



Association Suisse d'Eutonie Gerda Alexander ®
Schweizerischer Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander ®

Identification de la méthode

Eutonie

Version avril 2016

Table des matières

1	Dénomination de la méthode	4
2	Brève description de la méthode	5
3	Histoire et philosophie	7
3.1	L'origine et l'histoire de l'Eutonie	7
3.2	Conception et philosophie	8
4	Modèle théorique à la base de la méthode	9
4.1	Préambule.....	9
4.2	La conception de l'être humain.....	9
4.3	La compréhension de la santé	10
4.4	La compréhension thérapeutique	10
5	Formes de recueil de données	12
5.1	Préambule.....	12
5.2	Les formes de recueil de données.....	12
5.3	L'échange verbal.....	12
5.4	L'observation sensible dans la pratique de l'Eutonie	13
5.5	Recueil de données et évolution	14
5.6	Le recueil de données chez l'enfant et l'adolescent.....	15
6	Le concept thérapeutique – la pratique de l'Eutonie	16
6.1	Préambule.....	16
6.2	Le concept thérapeutique de base	16
6.3	Les trois principes de l'Eutonie.....	16
6.4	Le tonus et la régulation tonique consciente.....	18
6.5	Les trois moyens de l'Eutonie.....	19
6.6	La pratique de l'Eutonie.....	20
6.7	Les effets	24
6.8	Les buts	24
6.9	Le cadre thérapeutique	25
6.10	Informations, participation active et travail pratique	26
6.11	Les quatre phases du processus.....	27
6.12	La focalisation	28
6.13	L'autonomie	28
6.14	Le processus thérapeutique	28
7	Limites de la méthode / contre-indications	30

7.1	Préambule.....	30
7.2	Le processus thérapeutique et ses limites.....	30
8	Différenciation des compétences d'action spécifiques à la méthode	32
9	Ressources spécifiques à la méthode.....	33
9.1	Préambule et rappel.....	33
9.2	Compétences de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie.....	33
9.3	Connaissances de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie	33
9.4	Aptitudes de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie.....	34
9.5	Attitude de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie.....	36
10	Positionnement	38
10.1	Singularités et différenciation de l'Eutonie	38
10.2	Positionnement de l'Eutonie par rapport à la médecine alternative et la médecine classique.....	38
11	Structure et étendue de la partie spécifique à l'Eutonie à l'intérieur de la formation TC.....	39
11.1	La partie spécifique à l'Eutonie à l'intérieur de la formation TC	39
11.2	But de la partie spécifique à l'Eutonie à l'intérieur de la formation TC	39
11.3	Contenu et dynamique de la partie spécifique à l'Eutonie à l'intérieur de la formation TC	39
11.4	Processus de la partie spécifique à l'Eutonie à l'intérieur de la formation TC	41
11.5	Compétences professionnelles de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie ...	41
11.6	Durée de la formation.....	41
11.7	Heures de formation en Eutonie.....	41
12	Annexes.....	43

1 **Dénomination de la méthode**

Eutonie

2 Brève description de la méthode

Définition

L'Eutonie est une démarche corporelle. Elle favorise l'équilibre tonique, la flexibilité tonique et la régulation tonique. Elle conduit à « l'eutonie » (« eu » = bon, harmonieux et « tonos » = tension).

Le tonus

Le tonus est la tension de base du corps. Toute activité corporelle, psychique et émotionnelle se manifeste au niveau du tonus. Le tonus reflète l'état vital de la personne dans son unité corps-âme-esprit. Un tonus équilibré et flexible s'ajuste de façon optimale à la situation présente et favorise toute activité de vie. Il exprime une harmonie retrouvée de la personne avec elle-même et avec son environnement.

Le corps et la conscience

Le corps est activité vitale. La vie prend forme à travers le corps. Nous sommes notre corps.

L'activité de vie peut devenir en partie sensible à elle-même. Nous pouvons en partie devenir conscients de nous-mêmes.

L'approche de l'Eutonie

L'Eutonie se base sur l'écoute des sensations et la prise de conscience du corps en relation avec le monde environnant, tout d'abord avec le sol.

L'Eutonie englobe les dimensions pédagogique, thérapeutique et artistique. Elle se pratique en séances individuelles, en séances de groupe, seul et au quotidien.

L'unité de l'être humain

L'Eutonie s'adresse à la personne en tant qu'unité corps-âme-esprit et la considère dans la globalité de son existence. La personne, son vécu personnel et son ressenti subjectif sont au centre de la pratique de l'Eutonie.

Les fondements de l'Eutonie

La pratique de l'Eutonie s'appuie sur des lois :

- Les lois naturelles de la matière et de la gravité
- Les lois du corps humain : l'anatomie, la physiologie, l'autorégulation
- Les lois du vivant : les processus dynamiques, la perméabilité de la matière, la présence du subtil, l'interaction entre les différents niveaux de l'être humain (corps-âme-esprit)

Les trois Principes de l'Eutonie

- « Le Toucher » : Le principe du « Toucher » signifie d'être présent dans son corps, d'habiter son corps. Le « Toucher » inclut la conscience de la peau (enveloppe, limite et organe de sens) qui permet le toucher / la rencontre entre le corps et le monde environnant. Le « Toucher » comprend également la conscience de l'espace intérieur du corps avec la musculature, les autres tissus souples, les os et les articulations, ainsi que la conscience des mouvements du corps et des processus intérieurs (respiration, circulation sanguine et lymphatique, tonus).
- « Le Contact » : Le principe du « Contact » signifie d'élargir consciemment la présence corporelle au-delà de la limite du corps, la peau et de s'ouvrir à l'échange vivant entre l'espace intérieur du corps et l'espace extérieur du monde environnant. Le « Contact » amène à une relation plus consciente et plus vivante avec le monde environnant.
- « Le Transport » : Le principe du « Transport » signifie d'utiliser consciemment le réflexe de redressement inné. En profitant de la gravité et des appuis sur le sol, le réflexe de redressement est stimulé. Les forces passent à travers les os et les articulations, facilitent le mouvement et favorisent le redressement. Etre en « Transport » signifie de laisser agir les forces consciemment, de laisser le redressement se faire. La recherche du « Transport » favorise la position debout de l'être humain, conscient de lui-même et en échange vivant avec le monde environnant.

Les trois moyens de l'Eutonie

- La consigne verbale : propositions verbales d'expériences corporelles sensibles en mouvement et au repos.
- Le toucher / traitement : toucher de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie avec ses mains à travers les vêtements de la client/e.
- L'étude de mouvement : improvisation de mouvement à partir d'un thème, mise en forme du mouvement et présentation de la chorégraphie.

Chacun de ces moyens dispose de ses outils de travail spécifique.

Le matériel de l'Eutonie

La pratique de l'Eutonie peut inclure des objets simples pour stimuler la sensibilité superficielle et profonde, pour explorer la relation avec le monde extérieur et pour animer l'équilibre vertical.

Effets

La pratique de l'Eutonie favorise l'autorégulation, la régénération et la force vitale de l'être humain. Elle contribue aux processus de rétablissement et de maintien de la santé, au processus de guérison de l'être humain dans sa globalité. Elle ouvre à la connaissance de soi et permet de vivre et d'œuvrer plus consciemment.

3 Histoire et philosophie

3.1 L'origine et l'histoire de l'Eutonie

L'Eutonie a ses racines dans la vie et l'œuvre de Gerda Alexander (1908-1994).

Dès son plus jeune âge, Gerda Alexander pratique la musique, la rythmique et la danse. Diplômée de la méthode Jaques-Dalcroze, elle se voit confier la préparation du corps à la rythmique et au mouvement. Active dans le monde de la danse, du théâtre et de la musique, elle constate le lien profond entre le développement du mouvement et celui de la personnalité.

Des problèmes de santé l'incitent à s'appuyer sur sa grande sensibilité pour élaborer de nouvelles possibilités de détente et de mouvements « économiques » qui favorisent en même temps les processus d'autorégulation et de régénération de l'organisme.

Gerda Alexander comprend intuitivement que les différents systèmes fonctionnels du corps, de l'être humain se trouvent en interaction entre eux et en échange constant avec l'environnement. Elle reconnaît le tonus comme élément central qui reflète l'état global de la personne. De la recherche de détente, elle évolue à la recherche d'un tonus équilibré et flexible et à la capacité d'adapter le tonus consciemment à la réalité du moment.

Consciente de l'importance du jeu tonique Gerda Alexander va nommer sa recherche en créant un néologisme. « L'Eutonie », des racines grecques, « eu » = bon, harmonieux et « tonos » = tension, permet à la personne de retrouver son équilibre tonique, de développer sa flexibilité tonique et d'ajuster son tonus à la situation concrète de la réalité du moment.

En réunissant ses expériences personnelles, le travail avec ses élèves et sa recherche incessante Gerda Alexander développe progressivement une démarche corporelle de dimension pédagogique, thérapeutique et artistique qui concerne la personne dans sa globalité. La pratique de l'Eutonie amène la personne à retrouver ses appuis sur le sol, à découvrir son mouvement organique et à profiter de son redressement naturel. Elle utilise consciemment les processus d'autorégulation du corps, favorise ses capacités de régénération, stimule sa force vitale et contribue à la guérison de l'être humain dans toutes ses dimensions. L'Eutonie permet à la personne de vivre sa créativité, de développer son expression personnelle et de laisser s'épanouir sa personnalité. L'Eutonie est un chemin de développement personnel par le corps.

