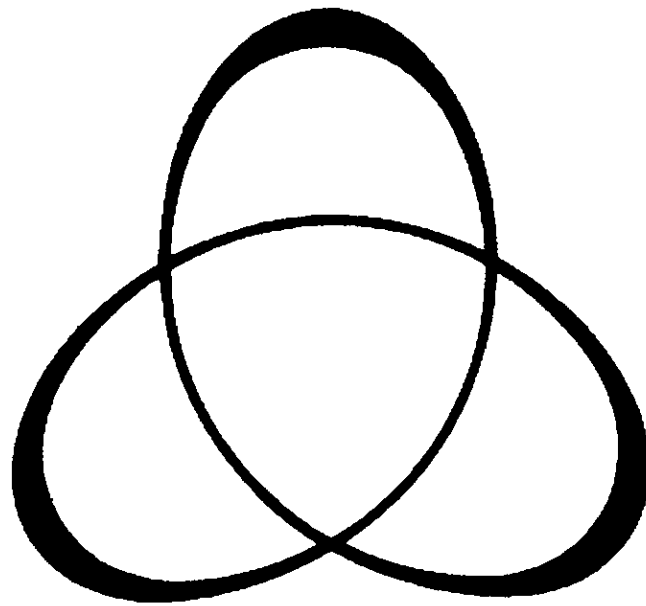


Eutonie et applications en pédagogie



**Drion Claudine
Boute Carine**

Eutonie Gerda Alexander[®]

www.eutonie.com

Nous espérons que cette brochure permettra à celles et ceux qui sont en recherche et désirent participer à améliorer l'acte pédagogique, de trouver dans l'eutonie Gerda Alexander ® :

- une pratique pédagogique épanouissante tant pour les enseignant-es que pour les élèves ;
- des transpositions dans l'acte pédagogique courant ;
- des connivences avec des sources théoriques et méthodologiques en pédagogie ;
- un chemin vers une harmonisation du tonus ;
- une gestion du stress avec des applications en classe et en situation d'apprentissage ;
- une approche, individuelle et de groupe, centrée sur le respect et l'autonomie des apprenant-es.

Nous pensons, et nous avons pu expérimenter, que l'eutonie apporte aux enseignant-es et aux élèves, aux formateurs-trices et aux stagiaires, une qualité de présence et un meilleur bien-être qui, en soi, améliorent l'acte pédagogique. Nous voulons également montrer ici que l'eutonie est une pédagogie et que, partant, elle peut trouver sa place dans toute démarche d'apprentissage.

Cette découverte, nous ne vous la souhaitons pas uniquement livresque, mais d'abord peut-être, ou aussi évidemment, en expérimentant vous-même l'eutonie G.A. !

Claudine Drion
Carine Boute

Eutonistes Gerda Alexander ®

Merci à Françoise Loret, formatrice à l'Institut d'Eco-Pédagogie, avec qui nous travaillons régulièrement et qui nous a aidées pour le chapitre 4.

1 - Présentation de l'eutonnie Gerda Alexander ®

A - Une pédagogie corporelle accessible à tous

Nos corps se façonnent peu à peu au gré des modes et de contraintes de la vie moderne, dans des attitudes qui se figent trop souvent et deviennent des tensions douloureuses. Parmi les propositions que l'on trouve aujourd'hui dans le domaine du mieux-être, l'eutonnie apparaît comme une pédagogie originale, une pratique corporelle exigeante, fondée sur l'observation des sensations. La personne est considérée comme un-e élève en recherche et non comme un-e patient-e. Ainsi l'a conçue sa fondatrice Gerda Alexander.

Le mot « Eutonnie » (du grec « eu », bien, harmonie, juste, et « tonos », tonus, tension) a été choisi en 1957 pour traduire l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation constante, en rapport juste avec la situation ou l'action à vivre. Ce tonus unifié et flexible permet de s'économiser et de s'adapter selon que l'on doit courir un 100 m ou lire un livre, par exemple !

Apprendre à sentir son corps, se mouvoir librement avec le minimum de fatigue, faire varier son tonus en fonction des situations à vivre : l'eutonnie se pratique en groupe ou en séance individuelle, en séance hebdomadaire d'une heure ou en stage. Les consignes de l'eutoniste amènent chaque élève à (re)découvrir sa peau, ses os, son espace intérieur et le contact avec le monde environnant. On réactive le réflexe de redressement qui permet à la colonne vertébrale de s'ériger naturellement, sans effort. D'étirements en bâillements, la détente vient peu à peu. La stimulation de la peau, le travail sur les os agissent sur le tonus.

Apprendre à se faire du bien : chaque leçon est différente des autres et est adaptée à la réalité des élèves dans le but "d'apprendre un peu plus chaque jour, qu'on est ce corps sur lequel on peut prendre appui". Couché-e par terre, assis-e ou en mouvement, chacun-e est invité-e à prendre conscience de ses sensations au travers d'une sollicitation. Des marrons seront disposés sous le bassin, ou des bambous sous les côtes, ou bien en position debout, une balle sera placée sous le pied. Des petits mouvements seront proposés ou, au contraire, le maintien de l'immobilité sera observé. Quelle sensation cela provoque-t-il ? Jusqu'où est-ce perceptible ? Peu à peu, c'est un réel apprentissage qui s'élabore, tandis que s'harmonisent les fonctions vitales du corps (respiration, circulation, tonus musculaire), via la régulation des systèmes ortho et parasympathiques. On découvre un mieux-être, on sent des douleurs disparaître, on apprivoise ses émotions.

De nombreux domaines d'application : les maux de dos, le stress et les douleurs articulaires sont souvent une des premières raisons de pratiquer. Mais des sportif-ve-s, des enseignant-es et des musicien-nes peuvent aussi apprendre

comment développer un rapport sans tension avec leur instrument pour une meilleure performance. L'eutonie s'applique également à la préparation à l'accouchement et à la rééducation qui suit un traumatisme, elle s'adresse aux personnes souffrant de troubles neuro-moteurs ou en difficulté psychologique. Elle améliore notre manière d'être dans la vie quotidienne : porter une charge, rester en position assise, marcher, sans effort inutile. En médecine du travail, l'Hôpital du Beau Vallon à Namur a reçu en 1999 le prix « Santé et entreprise » pour la formation en gestion du stress par l'eutonie Gerda Alexander. L'eutonie est accessible à tout le monde¹ et son « efficacité » est aussi fonction de la manière dont l'élève s'implique. L'eutonie paraît particulièrement adaptée à notre mode de vie occidental, elle n'implique aucun principe religieux, ni relation de dépendance. C'est une pédagogie qui permet à chacun-e, au rythme de ses propres découvertes, de combiner qualité de vie, efficacité, évolution personnelle, relations avec les autres et autonomie.

