

Contribution de Jean Delabbé au livre :

"Gerda Alexander 1908-2008 - Impulsions et Impressions"

Le cheminement d'un stagiaire avec Gerda Alexander

Quelles « impressions » et quelles « impulsions » ma rencontre avec Gerda Alexander ont-elles engendré dans la conduite de ma vie et dans ma démarche professionnelle ? si je reprends les termes de la proposition de Hélène Roitingер pour célébrer le centenaire de cet illustre personnage.

Dans pareil cas, l'illustration, a posteriori, d'une personne qui a marqué le devenir de beaucoup d'entre nous, pourrait nous entraîner dans un flot de remarques avantageuses, quant aux commentaires élogieux retenus, pour qualifier la conduite d'un être quelque peu hors du commun. Dans le/les commentaires qui vont suivre, je vais essayer de rester le plus objectif possible et faire en sorte – puisque mon parcours d'accompagnement a duré une quinzaine d'années, retenu dans les mailles du Groupe International d'Eutonie (ce dont je me félicite, car Gerda Alexander était obligée de composer avec des adultes disposant d'atouts, de connaissances diverses et d'examens approfondis dans de nombreuses pratiques, d'une liberté de parole et d'évolution, l'obligeant à user de sa patience et à mettre en valeur sa pédagogie originale, valorisant sa manière d'être et de faire, une relation singulière entre enseignant et enseigné) – de faire en sorte, donc, de parler de la façon dont cette personne a fait évoluer sa « méthode », et relater, parallèlement, mon parcours personnel. Je pense que, de toute évidence, l'un n'allait pas sans l'autre.

Conviendrait-il de rappeler que mon premier contact avec l'eutonie n'avait pas été programmé, intentionnel, puisque c'est Colette, ma femme, qui devait faire le stage de Talloires, au Prieuré, en 1967. Le décès de mon beau-père obligeait mon épouse à abandonner son projet. Sans grande conviction, je prenais l'engagement d'assister aux cours de Gerda Alexander, n'ayant aucune idée de ce que pouvait être sa pratique et pensais pouvoir en faire un compte-rendu en rentrant chez moi, sans plus.

Ce que je viens de relater n'est pas seulement du domaine de l'anecdote, mais permet de comprendre, alors et à cette époque, combien j'étais « imprégné », conditionné par mon métier de professeur d'Éducation Physique et Sportive dont la spécialité (les agrès) augmentait encore le chapelet de tensions de tous ordres qui m'habitait.

Je sais, aujourd'hui, que le choix que j'ai fait m'a permis, dans ce domaine particulier de la chute des tensions actuelles, puis ensuite de celles plus profondément ancrées, de trouver une aisance, une ouverture vers des domaines qui m'étaient étrangers (ouverture non seulement corporelle – pour parler simplement – mais encore mentale, intellectuelle). Ce qui confirmerait que la pratique de l'eutonie va bien au-delà de la sphère corporelle. Le plus difficile aura été de prendre conscience du conditionnement quotidien ou de celui imposé par la socio-culture. La pédagogie particulière de Gerda Alexander – péda de la découverte – si elle a l'inconvénient de nous faire progresser lentement, a l'avantage d'inscrire en nous des marques indélébiles par une conduite autre que celle d'un genre de conditionnement parallèle et inconscient (insidieux, à l'image de certaines techniques corporelles), mais par une forme d'assimilation lente (il faut en convenir) mais durable.

Afin de rester dans le domaine de mon ancienne profession, je pense que le résultat, l'acquis le plus spectaculaire aura été celui ayant trait à l'adaptabilité. Quelle que soit l'origine des travaux entrepris (même les plus pénibles, physiquement, à 84 ans !) je ne connais plus, depuis fort longtemps, le phénomène des courbatures. Sans apprentissage particulier et manière de faire imposée/conseillée, le seul fait d'être présent aux réactions de son corps doit favoriser cette adaptabilité. Il est aussi possible que certains procédés développés dans des séances, comme les « rétro-repoussés » directionnels, entraient en ligne de compte afin d'éviter tout travail musculaire négatif au niveau moléculaire, lors de la contraction (sans rupture des ponts transversaux entre filaments d'actine et de myosine, selon certaines théories).

Pour rester dans le domaine de la pédagogie, il s'est révélé, avec comme substrat l'expérience du Groupe International, que l'assimilation se ferait optimalement avec une formule ayant pour modèle un processus de type « distributed » plutôt que celui du genre « massed ». Ce fait d'expérience n'est pas propre à l'eutonie mais à toute acquisition en matière de motricité. Gerda Alexander ne suggérerait-elle pas de procéder à des périodes affranchies/exemptes de toute pratique. Ce trait particulier, dans le domaine de l'apprentissage, m'a sérieusement servi et dans mon métier de prof de gym et surtout dans la façon d'initier et de perfectionner tout postulant à la formation d'eutoniste¹.

Dans l'examen général de la conduite de la méthode de Gerda Alexander, une sérieuse évolution s'est opérée dans tous les domaines. A titre d'exemple :

A) - Le monothématisme est un fait courant dans les pratiques aux configurations à caractère fixiste, prédéterminé, formel, irréfutable.