La démarche originale de Gerda Alexander se base sur la sensation corporelle et la perception globale. Le vécu personnel et la subjectivité sont les fondements de l'Eutonie. L'évolution continue et la transformation perpétuelle y sont inscrites.

L'expérience, la recherche et la réflexion des générations suivantes ont permis de reconnaître la structure sous-jacente de la démarche de Gerda Alexander et de nommer les principes, les moyens et les outils spécifiques à l'Eutonie.

L'Eutonie est une démarche corporelle vivante qui se base sur des fondements solides pour continuer à évoluer.

3.2 Conception et philosophie

La personne évolue tout au long de sa vie. Elle a la capacité de percevoir, de s'autoréguler, d'apprendre, de grandir et de créer.

La personne est sujet. Elle est responsable de sa vie.

Le vécu concerne toujours la personne dans sa globalité. Toute expérience s'inscrit dans l'être et se reflète au niveau de son tonus.

La pratique de l'Eutonie se base sur l'écoute attentive et la prise de conscience des sensations corporelles. L'expérience corporelle et le vécu global dans la pratique de l'Eutonie agissent sur le tonus. Le tonus s'équilibre progressivement, devient plus flexible et s'ajuste plus facilement à la situation concrète du moment présent.

Un tonus équilibré et flexible (« eu-tonie ») exprime une harmonie retrouvée de la personne avec elle-même, avec son entourage et avec sa vie.

En visant la régulation tonique, l'eutonie favorise en même temps tous les autres processus d'autorégulation et de régénération du corps. Elle stimule les forces vitales et contribue à la guérison de l'être humain dans toutes ses dimensions.

La pratique de l'Eutonie favorise la présence et une attitude plus consciente dans la relation à soi-même, au sol et à l'entourage. Elle favorise le développement, l'autonomie et l'expression personnelle en vue d'une vie d'ensemble créative et constructive dans ce monde.

4 Modèle théorique à la base de la méthode

4.1 Préambule

Le modèle théorique de l'Eutonie s'est construit de façon empirique.

4.2 La conception de l'être humain

4.2.1 Unité et autorégulation

- L'être humain est unité.
- L'être humain vit en relation et en interaction constante avec le monde environnant.
- L'être humain s'inscrit dans ce monde avec ses lois : les lois naturelles de la matière et de la gravité, les lois du corps humain et les lois du vivant.
- L'être humain a la capacité de sentir et de percevoir. Ses sensations lui permettent de percevoir sa réalité intérieure (du corps) et la réalité extérieure (du monde).
- L'être humain est capable de s'autoréguler et d'assurer le déroulement optimal de toutes ses fonctions vitales.
- Les différents aspects de l'être sont en interaction constante et en perpétuelle recherche d'équilibre. L'être humain est dans un processus vivant et dynamique.
- L'être humain a la capacité de reconnaître la multiplicité de ses aspects intérieurs et leurs mouvements de divergence et de convergence.
- L'être humain chemine vers un équilibre en relation avec le monde environnant.
- L'être humain porte en lui un savoir intérieur qui agit de façon autonome. La conscience peut reconnaître et s'ouvrir à ce savoir. L'être humain peut profiter consciemment de ce savoir intérieur, sans jamais pouvoir s'en saisir entièrement.
- Ce savoir intérieur confère à l'être humain des compétences intrinsèques et sa capacité d'autonomie.

4.2.2 Développement personnel

- La personne évolue tout au long de sa vie. Elle aspire à la croissance et au développement.
- Toute personne a la capacité de sentir, de percevoir, d'ajuster et d'apprendre.
- La personne a la capacité d'intégrer son vécu, d'évoluer et de se construire.
- La personne a la capacité de prendre conscience de soi.
- Le ressenti et le vécu de la personne constituent sa réalité.
- La personne est sur un chemin de connaissance de soi et de différenciation de l'autre.

- La personne a la capacité de développer son autonomie et d'assumer la responsabilité pour sa vie.

L'être humain aspire à l'épanouissement quelles que soient les entraves organiques, psychiques, sociales ou environnementales.

4.2.3 Relation, expression, création

- L'être humain vit en relation et en échange constant avec le monde environnant. La relation et l'échange avec l'extérieur sont indispensables à sa vie.
- Toute personne a la capacité, le besoin et la nécessité vitale de s'exprimer, de s'impliquer, de collaborer et de créer.

4.3 La compréhension de la santé

- La vie est un processus dynamique d'équilibre et de déséquilibre.
- Equilibre et déséquilibre s'expriment en tant que santé et maladie.
- Santé et maladie sont une unité dynamique, des parties complémentaires d'un même mouvement de vie.
- L'équilibre dynamique santé-maladie est influencé par des facteurs intérieurs et extérieurs. L'être humain a la capacité d'accueillir ces influences, de les considérer et d'assurer son propre équilibre dans un processus dynamique qui inclut tous ces différents éléments (homéostasie et hétérostase).
- Les processus de vie sont gérés par la capacité d'autorégulation de l'être humain.
- Les processus d'autorégulation se basent sur les informations issues de la capacité à sentir et à percevoir de l'être humain.
- La capacité d'autorégulation émerge d'un savoir intérieur, en même temps personnel et universel.
- La personne est seule apte à sentir et à percevoir ce qui se passe en elle. Ce n'est qu'elle-même qui peut assurer ses processus d'autorégulation et de vie.
- La personne est seule apte à percevoir son état de santé. L'état global de la personne, incluant santé et maladie, est un vécu subjectif.

4.4 La compréhension thérapeutique

- Le ressenti et le vécu de la personne sont premiers.
- La perception corporelle ouvre à un processus personnel de connaissance et de prise de conscience de soi.
- Le ressenti corporel, le vécu personnel et la perception consciente des processus à l'œuvre permettent de reconnaître le propre savoir intérieur et de s'y relier consciemment.

- L'Eutonie propose un chemin de prise de conscience de soi qui donne accès au propre savoir intérieur et qui permet d'utiliser consciemment ses forces de vie. La force agissante centrale en Eutonie est la conscience.
- La pratique de l'Eutonie se base sur l'échange tonique. Elle demande la régulation tonique consciente de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie et l'écoute active de la client/e.
- La thérapeute complémentaire méthode Eutonie sollicite la participation active de la client/e. Considérée comme sujet, elle est actrice de son propre processus thérapeutique, d'autorégulation et de vie.
- La thérapeute complémentaire méthode Eutonie travaille avec sa propre flexibilité tonique. La régulation tonique consciente de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie favorise le jeu tonique de la client/e.
- La thérapeute complémentaire méthode Eutonie guide et accompagne la client/e à l'aide du toucher, du mouvement et de l'observation des sensations au repos à percevoir son propre corps en relation avec le sol.
- La thérapeute complémentaire méthode Eutonie amène la client/e à l'aide du toucher, du mouvement et de l'observation des sensations au repos à vivre, à mieux connaître et à mieux comprendre les lois du corps humain (anatomie, physiologie, autorégulation), les lois naturelles (matière et gravité) et les lois du vivant (processus dynamiques, matière et subtil).
- La thérapeute complémentaire méthode Eutonie guide et accompagne la client/e avec sa présence corporelle et avec sa propre régulation tonique consciente sur son chemin de rétablissement de la santé, de développement personnel et de prise de conscience de soi.
- La thérapeute complémentaire méthode Eutonie aide la client/e en l'accompagnant dans l'expérience corporelle et le vécu personnel à se reconnecter à son savoir intérieur, à reconnaître ses compétences, à fortifier ses propres capacités d'autorégulation et de régénération et à laisser s'épanouir sa force vitale.

5 Formes de recueil de données

5.1 Préambule

Le recueil de données en Eutonie permet de reconnaître et d'apprécier la client/e dans son état du moment, dans sa situation de vie actuelle et dans sa globalité.

La perception et l'appréciation de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie aident la client/e à se percevoir et à s'apprécier elle-même dans sa globalité, dans sa situation de vie actuelle et dans son état du moment.

Le recueil de données constitue la base pour la relation thérapeutique, l'accompagnement de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie et le processus d'évolution de la client/e.

5.2 Les formes de recueil de données

Le recueil de données en Eutonie comprend l'échange verbal et l'observation sensible dans la pratique de l'Eutonie.

5.3 L'échange verbal

Lors de la première rencontre, la thérapeute complémentaire méthode Eutonie demande à la client/e de nommer sa motivation et sa demande. Celles-ci peuvent concerner tous les domaines de la vie et se manifester de façons multiples aux différents niveaux de l'être humain (somatique, psychosomatique, psychique).

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie pose des questions pour mieux saisir la demande de la client/e et pour la considérer dans son contexte de vie. Elle ouvre ainsi un espace à la client/e pour qu'elle puisse dire d'elle-même et de sa vie ce qu'elle a envie de partager en ce moment. Le partage ressenti et vivant de la client/e et l'écoute sensible de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie permettent à la client/e de créer des liens entre sa demande corporelle ou psychique spécifique et les autres domaines de sa vie – aux niveaux corporel, psychique, social et spirituel. La pratique de l'Eutonie se situe au niveau corporel et ouvre par le vécu sensible de la client/e à un processus personnel qui englobe la client/e dans sa globalité, avec toutes les dimensions de son être.

