

Anne-Marie Donergue introduit « Les CEMEA ET L'EUTONIE »

Gerda Alexander, professeure de rythmique Dalcroze, fonde en 1940 son école de formation à Copenhague, précisant ainsi les principes de sa démarche que le Docteur Bartussek nommera en 1957 Eutonie. Gerda Alexander née à Wuppertal en Allemagne dès les années 1940 créa donc et développa une méthode de prise de conscience du corps et développa une pratique et une recherche sur l'hygiène de vie, l'écoute et la sensation consciente du corps et de son environnement, pour une meilleure détente physique et mentale de la personne.

L'eutonie n'est pas une méthode au sens habituel du terme mais une attitude, une qualité de présence nouvelle des êtres dans le rapport à leur corps et à leur environnement. Le projet de l'eutonie est de donner à tous, enseignants, formateurs, personnel de santé, artistes ou sportifs la possibilité d'explorer et de construire par le développement de la sensation consciente le tonus adéquat à chaque situation et à chaque âge de la vie. C'est une démarche qui développe des valeurs de respect de la personne dans sa globalité motrice, affective et psychique en tous points proches des valeurs de l'éducation nouvelle. L'eutonie est une démarche qui s'inscrit dans tous les moments et toutes les activités de la vie. La rencontre avec l'éducation nouvelle n'est donc pas le fruit du hasard. Toutes deux se retrouvent dans l'essentiel : le respect de la personne et le développement de l'autonomie. L'eutonie n'enseigne pas un modèle, un tonus idéal mais crée les conditions pour que chacun puisse explorer à sa manière, à sa mesure, la fluidité tonique, l'énergie nécessaire aux situations de la vie, où l'expression singulière de chacun est encouragée, stimulée.

C'est la raison pour laquelle Henriette Goldenbaum, allemande responsable des activités musicales aux Cemea fait se rencontrer Gerda Alexander et Léo Schmitt, responsable des activités physiques aux Cemea au début des années 50. Ce dernier, rapidement conquis par les pratiques de Gerda Alexander, n'aura de cesse de rendre l'eutonie accessible à tous les militants des Cemea.

L'eutonie constitue une part de notre mémoire collective car ses pratiques se sont développées, avec l'action de Léo Schmitt et de Gisèle de Failly, dans tout le mouvement Cemea à partir des années 50 avec l'aide de Gerda Alexander elle-même qui animait tous les ans une formation réservée aux responsables et aux militants des Cemea, jusque dans les années 80. Dans les années 1960, il est alors proposé dans la majorité des stages de formation d'animateurs, une pratique liée à l'eutonie : la cure de santé. Quatre étapes qui formaient un tout : un petit "trompe la faim" en milieu de matinée, un échauffement de son corps par une activité physique, un temps de rafraîchissement, un temps calme de récupération. Est aussi proposé entre 1970 et 1990 par l'équipe nationale "Vie physique et jeux" le stage "Jeux et conduites motrices". Il a permis à de nombreux militants de "faire une première approche de l'eutonie, le rythme de vie proposé au cours de ce stage met en évidence l'importance de la prise en compte des réalités adaptatives individuelles et des rythmes biologiques, dont dépend pour une grande part, notre disponibilité face aux activités comme aux situations de

la vie quotidienne : "fidèle aux idées fondamentales de l'éducation nouvelle, nous choisissons les situations éducatives qui laissent aux intéressés la meilleure possibilité d'agir dans leur propre mouvement et donnent à leur dynamisme créateur la part privilégiée" - Leo Schmitt. Comme l'exprimait Gerda Alexander dans un écrit, "l'eutonie propose une recherche pour aider l'homme de notre temps à atteindre une conscience approfondie de sa propre réalité corporelle et spirituelle dans une véritable unité. Elle invite à approfondir cette découverte de lui-même, non en se retirant du monde, mais par un élargissement de sa conscience quotidienne par lequel il libérera ses forces créatrices, dans un meilleur ajustement à toutes les situations de la vie et un enrichissement permanent de sa personnalité et de sa réalité sociale".

L'eutonie s'est développée au Québec, dans les conservatoires de musique, de théâtre, en Italie, en Belgique, en Allemagne, en Suisse, en Argentine et bien sûr au Danemark où vivait Gerda Alexander. Des formations d'eutonistes existent en France. Les pratiques de l'eutonie n'ont plus tout à fait la même importance aux Cemea que dans la dernière moitié du siècle précédent mais elles subsistent encore aujourd'hui grâce à l'action de militants convaincus dans certaines régions.

"Le mot eutonie traduit l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation consciente avec la situation à vivre qu'elle soit de repos, de mouvement ou de relation. Le projet est d'accompagner chacun dans une meilleure écoute et présence à soi et au monde environnant. L'eutonie se développe sur 3 axes interdépendants : pédagogique, thérapeutique et artistique. L'eutonie se démarque d'une pédagogie du modèle uniforme pour tous, elle accompagne chacun à construire son propre chemin.

Mars 2024,

Anne-Marie Donergue