L'eutonie, exprimant la vie, ne peut entrer dans cette filiation puisque Gerda Alexander, dans son évolution, face à sa méthode, nous l'a présentée de façon différente et novatrice au cours d'une séance, à Louvain (Château d'Arenberg) pendant le stage de deux mois qui a précédé l'examen de pédagogie, constituant une véritable évolution/révolution – la première du genre². Elle abandonnait la démarche uniciste, monothématique car tous les actes primordiaux se révélaient – apparaissant globalement, simultanément – s'entrecroisaient, s'enlaçaient, s'interpénétraient, interagissant, interférant dans une résolution d'interfécondité quant aux effets, laissant transparaître « la convergence par sommation »³, facteur de développements dans le domaine de l'apprentissage ; ce qui avait fait dire à Philippe Marino, après cette séance mémorable, en aparté (je cite de mémoire) : « Nous venons d'assister à un cours d'une haute maîtrise, celle d'un grand maître ! ». Pourquoi maître ? parce que Gerda Alexander empruntait à l'ensemble des techniques de l'eutonie – considéré comme unité « conceptionnelle » – pour l'allier, par touches subtiles et sensibles, à des points émergents nés de l'événement en cours ou d'une suite de situations.

1 À cet effet un fascicule a été écrit sur l'apprentissage en général, mais encore en rapport avec notre discipline eutonique : *Apprentissage (octobre 2003) Jean Delabbé, CRREE, 5, route des Grands Crus, 21220 Brochon, France.*

2 Jany COUDRAIN, en termes simples, au cours d'une réunion à Levier, a évoqué les autres évolutions/révolutions qui ont suivi : « celle du glissement de l'os » (prémises du micro-mouvement) – pendant le second stage de thérapie, près d'Annemasse en 1981 – celle de « l'intention », au stage de Menthon, l'année suivante, ouvrant la voie à une forme de motricité hors du commun, d'essence non volontariste – moteur de l'eutonie actuelle – que l'on rencontre dans la relation individuelle avec aide de l'eutoniste.

3 Cf. Livre « La conscience en eutonie », p. 30.

Sans doute, cette évolution de Gerda Alexander faisait qu'elle pouvait paraître insaisissable pour qui se situe dans une optique de pensée et d'action rigide, fermée, cloisonnée, claustrée dans des certitudes. Sa manière de faire et d'être, dans la pédagogie en particulier, tenait compte des capacités d'évolution des stagiaires, de l'intervenant et des structures essentielles propres à l'eutonie⁴.

En tout état de cause, le monothématisme ne prend en compte que des éléments constituants éclatés, disséqués en excluant toute idée de maturation et d'évolution des protagonistes, occultant le fait « expressionniste », multi-expressionniste de chacun, dévoilé par le phénomène observable dévolu à l'eutoniste grâce à une multiconscience permanente. Après avoir vécu ces épisodes primordiaux, nous ne suivons, dans notre association, que les grandes orientations tracées par Gerda Alexander. mais avec la liberté d'expression que la méthode même, par essence, nous laisse le loisir d'entrevoir.

B) - Ce nouvel aspect des choses, lancé par la promotrice de l'eutonie, m'a engagé dans un travail de recherche, avec le soutien d'un groupe actif, après m'être consacré à la recherche appliquée. Il est vrai que, tout un temps, Gerda Alexander elle-même, sans doute pour donner un certain crédit à sa méthode, développait le côté utilitaire du mouvement, son application dans toutes les branches de l'activité humaine. Ce qui n'est pas sans présenter de dangers réels pour la technique car, nous assistons, actuellement, au déploiement de procédés reproduits, introduits dans différentes spécialités – entraînement sportif, expressions gestuelle, vocale ou instrumentale ... – sans qu'aucune référence à l'eutonie et à ses fondamentaux, n'apparaisse ou ne soit évoquée de la part de consciencieux reproducteurs. N'est-ce pas la meilleure façon de faire oublier, dans quelques décennies, notre pratique par l'utilisation rapide d'expédients, manières d'aborder les choses de plus en

4 La grande propension de Gerda Alexander à observer autrui en fonction de ses acquisitions et de son aptitude à engendrer un détail, faisait qu'elle attendait toujours le moment propice pour faire découvrir ce qu'elle entendait par telle notion sans aucune explication détaillée préalable ; une forme très personnalisée dans la découverte. Mais là réside encore la difficulté de l'approche de l'eutonie où chacun court, au début, à la découverte rapide de soi et de la méthode et, dans une phase finale, à la découverte des autres. L'individualité serait-elle la porte ouverte à la pratique individuelle ?

Ainsi, est-ce par « touches » sensibles que Gerda Alexander a assuré mon devenir eutonistique, depuis quelques « dégagements » fortuits jusqu'à la compréhension somatique de la notion de contact, accompagnée du repérage de la libération, entre autres, de tensions, au cours d'examens plus intimistes où j'ai pu me rendre compte du pouvoir de « remise en état », voire de guérison, c'est à dire d'aide à autrui, dont cette femme était potentiellement pourvue. Fait encore remarquable était la discrétion, la disponibilité, la modestie qui l'animaient, dans ce genre d'activité : un bel exemple à suivre ?