Le cas échéant et en accord avec la client/e, la thérapeute complémentaire méthode Eutonie prend en considération l'avis du médecin traitant ou d'autres spécialistes.

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie est à l'écoute, avec tout son être. Elle ouvre tous ses sens et met en œuvre toutes ses possibilités de perception pour apprécier finement et comprendre la client/e dans sa globalité.

Elle considère, entre autres, les aspects et les critères suivants :

- Impression générale : vêtements, chaussures, cheveux, visage, mains, aspect soigné, propreté
- Langage : sonorité, prononciation, choix des mots, vitesse, sens de ce qui est dit
- Expression du visage : yeux, mimique, cohérence avec ce qui est dit
- Position et mouvements, lien avec ce qui est dit
- Tonus : état tonique, jeu tonique en lien avec ce qui est dit
- Respiration : rythme, vitesse, amplitude du mouvement respiratoire
- Expression émotionnelle, lien avec ce qui est dit

5.4 L'observation sensible dans la pratique de l'Eutonie

Pour poursuivre le recueil de données, la thérapeute complémentaire méthode Eutonie propose à la client/e des situations d'expériences corporelles sensibles. Les observations et les perceptions de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie et le vécu de la client/e constituent ensemble l'examen clinique qui complète le recueil de données.

5.4.1 Les critères de l'observation clinique

Les trois principes de l'Eutonie, le « Toucher », le « Contact » et le « Transport », sont la grille de référence. Cette grille permet une observation précise et une évaluation détaillée de l'état actuel de la client/e dans sa globalité.

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie considère plus particulièrement les aspects suivants :

- Relation avec le sol, surfaces d'appui du corps sur le sol, répartition du poids du corps sur le sol
- Relation avec l'espace environnant, avec les objets, avec d'autres personnes
- Mouvement et redressement : contact avec le sol, équilibre statique et dynamique, jeu d'ensemble des différentes parties du corps, jeu d'ensemble des différentes structures du corps
- Passage des forces de la gravité à travers le corps, perméabilité des os et des articulations
- État tonique de la musculature, qualité des tissus souples
- Phénomènes toniques
- Respiration
- Circulations sanguine et lymphatique
- Qualité de la peau
- Présence dans l'espace corporel, rayonnement dans l'espace extérieur

5.4.2 L'instrument de l'observation clinique

L'instrument de l'observation clinique est la perception en même temps différenciée et globale de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie. La thérapeute complémentaire méthode Eutonie met en œuvre tous ses sens, toutes ses possibilités de perception et toutes ses compétences sensibles.

5.4.3 Le déroulement de l'observation sensible dans la pratique de l'Eutonie

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie propose à la client/e des situations d'expériences corporelles sensibles et l'aide à sentir et à percevoir son propre corps en relation avec le sol et l'espace environnant.

L'entrée en matière s'ajuste à la client/e et peut prendre des formes différentes :

- Assis, debout, en marchant ou en position couchée
- Au repos ou en mouvement
- Avec ou sans le toucher des mains de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie
- Avec des consignes verbales et un accompagnement sensible

5.5 Recueil de données et évolution

L'échange verbal et la mise au travail en Eutonie permettent à la thérapeute complémentaire méthode Eutonie de recueillir toutes les données nécessaires pour guider et accompagner la client/e dans son processus personnel et thérapeutique.

Le ressenti et le vécu de la client/e lors de ce recueil de données et l'accompagnement de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie permettent à la client/e de mieux comprendre sa demande initiale, de la préciser au niveau corporel et de la situer dans son contexte de vie global (corporel, psychique, familial, professionnel, social etc.)

La rencontre, l'échange verbal et l'expérience corporelle initient déjà un processus d'évolution perceptible de l'intérieur (par la client/e elle-même) et de l'extérieur (par la thérapeute complémentaire méthode Eutonie) dans la relation de la client/e avec le sol, sa présence corporelle, son état tonique et son ressenti global.

L'échange verbal, l'expérience corporelle sensible et l'évolution interagissent dès le départ et créent ensemble la dynamique du processus thérapeutique en Eutonie, la dynamique du processus de développement personnel de la client/e.

5.6 Le recueil de données chez l'enfant et l'adolescent

Les formes du recueil de données, les critères d'observation et l'instrument d'observation auprès de l'enfant et de l'adolescent (de 0 à 18 ans) sont les mêmes que chez l'adulte, avec les particularités suivantes :

L'échange verbal a généralement lieu avec l'enfant / l'adolescent et ses parents. La thérapeute complémentaire méthode Eutonie s'adresse à l'enfant / l'adolescent et à ses parents et tient compte de la dynamique familiale.

En fonction de l'âge de l'enfant / de l'adolescent et en lien avec la problématique évoquée, la thérapeute complémentaire méthode Eutonie pose des questions concernant

- La grossesse, l'accouchement et l'allaitement
- Le comportement vital : manger, digérer, éliminer, dormir, pleurer, crier, rire
- Le développement psychomoteur : position couchée, mouvements, position assise, marche à quatre pattes, position debout, marche
- Le développement du langage et la communication verbale
- Le comportement social à la maison, à l'école et avec d'autres enfants / adolescents du même âge
- L'apprentissage scolaire et parascolaire

Ces questions permettent à la thérapeute complémentaire méthode Eutonie de saisir l'enfant / l'adolescent dans sa globalité et dans sa situation de vie actuelle. La thérapeute complémentaire méthode Eutonie fait le lien entre les éléments nommés lors de l'échange verbal et les éléments observés au niveau corporel.

La mise au travail pratique en Eutonie prend des formes très variées selon l'enfant / l'adolescent et son état du moment.

6 Le concept thérapeutique – la pratique de l'Eutonie

6.1 Préambule

Le cheminement de l'Eutonie et son concept thérapeutique de base s'inscrivent dans les trois principes de l'Eutonie : le « Toucher », le « Contact » et le « Transport ». Ces principes proposent un cadre et orientent le processus thérapeutique. Le cheminement individuel par contre prend forme dans la rencontre entre la thérapeute complémentaire méthode Eutonie et la client/e et évolue de façon singulière.

6.2 Le concept thérapeutique de base

L'Eutonie conduit à l'expérience corporelle sensible. L'exploration de la réalité perceptible et la reconnaissance de la réalité des perceptions ouvre à une conscience nouvelle et amènent des transformations de l'être humain à tous ses niveaux jusqu'à l'inscription corporelle.

La force agissante dans la pratique de l'Eutonie est la conscience. L'expérience corporelle sensible permet de se relier consciemment au propre savoir intérieur et à la dynamique du vivant.

La pratique de l'Eutonie utilise consciemment les processus d'autorégulation du corps, favorise ses capacités de régénération et stimule ses forces vitales. Elle amène à un processus de développement personnel et contribue à la guérison de l'être humain dans toutes ses dimensions.

6.3 Les trois principes de l'Eutonie

Les trois principes de l'Eutonie proposent un cadre qui permet d'appréhender la diversité et la complexité de la réalité et de développer la conscience de soi dans le monde. Il ouvre en même temps un espace au vécu personnel et singulier, unique à chaque instant.

6.3.1 Le Toucher

Définition : « Le Toucher est la présence consciente de la personne dans tout le volume de son corps (espace intérieur et peau). »

La recherche dans le domaine du « Toucher » comprend le corps et sa relation avec le sol :

- Le sol, le poids : Le corps se pose au sol, il prend appui sur le sol. Le poids se transmet au sol. Le sol porte l'être humain.
- La peau : La peau forme la surface et l'enveloppe du corps. Elle est un grand organe de sens. Le sens du toucher permet de percevoir et le propre corps et le monde environnant.

La peau est la limite entre l'intérieur et l'extérieur, sépare et relie, protège et permet l'échange, la communication.

- La musculature : La musculature est au service du mouvement, du redressement et de l'action. Elle est en même temps un organe de sens. Les phénomènes toniques permettent de percevoir la vie intérieure et les mouvements de vie extérieurs.
- L'ossature : L'ossature est la structure solide du corps. Elle permet le redressement, le mouvement dans l'espace et l'action. Les forces, principalement la pression et la traction, passent à travers les os et les articulations et se transmettent dans les deux directions, au sol et dans l'espace.
- L'espace corporel : L'espace corporel comprend les structures du corps avec leur forme, leur mouvement, leur orientation dans l'espace et leur jeu d'ensemble, ainsi que leurs qualités matérielles et subtiles.

6.3.2 Le Contact

Définition : « Le Contact est l'élargissement conscient de la présence au-delà de la limite du corps (la peau) dans l'espace extérieur. Le Contact inclut le Toucher. »

La recherche dans le domaine du « Contact » comprend le mouvement et la relation avec l'espace extérieur :

- Le mouvement dans l'espace : Le mouvement dans l'espace extérieur sollicite le jeu tonique du corps. L'ajustement tonique modifie la qualité du mouvement dans l'espace extérieur.
- Le contact avec le sol, avec des objets et avec l'espace : L'élargissement conscient de la présence corporelle à l'espace extérieur augmente la perméabilité de l'espace intérieur et favorise l'équilibre tonique. Le mouvement et le redressement dans l'espace se font avec plus d'aisance et de légèreté.

