convient d'adopter auprès du patient pour éviter les deux formes d'excès : froideur, indifférence, rejet et amitié, intrusion, fusion.

La juste distance est la capacité à être au contact d'autrui en pleine conscience de la différence des places. C'est une qualité de présence favorisant la rencontre et le contact. L'affect n'est pas absent, il reste contenu, sans débordement de la part du professionnel qui n'oublie pas la différence des places et le cadre de la rencontre. Donner un peu mais pas trop, être ni trop loin ni trop près. Il s'agit d'être à la fois au contact des ressentis de chacun et à distance pour mieux observer et comprendre.

Les « places » représentent le rôle de chacun dans la relation, rôles qui sont évidemment différents voire inégaux, car le statut de soignant lui donne une certaine « supériorité ». Cette « supériorité » fait partie du cadre de soin et c'est avec cette posture professionnelle que la relation peut et doit rester éthique et peut aider à établir une relation de confiance. Le soignant doit donc adopter une attitude souple et authentique, tout en fixant des limites, pour protéger sa vie privée et sa crédibilité professionnelle.

Dans ce cadre, les émotions et les affects ne sont pas exclus, ils sont contenus, avec l'idée de chercher à ne pas se laisser envahir par les émotions et les affects des patients et ne pas les envahir par nos propres émotions et affects.

Une qualité qui peut nous être utile : **l'empathie.**

L'empathie est la faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent. C'est la capacité à ressentir les émotions de l'autre. Être empathique, c'est voir le monde à travers les yeux des autres, et ne pas voir notre monde se refléter

dans leurs yeux. L'empathie exprime la façon dont nous agirions dans la situation de l'autre en tenant compte de sa vision de la vie.

**L'expérience** peut nous aider à nous rapprocher d'une empathie plus adaptée, c'est-à-dire un équilibre entre ni trop, ni pas assez, ou entre trop de compassion et d'apitoiement et trop de froideur ou de distance. On revient à la juste distance évoquée précédemment.

Une attitude favorisant la relation : **la communication positive.**

Nous utilisons souvent des expressions négatives pour exprimer des éléments positifs : « ne vous inquiétez pas », « il n'y a pas de soucis », « vous n'avez pas trop mal ? ». Par ces formulations, nous introduisons, nous induisons du doute et du négatif. Nous pouvons plutôt poser des questions ouvertes telles que : « que ressentez-vous ? », « comment vous sentez-vous ? » ou donner des affirmations positives « rassurez-vous, je suis là », « je m'occupe de vous ». Notre rôle est de ne pas transmettre nos préoccupations aux patients : douleurs, angoisses, stress, insomnies, mal-être ... Nous avons à développer une habileté à **dialoguer positivement** et nous habituer à : nous abstenir d'utiliser des phrases négatives car les mots ont un sens, garder un état d'esprit positif, suggérer des alternatives et des solutions.

Et pour cela, il est nécessaire d'apprendre à écouter et sentir, de cultiver l'empathie et la bienveillance et de maintenir une capacité d'adaptation permanente.

Une ressource qui peut être importante : **le travail en équipe.**

Confronté à des situations compliquées, le soignant doit éviter de rester seul. L'échange avec les autres professionnels est là pour permettre de mettre des mots sur ce qui s'est passé. L'analyse, le partage des ressentis, surtout lorsqu'on est fortement touché, sont indispensables. Il s'agit d'arriver à mettre à distance progressivement les événements perturbants en s'aidant de l'expérience d'autres collègues.

Et dans nos interventions, nos prises en charge, il s'agit de nous connaître et de reconnaître nos propres limites et au besoin d'accepter de passer le relais à un autre professionnel.

Et enfin, se faire **confiance** afin d'installer un climat de confiance entre patient et soignant, en s'appuyant sur les qualités professionnelles à développer en soi au fur et à mesure des expériences.



## Michèle Thiolière

### Cours « Genoux et présence » 20 août 2023

1. Debout, les pieds sur le sol, comment vous sentez-vous à cet instant présent, lourd ? léger ? Percevoir le poids sur vos pieds, vos chevilles, sur vos jambes et vos genoux, sur vos hanches votre bassin ; et le poids de tout cet ensemble des pieds jusqu'au bassin.

Quelle différence avec la perception du reste du corps ?

Puis retrouver son bassin le sacrum, percevoir comment le dos le thorax, les épaules et les bras, le cou la tête appuient et sont posés dans cet équilibre vertical. Observer comment ça respire en vous.

2. Puis s'appuyer sur une seule jambe. Sentir le poids sur le pied, la jambe, le genou, et ce qui se met en place pour garder l'équilibre, puis lentement sur l'autre pied. Aller aussi un peu vers l'avant jambes allongées sur les 2 pieds, sur 1 pied, quelques instants, restez, en arrière, vers les talons.  
Comment ressentez-vous les jambes les genoux ?

Puis pour rapprocher le bassin du sol, fléchir un peu les genoux, revenir, ensuite chercher à se grandir pousser à partir des pieds verticalement dans le sol, allonger les jambes tendre les genoux, sentir comment ça se passe pour cette articulation des genoux.

Pour finir retrouvez une position naturelle pour vous avec une très légère flexion.

