

EUTONIE - GRAMMAIRE ET VOCABULAIRE - PARALLELES

Fondamentaux : applications créatives et inventives

En ouvrant mon courrier récemment, je tombe sur une brochure, proposant toutes sortes de démarches de santé. Parmi d'autres choses telles que «cours de cuisine saine» ou »comment bien dormir» etc, il y a une rubrique «détente et gestion du stress – développement personnel». Y sont proposés : Qi Gong, Gym détente, Méthode Bones for Life, Tai-Chi, Yoga, Relaxation, Méthode F.M. Alexander, Automassage, les Cinq Tibétains, et peut-être d'autres encore que j'oublie en ce moment. Feldenkrais pourrait bien y figurer aussi, à juste titre d'ailleurs.

Je ne doute pas que ces enseignements - s'ils sont bien adaptés à la demande de leur public - puissent lui faire du bien. Là n'est pas la question. Mais j'avoue que je me demande, avec un petit pincement, pourquoi l'Eutonie, n'y figure pas. Et si ce n'était qu'un cas isolé, je ne me ferais pas de souci, mais tel n'est hélas pas le cas. Statistiquement, par rapport aux méthodes proposées aujourd'hui, elle ne fait pas le poids. Pourquoi ? Pourquoi, alors que notre formation est longue et approfondie. Alors que nous continuons à pratiquer, réfléchir sur notre pratique, accumuler de l'expérience, nous investir...

En laissant ainsi macérer ces questions dans mon esprit, m'est soudain venu un parallèle entre : en linguistique, la grammaire et le vocabulaire, et en eutonie les fondamentaux et leurs manifestations pratiques, les «exercices» ou «mises en pratique».

De ce parallèle m'ont paru découler quelques réflexions que je vais essayer de développer.

Grammaire, d'après Larousse : étude et description des structures syntaxiques, morphologiques, et phonétiques d'une langue // Ensemble de règles d'un art, d'une technique.

Que l'on se réfère à la première définition, plus étroitement liée au langage, ou à la deuxième. Plus largement appliquée aux arts et aux techniques, on voit bien qu'il s'agit des structures qui conditionnent et déterminent les pratiques et président à leur bon usage.

Puis il y a le vocabulaire, les mots que la grammaire organise, selon ses règles. Plus le vocabulaire est riche, plus il permet de nuancer les propos tenus, de traduire des contenus de pensée subtils. D'affiner des textes. Mais aussi – et cela est important à souligner - mieux il permet de comprendre les propos tenus par l'interlocuteur et d'améliorer la communication avec lui, de s'entendre et... de diminuer les risques de dialogues de sourds.

On voit que les règles sont en nombre limité, mais jouent un rôle organisateur fondamental, alors que les mots (le vocabulaire) sont potentiellement innombrables... les textes infiniment variés. Le bon usage des règles

façonnant un riche vocabulaire, permet des tournures, des expressions, une expressivité, du texte à l'infini... basé sur ... juste «quelques» règles. Encore faut-il que ce qui est exprimé soit reçu par l'autre, produise dialogue et sens.
(Séquence : grammaire – vocabulaire – texte – dialogue / sens)

Petit florilège de dialogues :

Le touriste, perdu dans une ville inconnue, demande son chemin pour retourner à la Place Centrale ...

- c'est facile, monter jusqu'au magasin avec l'enseigne rouge, que vous voyez d'ici, et tournez à droite.

- Merci beaucoup! (Commentaire : communication facile et sans obstacle)

- vous voyez les trois arbres là-haut ? entre le 2^{ème} et le 3^{ème} il y a une petite rue perpendiculaire à droite...

- Non hélas, je ne vois pas grand chose, je suis très myope...

- ah, alors prenez le bus no 3 qui s'arrête juste ici, pour une station seulement. La rue qui conduit à la Place Centrale se trouve en face de la station en quittant le bus.

- (Commentaire : difficulté inattendue et adaptation)

- euh... ah oui, je me souviens, prenez la 2^{ème} rue à droite en montant...

- Juste après la Volvo verte ?

- Je ne connais pas les Volvo, mais je vous répète que c'est la 2^{ième} rue à droite ! Vous ne pouvez pas vous tromper.

