

A propos d'EUTONIE et PARKINSON (de Charlaïne Michaud)

A cause de son corps souffrant....

C'est sans doute une des raisons de l'orientation de l'œuvre de Gerda ALEXANDER comme de son intérêt pour d'autres souffrances. Mais j'ai parfois l'impression que nous privilégions outre mesure ce déterminant. Bien d'autres circonstances ont influencé la genèse de ce que Gerda ALEXANDER nous a légué. En particulier les fortes personnalités qui ont participé à sa formation (Emile Jaques- Dalcroze, Otto Blensdorf.....), le contexte du pays et de l'époque ainsi que ses rencontres et lieux d'accueil. Par exemple, en France, les Centres d'Entraînement aux Méthodes d'Education Active (C.E.M.EA).

.D'autre part, beaucoup de personnes ayant rencontré des soucis de santé du même ordre n'ont pas suivi les mêmes chemins.

Mouvement naturel – Eutonie.

« *Mouvement naturel* », comme titre, aurait été congruent avec le contenu et les objectifs de la méthode puisque G.A. s'efforçait de découvrir les mécanismes les plus profonds – au moins ceux auxquels on peut accéder couramment - de l'action corporelle humaine. Elle recherchait aussi les moyens les plus économiques pour les mettre en jeu afin que chacun puisse exploiter au mieux ses propres potentialités, que ce soit pour éplucher des pommes de terre, glisser ses skis dans les portes d'un slalom ou trouver une position confortable pour une station prolongée devant un microscope.

Mais adopter cette dénomination aurait soulevé bien des difficultés : en France, le terme « naturel » avait été annexé par Georges HEBERT pour qualifier sa Méthode ; la « Méthode Naturelle » qui utilisait, disait- il, « *les gestes qui sont ceux de notre espèce (marcher, courir, sauter, etc.)*. A l'origine, cette méthode était destinée à l'entraînement des « fusiliers marins » (troupes embarquées). Ensuite, elle avait connu une large diffusion, en particulier dans les Lycées, où elle constituait une part importante de l'Education Physique. Dans la première moitié des années 50, la Méthode Naturelle était sur le déclin, mais le terme « naturel », dans l'esprit de ceux et celles –nombreux - qui l'avaient pratiquée pendant leur adolescence, risquait fort de constituer un sérieux obstacle à la pénétration de l'enseignement de G.A.si *naturel* avait figuré dans le titre. D'autant que G .A. n'avait pas pour objectif de former (on dirait aujourd'hui *formater*) des combattants « virils et moraux).

D'autres obstacles aussi se présentaient. Par exemple les connotations attachées à « naturel », variables suivant les lieux et les milieux. Ainsi le « natural » allemand, à l'origine des premiers textes définissant l'écologie (années 30), avait, dans le même temps, été utilisé par une idéologie qui allait déboucher sur des pratiques moins sympathiques.....

Cela dit, « *Mouvement naturel* » aurait été tout- à fait judicieux pour désigner ce que G.A. nous aidait à découvrir.

C'est en 1957, je crois, que G.A. accepta le titre d'*Eutonie* qui lui était proposé. Il faut dire que la notion de « tonus » flottait dans l'air du temps, consécutive à des recherches conduites par des physiologistes et à leurs conséquences dans d'autres domaines (en particulier médical.). Si on ajoute la place qui lui était faite dans les manuels scolaires et une diffusion « grand public » importante, on peut dire que (au moins), le terme tonus n'était pas inconnu.

Le titre est resté. A usage externe (vitrine), il présente des avantages incontestables. La référence au tonus est toujours bien perçue. Elle évoque un aspect important du fonctionnement humain, objet d'études scientifiques. S'ajoutant à la caution scientifique, les racines grecques du mot font « sérieux ». La prononciation du mot est douce et facile. Cet aspect esthétique n'est pas négligeable.

