

# Roselyne DUPECHAUD

- Diplôme d'eutoniste de l'IDET en 1996
- Diplôme pour le travail de relation individuelle avec l'aide d'un eutoniste en 2001
- Formatrice au CRREE
- Participe à l'encadrement des stages de formation
- Anime des cours d'eutonie auprès de différents publics

## Mon parcours en Eutonie

- ◆ L'eutonie a d'abord été pour moi une rencontre fortuite grâce à mon militantisme dans un mouvement d'éducation nouvelle, les CEMEA. Gerda Alexander a en effet, en raison de liens d'amitié avec plusieurs responsables de cette association, encadré chaque année sur une période de 30 ans des stages de découverte de l'eutonie réservés aux formateurs de ce mouvement.  
Les premières conséquences du stage que j'ai effectué en 1979 se sont révélées au niveau du système neuro-végétatif digestif (je n'avais plus mes habituelles sensations de fringale !). Par la suite, d'autres stages m'ont permis de découvrir des effets musculaires moteurs et toniques.
- ◆ Au tournant des années 90, j'ai dû faire face à une augmentation significative de mes douleurs musculaires et de mes difficultés toniques dues aux compensations que mon corps avait développées pour répondre à une atteinte de polio et à des transplantations musculaires subies lors de la petite enfance. A ce moment-là, l'eutonie m'est apparue comme le moyen privilégié d'une prise en charge personnelle qui me semblait être la seule "porte de sortie" respectant mon intégrité physique. J'ai alors décidé de m'engager dans la première formation professionnelle française dans le cadre de l'IDET qui se mettait en place avec 9 formateurs eutonistes formés par Gerda Alexander.
- ◆ Ce long cheminement (plus de 1100 heures de pratique) m'a permis d'apprendre à faire disparaître d'importantes tensions douloureuses et à modifier le tonus en fonction de situations de mouvement ou de repos. Il a été aussi l'occasion de découvrir de nouvelles possibilités gestuelles et de souplesse et d'acquérir un nouvel équilibre tonique qui, comme tout équilibre, est constamment à entretenir.
- ◆ Au cours de cette formation, ma rencontre avec Jean Delabbé a été déterminante pour me permettre petit à petit d'affiner ma conception de l'eutonie et notamment de prendre conscience que :
  - x la détente et la "dé-tension" existent autrement que dans le tonus bas de la relaxation ;

- x le travail dans l'intention et dans le micro-mouvement, initié par Gerda Alexander et développé ensuite par Jean Delabbé, est une clé essentielle pour la "détension" et l'équilibre tonique alors que le travail musculaire volontaire est sur ces points d'une efficacité généralement limitée ;
- x les contenus en eutonie s'enrichissent et s'affinent au fur et à mesure de la pratique et ne sont donc pas figés (ainsi, Gerda Alexander a fait évoluer sa recherche tout au long de sa vie et a aidé ses élèves à réaliser que chaque moment de travail, en groupe ou individuel, correspond à un acte créateur).

## **Principes et axes de travail de ma pratique en eutonie**

Au-delà de la conception de l'eutonie précisée ci-dessus (dans le travail avec Jean Delabbé), plusieurs principes guident mon travail en eutonie.

- ◆ Veiller au respect de la personne, ce qui suppose pour la formatrice de prendre le temps d'observer, d'écouter, de partir du point où en est chaque participant, de l'accompagner dans son projet conscient ou inconscient.

" [...] Par son refus de toute visée normative, de tout modèle, de toute ritualisation, de toute mécanisation des gestes, de tout rendement extérieur à la personne concernée, de toute morale de l'effort à vide, comme de tout jugement de valeur, l'eutonie s'inscrit bien dans cette perspective [du respect de la personne] "

*Gerda Alexander, Le corps retrouvé par l'Eutonie, Tchou, p 202*

- ◆ Viser à permettre à chaque participant d'aller vers une prise en charge personnelle croissante et de devenir de moins en moins dépendant en séance (/ l'animatrice ou / la méthode) ou dans sa vie privée.
- ◆ Mettre en place les conditions propices à un travail sur l'intention et le micro-mouvement.
- ◆ Développer un état de présence et de disponibilité aux différents moments pour aller vers une prise de conscience de plus en plus fine de ses sensations.
- ◆ Développer une capacité d'adaptation à différentes situations rencontrées lors des séances ou dans la vie quotidienne.
- ◆ Travailler, avec un ancrage dans le réel, sur la recherche de l'unité et de la globalité corporelle :
  - x en donnant, pour la découverte des tissus corporels, la priorité à la peau-enveloppe et aux os ;
  - x en facilitant la prise de conscience des notions d'espace extérieur / espace intérieur ;

- x en sollicitant alternativement le micro-mouvement et le macro-mouvement pour une meilleure utilisation de son corps dans des activités courantes ou artistiques.
- ◆ Rechercher en continu des moyens pour :
  - x une approche corporelle respectueuse, dans l'immobilité ou dans le mouvement ;
  - x a découverte de situations de confort personnalisées face à un corps douloureux\*.

\* La question de la prise en charge de la douleur grâce à l'eutonnie a fait l'objet de mon **mémoire** réalisé en fin de formation et intitulé "**Douleur et eutonnie**"

## **Mes activités en eutonnie**

### ➤ **A Clermont-Ferrand :**

- Animation, dans un cadre associatif, de séances hebdomadaires ou de week-end destinés à des publics variés : individuels, groupes appartenant à différentes structures (centre socio-éducatif municipal, retraités MGEN, étudiants en IUFM, personnes séropositives de l'association "Aides"...)
- Participation à la vie de l'association "Pour le développement de l'eutonnie"

### ➤ **A Dijon :**

- Participation à l'encadrement de formations (animations de séances pratiques et d'analyse, moments d'accompagnement des personnes en formation autour de leur projet global d'eutonnie)
- Participation au Conseil d'Administration du CRREE

## **Contact**

Roselyne DUPECHAUD

16, rue de la Pachat

63118 CEBAZAT

Tel : 04 73 25 68 72

[roselyne.d@laposte.net](mailto:roselyne.d@laposte.net)