6.3.3 Le Transport

Définition : « Le Transport est l'utilisation consciente du réflexe de redressement. Le Transport inclut le Toucher et le Contact. »

La recherche dans le domaine du « Transport » comprend le mouvement et le redressement en profitant de la force de la gravité :

- Redressement : La présence dans l'espace corporel, la perception différenciée des structures du corps, le contact avec le sol et l'espace extérieur amènent une régulation tonique. Dans le jeu dynamique avec la gravité les forces passent à travers l'espace du corps, en particulier et de plus en plus précisément à travers la structure solide des os et des articulations. L'essence de l'être humain émerge, prend forme et s'exprime.
- Contact avec des personnes : La conscience de soi dans la verticalité permet de s'ouvrir à l'autre et de le percevoir dans sa globalité. Elle ouvre à un échange enrichissant et un jeu d'ensemble créatif dans le monde.

6.4 Le tonus et la régulation tonique consciente

Toute activité de vie se manifeste au niveau du tonus. Le tonus reflète en même temps la vie intérieure de l'être dans son unité corps-âme-esprit et son activité relationnelle avec le monde extérieur dans la situation concrète du moment présent. La régulation tonique est gérée par la fonction tonique au niveau du système neurovégétatif. Les phénomènes toniques englobent tous les mouvements toniques.

Le Tonus

Le tonus est la tension des tissus de l'ensemble du corps. Il est en interaction constante avec la vie intérieure (fonctions vitales, mouvements actifs, sensations, émotions, pensées etc.) et avec la situation de vie extérieure (en particulier dans la rencontre avec d'autres personnes).

Les phénomènes toniques englobent tous les états et mouvements toniques qui s'opèrent dans l'organisme vivant. La régulation tonique est gérée par la fonction tonique au niveau du système neurovégétatif. Elle peut être perçue et influencée consciemment. C'est à ce niveau que se place la pratique de l'Eutonie.

Le jeu tonique peut être entravé par des déséquilibres toniques et par des fixations toniques. Les déséquilibres et fixations toniques n'entravent pas seulement la fonction tonique mais aussi les autres fonctions assurant l'autorégulation de l'organisme.

La pratique de l'Eutonie favorise l'équilibre tonique et la flexibilité tonique. Elle soutient ainsi l'ensemble de l'autorégulation de la personne et son équilibre dynamique santé-maladie.

En Eutonie, les mouvements et les états toniques suivants sont distingués et nommés:

- Jeu tonique : tout mouvement tonique
- Changement tonique : évolution du tonus
- Echange tonique : le propre tonus influence le tonus d'une autre personne (ou d'un autre être vivant) et est influencé par le tonus de l'autre personne (ou de l'autre être vivant)
- Influence tonique : le tonus d'une personne (être vivant) agit sur le tonus d'une autre personne (être vivant)
- Imitation tonique : le tonus d'une personne (être vivant) agit comme le tonus d'une autre personne (être vivant)
- Contagion tonique : les tonus de plusieurs personnes (êtres vivants) interagissent et développent une même dynamique (p.ex. fou-rire ou public dans un stade de foot)
- Adaptation tonique : le tonus réagit à la situation (intérieure et extérieure)
- Ajustement tonique : le tonus s'adapte de façon adéquate à la situation (intérieure et extérieure)
- Dialogue tonique : interaction active et consciente au niveau du tonus, échange tonique actif et conscient
- Déséquilibre tonique : trop de tension à certains endroits et pas assez de tension à d'autres endroits. Les déséquilibres toniques peuvent se situer au niveau d'un muscle, d'un groupe musculaire, d'une région du corps et de l'ensemble du corps.
- Equilibrage tonique : le tonus de l'ensemble du corps s'équilibre, la tension est la même dans l'ensemble du corps

- Equilibre tonique : tension équilibrée dans l'ensemble du corps
- Fixation tonique : la tension corporelle est figée, le tonus ne peut pas jouer, il ne peut ni monter, ni descendre, ni s'adapter.
- Flexibilité tonique : mobilité tonique, capacité d'un tonus équilibré à jouer librement. Le tonus de l'ensemble du corps peut monter ou descendre et s'adapter à la situation du moment.
- Régulation tonique : intervention consciente sur le propre tonus. Equilibrage du propre tonus, ajustement du tonus à la situation, changement tonique conscient.

La pratique de l'Eutonie permet de percevoir les phénomènes toniques, de soutenir la fonction tonique et de réguler son tonus consciemment.

La pratique de l'Eutonie utilise consciemment les phénomènes toniques. Elle favorise la régulation tonique et vise un tonus équilibré et flexible capable de s'ajuster de façon optimale à l'instant présent.

La pratique de l'Eutonie et le processus thérapeutique en Eutonie se basent sur l'échange tonique naturel, le dialogue tonique actif et la régulation tonique consciente de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie :

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie se rend disponible à l'échange tonique, accueille les influences toniques et observe les changements toniques en elle. Elle régule son propre tonus consciemment et l'ajuste à la situation présente. Elle s'ouvre au dialogue tonique et l'anime activement. Le tonus de la client/e répond aux jeux toniques de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie. La client/e est à l'écoute de ses sensations et s'ouvre aux changements toniques qui s'opèrent en elle. La thérapeute complémentaire méthode Eutonie accompagne la client/e dans son vécu et sollicite sa participation active dans le processus dynamique de jeux toniques et d'équilibrage global.

L'échange tonique naturel et la régulation tonique consciente de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie permettent à la client/e (autant en séance individuelle qu'en séance de groupe) de s'ouvrir au processus personnel inhérent au processus dynamique de la régulation tonique.

Sur la base de son expérience corporelle sensible accompagnée par la thérapeute complémentaire méthode Eutonie et en intégrant les outils de travail de l'Eutonie, la client/e apprend à réguler son propre tonus de plus en plus consciemment, aussi au quotidien.

6.5 Les trois moyens de l'Eutonie

La pratique de l'Eutonie dispose de trois moyens de travail différents et spécifiques. La thérapeute complémentaire méthode Eutonie choisit le moyen en fonction de la demande de la client/e et au service de son processus thérapeutique, son évolution personnelle.

6.5.1 La consigne verbale spécifique à l'Eutonie

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie formule des propositions d'expériences corporelles sensibles à l'aide du mouvement, du toucher (avec le sol, avec le mur ou avec un

objet) et de l'observation des sensations au repos. La consigne verbale différencie l'activité (mouvement, toucher, repos), l'observation des conséquences corporelles et les résonances de l'expérience aux différents niveaux de l'être.

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie guide et accompagne la client/e dans l'exploration, l'expérience sensible, la compréhension et l'intégration.

6.5.2 Le toucher / traitement spécifique à l'Eutonie

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie propose des expériences corporelles sensibles à l'aide du toucher et de la mobilisation passive de la client/e (avec les mains, à travers les vêtements de la client/e). La client/e participe activement en accueillant le toucher et la mobilisation passive. Elle est à l'écoute des processus corporels en œuvre et des résonances aux différents niveaux de son être.

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie guide et accompagne la client/e dans l'exploration, l'expérience sensible, la compréhension et l'intégration.

6.5.3 L'étude de mouvement spécifique à l'Eutonie

Les études de mouvement se font à une personne seule, à deux, à trois et en groupe. La ou les client/e/s se saisissent du thème choisi ensemble avec la thérapeute complémentaire méthode Eutonie et l'explorent par l'improvisation de mouvement. A partir de l'improvisation une forme de mouvement est élaborée, une chorégraphie. La forme est reprise, affinée, répétée, vécue et intégrée consciemment. La chorégraphie est présentée à un public, dans l'ouverture à la dynamique du vivant du moment présent.

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie guide et accompagne la ou les client/e/s dans l'exploration, l'expérience sensible, la compréhension et l'intégration.

6.6 La pratique de l'Eutonie

Chaque moyen de travail en Eutonie dispose de ses propres outils spécifiques. Ces outils proposent des situations concrètes de mise au travail et offrent d'innombrables possibilités d'expériences corporelles sensibles en mouvement et au repos, toujours en relation avec le sol et avec la réalité du moment.

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie choisit le moyen et les outils de travail en fonction de l'état actuel et du processus d'évolution de la client/e ou du groupe. La pratique de l'Eutonie nécessite une transmission vivante, la présence corporelle, l'engagement sensible et la conscience de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie. L'expérience corporelle sensible accompagnée par la thérapeute complémentaire méthode Eutonie permet à la client/e en séance individuelle et en séance de groupe de se saisir de la démarche, d'intégrer ses outils de travail et de s'approprier la pratique de l'Eutonie. La régulation tonique consciente de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie amène au processus thérapeutique en Eutonie et au processus de développement personnel de la client/e autant en séance individuelle qu'en séance de groupe.

