

Ecole Française d'Eutonie Gerda Alexander®

Contact : Jessie Delage

6 rue de Candie. 75011 Paris

tél : 06 73 20 14 43

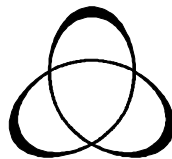
jessie.delage@posteo.net

EFEGA : Organisme de formation enregistré auprès de la Préfecture d'Ile de France

N° de déclaration : 11753129275

N° SIRET : 34949173800028

*Formation professionnelle habilitant à l'utilisation du nom et
de la marque eutonie Gerda Alexander® et de son logo*



*L'eutonie nous met en situation d'apprendre un peu plus chaque jour
à prendre appui sur ce corps qui est le nôtre. (Gerda Alexander)*

Cahier des charges

L'eutonie

Définition

Le mot *eutonie* (de *eu* : juste, harmonieux et de *tonos* : tonus) désigne à la fois un état d'équilibre tonique et la méthode mise en place par Gerda Alexander pour y parvenir. Cette dernière a établi une méthodologie clairement transmissible et l'EFEGA se propose de la poursuivre en tenant compte des développements des sciences humaines et de la recherche dans le domaine du corps et du mouvement.

Le tonus musculaire, miroir de la vie organique et relationnelle, varie en fonction de la situation vécue. Pour différentes raisons, il peut perdre cette plasticité. L'eutonie se propose de restaurer l'élasticité musculaire en sollicitant la sensibilité de la personne.

L'observation

Fondée sur l'observation des sensations, l'eutonie se situe dans une démarche phénoménologique innovante. Elle engage l'écoute très fine de ce qui se dit par le corps, et cette écoute en elle-même déjà modifie le tonus. Par des moyens simples, concrets, elle multiplie les champs d'expérimentation: détente, mouvement, douleurs, travail en contact avec une personne ou avec un objet, position assise ou debout....

Le projet de l'eutonie

L'eutonie vise à rendre la musculature disponible aux ajustements permanents que nécessite la vie quotidienne, la vie relationnelle ou professionnelle. Elle se pratique dans tous les cas de pathologie qui ont une incidence sur le tonus (dystonies neuro-végétatives, états d'anxiété, douleur...), et également dans le domaine artistique et créatif. Elle invite parallèlement à devenir attentif à ce que manifeste le corps, cette attitude faisant céder de nombreuses sources de tensions et de difficultés. Par l'eutonie s'élargit ainsi la gamme des réponses possibles aux sollicitations d'un corps au travail, en relation, malade, ou quotidien, qui de plus se font plus adéquates.

A qui elle s'adresse:

Toute personne est considérée comme potentiellement capable d'intégrer par elle-même les principes qui sous-tendent l'eutonie quels que soient son âge, son état de santé ou son activité, quelle que soit également sa formation préalable. En effet le professionnel en eutonie s'adapte toniquement à toute situation et crée les conditions favorables à l'accompagnement de la personne ou du groupe qui est devant lui.

Qu'il s'agisse de séance individuelle ou collective, la personne qui pratique est ainsi appelée à percevoir dans son propre corps les processus qui le gouvernent. Par l'appel constant à la sensation, l'eutonie place chacun en situation d'auto-observation, dans une relation vivante à son corps. Elle prend de ce fait aussi en compte les manifestations toniques signant l'histoire individuelle du sujet.

La pratique de l'eutonie a un effet probant sur la détente globale, la douleur, le stress et prépare de façon créative à la vie quotidienne, professionnelle ou artistique.

Un peu d'histoire

Gerda Alexander (1908-1994), allemande, se forma très jeune à la rythmique de Jaques-Dalcroze. Elle s'orienta pour des raisons de santé vers l'enseignement, renonçant à une carrière artistique prometteuse. C'est à Copenhague qu'elle développa sa propre méthode en travaillant dans les jardins d'enfants, puis auprès des musiciens et comédiens. Elle créa son école de formation professionnelle en 1947 et la ferma en 1992.