3. Partir marcher lentement, une marche presque décomposée Sentir comment les genoux sont concernés, quand la jambe se pose en avant avec le poids nécessitant une flexion et stabilisation, quand la jambe passe en extension arrière et propulse le corps vers l'avant et quand, dégagé du poids le membre inférieur effectue un mouvement oscillant.
4. Aller se mettre en position assise, appuyé ou non dos au mur, fléchir un genou que l'on tient avec la main du même côté, prendre la cheville avec l'autre main puis effectuer de petites rotations lentes internes et externes du tibia et observer ce qui se passe au niveau de la flexion. Possibilité d'améliorer la flexion du genou. Essayer aussi avec l'autre genou.

Puis allonger les jambes les genoux sont tendus, avec les mains, les doigts, observez que l'on peut faire bouger, voyager la patella (rotule), mouvements en dedans, en dehors, vers les pieds vers le bassin.

5. Enfin se mettre par 2 debout, s'appuyer dos à dos écartés de dix ou quinze centimètres, jambes allongées. Descendre vers le sol en fléchissant les genoux. Observez jusqu'où vous pouvez aller.

## Christine Chautemps

### Cours : « Circuit et présence » suite au travail du genou par Michèle 20 août 2023

Position assise sur chaise, pieds au sol, et ischions sur face ronde de la bûche installée transversalement sur chaise. Présence à soi au groupe. Retirer la bûche, observer la posture globale et la modifier si besoin pour plus de confort.

Poser une main sur le genou du même côté et établir une boucle, main genou, fémur, hanche, traverser l'espace du bassin jusqu'à la base du sacrum, poursuivre par L5, remonter par la colonne vertébrale jusqu'à D1, de D1 traverser l'espace jusqu'en avant pour rejoindre le bord interne de clavicule, longer la clavicule jusqu'à son bord externe et à travers l'épaule et le bras, rejoindre la main sur le genou de départ. Refaire ce circuit plusieurs fois avant de l'établir dans l'autre sens.

A la fin de ce circuit, retirer la main et observer présence à l'hémi corps exploré et à l'ensemble.

Procéder au même circuit de l'autre côté et dans les 2 sens.

Observer la présence globale.



## Lucia Cervini

### Cours : « Improvisation et présence » 20 août 2023

Inventaire :

Chaque participant choisit la région et l'objet qu'il souhaite pour commencer l'inventaire.

(Bûche sous le bassin, sous les genoux, bambous autour de la colonne, etc.)

Perception de ses appuis et de l'état général du corps.

- 1) Réaliser des glissements et frottements du corps contre le sol pour arriver à la position debout.
- 2) Dans la position debout, marcher dans la salle en avant, en arrière, de côté, en changeant la vitesse. Changer direction et vitesse, droite, gauche, vers l'avant, vers l'arrière.
- 3) À partir d'une région du corps choisie par chaque participant, initier un dessin dans l'espace (jusqu'à intégration de tout le corps).

S'arrêter, observer et sentir son corps dans son intégralité, sa présence dans l'espace et avec les collègues, sa perception de soi-même.





**Jean-Michel Couteret**

**Cours : « Etude de mouvement » 20 août 2023**

Court rappel de ce qu'est une « *étude de mouvement* » au sens de l'eutonie de Gerda Alexander et des exigences du mouvement à réaliser pour l'épreuve de l'examen du Professorat d'eutonie.

Allongé sur le dos : conscience du dos de la main droite. À partir de cette région, dessiner environ 1 minute en mémorisant le mouvement, mouvement à réaliser de manière fluide et harmonieuse, engageant éventuellement d'autres régions du corps.

Puis reproduire ce même mouvement dans un second temps.

Allongé sur le dos : conscience du dos de la main droite et de la paume de la main gauche. Dessiner à partir de ces deux régions en même temps selon les mêmes modalités que ci-dessus, puis, reproduction du mouvement un moment après.



## Bilan de la rencontre – Perspectives 2024

Cette année, la rencontre a réuni huit personnes dont une venait pour la première fois.

Nous avons pu explorer le thème de la « Présence » sous différentes formes, entre cours, échanges à leur suite, et exposé.

Ces cours ont été perçus comme complémentaires les uns des autres, chaque intervenant apportant un éclairage singulier à propos de la Présence. Et au fur et à mesure de l'avancée dans les jours il nous est apparu une proximité avec la Conscience, et qu'il n'était donc pas anormal d'évoquer « Conscience-Présence » comme un terme utilisable couramment en eutonie.

Tout le monde a apprécié la bonne ambiance, le respect et l'écoute de chacune et chacun, la bienveillance. Cette rencontre a été l'occasion d'apprendre et d'approfondir pour chaque personne sa propre recherche, de progresser dans sa conscience, dans sa démarche, dans une présence à soi, dans une présence à l'ensemble.

Celles qui ont animé des cours se sont senties encouragées, accompagnées, ce qui peut les soutenir pour qu'elles avancent vers le Professorat.

Ce travail que nous avons cocréé a été riche et pédagogiquement intéressant, chacun y a mis sa touche personnelle, chacun avec sa sensibilité laisse ainsi une trace dans l'espace-temps, dans l'éther, l'invisible. Ce que l'on a partagé avec l'eutonie va plus loin que la conscience de soi, chaque personne qui développe une conscience d'être contribue à une élévation de la conscience globale sur Terre.

L'année prochaine nous nous donnons comme sujet d'étude : « Toucher – Contact ». Le Contact vu dans ses différentes dimensions, particulièrement à distance, et entre autres, par la voix, sans négliger le Toucher.

Nous aurons peut-être à organiser les épreuves pour le Professorat si une ou deux candidates se présentent. Je le souhaite, afin que vive l'eutonie.

Jean-Michel



***Rendez-vous en 2024 à la prochaine rencontre à Comps !***