Si, au début de mon initiation, le mystère pouvait accompagner ce genre de démarche, au fur et à mesure de l'intégration, somatiquement parlant, des éléments structurels de la méthode, ce côté mystérieux des événements se changeait en énigme. En effet, par la suite, après bien des années d'exercice, en travail individuel, l'eutoniste, en accompagnant un sujet, se trouve face à « des niveaux d'organisation qui atteignent un tel degré de complexité que les phénomènes semblent devenir impénétrables ». Des effets imprévisibles, inexplicables dans l'immédiat, surviennent. Nous ne récoltons que le fruit de nos observations, sans émergence d'événements sursignifiés, puisque nous nous trouvons dans des processus excluant, présentement, toute explication. Pourrait-on alors se demander si la complexité des causes et des effets ne serait pas la cause de l'imprévisibilité propre à cette démarche et à sa part d'inconnu. Ce qui tenait dans cet aphorisme les qualifiant : « d'aporétiques et d'épiphaniques », dans l'essai sur « Le contact en eutonie » en y ajoutant, aujourd'hui, le mot énigmatique. Si le mystère a tendance à exclure le sens (le sens de la démarche s'entend) l'énigme, par contre, fait renouer avec celui-ci, puisque, après analyse des événements propres à l'aide que l'on apporte à autrui – au cours de la phase signifiante – de nouvelles perspectives peuvent émerger. Les réactions de chacun étant tellement différentes qu'il est difficile de prévoir tout « exercice » préliminaire, voire un protocole très rigoureux, ce dont Gerda Alexander m'avait entretenu, en aparté au cours d'un « traitement » en vue de l'examen de thérapie. C'est aussi ce qui donne à ce genre d'activité un côté passionnant, car spécifique au travail de création et de recherche.

plus fréquentes ? Il faut bien préciser que ces expositions étaient l'œuvre de personnes n'ayant aucune qualification retenue en eutonie et avides de nouveautés.

C'est pourquoi, avec tout un groupe de recherche, nous nous sommes engagés – et ceci rentre dans le domaine des impulsions personnelles proposées par Hélène – depuis plusieurs années dans celle (la recherche) qui serait d'essence plus fondamentale, développant, dans le sens d'un approfondissement, les principes/fondamentaux de l'eutonie⁵.

Il existe, par exemple, deux façons – entre autres – d'interpréter un compositeur célèbre, gestuellement :

- soit avec une technique de danse, bien affirmée, améliorée de tous les ajouts/ingrédients/recettes dévolues à l'eutonie (ce qui n'a pas manqué de se produire lorsque j'intervenais dans une compagnie de danse – pendant 9 ans – avec, certes, des résultats probants),
- soit en se lançant dans une interprétation spontanée, en « dansant avec ses os ». La conscience approfondie de la charpente, évoluant, suffit alors à entraîner une variété de mouvements, en accord intime avec la musique et les possibilités de l'interprétant – sans passer par le moule d'une technique – dans une adaptabilité parfaite. L'eutonie, à ce moment-là, ne risque plus de se voir dépouillée de son originalité et de perdre ses racines ou de prendre des rides. En effet, improviser sur les « Quatre saisons » de Vivaldi, en gardant ou en s'aidant de la présence de l'os, ne risque pas l'usurpation. Il est alors beaucoup plus difficile, pour qui n'est pas rompu à l'approfondissement de l'eutonie, de se livrer à pareille investigation sans sombrer dans la caricature.

C) - Au renvoi n° 2, page 2, relatant l'intervention de Jany Coudrain, il serait peut-être utile de développer l'ouverture provoquée par l'introduction du micromouvement et de la notion d'intention. En effet, nous arrivons, ici, à considérer et constater qu'une autre forme de motricité se fait jour et se traduit, quelque fois, par des mouvements lents et profonds, n'ayant plus d'assise dans le mouvement volontaire ou dans le mouvement réflexe, et que ces manifestations peuvent se déclencher, s'entretenir, se suivre ou apparaître spontanément, dans la relation individuelle avec aide de l'eutoniste.

L'étirement ne devient plus l'apanage de la seule action volontariste, entraînant un « engagement moteur » (selon l'expression de GA) important, mais demande toute une mise en préaction par une élaboration mentalisée, suivie de la prise de décision : l'intention, d'où peut s'ensuivre une réaction motrice singulière : la réalisation d'un micro-allongement dont l'action neuromusculaire se ferait a minima, avec une efficacité optimale.

⁵ La réflexion suivante est à prendre comme une digression.

En matière de recherche fondamentale, Gerda Alexander était en première ligne, comme promotrice de sa méthode. Elle seule impulsait les changements, les améliorations. Peut-être pourrions-nous suggérer, après sa disparition, que nous, ses anciens élèves et collègues, prenions le relais, en évitant, toutefois, d'introduire des éléments d'autres pratiques, l'eutonie ayant une spécificité bien marquée. D'ailleurs, à la période où je pouvais fréquenter le stage annuel de l'AIEGA, à Strasbourg, après les interventions d'eutonistes en pédagogie (les leçons « modèles »), Gerda Alexander, en fin de stage, avec la sensibilité et la délicatesse qui la caractérisaient, donnait sa séance qui n'était qu'un rappel discret, mais ferme, des fondamentaux de sa méthode et les possibles ouvertures/améliorations qui en faisaient une méthode évolutive.

À la question de Pierre Debelle (en substance), au cours d'un stage du GIE, en formation de « thérapie » : « Pourquoi ne travaillez-vous que sur des organes bien déterminés et beaucoup sur la motricité ? – Parce que je n'ai pas eu le temps de me pencher sur d'autres études, ce sera votre travail peut-être. »

Dans une série d'hypothèses, nous évoquions, dans ce cas particulier, la possible intervention de certaines fibres intrafusoriales dont l'engagement se manifesterait plus lentement, mais plus durablement, dans le temps. Il est d'observation courante que la mise en place de « l'agir », au début, s'organise puis se déroule de façon ralentie et encore que le temps d'allongement est maintenu plus longtemps que lors d'une opération de type volontariste. Cette évolution dans la méthode présente de nombreux avantages, celui, entre autres, d'arriver à une détente achevée, de réduire l'apparition de phénomènes douloureux bien ciblés ou encore, dans le mouvement, d'augmenter l'économie de l'effort par l'apparition spontanée de ce genre d'organisation.