6.6.1 Les outils de travail de la consigne verbale en Eutonie

- Le mouvement spontané : mouvement émergeant des envies et des besoins du corps
- Les étirements spontanés et guidés : mouvements qui mettent en jeu l'élasticité des tissus musculaires et le glissement des tissus conjonctifs
- Le toucher avec le sol, avec le mur, avec un objet, avec l'air, d'une partie du corps avec une autre – en mouvement et au repos
- Le contact avec le sol, avec le mur, avec un objet, avec l'espace – en mouvement et au repos
- Le repousser : donner une pression contre une résistance extérieure, accueillir la résistance extérieure, laisser la pression de l'extérieur se propager dans et à travers le corps, principalement à travers l'ossature
- Le dessin : initier le mouvement à partir d'une partie déterminée du corps et sentir le trajet du mouvement (le dessin) dans l'espace
- Le prolongement : élargir la présence corporelle dans une direction déterminée dans l'espace extérieur – avec et sans objet, au repos et en mouvement
- L'oscillation et le balancement : différentes formes de jeu avec le poids et l'équilibre
- Le mouvement actif-passif : différenciation consciente des phases actives et passives d'un mouvement
- Le mouvement contrôlé
- Les positions de contrôle : 12 positions définies, avec variations
- L'inventaire : énumération des différentes parties du corps, exploration systématique de l'ensemble du corps par rapport à un aspect choisi (p.ex. au repos, diriger l'attention aux différentes surfaces d'appui du corps sur le sol ou en mouvement, explorer les possibilités de mouvement de chaque articulation)
- Le circuit : voyager avec l'attention à travers l'espace du corps
- L'intention : sentir et préparer un mouvement, sans le réaliser
- Le micromouvement : petit mouvement dans l'espace intérieur du corps, sans déplacement dans l'espace extérieur
- Le glissement osseux : glissement de l'os, dans l'espace intérieur du corps
- L'improvisation de mouvement à partir d'un thème : mouvement dans l'espace
- Les mouvements libres : dans un cadre espace-temps déterminé, laisser émerger le mouvement librement

6.6.2 Les outils de travail du toucher / traitement en Eutonie

- Le toucher simple
- L'effleurement
- Le tapotement
- Le contact neutre, le contact déchargeant et le contact stimulant

- Le contact avec la peau, avec les tissus souples, avec les os
- La double prise : toucher simple en même temps au niveau du bassin et du haut du dos
- La perméation : voyager avec l'attention du toucher d'une main à travers l'espace corporel de la client/e au toucher de l'autre main
- La pulsation : avec une surface de toucher large, donner une légère pression et la relâcher à nouveau, en lien avec le mouvement de la respiration
- La pression simple
- La pression dynamique
- La traction des tissus musculaires et conjonctifs
- La vibration : plus particulièrement à travers les os
- La mobilisation passive de segments du corps
- La mobilisation passive du corps dans sa globalité
- Le rouler sur le sol
- L'étirement passif
- Le mouvement circulaire

6.6.3 Les outils de travail de l'étude de mouvement en Eutonie

Études de mouvement à une personne seule, à deux, à trois, en groupe autonome et en groupe guidé par une personne extérieure

- Improvisation de mouvement à partir d'un thème
- Mise en forme de mouvement à partir de l'improvisation
- Répétition et intégration consciente de la forme avec l'ouverture à l'instant présent
- Présentation de la chorégraphie à un public dans la dynamique du vivant du moment présent

6.6.4 Le matériel en Eutonie

L'utilisation d'objets dans la pratique de l'Eutonie enrichit les expériences corporelles sensibles. Les différents objets réveillent la curiosité, stimulent la créativité et permettent de varier et de diversifier les situations d'exploration corporelle sensible à l'infini.

Les objets utilisés en Eutonie se caractérisent par leurs qualités matérielles :

- La matière
- La taille
- La forme

- La texture
- La consistance
- Le poids
- La couleur
- L'odeur
- La sonorité

Le matériel de base comprend :

- Balles de tennis
- Bambous
- Sacs de marrons

Le choix élargit englobe :

- Tabourets et chaises
- Balles et ballons de différentes qualités
- Bambous et bâtons de différentes qualités
- Sacs ou coussins de taille, forme, couleur, matière et poids divers, remplis de matières diverses : marrons, noyaux de cerises, balles de millet ou d'épeautre, sable, laine etc.
- Bûches en bois, demi-bambous, rouleaux et demi-rouleaux en carton
- Cerceaux et anneaux
- Cordes en laine ou en chanvre
- Cubes en mousse, plots en bois
- Contenants de différentes qualités
- Petits objets : marrons, bouts de bambou, billes, pierres
- Couvertures, foulards, tissus

D'autres objets et la combinaison de matériaux sont possibles.

6.6.5 L'expérience corporelle sensible et l'échange verbal

L'échange verbal et l'écoute sensible de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie permettent à la client/e en séance individuelle et en séance de groupe d'exprimer son vécu et de l'intégrer ainsi encore plus consciemment.

6.7 Les effets

La pratique de l'Eutonie

- Stimule la sensibilité superficielle et profonde et permet d'affiner les capacités de perception
- Intensifie la présence corporelle et favorise le rayonnement subtil
- Intensifie le contact avec le sol et favorise les échanges avec l'environnement
- Favorise l'autorégulation du corps : les circulations, les respirations et la fonction tonique
- Amène un équilibre tonique et augmente la flexibilité tonique
- Stimule les forces de vie, les forces de régénération et de guérison du corps
- Soutient l'équilibre dynamique santé-maladie et fortifie la compétence de guérison
- Permet de se régénérer et de se ressourcer : augmente la qualité du repos
- Amène à bouger plus facilement et plus aisément : augmente la qualité du mouvement
- Aide à retrouver son redressement naturel : augmente la qualité du redressement couché, assis, debout et en mouvement
- Fortifie la stabilité et la sécurité intérieures
- Invite à s'ouvrir à l'intérieur et à l'extérieur : à prendre conscience de soi et à développer une relation consciente avec le sol, avec l'espace environnant, avec l'autre personne et avec le monde.

6.8 Les buts

Les buts de l'Eutonie :

- Mieux sentir, connaître et comprendre son corps – se sentir soi-même, se rencontrer, se reconnecter à soi-même
- Prendre appui sur le sol, profiter du soutien du sol
- Développer la capacité de se sentir et de percevoir la situation extérieure du moment présent en échange vivant
- Développer la présence, l'écoute, l'attention et la conscience
- Prendre conscience des habitudes corporelles, des positions et des mouvements au quotidien, développer l'écoute corporelle et l'attention au corps en relation avec le sol
- Favoriser le mouvement organique et le redressement naturel, en relation avec le sol et en accord avec l'anatomie et la physiologie du corps
- Vivre la capacité d'autorégulation et de régénération du corps, les utiliser consciemment, favoriser les processus de vie
- Vivre l'équilibre dynamique santé-maladie, soutenir le rétablissement de la santé, fortifier la compétence de guérison du corps
- Prendre conscience de sa façon de voir, de penser, de vivre et d'agir, de l'attitude vis-à-vis de soi-même, avec les conséquences favorables et défavorables pour la santé, les reconnaître et les accepter

- Prendre conscience des défis de la vie aux niveaux du corps, de l'âme et de l'esprit (atteintes au niveau de la santé et du développement, contraintes et pressions, handicaps, douleurs, diminution de la performance et de la joie de vivre), les considérer dans leur contexte global, les accueillir et les accepter
- Découvrir les propres possibilités pour favoriser sa santé, découvrir ses ressources
- Prendre conscience de la possibilité de choisir, assumer la responsabilité pour soi-même et ses actions dans le monde
- Développer la confiance, le courage et la force nécessaires au changement, s'ouvrir au changement et à l'évolution
- S'appuyer sur ses compétences, utiliser consciemment ses ressources, développer son potentiel de rétablissement, de santé et de force de vie
- Développer la compétence de répondre aux défis de la vie aux niveaux du corps, de l'âme et de l'esprit d'une façon consciente, respectueuse du corps, créative et adaptée à la situation
- Chercher et trouver des chemins pour vivre au mieux avec les difficultés (soulager) ou pour les résoudre
- Développer sa force corporelle, émotionnelle et spirituelle, sa stabilité intérieure et sa flexibilité
- Développer sa créativité, vivre sa spontanéité et sa vitalité
- Préciser les limites entre soi-même et l'autre, évoluer dans les processus de différenciation et d'individuation, développer ses compétences relationnelles et sociales
- Prendre position, reconnaître ses possibilités et ses limites, les communiquer et les vivre
- Prendre conscience de soi dans le monde, prendre sa place, s'exprimer et s'engager
- Développer l'autonomie et la capacité d'assumer la responsabilité de sa vie dans le monde
- Augmenter la qualité de vie

6.9 Le cadre thérapeutique

Le cadre thérapeutique est défini lors du premier entretien. Il peut être adapté d'un commun accord au cours de la collaboration.

