

L'impact de l'Eutonie Gerda Alexander® dans la Psychomotricité

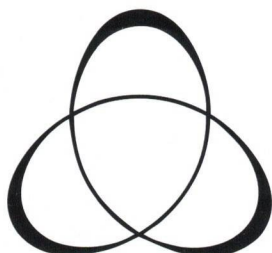
Agnès Fosselard,

Psychomotricienne-Eutoniste GA®

Présidente de l'ABEGA - Coordinatrice de l'école d'Eutonie GA®, agnes.fosselard@eutonie-gerda-alexander.be

<https://eutonie-gerda-alexander.be>

NDLR - Mme Fosselard qui a animé un atelier d'Eutonie lors de la JE nous propose ici un bref éclairage sur la théorie qui sous-tend l'Eutonie Gerda Alexander.



Le **corps** du psychomotricien est son **outil de travail** !

Le corps de l'enfant et du psychomotricien y tiennent une place fondamentale.

La spécificité en psychomotricité est la mise en jeu du corps dans la rencontre entre le thérapeute et le bénéficiaire (enfant, ado, personne âgée, ...), par une approche corporelle qui permet d'expérimenter l'écoute des sensations corporelles et le vécu tonique.

L'Eutonie, créée par Gerda Alexander, propose un champ d'expérience pour approfondir une plus grande conscience de soi, de sa réalité psychocorporelle.

Pour G. Larrieu, psychomotricienne eutoniste, « C'est sur lui que le psychomotricien travaille et non sur l'enfant, mais bien avec lui. »

Dans chaque relation interhumaine et particulièrement dans les relations en psychomotricité, il y a des phénomènes de transfert et de contamination tonique. Cette transmission tonique peut aller dans le bon sens : l'empathie, un enrichissement mutuel mais aussi vers des vécus tels que se sentir vidé, irrité, sentir le sol se dérober, en avoir plein le dos, se sentir envahi, ressentir une perte des limites.

Des métaphores qui expriment des vécus corporels perturbants, voire envahissants.

Comment rester à l'écoute de différentes tonalités en jeu, comment restaurer un équilibre tonique altéré ou instable ?

L'eutonie propose trois axes d'exploration :

1. « Corps senti » : Sensibilisation autour du vécu du corps propre

Inviter chacun à (re)découvrir sa peau, à visiter ses tissus musculaires jusqu'au vivant de l'os complète l'espace intérieur. Ces sollicitations sont amenées entre autres par le sol, des objets tels que balles, bambous, sacs de marrons etc.

Le « **toucher conscient** » désigne, en Eutonie, l'expérience de la délimitation de notre organisme. Le toucher invite à l'exploration de la peau, limite, enveloppe, qui, comme lieu de passage, d'interface, de stimulations sensorielles, distingue le dehors du dedans, l'espace intérieur de l'espace extérieur.

Expérimenter les jeux antigravitaires permet au corps de s'inscrire dans la verticalité et donne à la charpente osseuse son rôle de soutien. Par exemple, à partir de ses appuis, du repoussé du sol, le petit enfant expérimente le réflexe de redressement appelé par Gerda Alexander le « **transport conscient** ».

Par ces expériences, le schéma corporel se structure. L'image corporelle s'affine.

2. « Corps en relation » : Sensibilisation de la mise en jeu de son corps dans les situations d'échanges et de contact

Avec objet et/ou partenaire, comment, dans ces expériences de contact, garder ou retrouver la distinction entre son espace corporel et celui de l'autre.

« Corps en mouvement » : Sensibilisation au vécu du mouvement eutonique

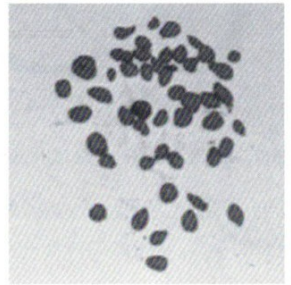
Bouger, explorer le mouvement qu'il soit naturel, guidé, ludique, dessinant avec ou sans prolongement, la personne mène sa propre recherche, il n'y a pas de modèle.

Cette exploration se fait :

- dans des moments de ressenti dans l'immobilité extérieure, des situations de détente favorisant la perception de sensations corporelles plus intérieures.
- dans des mouvements, dont la caractéristique est la présence du ressenti et non la performance. Plaisir de bouger, d'être l'auteur du mouvement Eutonique.

Voici 3 modelages d'un Bonhomme, réalisés au fil du temps lors d'un suivi en Psychomotricité-Eutonie GA dans le cadre de ma profession et qui montrent l'évolution de l'image corporelle de Mahaut., petite fille de 7 ans atteinte d'une myopie maligne (1/10 à l'OD et 2/10 O G) et de nystagmus. Elle ne voit pas au-delà de 4 cm. Elle a des troubles du comportement et un syndrome alcoolo-fœtal.

Premier modelage : L'image morcelée traduit une petite fille éparpillée passant d'une activité à l'autre fonçant à travers tout.

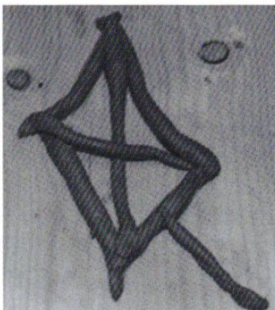


Une « boulette » est un cheveu, une autre un autre cheveu, un œil, un bras, une jambe.... Chaque boule, aux dimensions semblables, est cheveu, bras ou jambe...

Mahaut est en demande de contenant, d'éveil de sa peau, de limite, d'être touchée, enveloppée par une couverture. Un travail important par le toucher via un objet, via le sol l'aide à constituer son enveloppe peau ; lieu de contenance, de frontière et de communication.

Par l'éveil de son squelette, par des tapotements, des vibrations, des repoussés, elle prend conscience de sa consistance, sa solidité, de ses axes et de sa force.

Des situations d'expériences variées l'invitent à : « apprendre un peu plus chaque jour, que l'on est ce corps sur lequel on peut prendre appui ». GA



Au deuxième modelage : Mahaut se représente par un cerf-volant. Une structure avec des axes qui se croisent, reliés entre eux. La structure est encore emportée par le vent mais elle est rattachée à une corde.

Dans la sécurité du transport et de l'enveloppe peau, l'enfant se constitue, se construit et s'ouvre à l'espace environnant dans un dialogue tonique où chacun peut trouver sa place. C'est ce que Gerda Alexander appelle le « contact conscient ». Un travail à deux ou à plusieurs peut être proposé pour expérimenter la relation à l'autre sans l'envahir et sans se perdre.

Troisième modelage : corps différencié

L'enfant, l'individu expérimente et intègre corporellement l'Eutonie, l'amenant à une relation vivante à son corps.

