

Boxe et Eutonie

Comment découvrir l'empathie, l'empathie est-elle une qualité d'adaptation du tonus ?

L'Eutonie à travers ses principes tente de préciser, en discriminant, les sensations corporelles liées à une qualité, un niveau de tensions des différents tissus corporels. Deux concepts décrivent le mode de relation avec l'extérieur.

Le toucher rapporte strictement les sensations en rapport direct (matériellement) avec l'objet, l'air ou la peau d'une personne. On peut définir le toucher comme la capacité à sentir les deux surfaces, sa peau et celle de l'objet au sens large, avec les nuances propres à chaque tissu, matière... et toutes les sensations dans l'espace corporel suscitées par ces objets et les sensations proprioceptives (voir le livre de Gunna Brieghel-Müller).

Le contact couvre toutes les sensations qui proviennent d'au delà du toucher direct, quand notre attention dépasse notre propre frontière et celle de l'objet

Pour donner un autre point de vue, on peut aussi séparer ces deux concepts par une attention ou une présence différemment orientée de la part du sujet.

Soit il oriente sa conscience en direction de son intérieur, de sa peau et de sa limite (avec le toucher de l'extérieur et les sensations provoquées par cet objet) sans s'intéresser à ce qu'il y a de l'autre côté.

Soit il s'intéresse à l'objet qu'il rencontre en utilisant ses sensations internes pour en savoir plus sur l'objet en lui-même (taille, volume, mouvements, réactions...).

Certains parlent de contact vers l'intérieur pour qualifier la simple écoute de toutes ces sensations internes qui peuvent être suscitées par :

- * la simple centration sur soi-même, sa position, son état tonique...
- * l'écoute de sa réaction lorsque l'on effectue certains mouvements
- * l'observation des conséquences d'une rencontre matérielle avec un objet, une personne...

* l'écoute sélective d'un tissu interne, d'un organe ou d'une région corporelle... Toutes sortes de situations de la vie courante ou que l'on peut recréer dans la pédagogie de l'eutonnie.

Je pense qu'il est préférable, pour simplifier, de conserver à l'esprit qu'en situation de travail eutonnie la présence est toujours tournée d'abord vers ses propres sensations (plus ou moins localement). Eventuellement ensuite on peut mettre un deuxième accent en direction du toucher avec le milieu environnant puis au delà un contact vers l'extérieur. Une exception reste le contact avec le sol qui doit rester toujours présent (il y est d'ailleurs toujours de manière inconsciente) Comme des poupées russes, si l'on exagère l'attention au contact extérieur (la grande poupée) sans présence du toucher ni de ses propres sensations internes, «on est vide» et on risque de se vider ou d'être fragilisé, déstabilisé, «creux».

Après ce court précis théorique qui servira toujours de support, je souhaite aborder une situation de la vie quotidienne (plus ou moins métaphorisée) qui est celle de l'opposition, l'affrontement. Nos rapports humains sont en permanence ou presque l'enjeu de rapports de forces, de jeux d'opposition. C'est dans cette perspective que la boxe éducative me paraît une excellente école de l'eutonnie comme «laboratoire de la violence».

Venons en à la boxe

Eutonnie et enseignant d'éducation physique et sportive, j'ai exploré en travaillant avec des adolescents une manière douce pour vivre la violence et l'affrontement.

La boxe éducative est une activité dérivée de la boxe anglaise (les poings sont les uniques armes pour toucher l'autre), qui n'était destinée qu'aux enfants. Mais il me semble aujourd'hui que cette activité trouve autant sa place pour les adultes. Les règles en deux mots sont les suivantes :

1. **le but du jeu est de toucher son adversaire sans être touché;**
2. à aucun moment on ne cherche à faire mal à l'autre, à le détruire **même dans l'intention;**
3. aucun intervenant extérieur ne peut pénétrer dans le ring ni intervenir oralement pour conseiller le joueur, ni l'inciter dans quelque direction. Les encouragements sont tolérés s'il y a des spectateurs;
4. les joueurs jouent en silence et n'ont pas le droit de tourner le dos à leur adversaire, de le toucher dans le dos, au-dessus de la tête et en dessous de la ceinture;
5. l'espace est fermé (le ring) et protégé par des cordes tendues;
6. le temps de jeu est précisé avant le début (par exemple, 1 X 1'30" ou 3 X 1');
7. l'arbitre est le garant du respect de ces règles auxquelles il faut ajouter

des règles techniques plus précises sur les gestes proscrits pour l'attaque ou la défense (pas de coups armés, pas d'attaque avec les deux poings simultanément, surface de frappe limitée aux deuxièmes phalanges des métacarpiens...)