- Séances individuelles, séances en groupe
- Lieu, durée, fréquence et régularité des séances d'Eutonie
- Nombre d'heures, durée de l'accompagnement thérapeutique
- Tarifs, mode de paiement, note d'honoraires, remboursement par les caisses maladie
- Règles à propos des rendez-vous, conditions d'annulation
- Vêtements
- Secret professionnel

Le cadre thérapeutique inclut les responsabilités suivantes de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie vis-à-vis de la client/e :

- La thérapeute complémentaire méthode Eutonie est à l'écoute de la client/e et respecte son avis, ses valeurs, sa dignité et son intégrité.
- La thérapeute complémentaire méthode Eutonie se rend disponible pour accueillir la client/e telle qu'elle est : indépendamment de son âge, de son sexe, de son état de santé, de son origine, de son milieu social, de sa nationalité, de sa religion, de son éthique et de ses convictions politiques.
- La thérapeute complémentaire méthode Eutonie est consciente de ses compétences et respecte ses limites personnelles et professionnelles.
- La thérapeute complémentaire méthode Eutonie ne pose pas de diagnostic et oriente la client/e vers un médecin ou un autre professionnel de la santé quand c'est indiqué.
- La thérapeute complémentaire méthode Eutonie met en œuvre toutes ses compétences professionnelles pour guider et accompagner la client/e dans son processus thérapeutique.
- La thérapeute complémentaire méthode Eutonie amène la client/e à découvrir ses ressources corporelles, psychiques et sociales et la soutient dans sa recherche d'équilibre dynamique santé-maladie.
- La thérapeute complémentaire méthode Eutonie travaille de façon pertinente. Quand la client/e a atteint un niveau de bien-être qui la satisfait, le suivi thérapeutique va trouver une fin.
- La thérapeute complémentaire méthode Eutonie constitue un dossier et garde une trace écrite du processus thérapeutique de la client/e.
- La thérapeute complémentaire méthode Eutonie est tenue au secret professionnel. Elle demande l'accord de la client/e pour communiquer des informations à d'autres professionnels.

Le cadre thérapeutique inclut les responsabilités suivantes de la client/e vis-à-vis de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie :

- La client/e se tient au cadre thérapeutique établi en commun accord.
- La client/e s'implique dans son processus et participe activement.
- La client/e se manifeste si elle ressent un désaccord intérieur et ouvre ainsi la possibilité d'échanger et d'ajuster le cadre et la démarche proposés par la thérapeute complémentaire méthode Eutonie.
- La client/e exprime son état de bien-être et communique son envie de poursuivre ou d'arrêter le suivi thérapeutique.

6.10 Informations, participation active et travail pratique

Au début d'un accompagnement thérapeutique, la thérapeute complémentaire méthode Eutonie explique le déroulement des séances d'Eutonie. Les propositions d'expérience corporelle sensible seront différentes à chaque séance et s'ajusteront aux besoins, à

l'évolution et au vécu de la client/e en séance individuelle et des client/e/s en séance de groupe.

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie présente la démarche de l'Eutonie et sa façon de répondre à la demande de la client/e. Certains aspects évoqués seront abordés directement, d'autres indirectement.

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie précise les possibilités et les limites du processus thérapeutique en Eutonie. Certains effets du travail en Eutonie seront perceptibles immédiatement, d'autres après la séance et encore d'autres à plus long terme.

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie précise que la démarche de l'Eutonie demande une participation active de la client/e. La client/e est au centre de son processus personnel et thérapeutique.

6.11 Les quatre phases du processus

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie travaille consciemment avec les quatre phases du processus : la rencontre, la mise au travail, l'intégration et l'application. Ces quatre phases sont présentes autant en séance individuelle qu'en séance de groupe.

- La rencontre : La pratique de l'Eutonie se construit à partir de la rencontre entre la client/e et la thérapeute complémentaire méthode Eutonie. L'échange vivant et le dialogue tonique sont les bases de la pratique de l'Eutonie.
- La mise au travail : Les thèmes qui émergent de l'échange verbal et de l'expérience corporelle sensible pendant la séance sont recueillis par la thérapeute complémentaire méthode Eutonie et mis au travail par la pratique de l'Eutonie.
- L'intégration : La thérapeute complémentaire méthode Eutonie guide la client/e ou chaque client/e au sein d'un groupe à sentir et à percevoir par elle-même. Elle l'accompagne dans son vécu personnel, la compréhension du processus, l'appropriation des outils de travail et l'intégration des prises de conscience.
- L'application : Au début de chaque séance, la thérapeute complémentaire méthode Eutonie demande à la client/e ou à chaque client/e au sein d'un groupe comment elle s'est sentie après la dernière séance et comment ça s'est passé depuis. L'échange verbal suivi par la mise au travail pratique des thèmes évoqués aident la client/e ou chaque client/e au sein d'un groupe à faire le lien avec les différentes situations du quotidien, à transposer ses expériences, à appliquer ses découvertes et à profiter de ses prises de conscience dans sa vie de tous les jours.

L'Eutonie conduit à un processus de prise de conscience de soi et de développement personnel de la client/e dans sa globalité. La présence à soi et la vitalité retrouvée enrichissent la qualité de vie au quotidien.

6.12 La focalisation

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie guide et accompagne la client/e aux thèmes suivants :

- Entrer en dialogue avec soi-même : être à l'écoute de son corps en relation avec le sol ; accueillir les sensations, les émotions, les pensées, l'état tonique.
- Sentir et percevoir son corps en relation avec le sol et la situation concrète du moment : fortifier la sensation de réalité et de cohérence.
- Se relier à soi-même : accueillir ce qui est et ce qui se passe.
- Vivre et reconnaître ses possibilités de changement et d'évolution.
- S'approprier les propositions de travail, les faire siennes : développer et assumer l'initiative personnelle, l'autodétermination et la responsabilité de soi.
- S'ouvrir aux processus de vie, à soi-même et à l'échange entre l'intérieur et l'extérieur : différenciation et jeu d'ensemble.
- S'engager corporellement, s'investir dans son processus de vie, agir en accord avec soi-même.

6.13 L'autonomie

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie veille à ne pas créer de dépendance dans la relation thérapeutique. Elle aide la client/e à développer son autonomie et à assumer la responsabilité de soi :

- La client/e est sujet, elle est au centre et participe activement dans son processus personnel et thérapeutique.
- Elle vit sa capacité d'autorégulation, s'ouvre à ses possibilités et découvre son savoir intérieur.
- Elle apprend à s'appuyer sur elle-même, à profiter de ses ressources et de ses compétences, à développer son autonomie et à prendre soin de sa vie.

6.14 Le processus thérapeutique

Le processus thérapeutique s'inscrit dans une temporalité nécessaire à un processus dynamique.

L'échange verbal au début de chaque séance et la mise au travail pratique permettent d'évaluer et d'ajuster le travail, de vivre et de reconnaître les changements, de mieux comprendre et de soutenir le processus, de valoriser et de favoriser l'évolution de la client/e.

Il est possible que la demande initiale se modifie au cours du processus thérapeutique. Alors les nouveaux objectifs et le nouveau cadre sont formulés d'un commun accord.

L'accompagnement thérapeutique prend fin après l'évaluation et l'appréciation du chemin parcouru par la client/e et de son processus vécu. Idéalement, la décision de terminer l'accompagnement thérapeutique est prise d'un commun accord, mais elle peut être prise aussi unilatéralement.

7 Limites de la méthode / contre-indications

7.1 Préambule

La pratique de l'Eutonie accompagne la personne et enrichit son chemin de vie. Elle favorise le développement de la présence, de l'écoute et de la conscience ainsi que la capacité à rétablir et à entretenir un équilibre dynamique santé-maladie. Elle augmente la qualité de vie.

7.2 Le processus thérapeutique et ses limites

Le processus thérapeutique en Eutonie implique la thérapeute complémentaire méthode Eutonie, la démarche de l'Eutonie, la client/e avec sa demande et l'espace de rencontre. Les limites du processus thérapeutique en Eutonie sont déterminées par ces différents éléments et leur jeu d'ensemble.

7.2.1 Limites personnelles de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie s'appuie sur sa sensibilité et ses compétences professionnelles pour guider et accompagner la client/e au plus juste. Elle prend soin d'elle-même et respecte ses propres limites.

- Les capacités d'écoute, d'empathie et d'ajustement de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie ne sont pas illimitées.
- La thérapeute complémentaire méthode Eutonie peut ne pas se sentir prête ou à la hauteur au niveau corporel, psychique, émotionnel, relationnel ou autre pour accompagner une personne déterminée dans son processus thérapeutique.

Consciente de ses limites, la thérapeute complémentaire méthode Eutonie peut décliner un accompagnement thérapeutique, le suspendre ou l'arrêter.

7.2.2 Limites par rapport à des signes cliniques corporels, psychiques ou autres

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie peut repérer des symptômes ou des signes cliniques chez la client/e qui demandent un regard, un accompagnement ou un traitement différent ou complémentaire, médical, psychologique, psychothérapeutique ou autre.

- Le cas échéant, la thérapeute complémentaire méthode Eutonie propose à la client/e de prendre contact avec des professionnels dans d'autres domaines de la santé (médecins d'orientations différentes, psychologues, psychothérapeutes etc.)
- Si la thérapeute complémentaire méthode Eutonie se sent dépassée, elle propose d'arrêter le suivi thérapeutique et oriente la client/e vers d'autres professionnels de la santé.

7.2.3 Limites par rapport à la demande de la client/e

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie agit et reste dans le cadre du travail thérapeutique en Eutonie.

