

A travers la démarche de l'eutonie G.A. de la confiance reçue de l'autre, à la confiance en soi, à la confiance accordée à l'autre.

Eutonie et développement personnel

Lacan disait : «C'est le regard de l'autre qui me constitue». Si je peux me permettre de paraphraser cette affirmation, j'ajouterais que ce qui m'atteint, au delà du regard de l'autre, c'est l'impression que je lui fais et en particulier ce qui m'en'est renvoyé à travers son attitude vis-à-vis de moi.

Parmi les modalités de l'expression de l'autre par rapport à moi, il en est une qui ne trompe pas; si les mots peuvent plus ou moins masquer le vécu réel, voire le contredire – l'expression non-verbale par contre, celle du corps est en prise directe, et souvent inconsciemment, avec le sentiment profond; s'il y a contradiction entre les mots et l'expression non verbale, c'est cette dernière qui passe.

Si je dis à quelqu'un «Je t'aime» sur un ton grimaçant et dans une attitude ironique et moqueuse, mes mots ne portent pas et sont masqués par le rejet que non verbalement je signifie.

Si je dis à quelqu'un «Tu m'emmerdes» sur un ton léger et plein de connivence amicale, la tête un peu penchée sur le coté, les mots que je viens de prononcer cèdent le pas à l'attitude que fait passer un contact ouvert et amical.

Parmi les moyens de communication non-verbale, il est un mode qui est à la fois le plus primitif, le plus puissant mais aussi le plus révélateur de l'attitude intérieure; il s'agit de la relation non verbale de «toucher».

Être touché au sens physique du terme révèle l'attitude de l'autre avec toutes ses nuances et toute sa profondeur; être touché avec sollicitude, amour et respect est probablement le seul moyen d'accéder à l'intime conviction que je suis reconnu, accepté et aimé; avoir accès à cette expérience relationnelle, c'est aussi recevoir l'intime conviction d'être aimable; cette expérience donne enfin accès à celle de «s'aimer soi-même».

Avoir été privé de cette expérience est probablement le handicap le plus difficile et le plus pénible à surmonter, celui de ne pas s'apprécier soi-même.

Au-delà de la privation, avoir été l'objet de rejet, de maltraitance ou de violence physique, laisse des blessures qui seront lentes et difficiles à guérir et qui se marquent par un manque de confiance dans sa propre valeur.

L'impact de la qualité relationnelle non-verbale de l'ordre du toucher est d'autant plus important qu'il constitue l'essentiel des échanges du tout petit enfant avec ses proches et en particulier avec sa mère; c'est aussi à ce moment que se posent les fondements de son identité – je me sens aimé et aimable ou je me sens repoussé, négligé, agressé, mal-aimé et mal-aimable.

Un enfant en manque de cette qualité de «re-connaissance» risque, sa vie durant, de courir après la confirmation de sa propre valeur et sera prêt, pour y accéder, à payer le prix fort pour plaire et recevoir un peu de ce soutien.

A l'âge adulte, au cours d'une thérapie ou d'un travail de développement personnel, le processus central de maturation implique d'accepter de s'engager dans la relation avec son accompagnateur : cette expérience confirme que dernier ne met pas de condition à l'amour qu'il vous porte. Dans un premier temps, grandir passe par recevoir de l'autre, comme un cadeau, sa reconnaissance et son acceptation inconditionnelle.

Acceptation positive inconditionnelle

L'attitude, qui m'a personnellement le plus touché et qui me paraît la plus centrale dans l'enseignement de Gerda Alexander, se situe dans cette dimension. J'ai été impressionné, dès le départ par la qualité sans faille de l'acceptation positive inconditionnelle de Gerda Alexander vis-à-vis de chacun et chacune de ses élèves, de ses interlocuteurs.

J'emprunte cette expression «acceptation positive inconditionnelle» à Karl Rogers et pourtant, j'ai le sentiment que Gerda Alexander est allée jusqu'au bout de la cohérence de cette attitude intérieure.

Dès le début d'une première séance d'eutonnie, l'eutoniste se positionne non comme thérapeute mais comme pédagogue; dans cette attitude, il n'y a ni dia-

gnostic ni programmation du travail sur base d'éventuels symptômes ou d'une demande spécifique.

Les consignes de l'eutoniste ne sont là que pour définir un cadre et une orientation du travail; elles sont suffisamment ouvertes pour laisser la part la plus importante à l'initiative de l'élève, dans le choix de la façon de répondre à la consigne.