B – Historique

Gerda Alexander, qui « inventa » l'eutonie, est née à Wuppertal (Allemagne) en 1908; elle y est décédée le 21 février 1994. Très tôt, son éducation l'avait familiarisée à la musique (piano) et à la danse expressive; elle concrétise son intérêt pour le mouvement expressif en rapport avec la musique par une formation professionnelle en Rythmique Jaques-Dalcroze. Elle avait des projets de faire carrière dans le théâtre et la danse, mais à l'âge de 21 ans, atteinte de rhumatisme articulaire aigu avec endocardite, elle garde de graves séquelles cardiaques et est contrainte de réorienter sa carrière; bien décidée, malgré son handicap, à exploiter au mieux le petit capital/santé qui lui restait, elle entame pour elle même une longue recherche sur la détente musculaire, le mouvement naturel et l'économie dans l'effort.

Elle raconta qu'elle était si mal en point que, pour survivre, il fut nécessaire qu'elle étudie chaque geste de sa vie quotidienne. Elle s'exerçait dans toute circonstance à se détendre pour économiser son énergie, mais elle cherchait aussi à savoir où mettre cette énergie pour avoir une plus grande efficacité dans ses gestes. Ainsi a-t-elle récupéré une capacité de travail étonnante. Ayant réussi son propre rétablissement après sa maladie, elle n'a pas hésité à faire bénéficier ses élèves de ses découvertes, que ce soient ses élèves adultes ou les enfants des jardins d'enfants de Copenhague où elle enseigna la rythmique durant de très nombreuses années. En 1933, elle enseigne déjà au Danemark; en raison de l'accession d'Hitler au pouvoir, elle décline une invitation à rentrer en Allemagne et décide de rester définitivement à Copenhague.

Dans le milieu médical, Gerda Alexander oeuvrait également avec succès. Plusieurs professeurs soutenaient son travail lui donnant même la possibilité de traiter des patients à l'hôpital d'Etat. Elle raconte « je fus engagée pour aider des enfants sévèrement atteints de la polio, de spasticité ou d'asthme. Quelques enfants

¹ Des cours hebdomadaires de groupe, des séances individuelles et des stages sont proposés par les eutonistes Gerda Alexander (voir liste à la fin du document).

pouvaient à peine se mouvoir. Mais j'obtenais que l'enfant réponde en faisant du repousser quand j'exerçais une pression contre ses pieds. Les enfants apprenaient ce que nous appelons le 'transport'. »

Les découvertes qu'elle avait au départ effectuées pour elle-même se trouvent confirmées à travers l'aide qu'elle peut apporter à des personnes qui sont, comme elle, en difficulté de santé; elle commence, au début des années 50, à enseigner à partir de ses principes personnels d'éducation corporelle; ceci constitue le point de départ de la « Gerda Alexander School » de Copenhague.

Le refus du modèle est capital pour Gerda Alexander : « je n'ai observé dans les congrès de gymnastique et de danse, que de très rares élèves ayant une expression de mouvement propre à eux-mêmes. On pouvait reconnaître à quelle école chacun avait été formé. (...) Même dans l'enseignement des lois naturelles du mouvement, il fait laisser à l'élève assez de temps pour qu'il puisse faire des découvertes dans son propre rythme avant de s'adapter à celui qui serait imposé à l'ensemble du groupe. J'ai essayé de trouver une voie qui permette à chaque élève de découvrir ses propres possibilités de mouvement et d'expression, et en même temps, de développer ses capacités artistiques et sociales par une régulation et un adaptation consciente du tonus »²

D'innombrables méthodes psycho-corporelles ou somato-psychiques ont été inspirées par son travail et par les principes qu'elle a découverts. L'eutonnie de Gerda Alexander reste une valeur sûre ; et ceux et celles qui ont la chance de suivre son enseignement lui sont profondément reconnaissants.³

C – Aspects positifs de la pratique de l'eutonnie

Voici quelques conséquences intéressantes de la pratique de l'eutonnie⁴ :

- La détente après une journée de travail, de manière à se défaire de la fatigue quotidienne.
- La recherche de mouvements adéquats permettant une meilleure utilisation de sa force et de son énergie sans blocage au niveau des articulations, et par conséquent, la capacité d'exécuter des gestes techniques sans altération des tissus musculaires et osseux.
- Les tensions dues au travail peuvent s'évacuer si elles sont réduites au fur et à mesure. On évite ainsi le risque qu'elles se fixent ou s'enracinent.
- La recherche d'une constante adaptabilité dans les variations toniques, dues à des situations inédites, imprévues, réactualisées ou renouvelées, amène à une meilleure organisation personnelle des conduites.
- L'élimination progressive des mouvements parasites apporte une plus grande disponibilité dans la gestuelle.

² Gerda Alexander, p 61.

³ D'après la note de Gunna Brieghel-Muller dans le bulletin n°4 de la FIEGA (Fédération Internationale d'Eutonnie Gerda Alexander) et la note de Pierre Debelle sur www.aspu.ucl.ac.be//eutonie.

⁴ Dossier de présentation de la FIEGA

- Les relations avec l'objet, le contact conscient entre le corps et l'outil, avec le matériau, permettent d'éviter les tensions.
- La conscience du « transport », c'est-à-dire le redressement réflexe du corps, peut éliminer les crispations du bassin et du dos et rendre plus mobiles les épaules, les bras et les avant-bras, les mains et les doigts.
- Pour frapper, jeter, prendre, trier, pousser, poser, glisser, élever, soulever, transporter, etc., la technique de l'eutonie G.A. par le « repousser » dans les appuis est d'une grande utilité et permet d'économiser ses forces.

2 - Les objectifs et les valeurs pédagogiques en eutonie

Gerda Alexander présente l'eutonie comme une pédagogie. Elle a régulièrement pris part à des colloques internationaux sur la pédagogie. Sa collaboration avec les CEMEA en France durant plus de vingt ans illustre bien cet ancrage dans la recherche pédagogique.

A - Les objectifs pédagogiques poursuivis en eutonie

L'eutonie est une pédagogie du mouvement, lente et minutieuse où l'élève découvre les différentes formes de sensibilité (proprioceptive et extéroceptive). L'objectif est d'instaurer une relation consciente entre l'être et son environnement, de maintenir un contact avec le milieu tout en préservant la distinction entre le sujet et l'objet, entre les autres et soi.

"Une des tâches les plus importantes de la pédagogie de l'eutonie consiste à développer chez l'élève la capacité d'observer, sans préjugé, les réactions qui se produisent dans son propre corps. Il doit surtout apprendre à distinguer l'imagination et la représentation de la sensation réelle, et éviter de se laisser aller à des fantasmes aussi nocifs pour le corps que pour l'esprit." (G. Alexander, p 53).

C'est dans la vie quotidienne que s'applique l'eutonie pour :

- prendre conscience de sa façon d'agir,
- percevoir les tensions sous jacentes,
- développer une qualité de présence,
- mieux gérer le stress,
- apprendre la liberté et l'économie du mouvement (se déconditionner des modèles),
- s'ouvrir au contact avec l'environnement tout en maintenant la conscience de sa propre enveloppe,
- acquérir un certain contrôle sur la fonction tonique (flexibilité tonique).