C'est plus complexe à usage interne, là où s'effectue la nécessaire étude de l'eutonie pour mieux comprendre la démarche de G.A. et mieux guider sa mise en pratique. Lier entièrement l'étude de l'eutonie à celle du tonus et de ses variations avec comme objectif principal d'agir directement sur ce seul aspect de l'état ou de l'action d'un individu serait à tout le moins réducteur. Cette remarque n'est pas gratuite : parmi les eutonistes que je connais, rares sont ceux qui parlent simplement de *l'état* d'un individu. Pour la plupart, *tonique* s'ajoutant automatiquement à *état*, cet *état tonique* est censé donner à lui seul toutes les indications sur *l'état* d'un individu. On passe ainsi sans précaution d'un indice certes important mais partiel à une appréciation totale et exclusive. Or *l'état tonique fait partie* de *l'état* d'un individu. Il en est une facette, non la totalité et on ne saurait considérer *état* et *état tonique* comme désignant la même réalité, à l'intérieur de limites communes.

D'autant que l'« état tonique », tel que défini par la physiologie, les neuro- sciences, etc. peut avoir, tout en présentant des manifestations identiques, des déterminants bien différents. Est- ce une constante globale, caractéristique d'un individu ? Une posture volontaire ou instinctivement réactive ? Une « préparation à.. » ? Un processus continu d'adaptation ?

Est- il en rapport (nous entrons en psychologie) avec le fameux thème : « Tonus et émotion » traité jadis dans tellement de copies d'examen ? Je vous laisse continuer.....

Nous savons bien que certaines situations – qui ne sont pas forcément des exercices définis – favorisent une montée ou une descente du tonus. Mais nous savons aussi que des individus se comportent de façon différente dans les mêmes circonstances. Cela peut aller jusqu'à des inversions. Monde incertain, vivant, humain. Grands sujets de réflexion...Mais surtout d'adaptation.

Il y avait, chez G.A., les ambiguïtés et les incertitudes propres à ceux qui cherchent et créent. En résultait un enseignement fait d'appel au sensible et d'indications pour trouver les chemins originaux conduisant à découvrir son propre corps immobile, en mouvement et en relation avec d'autres corps.

Elle avait aussi cette volonté - cette nécessité – d'expliquer et de justifier ce qu'elle faisait (aspect social en partie réel, en partie imaginé.). Ainsi, dans la science du moment, elle était attentive à déceler ce qui pouvait conforter son travail.

Souvent aussi, elle faisait référence à des modes de pensée orientales. Je ne saurais dire ce qu'elle en connaissait, mais il est certain qu'elle en pressentait les rapports avec son œuvre.

Effectivement, on peut trouver, par exemple dans le **Tao** – la Voie – des modèles intéressants pour comprendre et exprimer l'eutonie, sans la détourner, sans trahir l'esprit du travail de G.A.

Des modèles possibles nous sont fournis par ce qu'il est convenu d'appeler la *Sagesse orientale* (à condition de ne pas y accrocher une notion de valeur morale intempestive et inopportune.). Or, dans la sagesse orientale, qui s'est développée parallèlement à la philosophie occidentale, ce qui est digne d'attention, ce n'est pas l'évènement en tant que tel, mais le passage, la transition, le processus. Si nous pensons le tonus de cette façon, l'important n'est pas l'état tonique photographié instantanément au moment T1 où il est apprécié comme *haut* ni son état jugé *bas* en T2. (pour employer une terminologie habituelle chez les eutonistes). Ce qui est intéressant, c'est le passage de T1 à T2 et vice-versa. Il faut pour cela que la voie soit libre, sans obstacles installés susceptible d'empêcher le cours des choses de se dérouler sagement.

Cela nous renvoie aux déterminants et aux conditions nécessaires pour que ce soit possible, c'est-à-dire à des formes d'attention, d'intention, souvent de non-intervention pour que le « ça se fait » cher à G.A. puisse œuvrer avec justesse.

Intermède

Un eutoniste, visiblement agacé : « Qu'est-ce que c'est que ce *n'importe quoi* à propos de ce qu'a présenté Charlaïne Michaud ? Si tu connais des exercices capables d'améliorer la situation d'un parkinsonien, tu les décris, tu en fais une liste, tu nous l'envoies, et puis basta !