D) - Pour extraire l'eutonie de son bel empirisme et lui conférer un statut cohérent, afin qu'elle ne prenne pas de rides et puisse s'implanter dans des domaines sérieux, il convient de faire appel à des connaissances extrinsèques tout en gardant présentes celles qui seraient propres à la méthode/technique elle-même. Cela, en tout état de cause, demande une pratique approfondie et une ouverture dans des recherches variées pour tenter cette approche, sans vouloir absolument chercher une quelconque filiation. C'est alors que nous pouvons parler de réalité*, celle révélée par les différentes approches des sciences actuelles, dans leurs conceptions globales avec leur part d'incertitude et la mise en œuvre d'hypothèses. Ce qui avait sans doute fait dire à Gerda Alexander : « Faire de l'eutonie une pratique de notre temps » (Je cite de mémoire) vers la fin de son périple eutonique.

Déjà, au GIE et dans son premier cycle, Raymond Murcia avait donné des éclairages sur les données scientifiques (neurophysiologiques) sur le tonus. Les notions qu'il développait paraissent, pour le prof de gym que j'étais – imprégné par la physiologie musculaire de l'époque du professeur Chaillet-Bert – une véritable révolution. Aussi conviendrait-il, pour nous, simples eutonistes, d'être d'une part, perméables à notre époque et, d'autre part, de garder un esprit d'inventivité à partir des fondamentaux de la méthode, ce qui semble se confirmer dans l'usage puisque la mise en examen de notions faisant appel à la communauté scientifique, en cohabitation avec les principes de l'eutonie, voit un certain nombre de livres, de fascicules et de communications s'accumuler dans notre centre d'étude.

L'apport de connaissances devient indispensable car il arrive souvent que la perception soit en dehors de toute réalité* (les illusions). En ce qui concerne, par exemple, l'artiste et sa démarche sujette à non seulement des illusions – souvent entretenues par une activité consécutive à un imaginal parfois exalté – mais à nombre de facteurs introspectifs et environnementaux... nous plongeons, alors, dans une forme de réalité dont j'ai pris conscience, avant mon expérience eutonistique, dans le dessin, la peinture, la sculpture et autres travaux à assise artistique avec ou sans, le plus fréquemment, recours à un « maître ». Aussi, en prenant cet exemple de l'artiste, serions-nous loin de notre réalité, même déformée par l'illusion, en eutonie. Heureusement, l'apport des connaissances/savoirs puisés auprès d'auteurs compétents remettent de l'ordre dans nos aptitudes à percevoir et à connaître les raisons de ces « effets déformants », au besoin, de les accepter comme tels. N'était-ce pas, d'ailleurs, le sens de la remarque faite à Gerda Alexander par la psychiatre qui opérait aux CEMEA, à Vaugrigneuse, au cours d'un stage d'eutonie organisé par cet organisme, l'hiver. (Cette dernière insistait, ce qui n'était pas faux, sur la fragilité des phénomènes de perception et le danger de leur prise en considération totale et amplifiée). Toute une démarche qui ne peut que constituer l'approche de la réalité « eutonistique » dans la formation des futurs eutonistes, et son apparition précoce dans l'apprentissage.

Il est certain que le fait d'avoir offert un squelette à Gerda Alexander – au cours d'un stage du GIE, à l'Université de Grenoble (voir la photo ci-jointe) de la part des stagiaires – a

augmenté l'apport de précisions sur les os, dans son enseignement et favorisé de façon tangible la part de la conscience de ce genre de tissu et les divers effets engendrés. Nombreuses sont les illusions visuelles, mais encore tactiles ou, plus profondes, kinesthésiques. En voici un exemple, très personnel, cité dans un livre intitulé : « Motricité - mouvement », page 430 :

« La sensation perçue seule ne peut être prise comme référence absolue. L'introduction de la réalité est nécessaire pour pallier le manque d'objectivité engendré par une sensation faussement perçue.

Ainsi, dans la situation où j'essayais de trouver un livre, par palpation – le regard porté sur une autre région de la pièce, c'est-à-dire le dos tourné à la cible – j'avais l'impression que le plan du bouquin, situé derrière moi et donc invisible, était oblique. La conscience de ma bévue m'engagea dans toute une investigation, afin d'être sûr de la curieuse réalité créée par cette situation. Le dos de la main, glissant sur l'objet, ne fit que confirmer la première impression. Il a fallu un effort mental pour prendre conscience de l'in vraisemblance de cette constatation, suivi d'une évolution de la tête pour porter mon regard vers le livre en question. Il était bien stable et horizontal !

Cela voudrait-il dire que nous avons intérêt à avoir une conscience aigüe de la réalité ? Ce fait est-il exceptionnel ? Pour avoir renouvelé l'expérience sans succès, pourrait-on prétendre que la seule immédiateté, sans recul intellectuel, sans intégration de la réalité, serait vouée à la falsification de cette réalité, porte ouverte aux interprétations trompeuses, peut être imaginaires et pourquoi pas aux mancies ?

Les différents organes des sens dans leurs quêtes, leurs recherches successives, leurs interactions sont propices à l'élaboration de la réalité, renforcées par les connaissances qui en affinent leur interprétation : la perception des choses. »

Voilà, sans doute, en eutonie, la seule unité « conceptionnelle » pour laquelle j'émettrais quelques réserves.