La prise de conscience est à la fois globale et segmentaire; l'observation est une alternance d'analyse et de synthèse.

Les trois grands principes que les élèves vont découvrir sont :

- le toucher conscient,
- le contact conscient,
- le transport conscient.

Ce sont des principes dont l'apprentissage se fait au fur et à mesure des leçons d'eutonie.

B - Les valeurs au coeur de l'eutonie

Si l'eutonie peut être rapprochée de certaines autres approches thérapeutiques corporelles, il faut souligner que Gerda Alexander a inscrit au coeur de son approche des valeurs essentielles : l'autonomie, le respect, l'authenticité, l'ouverture aux autres et à l'environnement, l'unité du corps.

Voici quelques citations de Gerda Alexander et d'eutonistes pour illustrer ces valeurs.

1) Autonomie et refus du modèle

"Nous pratiquons ce que nous appelons le toucher neutre. Une telle pratique exige que nous fassions place aux vibrations de l'autre, au lieu de penser que nous savons mieux que lui ce qu'il doit faire ou ce qu'il doit être. On doit lui permettre d'exister à partir de sa personnalité réelle et de s'exprimer avec son agressivité, sa faiblesse, etc." (Gerda Alexander in M. Gaumont, p. 47)

" La neutralité est une des règles fondamentales de la pédagogie en eutonie. Cette neutralité qui lui fait respecter la personnalité de l'autre, se reflète également dans le comportement corporel. L'enseignant ne doit jamais écraser son élève avec son savoir ni par son désir excessif de l'aider, car de cette manière, il l'affaiblit, le freine, au lieu de faciliter son développement. Certaines personnes, pleines de sympathie, essaient de tout faire pour le patient qui est déjà faible. Ce qu'elles devraient faire, au contraire, c'est lui apprendre à réaliser certaines tâches par lui-même. De cette façon, elles pourraient participer à l'amélioration de sa santé, au renforcement de sa confiance en lui-même, à la réalisation de son indépendance."

"Je pensais que je devais découvrir une voie qui donne à l'élève la possibilité de se contrôler soi-même. Il est inutile de lui dire qu'il est ou n'est pas tendu s'il n'a aucune conscience de ce qu'est une tension corporelle."

"Il faut apprendre aux personnes à être indépendantes, à être capables de maîtriser, par exemple, leurs propres mouvements au moyen des positions de contrôle. Aucun élève ne devrait sombrer dans un état de dépendance, ni à mon égard ni à celui d'aucun eutoniste. Je dis toujours à mes élèves 'vous devez être votre propre guru'; vous n'avez pas besoin d'un maître qui soit au dessus de vous. La responsabilité de votre travail retombe sur vous-mêmes. je ne fais que vous montrer le chemin pour que vous fassiez vos propres découvertes." (Gerda Alexander in entretiens avec V. Hemsy de Gainza, p. 66, p. 69, p. 186)

2) Respect

"Le même exercice provoque chez la même personne, à des moments différents, des réactions diverses ou opposées. Ces expériences conditionnent tout le mode de travail pédagogique et thérapeutique. Elles enseignent aux professeurs et aux élèves qu'il n'y a pas de solution valable une fois pour toutes. " (G. Alexander, p. 55)

" Plus nous développons d'aspects et plus nous pouvons en inclure dans l'activité. Quelquefois, on en oublie ou on les néglige, ou tel autre est plus important à un moment déterminé. Il s'agit toujours d'un processus vivant." (Gerda Alexander in entretiens avec V. Hemsy de Gainza, p. 172)

"N'est-il pas fondamental, pour une personne, de découvrir, dès le premier travail en eutonie, que ce qu'elle ressent, qui est sa vérité du moment, est souvent totalement différent, voire opposé, à ce que ressent son voisin, et que cela n'est ni bien ni mal, ni sujet à aucun jugement ?" (G. Alexander, p. 102)

3) Authenticité

"L'eutoniste vit les principes enseignés au cours de chaque leçon. Il réalise ainsi un équilibre tonique qui le rend disponible et attentif à chaque élève." (G. Brieghel-Muller, p. 20)

L'eutoniste sera donc en premier lieu pleinement conscient-e de ses propres sensations et émotions; c'est à partir de cette conscience éveillée qu'il ou elle pourra s'ouvrir au contact conscient. Sa neutralité ne l'empêchera pas d'être authentique.

"Cet état de disponibilité réactionnelle, permis par une fluidité tonique maximale, signifie avoir retrouvé, tant sur le plan moteur que sur le plan relationnel, le maximum de liberté permis par notre réalité psycho-biologique" (G. Alexander, p. 101)

4) L'ouverture aux autres et à l'environnement

"Communiquer c'est laisser passer entre soi et l'autre un double courant d'échanges en étant à la fois présent à soi même et à l'autre. Les pratiques de l'eutonie sollicitent constamment ce double engagement" (J.Meunier-Fromenti, p. 98)

"Les pratiques de l'eutonie exercent une influence certaine sur la vie affective et psychique. Elles apportent une fluidité qui se manifeste par une attitude d'écoute aux autres permettant de mieux comprendre leurs idées et leurs réactions affectives et de les accepter, même si on ne les partage pas" (J.Meunier-Fromenti, p. 142)

C'est par le "contact conscient" que les élèves vont s'ouvrir à l'extérieur. Les élèves ne sont pas d'emblée mis en contact ni en touchant les uns avec les autres; une progression leur est proposée car "de deux déséquilibres ne peut naître un nouvel équilibre". On commencera par établir le contact avec le sol et le toucher, puis le contact avec des objets. Peu à peu, viennent une conscience corporelle approfondie et une réelle capacité de contact avec les autres.

5) L'unité du corps

"Sentir et observer sont deux voies qui doivent en permanence interférer dialectiquement. Pour changer de regard sur soi, sur les autres et sur les choses, il

faut retrouver cette faculté de pouvoir simultanément sentir son corps, observer et garder la conscience du mouvement. La motricité est le résultat de différentes informations conscientes et inconscientes qui réagissent les unes sur les autres. C'est pourquoi elle ne peut se réduire à l'exécution d'un ordre venu d'ailleurs, comme si le corps était simplement l'instrument d'autre chose, alors qu'il est aussi nous-mêmes, en unité." (G. Alexander, p. 95)

"Ce que nous touchons nous touche en même temps et cette dialectique, par ses effets régulateurs sur la fonction tonique et sur la vie végétative et émotionnelle, est, pour l'essentiel, à l'origine de cette apaisante impression d'unité et de bien-être apportée par le toucher en eutonie" (G. Alexander, p. 96)

"L'ensemble de la personne est concerné. Les élèves intègrent peu à peu dans leur image corporelle des zones restées inconscientes et des situations émotionnelles refoulées peuvent être réveillées. Ce 'savoir' grandit avec l'approfondissement de la conscience corporelle et un équilibre dynamique conscient dans le tonus, la respiration, la tenue et le mouvement, améliore souvent très profondément l'état psychique". (G. Alexander, p. 68)

3 - Connivences entre certains courants pédagogiques et l'eutonie

Ce chapitre n'a pas la prétention de faire une présentation exhaustive des méthodes en vigueur depuis le début du siècle mais d'en épingler trois qui d'emblée présentent des points communs avec l'eutonie.