Dans cette logique, le participant n'est pas un patient mais un élève; il a le choix mais aussi la responsabilité de mettre les consignes en œuvre, à son rythme personnel et en prenant en compte ses propres possibilités et ses limites.

Dans son évolution qui va de l'équilibre à l'état potentiel vers son actualisation efficiente, l'élève chemine de façon personnelle, originale et forcément créative; le résultat est le contraire d'une nouvelle aliénation en référence à un modèle extérieur mais il confirme que la dynamique personnelle peut être et rester le moteur du développement de la personne et que son aboutissement, à travers chacune des étapes, renforce le sentiment de l'élève qu'il est et reste accepté, aimé inconditionnellement et ... aimable.

Le rôle de l'eutoniste et la nature de ses propositions pédagogiques sont autant de constantes confirmations de l'attitude centrale que je viens de décrire.

Les consignes sont des invitations...

Les consignes de l'eutoniste sont des invitations à explorer; le terme invitation se justifie parce que la stimulation ainsi suscitée par l'eutoniste se doit de rester modérée et peu impérative; le travail de l'élève n'aura de sens qu'à la condition expresse que ce dernier s'y engage avec bonne volonté et intérêt; il ne se passera rien s'il ne se prend pas en charge ou s'il reste à la remorque d'impulsions extérieures à lui-même.

Guidée par les consignes, l'exploration autonome de l'élève porte sur :

- * la nature des mouvements qu'il crée et dont il détermine librement toutes les composantes : segment(s) mis en mouvement – données spatiales, temporelles et dynamiques du mouvement;
- * la nature des sensations relatives au corps, à ses différentes parties, aux éléments qui le constituent;
- * la nature des relations sensibles que le corps entretient avec son environnement : le sol, un objet, l'espace, l'autre.

L'invitation de l'eutoniste à «sentir» est associée à une attitude qui consiste essentiellement à accueillir les sensations, telles qu'elles se présentent, sans que celles-ci ne soient ni préconçues, ni suggérées à l'avance.

Là encore, l'originalité de chaque expérience est protégée comme une valeur et vient confirmer à chaque élève qu'il n'a à se conformer à aucune norme extérieure à lui-même.

A travers ces tentatives de percevoir, l'élève se rend compte que toutes les sensations ne lui sont pas accessibles de la même manière :

- * certaines se présentent avec facilité, comme avec évidence;
- * d'autres restent floues, fugaces, incertaines;
- * d'autres enfin restent inaccessibles, comme insaisissables.

Chacun de ces degrés d'accessibilité est colorés d'une certaine qualité du vécu sensoriel; cette coloration peut aller de l'agréable au neutre en passant par toutes sortes de degrés d'inconfort, voire être accompagnée de souffrances intérieures.

A travers la répétition de ces explorations, les difficultés les plus légères s'estompent le plus aisément; les difficultés les plus lourdes se heurtent à des résistances plus importantes qui ne cèderont pas si aisément; ces résistances peuvent être si impressionnantes que l'élève peut finir par redouter d'y être à nouveau confronté.

Le travail de réintégration de toutes les composantes des éléments constitutifs de la conscience sensible se déroule progressivement, s'appuyant principalement sur l'engagement de l'élève, soutenu par la confiance de l'eutoniste et sur l'acceptation par ce dernier du vécu que chaque élève traverse et en particulier du rythme auquel il intègre les composantes qu'il explore.

Une part importante de la responsabilité de la stratégie pédagogique repose sur la capacité de l'eutoniste de proposer un travail qui tout à la fois, reste à la portée de l'élève, tout en l'invitant à rester en contact intérieur avec la globalité de la situation, sans se laisser submerger par un aspect particulier qui échoue ou se manifeste de façon pénible.

Si les résistances ne sont pas excessivement tenaces, progressivement, les tensions corporelles qui sont le versant somatique des protections émotionnelles, se résolvent et les zones moins aisément accessibles finissent par reprendre leur place dans le paysage global de la présence.

ci et maintenant...

Parfois, cela ne se passe pas sans ébranlement émotionnel important; l'eutoniste ne cherche ni à stimuler ni à juguler ces événements; le plus souvent il est conseillé à l'élève, sur base d'un ancrage sensoriel conscient dans le «ici et maintenant», de laisser le calme se restaurer de soi même, dans une phase de repos et de détente relative, pour permettre à l'organisme de retrouver une certaine unité et un certain confort; à travers cette phase de détente, l'élève laisse sa nature rechercher son équilibre sans chercher la confrontation intérieure immédiate.