E) - Il n'empêche qu'il existe des ouvertures vers de nombreux domaines et, en particulier, dans celui dont la configuration était très peu mise en perspective (ou abordée timidement) : l'atténuation des phénomènes douloureux. Il semble difficile, alors, de ne pas, une nouvelle fois, se livrer à l'anecdote :

Au cours d'une rencontre (la dernière que certains(es) ont pu avoir avec Gerda Alexander) chez Leo Schmitt dans le Sud-Ouest (voir photos ci-jointes), cette dernière souffrait terriblement des articulations coxo-fémorales. Depuis tout un temps, Yvonne Doury-Laudon, lui conseillait vivement de se faire opérer, mais Gerda Alexander retardait cette échéance. En prenant la direction de son cours, un matin, elle nous avoua avoir passé une partie de sa nuit à chercher les moyens – parmi ceux propres à l'eutonie ou connexes (porte ouverte à l'innovation) – de diminuer, voire de supprimer les manifestations douloureuses dont son corps était le siège. Ce qui n'était que la confirmation – en considérant la démarche générale de la méthode – de la nécessité d'avoir pratiqué toute expérience sur soi, avant de proposer un quelconque protocole analogique chez les autres (la proposition) en tenant compte, s'entend, de la spécificité de chacun.

La voie se trouvait ainsi tracée pour que, dans notre centre, une vaste étude puisse se lancer sur les phénomènes douloureux, en fonction de certains examens personnels – les miens, entre autres – et la mise en lumière d'outils adéquats (ceux dont l'efficacité paraissait optimale, à la suite des « moyennages » habituels et communs à ce genre de processus conclusif, ainsi qu'en tenant compte de l'évolution des procédés et de l'avancement des recherches extra-structurelles – livresques – en la matière). C'est alors qu'un champ d'étude particulier a pu être abordé : celui de l'influence possible de

manœuvres bien ciblées ayant pour prétention la production de sécrétions endogènes analgésiantes, d'endorphines par exemple.

Ce champ disciplinaire a été regroupé et consigné dans un livre ayant pour titre : « Douleur, ma douleur... » (préfacé par le docteur Thérèse Guichard, médecin ORL, phoniatre) auto-édition du CRREE, 5 route des grands crus, 21220 Brochon.

F) - Un élément primordial, qui a mis un temps à s'incruster, a été la mise en évidence de la notion de neutralité et celle de contact (l'apprentissage de la patience et de la ténacité qui était observable chez Gerda Alexander, au cours de toutes les rencontres – collectives ou individuelles). Pourquoi, entre autres, laissait-elle planer un point d'interrogation sur la notion de contact, pour les « jeunes eutonistes » ? Sans doute pensait-elle qu'elle constituait une révélation rapportée le jour où le sujet était prêt à la recevoir et susceptible d'en prendre conscience. Bien qu'attaché à ce genre de démarche, il n'est pas exclu – par une conduite sensible, progressive, évolutionniste et un cheminement qui intègre, incorpore les deux notions citées ci-dessus, sans exclusive ou occultation particulière – de signifier, à chaque fois qu'une personne en décrit le vécu exact et de préciser clairement la notion dont on vient de faire l'expérience ; en quelques mots, éviter de donner, sous prétexte d'un manque de « maturité » de l'interlocuteur, des réponses en filigrane, somme toute sibyllines. Il restera, évidemment, tout un chemin à parcourir pour arriver à la maîtrise du phénomène, après sa découverte.

Au début du Groupe International., ce qui se dégagait, chez les participants, était la façon très mentalisée, intellectualisée dont certains interprétaient l'eutonie, sa pratique, alors que d'autres plaçaient l'intuition au centre des préoccupations d'assimilation, porte ouverte à l'irrationnel. Ces interprétations/positions paradoxales, antinomiques, somme toute aberrantes, dans un sens comme dans l'autre, faisait dire, dans certaines circonstances, à Gerda Alexander : « vous, les Français, ne pouvez comprendre ... ». Sans doute nous situait-elle, quelquefois dans la première catégorie !

Il est vrai qu'à partir du moment où « l'empreinte » corporelle se manifeste et s'approfondit – entre autres dans la relation individuelle avec l'aide de l'eutoniste – la notion de neutralité montre son vrai visage, son côté purement somatique⁶. Nous ne sommes plus dans une démarche aux élaborations de pur intellectualisme puisées dans différents domaines (philosophique, psychologique, sociologique, psychanalytique, linguistique, médical...). Il s'agit seulement d'être présent à l'acte, entièrement dans l'événement qui se déroule, de s'y maintenir.

Cet événement s'avère donc intensément présent, immédiat, fluctuant, changeant, touffu, dense, évolutif. Il ne permet aucune absence, distraction. Il fait appel à un complexe d'actions corrélées, de réactions dont la forme alternative, d'allures successive et ordonnée se transforme en composé englobant, réunissant : action/observation/attente (celle d'une autre circonstance). Cette organisation tripartite ne forme plus qu'un tout* bousculant les notions de temps monodimensionnel⁷ et laissant apparaître les degrés de complexité de l'opération.