- Si la client/e demande des renseignements, des informations ou des conseils qui dépassent le cadre du travail en Eutonie, la thérapeute complémentaire méthode Eutonie lui propose de s'adresser à d'autres professionnels compétents en la matière (pharmacien/ne, homéopathe, nutritionniste, naturopathe, médecins d'orientations différentes, psychologue, psychiatre, assistant/e social/e, juriste etc.)

7.2.4 Limites dans la collaboration entre la thérapeute complémentaire méthode Eutonie et la client/e

La client/e est amenée à participer activement dans son processus thérapeutique. La thérapeute complémentaire méthode Eutonie cherche à adapter ses propositions pour guider et accompagner la client/e au plus juste.

- Le travail proposé par la thérapeute complémentaire méthode Eutonie peut ne pas correspondre à la client/e. Dans ce cas, l'accompagnement en Eutonie est arrêté.
- Si la client/e ne sent pas d'effet ou au contraire, si elle réagit très fort, la thérapeute complémentaire méthode Eutonie et la client/e cherchent ensemble des ajustements possibles. Si aucune solution satisfaisante n'est trouvée, l'accompagnement en Eutonie est suspendu ou arrêté.

7.2.5 Limites par rapport à la démarche de l'Eutonie

L'Eutonie s'adresse à toutes les personnes, indépendamment de l'âge et de l'état de santé. Mais la démarche de l'Eutonie ne convient pas à tout le monde. Si la client/e n'arrive pas à entrer dans la pratique de l'Eutonie, la thérapeute complémentaire méthode Eutonie ne peut pas l'accompagner sur son chemin. Un accompagnement en Eutonie n'est pas possible.

7.2.6 Limites dans l'espace de rencontre

L'espace de rencontre entre la thérapeute complémentaire méthode Eutonie et la client/e se construit et se nourrit de l'une et de l'autre. La thérapeute complémentaire méthode Eutonie est à l'écoute de la dynamique de l'espace de rencontre, s'ouvre à une interaction vivante et favorise consciemment une dynamique constructive. Elle reconnaît en même temps la dynamique propre de l'espace de rencontre qui émerge de l'interaction vivante entre les personnes présentes.

La dynamique propre de l'espace de rencontre peut soutenir et favoriser le processus thérapeutique ou bien le gêner et l'empêcher. Si elle n'est pas favorable, l'accompagnement en Eutonie prend fin.

7.2.7 Contre-indication

Toute personne qui en fait la demande peut être accompagnée en Eutonie. L'indication est liée à la demande de la client/e et non à un référentiel de pathologies. De ce fait, il n'y a pas de contre-indication relative à une pathologie.

8 Différenciation des compétences d'action spécifiques à la méthode

Cette question ne concerne pas l'Eutonie.

9 Ressources spécifiques à la méthode

9.1 Préambule et rappel

L'échange tonique naturel et la régulation tonique consciente de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie constituent la base du processus thérapeutique en Eutonie et du processus de développement personnel de la client/e.

9.2 Compétences de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie a la compétence de guider des client/e/s en séances individuelles et en séances de groupe dans un travail pratique en Eutonie et de les accompagner avec la pratique de l'Eutonie dans leur processus thérapeutique et personnel.

La compétence centrale de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie est sa propre régulation tonique consciente (voir chapitre 6.4).

9.3 Connaissances de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie

En plus des connaissances de base du tronc commun, la thérapeute complémentaire méthode Eutonie a des connaissances spécifiques nécessaires à sa pratique :

Anatomie et physiologie du corps humain

- La peau, connaissances approfondies
- L'appareil locomoteur, connaissances approfondies
- L'ossature, connaissances spécifiques et approfondies des os et des articulations

Développement de l'être

- Le développement de l'être humain dans sa globalité par son expérience corporelle, connaissances approfondies

Apprentissage

- Apprendre par l'expérience corporelle, connaissances approfondies

Psychologie

- Le cheminement de l'expérience sensible au vécu personnel, à la verbalisation, à la compréhension consciente et à la conceptualisation, connaissances approfondies

Communication

- L'importance de la dimension corporelle dans la communication

Eutonie

- Les trois principes de l'Eutonie
- Les trois moyens de l'Eutonie
- Les outils de travail spécifiques de l'Eutonie
- Les processus d'autorégulation et de vie stimulés, favorisés et soutenus par l'Eutonie

Lois naturelles

- La gravité : l'action du poids et le soutien du sol

Lois du vivant

- La force du vivant
- L'équilibre dynamique santé-maladie
- La vie et la mort, la mort donne de l'espace au vivant
- Évolution, transformation

La fonction tonique (voir annexe)

- Échange tonique, adaptation tonique, dialogue tonique
- Fixation tonique, flexibilité tonique
- Régulation tonique

La fonction de la plasticité cérébrale

- Capacité du cerveau à créer de nouvelles connections neuronales

9.4 Aptitudes de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie anime sa présence corporelle, activement et consciemment. Elle :

- Habite son espace corporel avec sa présence
- Habite et anime ses appuis sur le sol
- Habite et anime des structures spécifiques de son corps : la peau, la musculature, l'ossature
- Perçoit l'espace extérieur (le sol, l'espace, la personne)

- Perçoit les échanges entre l'intérieur et l'extérieur

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie anime le contact avec l'espace extérieur, activement et consciemment. Elle :

- Dirige l'attention sur l'espace intérieur, l'espace extérieur et l'échange entre l'intérieur et l'extérieur
- Oriente consciemment l'échange entre l'espace corporel et l'espace extérieur
- Élargit sa présence corporelle dans des directions choisies de l'espace extérieur : dans le sol (différentes directions), dans l'espace extérieur (différents secteurs), à la client/e (différentes structures corporelles, processus ou phénomènes)
- Agit consciemment sur la dynamique dans l'espace extérieur

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie inclut consciemment les lois naturelles et du vivant. Elle :

- Perçoit les lois naturelles
- Se laisse animer par les forces naturelles
- Laisse jouer les lois naturelles consciemment, en particulier la gravité et le soutien du sol
- Profite des forces naturelles pour se poser, pour bouger, se redresser et agir

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie inclut ses connaissances consciemment. Elle :

- Met en lien, combine et articule les différentes connaissances
- Anime et laisse agir les contenus en elle

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie anime le processus thérapeutique en Eutonie, le processus de développement personnel de la client/e. Elle :

- Assume le rôle et la responsabilité de guider et d'accompagner la client/e dans son processus thérapeutique
- Impulse une dynamique d'exploration et d'évolution thérapeutique
- Accueille le thème de la client/e et le traduit en proposition d'expérience corporelle sensible
- Oriente le travail, choisit la direction
- Choisit le moyen (toucher/traitement, consigne verbale, étude de mouvement) et le cheminement
- Choisit dans la palette des outils de travail spécifiques à l'Eutonie l'outil le plus adéquat dans la situation présente
- Touche / mobilise la client/e avec ses mains, donne forme à une séance de traitement
- Met en mots une proposition d'expérience corporelle sensible, formule des consignes verbales

- Choisit et formule le thème d'une étude de mouvement
- Trouve la juste proximité / distance
- Saisit le processus en œuvre
- Soutient, accompagne et nourrit le processus thérapeutique en Eutonie, le processus de développement personnel de la client/e.

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie travaille consciemment avec la fonction tonique. Elle :

- Observe les propres changements toniques
- Laisse l'échange et l'influence tonique agir, consciemment
- Se laisse toucher, se laisse transformer au niveau du tonus
- Ajuste et accorde son propre tonus, consciemment
- Régule son propre tonus consciemment
- Offre à la client/e un appui sur la dynamique tonique, le jeu tonique et la régulation tonique consciente de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie.

9.5 Attitude de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie est présente, consciemment. Elle :

- Est consciemment dans le moment présent, présence à l'instant
- Est consciemment en contact avec le sol, avec l'espace et avec la client/e
- Est consciemment en lien avec les forces naturelles et les forces du vivant
- S'anime et est animée consciemment, porte et est portée par les trois principes de l'Eutonie

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie est dans une attitude d'ouverture :

- Ouverte à soi-même et à la client/e
- Ouverte à ce qui se présente
- Ouverte au jeu des forces
- Ouverte et perméable aux différents niveaux de conscience
- Ouverte et disponible aux mouvements du vivant, à tous les niveaux du matériel au subtil
- Ouverte et disponible à la dynamique de la rencontre, de la relation et de l'échange

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie est dans une attitude d'écoute active. Elle :

- Est à l'écoute, réceptive, malléable au niveau tonique
- Est à l'écoute de soi dans sa globalité, à l'écoute de la client/e dans sa globalité

- Est attentive à l'espace avec ses différentes qualités, attentive aux échanges dynamiques et vivants
- Est consciente de son processus personnel tout en accompagnant la client/e dans son processus thérapeutique, son processus de développement personnel

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie s'appuie sur ses connaissances. Elle :

- Laisse émerger et agir les connaissances, intellectuelles et vécues
- Laisse s'articuler et interagir les différents niveaux de connaissance
- Laisse agir les différents niveaux de conscience

10 Positionnement

10.1 Singularités et différenciation de l'Eutonie

L'Eutonie se différencie de la méthode Feldenkrais et de la technique Alexander plus particulièrement dans les domaines suivants :

- L'Eutonie se base sur l'appui sur le sol, sur la relation de l'être humain avec le sol et l'espace. La méthode Feldenkrais se réfère au système nerveux et la technique Alexander prend comme point de départ la position de la tête par rapport au tronc.
- En Eutonie, la conscience se développe à partir de la perception. Dans la méthode Feldenkrais, la conscience se développe à partir du mouvement, dans la technique Alexander à l'aide du regard extérieur.
- Les trois méthodes travaillent avec le mouvement, le redressement, la musculature, les tissus souples, les os et les articulations. Le travail conscient avec la peau par contre n'occupe une place centrale que dans la pratique de l'Eutonie.
- L'Eutonie inclut la zone de rayonnement de l'être humain et travaille consciemment avec ce niveau subtil. La méthode Feldenkrais et la technique Alexander n'incluent ce niveau subtil pas de la même façon.
- Les trois méthodes travaillent avec la consigne verbale et le toucher / traitement spécifique à chaque méthode. Les études de mouvement en Eutonie par contre sont uniques.