A - La pédagogie nouvelle et les méthodes actives

Le début du 20ème siècle est secoué par un renouveau pédagogique qui, encore aujourd'hui, porte des fruits - et c'est tant mieux ! – avec E. Claparède, R. Coussinet, O. Decroly, J. Dewey, C. Freinet, M. Montessori, etc...

La pédagogie nouvelle se construit sur des bases idéologiques à l'opposé de la pédagogie traditionnelle de l'époque, que l'on pouvait qualifier d'élitiste et d'autoritariste. Les nouveaux pédagogues s'affirment démocrates et veulent former des individus libres et autonomes. Cela exclut l'obéissance passive et la répétition conforme de la pensée du maître. Les nouveaux pédagogues affirment que l'enfant est un découvreur, un constructeur de son savoir et non pas un réceptacle à remplir, un cerveau à façonner. La pédagogie nouvelle repose sur l'affirmation qu'une pulsion vitale cherche à s'exprimer chez chaque enfant. Un des fondements de la méthode veut tenir compte de l'épanouissement des grandes fonctions psychologiques : sensation-observation, association et expression.

Ce que l'on entend par méthodes actives suppose à la fois une démarche vécue en groupe et le lien avec des situations concrètes, issues de la vie quotidienne. Les nouveaux pédagogues récusent l'enseignement assis et centré sur l'écoute. Toutefois, il ne s'agit pas de simples activités physiques ou manuelles où les élèves auraient à reproduire un schéma de comportements. Le terme actif signifie que les élèves participent à la construction des connaissances (constructivisme) qu'ils sont en train de découvrir, ils expérimentent. Le rôle du formateur est de préparer des situations d'apprentissage qui permettront à l'enfant de faire ses propres découvertes, à son rythme et au sein d'un groupe. L'apprenant multiplie les essais, pose ses questions, celles qu'il se pose dans son cheminement personnel pour résoudre les problèmes qu'il a choisi d'affronter. Son interlocuteur peut être aussi bien l'enseignant que ses condisciples, puisque l'on n'apprend pas seul. L'apprentissage est une activité de groupe suscitée par une multitude d'interactions sociales dans lesquelles l'enseignant et les autres élèves sont impliqués.

On peut y rattacher chez les adultes, l'approche, plus politique, développée depuis les années 60 par Paolo Frère - la pédagogie de la conscientisation - au Brésil et dans toute l'Amérique Latine et qui est très proche des principes des mouvements d'éducation permanente en Communauté française de Belgique.

L'éclosion de la pédagogie nouvelle est contemporaine des recherches de Gerda Alexander, créatrice de l'eutonie. Sa longue amitié avec les CEMEA en France

(Centres d'entraînement aux méthodes actives) pour lesquels elle donna régulièrement des stages d'eutonie témoigne des connivences entre ses intuitions et leur démarche pédagogique.

Pour l'eutonie comme pour la pédagogie nouvelle, l'autonomie et la mise en valeur de la capacité à apprendre par soi-même sont essentielles. Le respect du rythme des apprenants et les apprentissages cognitifs partant de l'observation y compris des sensations sont également au cœur des deux démarches. Le travail de groupe qui, dans la pédagogie nouvelle, permet des apprentissages par les interactions sociales se retrouve également en eutonie où l'on donne préférence aux cours de groupe même si dans certaines circonstances des séances individuelles peuvent être plus indiquées.

B - La non-directivité

C'est Carl Rogers qui est la figure emblématique de la non-directivité, dès les années 1950. Psychologue, celui-ci voulait, lors d'entretiens, aider un client qui rencontre des difficultés, à se confronter avec celles-ci. Il ne s'agit pas pour Rogers de donner des conseils, mais de créer une situation de compréhension et d'acceptation qui permette à l'autre de progresser par lui-même. La libération des puissantes forces de changement qui existent chez tout être humain se réaliserait principalement si l'on sait écouter avec compréhension. On retrouve au cœur de la psychothérapie et de la pédagogie non-directive, la conviction que c'est à travers le fait qu'une autre personne "l'accepte de façon inconditionnelle" que la personne trouve elle-même la voie propre à son épanouissement. Le pédagogue doit permettre à chacun de trouver des réponses - constructives, provisoires, mouvantes et dynamiques. Il est un facilitateur qui donne aux apprenants l'occasion d'être responsables de leur liberté; le pédagogue faisant lui-même preuve de congruence et d'empathie. La congruence est la capacité à s'accepter soi-même, à accepter ses émotions, ses sentiments, ses défauts sans chercher à les masquer. L'empathie est la capacité à accepter l'autre tel qu'il est.

La démarche de non-directivité est également au cœur de l'eutonie qui désire permettre à l'apprenant-e de progresser par lui-même. L'empathie est également une attitude développée par les eutonistes, qui la décriront probablement en l'englobant dans le terme « contact ». La congruence de la non-directivité sera traduite en eutonie par l'authenticité où l'enseignant-e est sans cesse attentif à ses propres sensations dans le travail avec ses élèves.

C - La pédagogie différenciée

A la fin du 20^{ème} siècle, divers courants pédagogiques sont apparus dans un climat un peu désabusé où, malgré la démocratisation de l'école et la généralisation de l'enseignement jusqu'à 18 ans, la frustration et le mécontentement ont gagné les acteurs pédagogiques. Les nouveaux types de pédagogues qui ont émergé sur la scène publique sont principalement soucieux d'efficacité. L'apprentissage se propose d'atteindre des objectifs, de réaliser des projets, d'atteindre une production. Qu'il

s'agisse d'une conception élitiste ou de la pédagogie de la réussite, l'éducation se mesure en termes de résultats.

Parmi ces propositions - pédagogie de maîtrise, néo-constructivisme, pédagogie du projet, cognitivisme, etc. - épinglons uniquement ce que l'on range sous l'appellation de pédagogie différenciée parce que c'est dans ce cadre que l'eutonie peut trouver une place. Il s'agit davantage d'une articulation de méthodologies que d'une doctrine pédagogique réellement construite. On y retrouve des auteurs comme La Garanderie, Chalvin, Osterieth...

La pédagogie différenciée prend acte de l'hétérogénéité des apprenant-es, tant au plan de leurs origines sociales et culturelles, qu'au plan de leurs caractéristiques personnelles, de leurs motivations, de leurs manières de travailler, de leurs acquis antérieurs. Dans un groupe, tous et toutes n'apprennent pas de la même manière. Certain-es sont surtout sensibles aux approches rationnelles, d'autres aux travaux de groupe, d'autres ont besoin de passer par l'expérimentation, les sensations ou par l'imaginaire. On voudra dès lors diversifier les approches pour multiplier les portes d'entrée par lesquelles les apprenants pourront faire leurs apprentissages. La grille du VAKOG proposée par la PNL est exploitée pour proposer des apprentissages basés sur le visuel, l'auditif ou le kinesthésique. D'une manière générale, proposer des activités variées permettra de mieux rencontrer les caractéristiques de chaque élève et ainsi augmente les chances de réussite de tous.