G) - La démarche générale et globale de Gerda Alexander revue – vingt cinq années après le dernier diplôme (celui de « thérapie », selon l'appellation du moment) – dans mes cahiers de notes, met en évidence le pouvoir qu'avait cette personne pour donner du sens et à sa séance et à l'ensemble du stage qu'elle dirigeait. Le thème, si l'on peut avancer ce mot-là,

6 *La présence au corps propre.*

7 *Cf. fascicule : Réflexions sur le temps.*

ne se révélait que la séance ou le stage passé, c'est-à-dire lorsque tous les paramètres émergeant pendant la pratique s'établissent, s'ordonnent, se coordonnent. Il s'affiche encore, après coup, quand on en parle ou qu'on relit ses notes ou consulte les dessins qui les accompagnent, en fin de compte, au moment de la « re-situation », dans ce que nous avons appelé, en terme d'événementialisation : « le sur-signifié ».

Émerge, alors, l'importance de l'événement vécu par un individu qui cherche à le maîtriser plutôt qu'à le subir. Le cheminement de l'eutoniste tient dans cette formulation car c'est la voie ouverte à des approches composites. Il n'est pas considéré dans le grand isolement de son psychisme où il peut, certes, opérer un repli sur soi, se complaire, peut-être, dans ce genre d'introspection, de claustration. Il est considéré, ici, comme sujet vivant une situation dans laquelle il se trouve en interrelation constante avec des faits : une immédiateté. Pratiquement, pour éviter toute claustration, des suites de situations variées, judicieusement emboîtées, pourront provoquer la mise en forme d'une adaptabilité continue. Est-ce une manière singulière de résoudre en tout ou en partie les problèmes qui naissent de l'événementialisation ?

H) - La traduction écrite d'un vécu n'est pas de la plus grande simplicité. Gerda Alexander m'en avait déjà parlé à Louvain quand elle se promenait avec sa machine à écrire pour composer son livre. Cette traduction écrite ne peut, en premier lieu, s'accompagner d'un langage simple, pour ne pas dire simpliste. La multiplicité des expressions dans le discours et surtout dans l'écrit n'est pas de l'ordre de la superfluité frisant le superflu ou l'inutilité. Les termes utilisés entrent dans un effort, une tentative de traduction de la complexité des phénomènes qui apparaissent dans l'enchevêtrement des faits qui émergent dans la pratique eutonique : la densité des actions, coactions, réactions – qui s'échelonnent, se superposent, interfèrent, cohabitent entraînant des effets multiples à la suite de non moins multiples facteurs – laisse apparaître le côté multiforme de la chose provoquée et observée. Rendre compte de toute cette agitation dans la linéarité de l'écrit relève de la plus haute acrobatie. Trouver les termes adéquats n'est pas aisé ou alors on fausse les retombées de la « vivance ».

Comment effectuer le passage d'un ordre multidimensionnel, situé à des échelles de complexité extrême, à celui qui s'accroche au déterminisme linéaire, sinon en se livrant à un bricolage linguistique, à l'aide d'une cascade de mots qui pourraient refléter, de la façon la plus approchante, la réalité de notre pratique ? Chaque ensemble de mots, d'expressions, tente de rendre présente, au regard des choses vécues, la situation passée.

Peut-être pourrait-on esquiver ces tentatives de transduction en utilisant des comparaisons tirées de domaines différents; ainsi, arriverions-nous, pour exemplifier ce propos, à la distinction ou à l'identité de vue, par exemple, entre le peintre et l'eutoniste ?

Les points de ressemblance se situeraient dans l'action en cours où l'eutoniste, comme le peintre cité ci-dessus – ou le sculpteur qui se livre à la sculpture directe figurative ou non-figurative – se trouvent engagés entièrement dans l'action, ce que certains appellent l'inspiration et ce que les auteurs férus d'événementialisation nomment : le temps destiné à l'infra-signifié.

Dans cette phase importante et essentielle (l'infra-signifié), pour nous eutonistes, vont émerger des indications utiles, des faits, des effets, des réactions, des solutions qui tiendraient quelquefois plus de l'aléatoire que des certitudes. La conséquence serait qu'en matière d'organisation nous serions encore dans un domaine de ressemblance avec un impressionniste comme Monet où les taches de peinture peuvent être considérées comme des formes aléatoires, non-signifiantes, alors que ce que nous voyons est autre chose qu'un

ensemble de tâches imparfaites [un « tout* » qui serait plus que la somme des parties], mais où émerge une structure organisationnelle entière, intégrale, sensée quant à l'acte et l'examen en cours d'évolution pour le cas de la pratique individuelle en eutonie ou la révélation du tableau de l'impressionniste, sa représentation globale. Mais la contemplation du tableau est d'ordre visuel, attaché souvent à l'intellect, alors que l'émergence de la globalité* – dans laquelle s'introduit l'élément particulier, dans la pratique eutonique – est une approche/démarche purement somatique.

I) - Un point sur lequel il me semble intéressant d'insister est le bannissement du conditionnement (le drill) dans la pédagogie de cette méthode ; ce qui la distinguerait de bien d'autres où ce genre d'apprentissage est présent. Je n'ai jamais remarqué l'existence d'un tel mode d'apprentissage dans la pédagogie de Gerda Alexander.

Bien qu'elle parlât d'ordre, en eutonie – ce qui ne manquait pas de faire réagir certains de notre groupe – l'ordre existe-t-il, vraiment, dans cette pratique ? ou la révélation d'ordres de nature composite laisserait-elle croire à un certain désordre ?