10.2 Positionnement de l'Eutonie par rapport à la médecine alternative et la médecine classique

La thérapeute complémentaire méthode Eutonie propose un accompagnement différent de celui donné par le médecin. L'accompagnement en Eutonie peut avoir lieu sans traitement médical ou pour accompagner, soutenir et compléter un traitement médical.

L'Eutonie est indiquée

- Sur demande de la client/e, avec ou sans traitement médical, en cas d'atteinte du bien-être ou de diminution de la performance (corporelle, psychique, émotionnelle, intellectuelle, personnelle, sociale)
- Sur prescription du médecin, avec ou sans maladie diagnostiquée
- En complément d'un traitement médical, comme soutien de la client/e dans sa globalité
- Dans les phases de repos prescrites par le médecin, pour favoriser l'autorégulation et la régénération de la client/e

11 Structure et étendue de la partie spécifique à l'Eutonie à l'intérieur de la formation TC

11.1 La partie spécifique à l'Eutonie à l'intérieur de la formation TC

La transmission de l'Eutonie passe par l'expérience corporelle sensible. L'orientation et l'accompagnement des étudiant/es par les formatrices / formateurs en Eutonie, la présence corporelle et l'échange tonique sont les fondements du processus de formation. La transmission de l'Eutonie appartient à la tradition orale, à la transmission de personne à personne.

11.2 But de la partie spécifique à l'Eutonie à l'intérieur de la formation TC

Le but de la partie spécifique à l'Eutonie à l'intérieur de la formation TC est de permettre aux étudiant/es de développer une compréhension approfondie de l'Eutonie à travers leur propre expérience corporelle sensible et de trouver leur propre façon de la vivre et de la transmettre.

11.3 Contenu et dynamique de la partie spécifique à l'Eutonie à l'intérieur de la formation TC

La partie spécifique à l'Eutonie à l'intérieur de la formation TC amène l'étudiant/e dans la pratique de l'Eutonie, dans l'expérience corporelle sensible et le vécu singulier.

Accompagné/e par l'équipe des formatrices / formateurs, l'étudiant/e vit la pratique de l'Eutonie et son propre processus de développement personnel en Eutonie :

- L'étudiant/e découvre soi-même, dans toutes les dimensions qui lui sont accessibles, en tant que individu en relation avec le monde environnant. Elle/il développe sa capacité d'être debout et responsable de sa vie.
- L'étudiant/e découvre l'Eutonie, dans toutes les dimensions qui lui sont accessibles, avec ses principes, ses moyens et ses outils de travail spécifiques. Elle/il la vit, l'intègre et développe la compétence de guider et d'accompagner d'autres personnes sur leur chemin de vie avec la pratique de l'Eutonie.

En s'ajustant au processus du groupe en formation ainsi qu'à chaque étudiant/e au sein du groupe, le cheminement de la formation alterne et combine en variations infinies :

- Les cours en groupe, les séances individuelles et la recherche personnelle
- Les dimensions pédagogiques, thérapeutiques et artistiques en interaction constante
- La consigne verbale, le toucher/traitement et les études de mouvement seul, à deux, à trois et en groupe
- Le vécu direct et son expression par la parole, l'écriture, le dessin, le modelage, la musique et le mouvement

- La pratique corporelle et l'échange verbal avec les autres étudiant/es du groupe de formation et avec les formatrices
- L'expérience corporelle sensible, la compréhension par le corps et les apports théoriques, la compréhension par la réflexion
- L'expression, la réflexion et leurs résonances corporelles.

L'expérience corporelle est première. L'apport théorique vient se nourrir de l'expérience corporelle et l'expérience corporelle vient se nourrir de l'apport théorique. Cet aller-retour continu, en alternance et simultanée, s'intensifie au fur et à mesure des années de formation. Cet aller-retour permet une intégration dynamique et évolutive. Il se prolonge au-delà de la formation et caractérise le processus d'évolution en Eutonie.

La pratique de l'Eutonie inclut les dimensions pédagogique, thérapeutique et artistique. Ces trois dimensions sont présentes simultanément à tout instant. Elles s'influencent mutuellement et s'interpénètrent. Durant la formation, des éclairages particuliers et multiples sont donnés à chacune de ces dimensions afin de permettre aux étudiant/es de vivre leurs spécificités, de comprendre leur complémentarité et de les intégrer dans la propre dynamique personnelle.

Sur la base de sa propre expérience dans le groupe de formation, l'étudiant/e est amené/e à guider et à accompagner d'autres personnes dans un travail en Eutonie. L'étudiant/e est accompagné/e dans ce processus d'apprentissage de la consigne verbale, du toucher / traitement et des études de mouvement par les formatrices / formateurs. En précisant les principes, les moyens et les outils de travail en Eutonie, l'étudiant/e approfondit ses connaissances de l'Eutonie et enrichit sa propre pratique de l'Eutonie. L'expérience, le vécu et l'analyse consciente permettent à l'étudiant/e d'élaborer la compétence à transmettre l'Eutonie, à guider et à accompagner d'autres personnes en groupe et en séance individuelle dans leur processus personnel à l'aide de la pratique de l'Eutonie.

Le processus de formation passe par le processus de développement personnel de l'étudiant/e et amène aux compétences nécessaires pour la pratique professionnelle en Eutonie.

11.4 Processus de la partie spécifique à l'Eutonie à l'intérieur de la formation TC

Le processus de formation se caractérise par l'évolution du groupe de formation et de chaque étudiant/e au sein du groupe par la pratique de l'Eutonie au fil des années de formation. Cette évolution se fait par étapes progressives et aboutit à la capacité de réguler son propre tonus consciemment.

1^{ère} étape : équilibre tonique

2^{ème} étape : jeu tonique et échange tonique

3^{ème} étape : adaptation et ajustement tonique

4^{ème} étape : dialogue tonique et régulation tonique consciente

11.5 Compétences professionnelles de la thérapeute complémentaire méthode Eutonie

La formation permet à l'étudiant/e d'acquérir la compétence de guider et d'accompagner des personnes, indépendamment de leur âge et de leur état de santé, en séances individuelles et en cours de groupes dans leur processus thérapeutique, sur leur chemin de développement personnel et dans leur quête d'expression authentique par la pratique de l'Eutonie.

Les compétences principales sont la régulation tonique consciente et l'utilisation consciente des principes, des moyens et des outils de travail de l'Eutonie.

11.6 Durée de la formation

La partie spécifique à l'Eutonie à l'intérieur de la formation TC offre suffisamment de temps pour que l'étudiant/e puisse vivre l'expérience de l'Eutonie, intégrer ses principes et vivre un processus de développement personnel par la pratique de l'Eutonie.

La formation a une durée minimum de trois ans et comprend au moins 1'200 heures de pratique en Eutonie (heures de contact).

11.7 Heures de formation en Eutonie

La partie spécifique à l'Eutonie à l'intérieur de la formation TC comprend au moins 1'200 heures de pratique en Eutonie (heures de contact) et 1680 heures de travail personnel, au total 2880 heures de formation.

11.7.1 Heures de contact

La partie spécifique à l'Eutonie à l'intérieur de la formation TC comprend au moins 1'200 heures de contact.

Les heures de contact comprennent de façon équitable et équivalente :

- L'apprentissage de la consigne verbale en Eutonie
- L'apprentissage du toucher / traitement en Eutonie
- L'apprentissage de l'étude de mouvement en Eutonie.

11.7.2 Heures de travail personnel

Les heures de travail personnel en Eutonie varient selon les étudiants.

- Pratique personnelle en Eutonie : $\frac{1}{2}$ - 1 h par jour sur 3 à 4 ans, 1000 h
- Apprentissage de la consigne verbale en Eutonie : 100 h
- Apprentissage du toucher en Eutonie : 100 h
- Apprentissage de l'étude de mouvement en Eutonie : 100 h
- Journal : $\frac{1}{2}$ h par jour de formation, 300 h
- Lecture : environ 8 livres, 80 h

Total : 1'680 h de travail personnel

12 Annexes

1. Bibliographie