L'eutonie, comme la pédagogie différenciée, prend en compte l'hétérogénéité des apprenant-es et les différentes portes d'entrée de l'apprentissage (voir chapitre suivant).

4 - L'eutonie dans le projet pédagogique global

A - Apprentissages perceptifs et cognitifs

Pour accomplir une tâche, pour accéder à une information, les individus, selon leurs expériences et leurs caractéristiques propres, sont enclins à privilégier des voies différentes. Certains privilégient une approche "cerveau gauche" (rationnelle, verbale, digitale...), d'autres "cerveau droit" (intuitive, non verbale, analogique,...). D'autre part, certains privilégient une approche basée principalement sur la pensée (corticale), d'autres sur les émotions (limbique). Des auteurs comme Chalvin ou Williams⁵ décrivent les 4 types de portes d'entrée de la communication selon les secteurs de réactivité cérébrale utilisés de manière principale.

En croisant ces 2 axes, on peut décrire 4 portes d'entrée dans la communication et leurs applications en pédagogie.

Les 4 portes d'entrée dans la communication et leurs applications pédagogiques

RAISONNE Pédagogie rationnelle analyse, réflexion, cognition	IMAGINE Pédagogie intuitive imagination, visualisation
FORMALISE Pédagogie organisée méthode, ordre, classement	RESSENTI Pédagogie relationnelle sensibilité, contacts humains

*Tableau réalisé d'après le Carnet de l'éco-pédagogue n°5 – Institut d'Eco-Pédagogie
<http://notes.ful.ac.be/iep>*

Ce qui est essentiel, c'est d'aborder l'apprentissage de nouvelles compétences de ces quatre manières afin que tous les élèves puissent trouver leur porte d'entrée dans la matière et ensuite, bien sûr explorer les quatre cadrans. La conviction au coeur de cette démarche est une pédagogie de la réussite ou chacun trouve sa porte d'entrée, et pourra aller au bout de l'apprentissage.

L'eutonie peut donc trouver sa place dans l'approche "Ressenti" et être mise en relation avec les trois autres approches autour d'un même thème d'apprentissage. Dans certaines de nos formations, nous accompagnons les séances d'eutonie par des séquences « d'approche sensorielle et affective de la nature »⁶ qui ont depuis

⁵ Voir bibliographie

⁶ Pratiquée notamment à l'Institut d'Eco Pédagogie dans la foulée de Cornelle et Vaquette (voir bibliographie).

une dizaine d'années un énorme succès auprès des jeunes et moins jeunes. Elle leur permet de participer avec plaisir à la découverte de l'environnement naturel ou non. Ce domaine étant auparavant uniquement accessibles aux naturalistes. Comme l'eutonie, l'approche sensorielle et affective de la nature se situe dans le « Ressenti ». Elles peuvent, évidemment, être considérées comme des entrées en matières à combiner avec d'autres modes de communication dans les apprentissages.

Comme le démontre le Dr Jean Le Boulch⁷, l'apprentissage perceptif accroît les possibilités de l'apprentissage cognitif. Développer la conscience des sensations stimule la fonction d'éveil au niveau cortical et donc les capacités intellectuelles et créatives. Cela serait lié au rôle de la formation réticulée qui permettrait un double mouvement d'intégration consciente d'informations sensorielles et motrices d'une part et de stimulation de l'activité corticale d'autre part. Ceci plaide pour une réelle éducation des sensations qui permet aux enfants comme aux adultes non seulement de "se sentir mieux dans leur peau" mais aussi de développer des activités intellectuelles et créatives.

Pour Moncef Guitouni⁸ également, « à l'instar de l'évolution d'un être humain, l'éducation répond à une globalité. Il s'agit d'inscrire dans l'émotionnel et le psychologique de l'enfant le goût et la nécessité d'apprendre. » Pouvoir, savoir nommer l'émotion ressentie, savoir comprendre les relations de l'émotion avec les besoins, les aspirations et les croyances est essentiel pour quiconque veut mener une vie saine et équilibrée.

B - Des aptitudes "post-modernes"

Au sein des mutations dans lesquelles nos sociétés se débattent tant au plan privé que collectif, de nouvelles aptitudes apparaissent comme indispensables à l'épanouissement de la personne et à l'exercice approfondi de la démocratie. En voici trois avec lesquelles l'eutonie paraît être en phase. Ces aptitudes doivent pouvoir être expérimentées concrètement, dans l'apprentissage des relations sociales dès le plus jeune âge sûrement, mais y compris dans le vécu corporel.

1) Autonomie

Face à l'individualisme exacerbé par la société de consommation et qui confine à l'égoïsme et à la solitude, l'autonomie propose l'alliance paradoxale de se sentir à la fois en relation et sans lien de dépendance.

On l'a vu, l'autonomie est une des valeurs au coeur de l'eutonie. L'enseignant-e est la première personne qui devra avoir cultivé cette aptitude pour entrer en relation - y compris tonique - avec ses élèves sans chercher ni à dominer ni à fusionner.

⁷ Voir bibliographie

⁸ Voir bibliographie

2) Vivre avec l'incertitude

Notre monde apparaît de plus en plus complexe, mondialisé et technologique. Pour beaucoup, il devient impossible de voir "comment ça marche". De là naît une grande insécurité, tant individuelle que collective. C'est sans doute sur ces peurs que repose le succès des mouvements de repli. Au plan collectif, ils prennent la forme du nationalisme et du néo-fascisme. Au plan personnel, c'est sous la forme de maladies psycho-somatiques et à une baisse de l'immunité que l'on peut en voir des manifestations. La capacité à se sentir à l'aise dans un monde mouvant est une aptitude encore rare. Elle implique de ne pas avoir besoin de contrôler à tout prix et de trouver sécurité en soi-même.

La conscience osseuse est sans doute une des voies qu'offre l'eutonie pour se sentir droit mais non rigide, en sécurité et en ouverture. Le travail en groupe et deux-à-deux permet également de faire l'apprentissage sensoriel et émotionnel – dans un cadre sécurisant – que le contact avec les autres n'est pas dangereux, que notre enveloppe de peau est à la fois protection et communication avec l'extérieur. Que chacun-e est différent-e et a le droit au respect.

Vécue dans le cadre de séances d'eutonie, l'expérience que les sensations évoluent, que des tensions se relâchent, que des douleurs diminuent ou disparaissent sans y mettre de contrôle volontaire, est une ouverture sur le chemin de la confiance.