Comme il est difficile, dans ce genre de pratique, de suivre un seul chemin, une voie unique, la forme d'apprentissage n'est pas exclusive, en ordre de bataille. Est-ce la raison pour laquelle peu ou pas d'auteurs ont essayé de s'engager dans une quelconque explicitation à ce sujet. Cela ferait-il désordre en se livrant à pareil jeu ? Ce qui, encore, en suivant une voie unique, sous-entendrait que l'eutonie est mue par un « ordre caché ». Il semble difficile alors de trouver un axe de visée privilégié. Le corps du co-pratiquant, dans le travail individuel, se révèle, dans sa vivance, d'une extrême diversité aux contours changeants, fluctuants puisque nous vogueons souvent, pour ne pas dire continuellement entre le local et le global*, les deux s'intriquant à volonté.

Le désordre serait-il inscrit dans l'ordre des choses ?

N'avons-nous pas mis en doute, dans le même ordre d'idées, le fait d'obtenir un équilibre tonique achevé – accompagné de ses retombées à un niveau comportemental ? Dans l'appendice de l'« Essai sur le contact », nous émettions quelques réserves, voire un réel scepticisme sur cette formulation stricte, établie. En sachant bien que « l'ordre et le désordre sont avant tout dans l'œil de celui qui observe », le même phénomène s'interpréterait selon le degré de connaissances de l'observateur, selon les acquisitions venant d'expériences successives. Dès que nous assistons à l'émergence d'épiphénomènes qui bouleversent les indices, les schèmes explicatifs établis, arrêtés, fixés, tout bascule, jusqu'au moment où cette situation insolite, inédite (le désordre présent) s'inclut dans l'ordre général. L'antonymie s'éteindrait-elle ?

Mais en serait-il de même au regard des faits ? Prospector dans le domaine de l'ordre des grandes lois a souvent constitué la vision des choses de beaucoup de chercheurs ; elle a aussi rassuré le commun des mortels qui peut, ainsi, s'adosser, appuyer et étayer une argumentation sur des schémas constants, rigoureux, exacts. Il est, en effet, plus facile de s'engager dans le champ des certitudes que sur une voie à caractère probabiliste ou/et novateur.

Dans le domaine précis des connexions entre neurones à l'idée que ceux-ci ont une réponse prévisible, cohérente, régulière sous l'action d'un excitant extérieur ou intérieur – comme peut se manifester un ordinateur grâce à son câblage – succède celle à caractère probabiliste d'une transmission de la communication. Mais, l'incertitude plane toujours et se trouve souvent modulée par l'apprentissage pour aboutir à une grande richesse dans la combinatoire, puisqu'elle présente une haute valeur adaptative et un comportement extrêmement variable.

Comme nous le disions déjà (page 5, D, 2^e paragraphe) sur l'imprécision des perceptions quelquefois manifestée, des notions d'altérations des perceptions naissent⁸.

Le fait que des informations arrivent et s'orientent vers les structures réticulaires, provoque des stimuli qui s'auto-entretiennent en passant par une quantité énorme de neurones. Il est alors possible que le message initial perde son sens premier, après le passage par tous ces relais synaptiques. Sommes-nous, dans ce domaine, dans l'un des aspects du désordre neuronal (un désordre apparent) ?

À cette éventualité succède celle, dans le domaine des neurosciences, des réseaux neuronaux – des plus élémentaires (l'élémentaire n'étant pas simple) aux plus complexes. Les structures cérébrales ressembleraient-elles à un état dynamique sensible à toute perturbation externe avec, comme conséquence, l'imprévisibilité de leur évolution dans le temps ?

Ce que Gerda Alexander m'a permis d'entrevoir est que la personne avec qui nous engageons un processus de « mieux être » n'a pas le rôle d'un patient (avec toute la passivité habituelle, au corps considéré comme un réceptacle à médicaments et à exercices déterminés) mais celui d'un être avec qui nous partageons une expérience. Pour cette raison, nous l'avons nommé copratiquant. Dans le cas présent, nous entrons dans le domaine de la relation individuelle au sein d'une démarche qui met l'accent sur l'aide que l'on peut apporter à quelqu'un, par le biais d'une participation active – dans le but de le soulager des difficultés qu'il rencontre et lui apporter un soutien, certes discret, mais réel, efficient, probant. Dans cette relation duelle, passées certaines prémices (l'approche), se dégage et s'établit un engagement réciproque d'où s'exclut toute sophistication, toute affectation, tout artifice. Dans le feu de l'action, au moment des échanges verbaux en particulier, une seule expression reste possible : le « parler vrai », c'est à ce prix que le copratiquant, dans un premier temps, prendra conscience, entre autres, de ses conditionnements. S'il le juge utile, il pourra tenter, dans un second temps, avec l'aide de l'eutoniste, de les dissoudre, de les abandonner progressivement. Encore faut-il s'armer de patience !

Il m'a souvent semblé que Gerda Alexander procédait par apprentissage, par désapprentissage.

8 Là encore, l'apprentissage instrumental ou opérant pourrait, en plus, fausser la donne, si un phénomène – laissant apparaître une perception – se conditionnait, surtout si cette dernière (la perception) se trouvait nommément dotée d'un attribut qui servirait, alors, de renforçateur. La sensation perçue aurait un manque de marque immédiate et son lien avec la réalité, comme il en a été question page 5, D et p.6. Il s'agirait seulement de l'empreinte, d'une mémoire d'un fait du passé (d'un phénomène mnésique) et non l'expérience à caractère naïf, vécue actuellement.

