

Une autre approche des autres par l'eutonie :

présence à soi – aux autres – écoute mutuelle

Note n°3

Texte écrit à l'occasion d'une ½ journée de pratique à Marseille le 16 octobre 2010.

Consultez aussi le cahier n° 10 du CME : La rencontre en eutonie, entre neutralité et bienveillance. Février 2009

Consultez aussi les notes 1 et 2.

En eutonie notre attitude mentale va déterminer notre tonus.

Notre conscience de différents tissus : peau, os, muscles va modifier notre tonus.

La conscience de notre espace intérieur, la conscience du volume du corps ou de sa masse va aussi modifier notre tonus.

Nos émotions vont modifier nos fonctions physiologiques et notre tonus.

A nous de savoir utiliser toutes ces possibilités dans nos projets psychomoteurs.

La relation à l'autre, soit par le toucher ou par le contact, va mettre en évidence toutes ces modifications - perturbations - régulations. L'objectif est de ne pas nuire à autrui ni à soi-même. Il faudra donc éviter tout ce qui peut perturber ou bien savoir mieux gérer les perturbations liées à la rencontre. Une solution proposée théoriquement par l'eutonie est d'avoir une attitude neutre, un contact neutre, un geste sans ambiguïté, une relation sincère...

Dans la vie de tous les jours l'approche de l'autre se fait par le regard puis par la parole, rarement par un toucher autre que la poignée de main conventionnelle ou l'embrassade.

En eutonie, comme en thérapie ces gestes de civilité pourront être dépassés.

Si l'on décide d'un commun accord de supprimer la parole, reste le regard. A cela peut s'ajouter le désir d'entrer en contact au sens le plus courant du

terme, différent de ce que l'on entend par « contact » en eutonie ; mais celui-ci peut se manifester spontanément : percevoir le corps physique de l'autre dans sa totalité ou en partie. Pour construire quelque chose ensemble, réaliser un projet commun c'est la **confiance mutuelle** qui doit s'installer. Sans elle, il y aura un déséquilibre dans la relation, domination de l'un et frustration de l'autre, ou d'autres cas de figure que l'on pourrait repérer.

La rencontre peut se médiatiser par un objet, balle, bambou, tissu, sangle... Elle peut se faire dans un corps à corps limité, une main, un doigt, une épaule... ou par une plus grande partie du corps comme dos à dos.

A/ Préparation personnelle à la rencontre avec l'autre :

Après quelques étirements libres, après avoir trouvé les appuis puis la peau et l'espace intérieur, en coucher dorsal, placer un sac de marron sous une omoplate.

Ces situations font suite aux propositions d'Eliane qui a animé la première partie de la ½ journée avec une recherche sur la ceinture scapulaire et les membres supérieurs.

Le sac de marrons est un moyen de percevoir la structure osseuse de la scapula (omoplate). Des effets de **dé-tension** de la zone sont espérés, puis de **détente**. L'harmonisation tonique pourra être facilitée ensuite dans les propositions à deux.

Idem avec l'autre omoplate.

Placer ensuite le sac de marrons sous la tête au niveau de l'occiput. Appui tête, découverte de la longueur du cou, de son volume, de son espace intérieur, puis y placer la colonne cervicale à l'aide de repères : tactiles, puis de représentation mentale. Atlas et axis se trouvent en arrière de la bouche ouverte. L'œsophage suit la face antérieure des corps vertébraux.

Tester son tonus dans une mobilisation des membres supérieurs en levant les mains vers le haut. Apprécier la qualité du mouvement : léger ou lourd... facile ou pas...

Intégrer les différentes zones sensibilisées à l'ensemble du corps dans l'immobilité puis par des étirements de tout le corps.

B/ La rencontre à deux :

Un se place derrière **Deux** légèrement décalé sur un côté. Yeux fermés se retrouver soi-même puis percevoir la présence de l'autre. Alors **Un** pose une main sur l'omoplate de **Deux**. Toucher avec perception des qualités du vêtement. Puis aller vers les différentes couches vers la profondeur de **Un** : peau, muscles, os de la zone touchée et peut être au-delà jusqu'aux appuis du partenaire sur le sol. Sur le plan pédagogique le mot contact n'est pas prononcé mais c'est de l'établissement d'un contact qu'il s'agit.

Motricité :

Un indique, par la présence de la main, des directions précises. **Deux** engage l'omoplate dans ces directions.

Deux mobilise son omoplate et c'est **Un** qui suit.

Changement de rôle et changement de procédure :

Celui qui est derrière pose simultanément les deux mains sur les deux omoplates. La suite est identique.

Utilisation d'une écharpe élastique en remplacement des sangles absentes.

Cette écharpe est placée en son milieu derrière la tête de **Un**, **Deux** est en face et tient dans chaque main une extrémité de ce bandeau élastique. Etablir une certaine tension de l'écharpe pour relier doucement **Un** à **Deux**. Sans entrer dans le détail, trouver toutes les possibilités offertes par cette relation souple à la recherche d'une harmonie à deux.

C/ J'abandonne les **propositions** que j'avais **pressenties** lors de la préparation de la séance sachant qu'il faut avant tout chercher à s'adapter au groupe des présents et ne pas imposer des prévisions a priori. C'est ce qui a été fait après une préparation à visée « thérapeutique » de dé-tension du haut du corps pour favoriser les formes de rencontre à venir.

Situation 1 :

Par deux, face à face, **Un** pose la main sur l'épaule de l'autre. Qu'est-ce qui se passe ? Qu'est-ce qui est ressenti ? **Deux** pose la main sur l'épaule de **Un**...

Situation 2 :

Avec la même personne : Un pose sa main sur Deux, puis Deux se déplace dans la salle. Un suit. Changement de rôle.

Maintenant c'est celui qui pose sa main qui donne des directions de déplacement à l'autre.

Situation 3 :

Entrer en relation par le dos d'une main, dos à dos d'une main, manière peu conventionnelle. Concrétiser la rencontre, puis un mouvement peut s'enclencher. Que se passe-t-il ? Agitation, difficulté à réaliser... ?

Situation 4 :

Par deux, placer une sangle au niveau de la taille en restant face à face, lié par la sangle. Exercer des tensions différentes de la sangle. S'appuyer mutuellement sur la sangle en se penchant en AR. Maintenir l'équilibre à deux : peut se faire yeux ouverts, puis yeux fermés.

Situation 5 :

S'appuyer mutuellement dos à dos, toucher ou contact des deux sacrum, toucher ou contact des deux zones dorsales, les jambes légèrement fléchies, les talons des deux ne se touchent pas mais s'éloignent. Mobilisation libre de la tête, des membres supérieurs...

En conclusion disons que l'eutonie permet une autre approche des autres, approche de qualité, sincère, enrichissante qui nécessite présence à soi, présence aux autres et écoute mutuelle.

Michel Marchaudon, 1^{er} juin 2011