C'est ainsi que, par étapes successives, l'unité de perception globale progressivement se restaure avec le bénéfice d'une meilleure redistribution de l'énergie au sein de l'organisme, une disponibilité mentale plus légère, et surtout plus ouverte.

Ce processus de réintégration sensorielle s'accompagne périodiquement de la compréhension spontanée des causes qui sous-tendent les difficultés rencontrées; il s'agit le plus souvent d'une nouvelle capacité d'évoquer intérieurement des événements passés pénibles sans que l'émotion qui accompagnait ce souvenir ne vienne à nouveau submerger le champ de conscience.

Ce travail intérieur qui repose sur l'intégration de toutes les données de la perception, y compris celles qui relèvent de la signification personnelle de l'expérience vécue, confirme aux yeux de l'élève qu'il se construit sur des bases qui sont les siennes sans qu'aucune interprétation extérieure ne vienne mettre en doute la valeur constructive de son cheminement.

Cette confirmation renforce sa propre autonomie mais lui fait également découvrir, à travers les communications à l'intérieur du groupe des élèves, qu'en fin de compte, chacun dispose des mêmes possibilités. Ainsi la confiance qui lui est accordée se transforme à la fois dans une capacité autonome de chercher et de trouver des solutions à ses propres besoins, mais également dans la capacité de faire confiance à chacun pour la recherche de sa propre voie d'évolution.

Pour que ce type de transmission puisse s'opérer, il est à la fois suffisant et nécessaire que les rapports pédagogiques se déroulent sur base d'une sécurité intérieure sans faille; cette sécurité ne peut être que le résultat d'une expérience personnelle intégrée jusqu'à devenir irréversible et inébranlable.

Il est enfin, à l'intérieur des modalités de relations pédagogiques de l'eutonie Gerda Alexander, une pratique très particulière qui s'apparente à la relation non verbale de toucher, telle que la fonction maternelle peut l'expérimenter. Dans cette situation, l'eutoniste «touche» l'élève, sans lui donner d'autre consigne particulière que celle d'observer et d'accueillir les sensations/impressions qui se présentent.

L'eutoniste se tient dans une attitude d'écoute corporelle, de disponibilité et il s'abstient de diriger le flux des échanges qui s'instaurent entre son organisme et celui de l'élève.

Paradoxalement, l'organisme de l'élève, «touché» par la disponibilité de l'eutoniste, se met en «contact» avec lui et utilise, pour son propre bénéfice, la voie de communication ainsi créée.

Il prend, dans la réserve de vitalité de l'eutoniste, le dynamisme dont il a besoin ou il déverse, à travers lui, le surcroît de tension qui l'encombre.

Ces échanges s'instaurent à l'initiative de l'organisme de l'élève, le plus souvent inconsciemment; l'eutoniste fait confiance dans la capacité de l'organisme de l'élève qui peut ainsi combler les manques qui le caractérisent en puisant dans l'organisme du pédagogue les compléments qui rétablissent son équilibre tonique.

Là aussi et probablement de façon la plus puissante et la plus profonde, l'élève se sent accepté, re-connu et «aimé» inconditionnellement.

Ce type d'échanges, implique de la part de l'eutoniste, qu'il soit capable de vivre cette situation en pleine sécurité, sans déficit personnel, c'est-à-dire dans le maintien conscient de son propre équilibre.

Cette sécurité se marque par :

- la confiance dans sa propre valeur (je suis aimable à mes propres yeux et aux yeux de tous);
- la confiance dans sa capacité de mieux gérer son équilibre de façon autonome;
- la capacité de préserver son équilibre intérieur en maintenant son ouverture aux autres;
- une clarté plus évidente de la différence entre mon intention et l'impression que l'autre en reçoit et manifeste (plus de distinction);
- un rapport plus intégré à la réalité, à la fois sa propre réalité intérieure mais aussi à celle qui m'est extérieure et sur laquelle je n'ai pas prise;
- l'appui plus économique sur la structure du squelette sans nécessairement avoir besoin de recourir à un surcroît de tensions musculaires épuisantes, étouffantes;
- le transfert de la responsabilité personnelle vers une confiance dans la capacité de l'autre d'être responsable pour lui-même;
- le renforcement positif des expériences nouvelles de coopération et du partage de la joie de créer ensemble.

L'ensemble de ces valeurs véhiculées par la démarche de l'eutonie Gerda Alexander peut constituer la base de toute interférence avec autrui, sur base de l'intégrité de soi, du respect de l'autre et avec le bénéfice de la stimulation vivante des échanges.

PIERRE DEBELLE

Eutoniste Gerda Alexander®