- Bon, bon, d'accord...

- . (Commentaire : une légère irritation transparaît, fermeture)

- je dois justement m'y rendre moi-même, je vous accompagne....

- Very nice, thank you!

- Vous venez d'Angleterre ? (Commentaire : début d'une amitié ?)

- désolé... aucune idée ... demandez au kiosque là en face. Ils sauront vous dire ...

- Pas de chance !

- (Commentaire : cherchons ailleurs, autrement)

- excusez-moi, je suis très pressée, je dois prendre le train, c'est par là-haut ...

- (Commentaire : information floue, peut induire en erreur...)

- la Place Centrale ? Ah, dans la ville de mon enfance il y avait aussi une Place Centrale, immense et ...

- le touriste interrompt : Oui, mais je cherche la Place Centrale d'ici.

- l'habitant : elle était beaucoup plus belle que la nôtre ici, arborisée...

- le touriste : sans doutes, mais pouvez-vous néanmoins m'indiquer le chemin...

- il y avait une belle fontaine au milieu

- le touriste : Au revoir Monsieur.

- (Commentaire : peine perdue, dialogue de sourds)

- etc. etc.

Ce petit florilège répond toujours à la même question et produit autant de dialogues aux vocabulaires variés, traduisant des situations et des solutions plurielles. Certaines plus adaptées que d'autres. Mais il s'agit toujours de la même langue, structurée par les règles grammaticales fondant son usage. (Séquence : grammaire – vocabulaire – texte – dialogue / sens)

Fondant son usage, disais-je ... Fondements. Fondamentaux fondant l'usage ... du corps. Et voilà qu'apparaît le lien avec notre travail en Eutonie. De quelle manière ?

Nous avons appelé «fondamentaux» les lignes de forces dégagées par Gerda Alexander tout au long de sa vie, concernant l'usage du corps, tel qu'elle l'a étudié, pratiqué, enseigné, pensé.

Beaucoup de choses ont déjà été écrites sur les fondamentaux en Eutonie et je ne vais pas m'étendre là-dessus. Mais, on l'aura compris, ces lignes de forces, ces fondamentaux, m'apparaissent comme la grammaire de l'Eutonie. Il s'agit de quelques principes de base qui structurent sa/ses pratique/s et lui donnent autant d'axes de travail, d'étude.

Comme on peut apprendre une règle de grammaire et l'exercer en l'appliquant à des exemples de langage, phrases, textes, nous découvrons les fondamentaux, p.ex. le transport, ou le toucher, et les exerçons dans des situations propices à leur étude, des exercices spécifiques, nos «textes corporels» à nous.

Je pense que Gerda est allée loin dans la saisie de la grammaire du mouvement humain. Elle a créé des exercices - je préfère dire qu'elle a proposé des mises en situation ou des «textes corporels», ou encore «textes d'étude» - permettant de travailler ces éléments de grammaire. Ceux-ci sont une base solide sur laquelle nous pouvons nous appuyer. Cependant, si les fondamentaux sont finalement peu nombreux (parce qu'essentiels), les mises en situation dans lesquelles on peut les exercer sont innombrables !

Nous disons volontiers que «l'eutoniste sait s'adapter à tout public». Et pourtant, comme je le déplorais au début, nous sommes peu présents dans les propositions large public d'approches corporelles, comme d'ailleurs dans les secteurs spécialisés. Pourquoi ? Je sais bien que les raisons sont multifactorielles. Mais je voudrais en pointer une, sous forme de question.

Dans notre hypothétique ou réelle rencontre avec d'hypothétiques ou réels «demandeurs d'eutonie», savons-nous cerner leurs besoins, leurs attentes, mais aussi leurs fonctionnements, leurs ressources et leurs limites et poser des objectifs suffisamment précis pour ensuite y répondre ? Ou, pour le dire autrement, savons-nous imaginer et proposer dans toutes sortes de domaines de la société des applications du potentiel de l'Eutonie, en sachant adapter nos «textes d'étude» au «vocabulaire» du milieu enseigné ? Selon le milieu cela peut impliquer des modifications dans nos habitudes de travail, p.ex l'invention de nouvelles mises en situation, de nouveaux «exercices», ou de nouvelles manière de travailler les mêmes. Devant la difficulté de ses élèves d'apprendre une nouvelle règle de grammaire, l'enseignant invente un texte d'exercice approprié... Dans une autre classe il en faudra un autre.