3) Une pédagogie des inter-relations

Sciences et techniques ont peu à peu mis en évidence, depuis trente ans, la nécessité de penser et d'approcher le vivant en termes d'inter-relations et non plus de causalités linéaires. Dans le contexte positiviste qui continue à marquer l'enseignement, l'attention est le plus souvent sollicitée sur la capacité à distinguer, à séparer les parties pour les nommer, les classer et les étudier une à une. L'eutonie va permettre de vivre à la fois la distinction des sensations et la globalité du corps.

Dans la perspective de faire expérimenter des attitudes qui ouvrent à la découverte de ces inter-relations, l'eutonie amène des pistes vraiment captivantes.

* **Découvrir le double sens du toucher.** Il s'agit d'expérimenter en soi-même un paradoxe : la perception de la peau comme lieu frontière et lieu de communication. Quand on sait combien le fantasme de fusion avec l'autre et de la peur de l'étranger est grand au plan individuel comme au plan collectif, sentir en soi cette capacité à être en même temps en soi-même et en ouverture à l'extérieur devient une condition de la démocratie.

* **Se vivre comme sujet en relation avec un autre sujet.** Lorsque professeur et élèves sont en contact, ou lorsque deux élèves avancés font cette expérience en eutonie, un échange se passe où chacun-e est à la fois sujet et objet de la relation. Développer cette capacité de sentir et d'observer est porteur de relations humaines profondes et authentiques basées sur le respect de la différence.

* **Observer sans être extérieur au système observé** : il s'agit de sentir ses sensations en étant le plus objectif possible par rapport à celles-ci, en les décrivant, en mesurant la souplesse articulaire dans des positions de contrôle. L'eutonie invite donc à cette attitude complexe qui consiste à observer un système tout en étant conscient-e de faire partie de ce système.

* **Relier entre elles les parties** : en eutonie, dans un inventaire, les élèves sont invités à relier entre elles des parties du corps qui sont ressenties, à trouver les connexions qui existent entre les zones.

* **Faire l'analyse et faire la synthèse** : sentir un endroit précis et le corps dans sa globalité. Au cours d'une même séquence, les consignes de l'eutoniste vont amener mes élèves à prendre conscience de leurs sensations – parfois même en même temps - à un endroit précis (le pied gauche, l'omoplate droite...) et de leur ressenti global (les appuis du corps sur le sol, l'enveloppe de la peau...).

C – L'eutonie au sein d'une communauté éducative

Des séances d'eutonie peuvent-elles s'intégrer dans la journée ou la semaine scolaire ? Il en découlera très certainement une meilleure attention, une détente, sans doute une sensation de bien-être, une capacité accrue de concentration, un meilleur climat entre les élèves.

Mais des séances d'eutonie ne peuvent être données que par des eutonistes formés par une école reconnue par la FIEGA. Ceci suppose, de la part l'école, une volonté et un budget permettant la venue d'intervenants extérieurs.

Toutefois, les enseignant-es et les autres acteurs présents dans l'école peuvent certainement intégrer des éléments liés à la pratique de l'eutonie dans leurs activités s'ils et elles en ont expérimenté suffisamment pour lui donner sens.

1 – Six précautions pour des activités dans l'esprit de l'eutonie

Quelques précautions sont indispensables pour diriger ces courtes séances et les six principes suivants sont à respecter⁹ :

- Le rappel permanent du respect de soi : la consigne primordiale – à répéter selon les besoins – est de ne pas se faire mal. Les élèves seront invités à ne pas dépasser leurs limites, à trouver des positions confortables, à ne pas rester dans la douleur. Il leur sera indiqué clairement qu'ils-elles peuvent à tout moment cesser une activité ou une séance tout en ne dérangeant pas le reste du groupe.

- Les étirements : démarrer par un moment d'étirements, même si les gens n'ont jamais fait d'eutonie est un moyen de créer une transition sans trop de consignes et d'éveiller la globalité. Terminer par là permet d'attirer l'attention sur une certaine différence entre le début et la fin de la séance.

⁹ Quelques exercices – voyez notamment l'ouvrage de J. Meunier Fromenti, *Eutonie et pratiques corporelles pour tous* – peuvent être proposés dans l'esprit de l'eutonie et moyennant les précautions requises.

- Le contact avec le sol : l'eutonie fait sans cesse référence aux appuis. Le peu d'exercices proposés doit permettre un ancrage avec le sol, par le travail des pieds ou l'inventaire des points de contact entre le corps et le sol. Celui-ci est la base du mouvement comme de la détente, c'est un appui sécurisant ainsi qu'un rappel du réel.

- La globalité : même si l'on peut s'attarder à donner des consignes pour une zone précise (le bras, le pied,...), il est toujours proposé, à un moment, de sentir tout le reste du corps en faisant un rapide inventaire ou un toucher global.

- La comparaison entre zones ayant ou non été sollicitées et entre l'avant et l'après de la sollicitation : c'est le b,a-ba de l'éveil de la sensation.

- L'éveil du toucher conscient : sentir les deux sens du toucher, les différences de toucher avec les matières de différentes textures est un éveil de la curiosité sensitive indispensable pour donner envie d'aller plus loin.

2 – Un plus pour les enseignant-es et pour les élèves

L'intérêt des applications de l'eutonie au sein d'une communauté éducative est double, elle concerne l'équilibre des adultes mais peut aussi être enseignée aux enfants, tant dans l'enseignement ordinaire que spécialisé. Elle permet à l'adulte de s'économiser, respecter ses limites, physiques et psychologiques, tout en restant ouvert aux enfants, à leur écoute et en les guidant vers une plus grande autonomie.

Les applications de l'eutonie pour les enfants touchent des domaines très larges : développement du ressenti dans les activités d'éveil, de créativité, dans tout ce qui touche à l'éducation et à la conscience psycho-corporelle (gymnastique, psychomotricité, hygiène,...). En dehors de « cours », tout comme les adultes, les enfants peuvent prendre conscience de la qualité de leur tonus, des gênes, tensions ou douleurs lors de leurs mouvements spontanés ou lors d'activités dirigées ou de la pratique d'un sport.

L'exemple de l'apprentissage de l'écriture : c'est souvent au moment des premiers apprentissages, quand un geste n'est pas automatisé, que l'on se crispe le plus, que l'on cherche comment réduire l'effort, les tensions. Pour l'enfant, l'apprentissage de l'écriture est un moment clé qui met en jeu la statique et la dynamique : le redressement en position assise doit être stable, permettant la dissociation des mouvements de l'épaule, du bras, de la main et des doigts. L'enfant doit gérer la préhension, la pression, la forme, le sens gauche-droite de l'écriture, coordonner la vision et le graphisme...tout en pensant à ce qu'il doit écrire, au message, à l'orthographe. La préparation par l'eutonie, en travaillant les sensations des appuis au sol (pieds), sur la chaise (ischions) activent les réactions automatiques de redressement du dos. Le toucher conscient du crayon, de la feuille, de la table induit plus de souplesse entre les doigts et l'outil, permettant un dosage plus harmonieux de la force. Chez l'adulte et chez l'enfant la « crampe de l'écrivain » peut être évitée, le graphisme plus souple, plus délié, la disponibilité au contenu est ainsi améliorée. Il n'est pas rare de voir des enfants qui ne peuvent prendre appui au sol et qui dès lors

s'affalent sur leur banc ; ils ont peu d'aisance pour écrire et gigotent dans tous les sens. La sensibilisation à l'eutonie met l'accent sur l'ergonomie des postes de travail, l'adaptation des hauteurs des tables, chaises, ... aussi bien pour les adultes que pour les enfants.