Le même processus se rencontrerait dans le système neuro-musculaire lorsqu'un mot unique qualifie l'action en cours. Le renouvellement, la répétition de celle-ci instillée, évoquée par ce qualificatif, provoquerait le déclenchement d'un acte qui suit le cours du réflexe conditionnel, accompagné par un renforcement secondaire. Ne serions-nous pas en totale opposition avec la conception de GA concernant l'apprentissage, surtout en essayant de lutter contre les différentes formes de conditionnement et en les remplaçant, inconsciemment, par d'autres, plus fallacieuses ? un drill déguisé, assoupli ?

Par exemple :

Employer le terme : « repousser » peut faire appel à un conditionnement opérant se situant sous la dépendance d'un mot qui serait de l'ordre du stimulus conditionnel (SC) introduisant une réaction univoque (la réponse conditionnelle – RC). Le mot « repousser » deviendrait alors un renforçateur secondaire. Cette façon de procéder nous libérerait sûrement du temps d'observation concernant les effets. Pourtant, cette place consacrée à l'examen des réactions multiples (rester présent au déroulement du/des événements en cours) paraît d'une grande importance puisqu'elle deviendra le substrat de l'organisation de la suite des opérations – le liage perceptif, entre autres. Pour pallier ce risque, faire appel à une grande variété de situations serait-elle la meilleure solution ?

Par exemple, apprendre à effacer le reliquat des automatismes, des conditionnements moteurs ou/et culturels n'est pas une mince affaire puisque, dans un premier temps, l'intéressé devra faire un effort introspectif pour déjà les repérer. Tant qu'il sera tenté de rapprocher la pratique de l'eutonie d'une autre qui lui semble similaire et qu'il connaît, il aura peu de chance d'entrer dans un désapprentissage. « L'eutonie, c'est comme... » est souvent l'expression tenue par bien des personnes qui ne font que traverser la méthode ou qui ne cherchent qu'à s'approprier des recettes applicables dans leur « habitus conditionnant ».

Le rôle de l'eutoniste présente, alors, une finesse de parcours dans la pédagogie qui consiste à mettre en lumière les reliefs du conditionnement en gardant le respect de la personne concernée, afin qu'elle puisse résoudre elle-même son devenir, si telle est son intention. Cette alternative tentera d'apporter, à l'apprenant, la conscience voulue pour – comme possibles et plausibles opérations immédiates – excréter, éliminer toute tension intempestive. Sans doute, est-ce par ce biais là qu'il parviendra, avec l'aide discrète de l'eutoniste, à se dégager de ses inhibitions. Encore faudrait-il que ce dernier ait résolu tout ou partie de la charge de sa problématique personnelle ou soit capable d'en faire abstraction.

J) - Réflexions conclusives :

Au terme de ce court aperçu, écrit le plus rapidement possible, pour rester dans la limite des temps de réponse – où des manques apparaîtront certainement plus tard – anecdotes, réflexions/commentaires et digressions ne sont que l'expression d'une profonde reconnaissance envers cette personne dont la simplicité n'avait d'égal que son extrême compétence, alliée à une authentique générosité. Authentique, voilà un mot qui prend toute son importance, pour moi, qui ai connu toute une période où, pour « sauver sa peau » il fallait composer avec les circonstances et passer son temps à feindre, à se trouver continuellement sur la défensive, où j'ai pu comprendre ce que pouvait être le conditionnement puisque pendant de nombreuses années le fait d'entendre prononcer certains mots « forte », dans une langue particulière, faisait monter, corporellement, une bouffée de tensions, véritable inhibition.

Au fil des années, l'eutonie a accompli son œuvre comme moyen de desinhibition, ne serait-ce qu'au niveau de la parole et de l'écrit car, tout un temps, chacun, dans mon milieu, s'interdisait de parler, même sous la violence des coups. Dans mon périple en eutonie, de mon propre chef, j'ai pu découvrir ce qu'était l'empathie, la maîtrise des émotions tout en les vivant pleinement (laisser le plaisir vous envahir en totalité, quand il se présente, s'enthousiasmer, sans transport excessif) savoir faire la différence entre attitude et état, donner, aider tout un chacun, entreprendre (grâce à une notion d'effort constant, utile, voire pugnace) et créer en restant soi-même... une manière d'être que j'ai choisie – j'y consacre, d'ailleurs, toute mon énergie – mais dont Gerda Alexander n'est pas étrangère à son élaboration.

En effet, elle nous présentait, en quelque sorte, le coffre dans lequel étaient réunis tous les trésors de l'Eutonie – au sens d'accumulation de choses non seulement utiles et précieuses, mais aussi d'œuvres humaines – alors qu'elle nous laissait chercher la clef pour l'ouvrir, en nous donnant les moyens pour y parvenir, c'est-à-dire réunir un certain nombre de faits pour que chacun puisse trouver la solution à ses recherches, à sa problématique. Cette solution se découvrait à plus ou moins long terme, quelquefois au cours d'une autre pratique, ce qui ne remettait (ou ne remet) pas en question l'eutonie ou valorisait (ou valorise) cette autre activité. Elle fait, au contraire, apparaître le caractère particulier de cette méthode, son ouverture par l'émergence, au moment le plus propice, des procédés, des moyens qui permettent la découverte de la bonne clef.

Je tiens à remercier Hélène Roitinger pour son initiative et faire en sorte que chacun puisse librement s'exprimer. Je lui souhaite beaucoup de courage pour mettre son projet   execution – car je connais la somme de travail que représente une telle entreprise – et pense qu'elle nous tiendra au courant de la suite des  v nements.

Jean Delabbé, juin 2007