Pourquoi aller chercher des considérations sur l'histoire personnelle de G.A., le mouvement naturel, la sagesse orientale ? C'est pas sérieux ! »

René : L'article présenté par C.M. se suffit à lui-même. Il est fait pour un public large, pas seulement pour des eutonistes. C'est le récit sincère de sa façon d'intervenir, des effets qu'elle a constatés. Quant à la démarche, elle suggère une possible généralisation et apporte suffisamment d'éléments pour amorcer des échanges avec d'autres eutonistes ayant à connaître des cas semblables.

Pour ma part, je n'ai pas l'intention de présenter une étude critique de ce qu'a écrit C.M., mais d'inciter à sa lecture. Ma façon de réagir est liée à une idée (une utopie ?) selon laquelle un arrière-fond constitué à partir de l'étude de l'eutonie comme de nos réflexions et de nos échanges sur ce sujet est utile et même nécessaire à notre pratique comme à la survie de l'eutonie. C'est cela qui m'a inspiré les lignes précédentes et guidera celles qui vont suivre.

Tout se passe dans la lenteur, la douceur et la concentration nécessaires à la sensation.

C.A. emploie à juste titre le seul terme de *sensation*, compréhensible par tout public (à usage « externe ») A usage « interne » - dans notre travail permanent d'élucidation de l'eutonie – il paraît utile de distinguer *sensation* de *perception*. Ce que font d'ailleurs la plupart des auteurs qui se sont intéressés à ce sujet.

En schématisant, nous avons deux repères. L'un, c'est la *sensation*, c.a.d. ce qui se passe à un moment donné dans les capteurs de notre système nerveux : des cellules sont ébranlées par des stimuli correspondant à leurs zones de spécialisation. Elles envoient des signaux, de l'information. L'autre repère, c'est la *perception* : ce qui, de ces signaux, peut être traduit en termes de conscience claire et, peut-être, exprimable.

L'intéressant, c'est ce qui se passe entre les deux. Depuis l'endroit du corps où sont recueillis des éléments d'information jusqu'aux aires du cerveau capables de traduire ce qui en résulte, le trajet, en mètres, n'est pas bien long, mais il est riche de rencontres et d'aiguillages. Une excitation peut provoquer directement une réaction, repérée de façon consciente par ses effets. C'est ce qu'on appelle un réflexe, au sens physiologique du terme. Au-delà de ce phénomène bien connu, il y a, à toutes les étapes, des rencontres avec les caractéristiques individuelles de la personne – sa constitution propre, son histoire -. Des combinaisons et des réactions de toutes sortes font qu'en fin de parcours, il en résulte un faisceau d'informations sensibles partiellement transformées qu'une dernière interprétation va faire entrer dans le champ conscient. Cela devient une *perception*. Commencent alors les problèmes propres à la transmission verbale ou écrite, à l'interprétation par l'interlocuteur, etc.

Nous disons que le trajet entre la terminaison nerveuse et le cerveau va être peuplé de rencontres et occasion de multiples combinaisons. Si bien que la perception ne saurait être que la résultante ultime et intelligible de tout ce processus qui a suivi l'ébranlement de cellules réceptrices par des stimuli externes ou internes.

Nous avons évoqué le réflexe, considéré comme le plus court chemin entre la sensation et l'action. Mais les signaux envoyés par nos sentinelles sensibles sont susceptibles de déclencher à tous les niveaux des mécanismes pré-montés, des automatismes qui entreront immédiatement en action.

Il en va ainsi pour la plupart de nos gestes habituels comme pour les gestes professionnels ou sportifs.

Ces processus ont été largement décrits par beaucoup de spécialistes. Je ne m'y attarderai pas davantage.

Ces trajets présentent des différences constitutionnelles individuelles importantes, des occasions de combinaisons nombreuses, des facteurs de facilitation ou d'inhibition. Les régulations, constantes, peuvent être perturbées de bien des façons, en particulier par les atteintes de la maladie de Parkinson.

Singularités

Dans la forêt. La nuit. Un bruit dans les buissons. Le promeneur attardé l'entend. Il ne sait pas l'identifier, ni le nommer. Angoisse. Le promeneur se hâte.

