Zeitschrift: Domaine public
Herausgeber: Domaine public
Band: 37 (2000)
Heft: 1419

Artikel: Eutonie
Autor: Rivier, Anne
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1025925

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 11.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Eutonie

La relaxation profonde est un long apprentissage. Respirez...

POUR UNE FOIS, je suis arrivée au CHUV à l'heure, mais dans quel état! J'ai raté le premier bus, couru après le second, je suis en nage et d'une humeur de chien. Je monte quatre à quatre les volées de marches du bâtiment des Allières. A bout de souffle, j'essaie de me calmer en feuilletant les magazines people de la salle d'attente. Grande nouvelle: il ne serait pas étonnant qu'Ernst-August batte Caroline comme plâtre. Un homme bien, pourtant et de si bonne lignée! Une chose est sûre: si Sa Germanique Hautesse pratiquait l'eutonie, Sa Monégasque Altitude dormirait plus tranquille.

Une porte s'ouvre au fond du couloir. Adieux, mercis. La patiente qui s'en va a dû oublier son peigne à la maison. Une huppe tombée du nid. Elle me salue d'un œil languide. Ses bras ballent, elle somnambule jusqu'à la rampe de l'escalier... La relaxation profonde a l'air de lui réussir. Pourquoi elle et pas moi? C'est ma faute. Je suis nulle. Rétive, trop cartésienne. Mon arthrose et mes vieilles douleurs chroniques ne sont rien moins que méritées. Qui sait même si je ne les entretiens pas? Inconsciemment, certes, mais qui nourrit mon inconscient sinon moi? Coupable, donc. Et irresponsable: à cause de gens comme moi, les coûts de la santé ne cessent d'augmenter. Surconsommation de soins, ça s'appelle. Depuis l'adolescence, j'ai tout essayé. Les méthodes actives, les passives, les rudes, les douces, les remboursées, les pas remboursées. Natation, élongations mécaniques, électro, musico, thalasso et pressothérapie, l'acupuncteur, le chiropraticien, le rebouteux. C'est très simple: si je meurs, la LAMal retrouve les chiffres noirs dans les trois mois. Soit. Mais du coup, les médecins ferment leurs cabinets, les physiothérapeutes sont à la rue, l'industrie pharmaceutique plonge et les hôpitaux licencient. Les débauchés déprimment, les soignants somatisent et bonjour le cercle vicieux. Relax, Max.

«Comment allez-vous? Je vous laisse vous préparer. Un coup de fil à donner et j'arrive». Mon eutoniste est une femme éminemment sympathique. Poignée de main solide, voix douce sans être mielleuse. Et ce sourire, plein et rond, comme l'affirmation d'une sérénité naturelle qui ne demande rien à personne. Ici, pas de blouse blanche, pas de piqûre, aucune odeur d'éther. Mon eutoniste travaille dans les locaux feutrés du Service de psychiatrie de liaison. Pour elle et ses collègues du CHUV, l'interdisciplinarité n'est pas un vain mot. Formation continue, rhumatologie, maternité, réhabilitation, oncologie, elles sont actives dans plusieurs services. En médecine psychosociale, par exemple, l'eutonie contribue à soulager la détresse de groupes de chômeurs ou d'immigrés (souvent les mêmes) trahis par un corps-outil qui ne leur obéit plus et par un corps social qui les rejette. Créée par Gerda Alexander (1908-1998) l'eutonie est une thérapie corporelle basée sur la prise de conscience sensorielle. Le terme traduit l'état «d'une tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation, en rapport juste avec la situation à vivre». La relaxation profonde est une des premières étapes de son apprentissage. La plus longue, la plus difficile. Et pour moi, la plus désespérante.

«Prisonnière de mes attentes, j'attends»

La salle d'exercice est blanche, la luminosité aveuglante, la moquette moelleuse. Aux murs, différents agrès. Une barre fixe, un espalier. Au sol, un énorme ballon de gymnastique et, empilées dans un coin, une dizaine de nattes de mousse rouge. J'enfile un collant, un pull douillet et je m'allonge, un rouleau de crin passé sous les genoux, un petit coussin de millet posé sur mes paupières. Se détendre, se laisser aller, s'abandonner, disait-elle. Je m'applique. Après sept leçons, je devrais pouvoir y arriver, et sans elle. Je sens la lumière autour de moi, j'entends le chauffage qui ronronne, des pas à l'étage au-dessus, des conversations étouffées dans la pièce d'à côté, je suis comme dans un bain chaud et, livrée volontaire, prisonnière de mes attentes, j'attends.

Les minutes tournent. Pèsent des tonnes sur mes épaules. Je calcule celles qu'il m'a fallu pour venir ici, celles qu'il me faudra perdre à rentrer chez moi, j'ajoute, je retranche, je songe aux courses à faire... Des crampes me ratissent les mollets. Une légère angoisse diffuse son venin, qui réveille la douleur, la promène de ma nuque à ma tête, la vrille dans ma tempe où elle se met à pulser sous le bandeau. Je respire à fond, suivant mentalement l'air qui circule dans mes poumons. Fiasco intégral. J'étouffe, je suffoque, je suis enfermée dans un aquarium. Où sont les mers du Sud, les fleuves et la liberté?

«Désolée pour ce long téléphone, quelque chose d'important...» Je la devine qui s'approche sur ses chaussons. Yogi blond, bouddha à lunettes, elle s'est assise sur son minuscule tabouret, un genou en terre, l'autre relevé, la cuisse en support de son bloc-notes. Depuis huit séances qu'elle m'observe, chacun de mes gestes est répertorié. Ici, mon corps est un sujet qu'elle étudie passionnément. Non qu'elle veuille le dompter ou le dresser. A cet égard et d'après elle, mes années de ballet classique et mon éducation volontariste à la «tiens-toi-droite» ont fait assez de dégâts. Au contraire, elle veut m'apprendre à le libérer. Elle veut m'aider à l'inscrire dans l'espace pour l'habiter à nouveau complètement. Elle se donne une telle peine que je m'en voudrais de lui en faire. Alors, je m'applique. Et ça m'énerve... si elle savait comme ça m'énerve.

La voix suggère plus qu'elle ne guide, et mon imagination fait le reste. Je travaille si bien du chapeau que mon mal se met effectivement à voyager, ma volonté à lâcher. Les sensations se précisent, s'affûtent. Le vide, le plein, la tension des yeux, leur poids dans leur orbite. «Laissez flotter votre regard, tournez-le vers l'intérieur...» La douleur descend de mon crâne dans l'épaule, puis dans le bras gauche. La voix souligne, accompagne, amène ma pensée à se fixer sur les points d'appui de mon poignet, de mon coude droit sur le tapis, la douleur s'estompe, mes deux bras s'équilibrent sur la grande balance qu'est la terre, visualiser, voilà le secret, je baigne à miel, je m'allège, je m'envole... A l'atterrissage, je m'inquiète: «Je suis en progrès, non?»

Relax Max. Encore cinq séances et je suis grande. Si j'échoue, j'ai une autre adresse. Un bonhomme qui pratique une sorte de Shiatsu-Taïjiquan mélangé Mézières-Feldenkrais miraculeux. Pas agréé par l'assurance de base? Tant pis. Je me débrouillerai. Quand on souffre, on ne compte pas. Anne Rivier