

Eutonie et SEP

Que veut dire « eutonie » ?

- Terme issu du grec (de eu : « bon » et tonos : « tonus, corde, lien, tension »), eutonie : tonus corporel juste, harmonieux. Se dit également à propos des cordes vocales et des cordes d'instruments de musique
- Une pédagogie du corps répandue sur le plan international, créée sous l'impulsion de l'allemande Gerda Alexander (1908 – 1994)
- Reconnue en 1987 par l'Organisation mondiale de la Santé (O.M.S) comme étant une médecine complémentaire

L'eutonie est une pédagogie expérimentale du corps qui part de la compréhension qu'une force de tension naturelle est présente dans le corps et l'esprit. Grâce à son intelligence naturelle, le corps peut réagir de façon adéquate à toutes sortes de changements. Via l'eutonie, on apprend à vivre avec la tension afin d'augmenter sa santé et sa qualité de vie. On apprend à avoir des perceptions à internes et externes et à être présent consciemment dans son corps.

L'eutonie peut promouvoir la perception que l'on a du corps. Mieux sentir, appréhender les frontières, le volume, les éléments plus profonds du toucher qui peuvent contribuer à développer une image exacte du corps.

Au milieu de sa coquille, on peut alors rechercher sa pleine conscience. En raison de muscles déficients, de muscles affaiblis, ce qui est le problème des personnes atteintes de la SEP, le soutien que peut offrir la prise de conscience des os constitue une information réconfortante. Une image exacte, un soutien amélioré peut résoudre la coordination. La conjugaison du savoir et du ressenti peut en l'occurrence signifier une aide.

Se sentir soutenu, se sentir porté, chercher l'enracinement en position debout ou lorsque cela n'est plus possible, en position assise, stimule le développement et la perception prolongée d'une respiration plus profonde.

Il y a plus d'espace, plus de liberté par lesquels tant la circulation sanguine que la respiration peuvent trouver leur cours.

L'attention peut être portée vers le bassin, vers le plancher pelvien où les muscles offrent le soutien à la vessie (sentir comment ils fonctionnent, comment ils peuvent se détendre). Cela peut promouvoir la miction (contrôle de la vessie). Savoir précisément où ils se situent et quel est leur fonction offre une possibilité d'être mieux en rapport avec eux.

Pour appréhender quelque peu la fatigue, il est recommandé de rechercher régulièrement la position allongée avec les points nécessaires d'attention, propres à l'eutonie et par lesquels la recherche du confort personnel arrive en premier lieu.

Une personne atteinte de la SEP témoigne :

« En apprenant à rechercher davantage de confort, j'ai découvert avec l'eutonie comment mieux vivre avec ma douleur. J'ai même le sentiment que j'ai pu repousser mon seuil de douleur. Et cela implique même que j'ai besoin de moins de médication.

L'eutonie nous porte vers un cheminement personnel. La recherche du « prendre soin de soi », l'activation de ma responsabilité m'ont renforcé mentalement.

*« If you can't explain it simply, You don't understand well enough » Albert Einstein
Si l'on ne peut pas l'expliquer simplement, c'est que l'on ne le comprend pas suffisamment (bien).*

Malgré les nombreuses années de pratique de l'eutonnie, je ne parviens pas à expliquer simplement et clairement ce qu'est l'eutonnie.

Alors que l'eutonnie concerne précisément la simplicité et la clarté. C'est du moins de cette manière que je la conçois.

Au cours de l'été 2001, j'ai appris que je souffrais de la SEP. Comment devais-je réagir ? Que devais-je faire de ce corps qui me laissait tomber et qui suscitait tous ces troubles bizarres ? Des troubles que je ne comprenais pas et qui m'effrayaient. Je ne pouvais plus et je n'osais plus faire confiance ni à mes propres jambes ni à mon ressenti.

Cela devint et est toujours un chemin parsemé de chutes et de remises sur pied(s) au sens littéral et figuré du terme. Chaque fois, il fallait à nouveau choisir de « se lever » et d'« être debout ». Il fallait aussi apprendre que l'on est aussi autorisé à chuter.

Via l'eutonnie, j'apprends que « ce corps » est « mon corps » et est bien plus qu'un corps, avec des limites, qui me laisse tomber. Je me suis familiarisée avec l'approche dans sa globalité, le toucher et le ressenti. Ne pas se fixer sur la douleur et sur ce qui ne peut plus être accompli. Au contraire, par la simplicité et l'attention, on accède à des possibilités auxquelles on n'aurait pas pensé auparavant. Finalement, nous avons tous un cerveau créatif.

Le verbe « devoir » n'existe pas dans l'eutonnie. On est chaque fois invité à s'exercer à son propre rythme. Cela rend les exercices accessibles à tous.

L'eutonnie nous apprend également à vivre dans « l'ici et le maintenant ». Il en est ainsi même en cas de SEP.

Etant donné que la SEP est complexe, l'accompagnement individuel dans l'eutonnie a été très important et très utile.

Je choisis tout à fait consciemment de ne pas me présenter comme étant une personne atteinte de la SEP. La SEP n'est qu'une petite partie de moi. Bien que cette petite partie détermine de plus en plus de choses et, à mon sens, trop...mais elle ne détermine pas tout. Cela, je le refuse.

Exemples :

La SEP me donne notamment des troubles sensoriels au niveau des mains, des jambes, des pieds et du visage.

L'impression de marcher sur de l'ouate et la disparition de la sensation au niveau du pied m'inspiraient de l'angoisse mais j'ai appris à toucher et à ressentir le tapis sur lequel j'étais allongé ou la chaussette qui m'entourait le pied. Je pouvais ressentir des fragments de ma chaussette et cette chaussette entourait effectivement mon pied. La sensation provenant de la totalité de mon pied n'avait donc pas tout à fait disparu. Cette sensation de tampons d'ouate est très bizarre, mais sous ces tampons d'ouate se situe le sol. La recherche du contact avec le sol est très importante.

Eprouver parfois cette sensation désagréable sur mon visage comme si je venais de sortir de chez le dentiste et que l'anesthésie était encore en cours. Me frotter le visage avec un gant de toilette rugueux, permettant ainsi à ma peau de s'éveiller et me permettant de sentir qu'il y a tout de même des zones de ce visage que je puisse ressentir. Avoir l'impression de porter sans cesse des mitaines et tenter de ne pas me fixer là-dessus. Constater que la sensation est perturbée mais me focaliser sur ce que je peux encore faire de mes mains. »

Monique WITTEVROUW