On le voit, j'ai volontairement utilisé un vocabulaire varié ayant trait autant au jeu, qu'aux sports de combat pour situer différentes perspectives possibles de cette activité qu'est la boxe éducative. C'est évidemment au pédagogique à choisir les termes ou synonymes adaptés au public ou à l'effet qu'il recherche.

Avec les enfants, selon les groupes et les moments dans l'apprentissage, il me semble possible d'utiliser tous les mots à partir du moment où l'enfant a intégré le cadre réglementaire de cet affrontement.

Mais quel rapport avec l'eutonie et l'empathie alors ?

Èl'eutonie propose de conscientiser ses sensations au quotidien pour que notre tonus s'harmonise, la boxe éducative propose de façon jouée et sécurisée une situation relationnelle de la vie courante.

Dans le cadre d'étude chorégraphique de mouvements, un élève en eutonie travaille seul ou à plusieurs et traverse nécessairement des situations de coopération ou de conflit. Pourquoi alors ne pas utiliser une situation bien spécifique (comme un sac de marron sous le bassin pour éveiller les articulations sacro-iliaques) telle que l'affrontement codifié pour explorer ses sensations et émotions dans ce type de contact interpersonnel.

La boxe éducative est un laboratoire de la violence ou une situation d'éveil de l'empathie et du contact neutre :

1. Toucher l'autre à travers un gant avec précision quant à la cible (visage, poitrine ou ventre) et quant à l'intensité ou la pression (distance de touche pour arriver bras tendu à la peau de l'autre) est un exercice intéressant. Être capable de se laisser toucher (yeux fermés ou ouverts) et de dire à l'autre si cela est trop fort ou appuyé. On le devine aisément, plusieurs problématiques (ou sièges de tensions) peuvent ici être explorées : le toucher, sa limite et les conséquences (peur d'être touché, peur de toucher, qualité du contrôle, durée de l'attention, rôle du regard...).

2. Comment apprendre à différencier le toucher du contact ? Voilà une piste puisqu'on ne peut toucher l'autre qu'avec ses gants, mais on peut entrer en contact avec lui par tout autre moyen excepté la parole. Le regard est bien évidemment prédominant. Mais le jeu amène vite l'élève à découvrir que le regard en contact est désavantageux, y compris à souhaiter intimider l'autre (procédé hors des règles puisque l'intention agressive est proscrite). Par contre une utili-

sation du regard en toucher est efficace (on pourrait peut-être ici extrapoler en parlant de vision globale ou périphérique avec un accent sur les bras de l'adversaire). Trouver cet équilibre entre contact global avec l'autre, son tonus, ses mouvements sans entrer en contact intime pour ne pas lui faire mal ni se faire mal. La pression inhérente à la situation d'affrontement peut très rapidement dégénérer et c'est à l'arbitre de moduler s'il sent un risque pour l'un ou l'autre des joueurs. C'est ce troisième rôle qui est lui aussi très éveillant.

3. La régulation et la garantie du cadre est assurée par un arbitre élève (l'enseignant est superviseur). Cette position demande de porter sa conscience vers ses émotions (ne pas prendre parti : une forme de la neutralité) mais aussi et surtout vers les deux joueurs. Là, il s'agit de contact pour pressentir toute agression potentielle ou avérée et de guetter une défaillance, une souffrance, une peur excessive. La règle précise bien que s'il y a infériorité manifeste d'un des deux joueurs, il faut arrêter le combat. Est-ce que l'on peut parler là d'empathie, je le crois. Avec cette spécificité pédagogique (les consignes en quelle que sorte) que l'élève s'appuie sur tout le règlement autant que sur ses sensations pour intervenir, toucher par la parole ou physiquement les deux joueurs. Le tonus de l'arbitre est au moins aussi élevé que celui des deux joueurs mais son attention est différemment orientée.

Conclusion

Certains seront capables, auront envie ou supporteront de s'allonger sur le tapis pour sentir, accepter leurs sensations, d'autres préféreront le faire différemment. L'âge, le sexe ou l'appartenance socioculturelle seront sûrement aussi des facteurs de choix importants.

L'eutonie est une pédagogie qui est préoccupée depuis des décennies par la précision de la sensation, sa verbalisation et sa conceptualisation. Mais l'ouverture vers de nouveaux publics, en s'appuyant sur des bases simples et solides ne semble pas avoir été le souci des eutonistes. Peut-être que l'orientation thérapeutique en est l'origine, peut-être est-ce aussi la conscience de la fragilité de l'équilibre interne de chacun.

Je pense pour ma part que la confiance que l'eutoniste fait à ses élèves dans leur autonomie de travail peut s'étendre à la création, à une ouverture originale des situations d'éveil sensible.

C'est dans ce cadre que je vous ai proposé cet aperçu concernant la boxe éducative, le toucher, le contact et l'empathie.

BRUNO CHABERT