Aussi pour des enfants et adolescents en difficulté : ils y trouvent une source de confiance en eux, un temps et un lieu non jugeant, où l'axe du plaisir, du bien-être est possible, en contact avec la réalité. Ces enfants et ces jeunes peuvent expérimenter en sécurité la rencontre avec un adulte qui propose des consignes leur permettant de se recentrer sur eux-mêmes, d'apprendre à apprivoiser leurs limites, de découvrir des sensations propres, et des situations de bien-être qu'ils peuvent reproduire de manière autonome. Les enfants souffrant de maladies graves, ou de handicaps découvrent des moyens de se détendre, éventuellement de gérer les douleurs. Dans un cadre spécialisé, l'eutonie ne remplace pas les autres interventions thérapeutiques (kiné, psychomotricité,...) mais s'associe au travail pluridisciplinaire. En fonction des difficultés et possibilités individuelles, l'application de l'eutonie, en groupe ou en individuel, fera toujours appel à l'éveil de la présence de l'élève à lui-même et à son environnement, aux autres.

Avec des enfants atteints de déficience intellectuelle, peu accessibles au langage, voire polyhandicapés, l'accent est mis sur le dialogue tonique, la relation dans le toucher et le contact conscients. Bien que très dépendants dans tous les domaines, nous pouvons permettre à ces enfants de sentir leur corps de manière positive, individualisée de l'autre, si l'adulte peut rester en toucher conscient, respectant ainsi la « sphère » du jeune. L'enfant déficient visuel ou malentendant sera guidé à exploiter tous les canaux sensoriels, à apprivoiser le monde environnant, à « donner sens aux sens ».

Le rôle des « appuis » : l'eutonie insiste beaucoup sur la prise de conscience des appuis, sur notre base de mouvements et sur les modifications de la perception que l'on peut avoir du sol selon notre état, nos mouvements. Le sol est une référence constante, une sécurité que l'on peut retrouver à chaque instant, en toute circonstance. Nous sommes posés sur le sol, le sol nous porte et nous assure la base de notre redressement. C'est par le repousser des appuis, du sol, que le bébé construit petit à petit sa verticalité, qu'il organise le redressement de la tête, du tronc, s'assied, se met debout et marche. Sentir se déposer au sol permet plutôt la détente, sentir le sol porteur facilitera plutôt l'élévation harmonieuse du tonus vers l'éveil, l'activité. Avec des élèves fragiles sur le plan psychologiques, l'ancrage sécurisant au sol est un premier lien entre eux et le monde. Le rappel des appuis au sol permet d'éviter le « décollage » de la réalité, de garder le champ d'observation des sensations ouvert à la globalité, même si une région du corps est travaillée plus spécifiquement. Plutôt qu'appeler vainement certains élèves à « arrêter de gigoter », l'appel à l'observation des appuis amène bien souvent des élèves qui ne « tiennent pas en place », qui d'habitude se donnent des sensations par le mouvement, à se poser, à explorer les appuis, à se trouver confortablement couché, ou assis.

Un local, un peu de matériel, du temps : l'eutonie peut se pratiquer en groupe, dans un local permettant un travail au sol, avec un minimum de matériel ; cela suppose

une infrastructure, un temps et un-e enseignant-e formé-e. Les séances avec de jeunes enfants ne devraient pas excéder la demi-heure. Mais l'eutonie peut aussi trouver sa place au cours de la journée, en classe, par petites touches intégrées au quotidien, tant pour l'adulte que pour les enfants. Comment « bien » s'asseoir, sentir les ischions sur la chaise, sentir les pieds au sol et observer le redressement plutôt qu'appeler à « se tenir droit ». Il est très important d'installer un cadre et une ambiance de travail dans un groupe d'enfants : chaque enfant doit avoir une place suffisante pour ne pas gêner ou être gêné. Un tapis de sol, un essuie délimitent un territoire qui doit être respecté dans les exercices au sol, c'est aussi sécurisant pour trouver sa place dans un espace. Le matériel - balles, sacs de marrons, bambous... - doit être affecté exclusivement à l'eutonie pour pouvoir être respecté en tant que tel, sinon... l'on risque plus facilement qu'il soit lancé, par exemple.

Un plus pour l'enseignant-e : l'eutonie peut être une manière de se sentir mieux soi-même, de gérer son stress, de trouver des moyens tout simples de se détendre au fil de la journée. Dans ses aspects fonctionnels, l'eutonie permettra de découvrir comment économiser son énergie et respecter ses articulations, d'éliminer les douleurs de dos... Ainsi, dans la vie quotidienne, au travail comme à la maison, ce qui est découvert s'intègre pour un mieux-être. Cela permettra aussi de mieux vivre avec ses limites, de garder sont quant-à-soi, de ne pas se laisser « manger » par l'extérieur. L'eutonie peut également devenir – dans la pratique régulière pour celles et ceux qui le désirent – une réel chemin de développement personnel.

Des journées d'information et de sensibilisation peuvent être organisées à la demande par des eutonistes pour aborder des séquences pratiques et présenter l'esprit de l'eutonie. Certaines sont déjà mises à l'ordre du jour des programmes de formation continuée des enseignants.

« Ce qu'il faut, c'est apprendre, un peu plus chaque jour qu'on est ce corps, sur lequel on peut prendre appui »

Gerda Alexander.

