



*Mon premier  
stage  
d'eutonie*

*Jean Delabbé*

*CRREE*

Fer j. Delabbé

## *Mon premier stage d'eutonie*

La recherche du passage d'une mentalité, attachée à un conditionnement, à une autre, plus libre et authentique, va de pair avec la découverte de l'existence de son corps par un travail constant sur soi, sans claustration puisque la relation avec l'environnement se révèle constante. Les clés/moyens de cette évolution restent propres à la démarche de Gerda Alexander. Un cheminement où la personne qui entreprend cet accomplissement se trouve soutenue et accompagnée, par l'animateur ou tout autre participant.

Sans doute est-ce la constatation faite par l'auteur depuis le premier jour, de ce premier stage, jusqu'au dernier. À cet examen qui, souvent, se révèle avec le temps, viennent s'ajouter les éléments techniques spécifiques à cette démarche.

## Avant-Propos

**D**ans sa quête pour faire connaître la méthode qu'elle appela : « euto-nie », Gerda Alexander aura parcouru le monde. En plus de son lieu de travail régulier, à son école de Copenhague, elle partageait son enseignement dans différents lieux du globe. Talloires, commune située près d'Annecy, sur les rives du lac du même nom, fut l'endroit qui voyait sa présence tous les ans, courant juillet. Ce genre de stage, réservé, au début, à une population proche du personnel du ministère de la santé, vit son extension à toute autre profession, les professeurs d'EPS en particulier. Il me semble me rappeler des deux personnes, attachées, à l'époque, au ministère de la Jeunesse et des Sports, qui les premières assistèrent à ce genre de stage et qui propagèrent les idées et les singularités de cette méthode quelque peu révolutionnaire. Il convient de préciser que nous vivions dans une période qui sentait la poudre, l'explosion culturelle ne manqua pas de se produire quelques années après en mai 1968 ! Par curiosité, sinon par conviction bien des collègues fré-

quentèrent le prieuré de Talloires, Gerda Alexander propageant son enseignement dans d'autres lieux en France, en Belgique, en Allemagne, en Suisse... C'est à l'ENSEP filles de Chatenay-Malabry que ma femme assista à un WE prolongé. Enchantée par la pédagogie de la promotrice de cette méthode, elle s'inscrivit pour un stage de Talloires qu'elle suivit une première année. L'épopée relatée dans les pages suivantes commence, alors, lorsque Colette allait effectuer son deuxième stage.