Gerda nous faisait travailler la «grammaire» dans les «textes d'étude» qu'elle développait pour cela. Selon les milieux dans lesquels nous avons quelque chose à apporter, d'autres «textes d'étude» sont nécessaires. Non pas que je veuille renier les modalités d'exercice de Gerda. Au contraire, il faut les conserver, les rejouer. Mais aussi les moduler, les transformer, les adapter, en trouver d'autres, les recadrer.

Petit florilège «légèrement iconoclaste»:

- un participant : oh moi, impossible, je n'ai pas une heure et demie à disposition pour faire de l'Eutonie, même pas une fois par mois. Et au quotidien c'est exclu.

L'eutoniste : on peut apprendre à tirer parti de dix minutes. Parfois on est même plus à son affaire quand on a peu de temps.

- une participante : vos dessins avec le coude, c'est flou. Moi, je ne sais pas quoi en faire. J'ai tout de suite fini.

L'eutoniste fait travailler des directions bien précises, pour sécuriser la personne. En avant – en arrière, vers le haut,- vers le bas... Cela donne un caractère scolaire au travail, mais répond à un besoin. Peut-être la personne pourra-t-elle ensuite assouplir cette rigidité formelle...

- un participant : dans ces longues séquences immobiles sur le dos, je m'ennuie, ou je m'endors...

L'eutoniste suggère à chaque étape de son inventaire de bouger... ou pas... le cas échéant... la partie du corps à explorer...

- en séance individuelle la personne parle sans arrêt au lieu de se centrer sur elle-même, bavardage d'évitement, apparemment.

L'eutoniste exécute des mouvements passifs (p.ex. de la tête) en décrivant calmement au fur et à mesure, ce qu'elle est en train de faire, et ce que la personne est peut-être en train de sentir... ou pas.

- une participante a apporté de longs tuyaux en caoutchouc à la séance.

Adaptation improvisée d'un travail relationnel à deux avec ce matériel nouveau.

- un participant souffrant de migraines : j'ai senti ma nuque rigide! C'était un tronc d'arbre avec des branches se prolongeant vers ma tête.

L'eutoniste : observez attentivement ce tronc d'arbre..., les branches... pendant une certaine durée...

- un participant : je crois que ce procédé de l'Eutonie ne me convient pas. Je ne peux pas vraiment dire pourquoi. C'est peut-être trop intériorisé... Dialogue entre les deux interlocuteurs.

L'eutoniste finalement : il y a d'autres façons d'aborder ce que vous cherchez. Peut-être telle ou telle méthode, ou personne, ou lieu, ou même horaire vous conviendraient-ils mieux. Je crois qu'il vous faut essayer autre chose.

- une participante : j'ai appris beaucoup de choses chez vous, mais maintenant j'ai besoin de me muscler davantage.

L'eutoniste : très bien, allez dans une salle de fitness p.ex., assortie de bons conseillers, et appliquez aux exercices que vous ferez là-bas, les fondamentaux que vous avez découvert en Eutonie. Vous verrez, ils vous seront utiles.

Ces quelques exemples ont tous en commun de répondre aux personnes au niveau même de leurs préoccupations, de leurs besoins et objectifs, dans leur langage, là ou elles en sont. L'Eutonie, ou l'eutoniste vient à elles et non l'inverse. Ce n'est en effet pas à la personne de se conformer à l'Eutonie. C'est à l'eutoniste de trouver, tant que faire se peut, les chemins d'ouverture à l'expérience eutonique.

Quel que soit le contexte, de groupe ou individuel, institutionnel ou privé, ce principe est le même. Bien sûr que l'adaptation a ses limites, mais ce n'est pas là mon propos.

A mon sens il s'agira toujours d'Eutonie, si la référence aux fondamentaux reste vivante, même si les «textes» proposés semblent loin de ceux dont nous avons l'habitude.

Marie-Claire Guinand

Pully, le 10.02.2012

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**