Bibliographie

- ALEXANDER Gerda, *L'Eutonie - Un chemin de développement personnel par le corps* Ed. Sand, Paris, 3^e édit., 1996.
- BEAUTE Jean, *Les courants de la pédagogie contemporaine*, Ed. Chronique Sociale, Paris, 1994.
- BRIEGHEL-MULLER Gunna et WINKLER Anne Marie, *Pédagogie et thérapie Eutonie Gerda Alexander*, Ed. Delachaux et Niestlé, Lausanne – Paris, 1994.
- CHALVIN Dominique, *Utiliser tout son cerveau*, Ed. ESF, Paris, 1987.
- CORNELL Joseph, *Les joies de la nature*, Ed. Jouvence, Genève, 1995.
- DIGELMANN Denise, *L'eutonie de Gerda Alexander*, Ed. du Scarabée, Paris, 1971.
- DRION Claudine, *Eutonie et formation d'adultes*, mémoire en vue de l'obtention du diplôme d'eutoniste GA, Ecole Belge d'Eutonie G.A., Louvain-la-Neuve, 1999.
- FRERE Michel, MAILOT Marie-Bernadette, *Maîtres et clés de la posture*, Ed. Frison Roche, Paris, 1997.
- GAUMOND Marcel, *Du corps à l'âme, Eutonie et psychologie analytique*, Ed. Le Loup de Gouttière, Québec, 1996.
- GUITOUNI Moncef, *Au cœur de l'identité, l'intelligence émotionnelle*, Ed. Carte Blanche, Québec, 2000.
- HEMSY de GAINZA Violetta, *Entretiens sur l'Eutonie avec Gerda Alexander*, Ed. Dervy, Paris, 1997.
- IEP, Institut d'Eco-Pédagogie, *Les Carnets de l'Eco-Pédagogie n° 1 à 5*, B 22 Sart-Tilman, 4000 Liège, 1991 à 1999. → <http://notes.ful.ac.be/iep>
- KJELLRUP Mariann, *Vivre en harmonie avec son corps par l'eutonie*, Ed. Dangles, St Jean de Braye, 2002
- LE BOULCH Jean, *Mouvement et développement de la personne*, Sported éditions, Ed. Vigot, Paris, 1995.
- MEUNIER - FROMENTI Jacqueline, *Eutonie et pratiques corporelles pour tous*, Ed. Le courrier du livre, Paris, 1989.
- PALMADE Guy, *Les méthodes en pédagogie*, Que sais-je, Paris, 1998
- PIROTTON Gérard, *Apprendre la complexité*, UCL-ESPO, Louvain la Neuve, 1999.
- TILMAN F., GROOTAERS D., *Les Chemins de la Pédagogie*, Ed. Chronique Sociale et EVO, Paris, Bruxelles, 1995.
- VAQUETTE Philippe, *Le guide de l'éducateur nature*, Ed. le souffle d'or, 1987.
- WILLIAMS Linda, *Deux cerveaux pour apprendre*, Ed. de l'Organisation, 1996.
- WINDELS Jenny, *Eutonie bij kinderen*, Deventer, Ankh-Hermes bv, 1981.

ABEGA - Association Belge d' Eutonie Gerda Alexander ®

Eutonistes GA, ayant suivi la formation longue dans une école reconnue par la Fédération Internationale d'Eutonie Gerda Alexander.

BARREA Thérèse
16, rue du Ruisseau
1340 - Ottignies
Tel : 010 / 41 34 89

BOUTE Carine
102, rue Vandeweyer
1030 - Bruxelles
Tel – Fax : 02 / 242 02 47

CHABERT Bruno
24, lot^t des Longues Roies,
08090 - Montcy-Notre-Dame France
Tel : 00 33 3 24 59 14 18
Mail : chabert.bruno@libertysurf.fr

CLAESSENS Dominique
66, rue Coquiane
7850 - Pt-Enghien
Tel : 02 / 395 35 48
Mail : DominiqueClaessens@hotmail.com

DEBELLE Pierre
2-002, rue des Bâtisseurs
1348 - Louvain-la-Neuve
Tel : 010 - 45 19 87
Fax : 010 - 45 19 87
Mail : pierre.debelle@edpm.ucl.ac.be

DRION Claudine
33, rue Gaucet
4020 - Liège Tel-Fax : 04 / 342 89 21
Mail : claudine.drion@skynet.be

GRIMM Joachim
188, rue de Haerne
1040 - Bruxelles
Tel : 02 / 647 31 10
Fax : 02 / 647 31 10
Mail : joachimgrimm@pi.be

ISTACE Benoît
206, avenue du chêne
4802 - Heusy
Tel : 087 / 22 68 62
Fax : 087 / 22 82 20
Mail : istace@skynet.be

ISTACE-MELOT Christianne
206, avenue du Chêne
4802 - Heusy
Tel : 087 / 22 68 62
Fax : 087 / 22 82 20
Mail : istace@skynet.be

LAVENNE-DEWEZ Bernadette
87, route de Banneux
4990 - Lierneux
Tel : 080 / 31 99 12
Fax : 080 / 31 84 14
Mail : dewez_bernadette@hotmail.com

LIEGEOIS Albert
11, Clos des Epilobes
5100 - Wépion
Tel : 081 / 46 15 28

MAHY Andrée
153, chaussée de Charleroi
5030 - Gembloux
Tel : 081 / 61 30 98

MAILLE Anne-Françoise
9, rue de Bruille
59230- St-Amand-les-Eaux France
Tel : 00 33 327 48 31 80
Fax : 00 33 327 48 31 80
Mail : af.maille@wanadoo.fr.

NEUVILLE Christiane
262bis, rue des Bedennes
4032 - Chênée
Tel : 04 / 366 19 10

PIERRE Yves
33, Lokaertlaan
3080 - Tervueren
Tel : 02 / 767 52 42

PIRET Françoise
87, rue des Sautes
5100 - Dave-Namur
Tel : 081 / 40 10 30
Mail : piret_fr@yahoo.fr

TEMPELS Danielle
13, avenue de Wisterzée
1490 Court St Etienne
Tel : 010 / 61 57 29

VAN DE WIJNGAERT-SACRE Annick
30, rue du Potay
4470 - St.Georges s/Meuse
Tel : 04 / 275 55 24

Deux nouvelles membres en fin de formation viendront s'ajouter à la liste :

JUSSIANT Paule
27, Ghesuele
1547 Bievene
Tel : 054/58 76 80

VANDENABEELE Anne
160, rue Jonet
6000 Charleroi
Tel : 071 / 41 74 18

Table des matières

Introduction

3

Présentation de l'eutonie Gerda Alexander ®

A - Une pédagogie corporelle accessible à tous

B - Historique

C - Aspects positifs de la pratique de l'eutonie

2 – Les objectifs et les valeurs pédagogiques en eutonie

A - Les objectifs pédagogiques poursuivis en eutonie

B - Les valeurs au coeur de l'eutonie

1) Autonomie et refus du modèle

2) Respect

3) Authenticité

4) L'ouverture aux autres et à l'environnement

5) L'unité du corps

3 - Connivences entre des courants pédagogiques et l'eutonie

A - Pédagogie nouvelle et méthode actives

B - La non-directivité

C - La pédagogie différenciée

4 – L'eutonie dans le projet pédagogique global

A – Apprentissages perceptif et cognitif

B - Des aptitudes post-modernes

1) Autonomie

2) Vivre avec les incertitudes

3) Une pédagogie des inter-relations

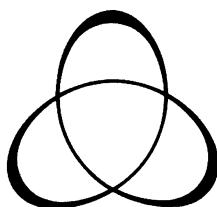
C - L'eutonie au sein d'une communauté éducative

1) Six précautions pour des activités dans l'esprit de l'eutonie

2) Un plus pour les enseignant-es et pour les élèves

Bibliographie

Liste des eutonistes ABEGA - Association Belge d' Eutonie Gerda Alexander ®



Site eutonie Gerda Alexander®
www.eutonie.com

Ed. Resp. : Claudine DRION
33, rue Gaucet - B - 4020 Liège

Février 2002