Dans la forêt. La nuit. Un bruit dans les buissons. Le braconnier s'arrête, tend l'oreille, essaie de déterminer si l'auteur du bruit est une des proies qu'il convoite.

Même bruit, même sonorité. Individus différents par leur histoire, leurs connaissances, leurs attentes.

Les mêmes sons ont été recueillis par les mêmes cellules auditives spécialisées → sensation. En cours de voyage, l'information primaire a fait des rencontres → perceptions différentes avec, comme suite, des conduites qui, elles aussi, ne se ressemblent pas.

Rassemblons les fils

Je ne saurais prétendre que l'eutonie a une influence directe réparatrice sur l'atteinte au système nerveux caractéristique de la maladie de Parkinson. Par contre nous pouvons fournir à qui en est atteint des moyens pour agir sur tout ce qu'on pourrait nommer « périphérique ». Cela par des formes d'attention, une orientation de la sensibilité propres à réduire les réactions inappropriées et laisser la place aux schémas indirects de compensation.

Porteurs d'eutonie (Eutonophores), nous pouvons apporter une aide à des personnes placées dans des situations fort diverses.

Cette diversité peut s'interpréter et se manifester de bien des façons :

- En considérant chaque individu comme singulier, capable d'actions et de réactions compatibles avec sa constitution, avec ses besoins et ses désirs.

- En suivant des catégories établies par notre société en fonction de critères particuliers, répondant à des commodités de classement et qui, souvent, ne nous sont guère utiles, voire bloquantes.

- Des regroupements – parfois curieux – s'effectuent souvent dans un premier temps pour répondre à des besoins censés présenter une analogie. Dans un deuxième temps, ils peuvent perdre une partie des raisons qui les ont unis pour que la limite qui les enveloppe soit plutôt tracée en fonction de la profession des intervenants habilités à s'en occuper. (Champ « officiel » de compétence....et de responsabilité.)

Ces deux derniers items ont chacun leur logique interne, qui présente, dans leur domaine, son utilité, voire sa nécessité. En tenir compte n'est pas s'y enfermer, ce qui ne nous permettrait plus de développer la démarche originale de l'Eutonie qui, en l'occurrence, est plutôt « transfrontalière. »

Prenons deux exemples :

- Une personne jeune, en bonne santé, à un moment où le développement physiologique normal fait qu'encore chaque année sa vigueur (pour faire court) s'accroît. Elle vise une performance sportive d'un haut niveau – au moins pour elle – L'eutonie peut lui apporter une aide intéressante. Si elle atteint ce niveau, elle souhaitera le conserver le plus longtemps possible, alors que ses capacités naturelles ont atteint leur plafond ou même commencent à décliner. L'eutonie peut l'aider.
- Une personne diminuée par la maladie souhaite se rapprocher autant que faire se peut de l'état qui était le sien avant cet avatar. Ou tout au moins en amortir les effets et en freiner l'évolution. L'eutonie peut contribuer à améliorer sa vie quotidienne.

Pour terminer, je partirai de ce qu'écrit C.M. :

« L'Eutonie fait prendre conscience à la personne que, malgré cette maladie, elle possède des moyens pour intervenir sur sa fatigue, ses raideurs, son déséquilibre, son insomnie, ses inquiétudes. Elle enseigne comment utiliser ces moyens, dans les activités quotidiennes et même la nuit, d'une façon adéquate, dans le respect de ses possibilités et de ses limites. »

Pour cela, nous disposons de ces concepts originaux que nous a légué Gerda ALEXANDER : touché, contact, repoussé, transport, inventaire, actif- passif, dessin, micromouvement.

Dans la mesure où ils ne sont pas liés à des exercices de forme définie, il est toujours possible de les choisir et les sortir de notre boîte à outils en tant que de besoin, en fonction de toutes sortes de situations. Par exemple dans les cas de personnes atteintes de la maladie de Parkinson.

C'est par les échanges que nous aurons entre nous que nous pourrons, d'après notre pratique et nos expériences, en affiner et élargir l'emploi.

René BERTRAND

Le 2 octobre 2012

René Bertrand: e-mail: 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**