Sa renommée internationale l'appela à voyager dans le monde entier et elle inspira de nombreux chercheurs dans les domaines du corps et du mouvement tant sur le plan pédagogique que médical et artistique. Son enseignement, fondé sur la pratique, s'inspire de l'observation et vise la liberté du mouvement, la liberté par le mouvement. Il se veut pragmatique, engageant la personne dans un processus.

L'EFEGA : sa légitimité

L'Ecole Française d'Eutonie Gerda Alexander® a été fondée en 2002 à Paris par Jessie Delage (diplômée en 1983). Elle a reçu sa certification de la Fédération Internationale et du Collège International d'eutonie Gerda Alexander®, héritiers des droits de Gerda Alexander. L'eutonie Gerda Alexander® est en effet une marque déposée. L'EFEGA se reconnaît appartenir à la lignée directe de Gerda Alexander.

L'EFEGA est reconnue et soutenue par l'Association Française d'Eutonie Gerda Alexander® (AFEGA) association de professionnels en France. (Voir le site www.eutonie.fr.)

L'EFEGA est également soutenue par l'ADE (association pour le développement de l'eutonie), constituée pour soutenir l'EFEGA et promouvoir l'eutonie, notamment par l'aide aux étudiants par des dons. Ses membres sont des eutonistes GA ou des professionnels du secteur médical et social particulièrement intéressés par l'eutonie. Ils la recommandent, à leurs patients, à leur personnel, ou aux personnes accueillies dans les établissements où ils travaillent. (IME, IMP, centres d'accueil d'enfants et de personnes en difficulté sociale et/ou en situation de handicap).

L'EFEGA a reçu de la délégation régionale d'Ile de France du Ministère du travail un numéro de déclaration en tant qu'organisme de formation dès sa création.

Six groupes sont passés par l'EFEGA, diplômés de 2005 à 2022. Le groupe EFEGA VII est actuellement en formation. Et des modules de préformation sont organisés au cours de l'année 2025 pour toutes les personnes intéressées.

Le nombre réduit de participants permet l'accompagnement personnalisé de chacun.

L'EFEGA organise également des rencontres entre professionnels souhaitant renouveler, enrichir et partager leur pratique. Sont traités différents thèmes : la voix, la douleur, le mouvement, la relation, le traitement...

L'EFEGA : la formation française en eutonie Gerda Alexander®

L'eutonie de Gerda Alexander se situe dans l'objectif d'une autonomie du sujet passant par une relation vivante à son corps. Accompagner les autres sur ce chemin ne s'improvise pas et la compétence s'acquiert avant tout par un travail régulier et une expérience personnelle clairement encadrés. La méthodologie mise en place par Gerda Alexander, bien structurée, est de ce fait transmissible en tant que telle. Dans sa nature même elle laisse la place aux découvertes de ses praticiens.

La formation est un processus qui justifie une certaine durée. Elle vise d'abord à redécouvrir, par sa propre expérience sensorielle, et donc s'approprier les principes de base de l'eutonie : l'étirement, le toucher, le repousser contre résistance, le transport osseux...

Dans la pratique professionnelle, les consignes des cours collectifs, les gestes des traitements individuels, viennent de l'expérience intégrée des principes. Il n'y a pas de modèle de cours, mais une création de chaque instant, dans l'observation de ce qui se passe pour l'autre ou les autres, en fonction aussi de ce qu'ils demandent. Il faut pour cela être disponible à l'autre, tout en veillant à son propre équilibre tonique.

La théorie vient éclairer les divers champs que la relation au corps sollicite.

Les contenus théoriques de la formation sont :

- la connaissance du corps humain: anatomie, physiologie, neurologie,
- le fonctionnement du psychisme: psychologie, biographie, psycho pathologie
- les grands courants de pensée en matière de sciences humaines et médicales

La pédagogie fait partie de l'apprentissage. En effet la capacité de laisser l'autre découvrir la relation à son corps et trouver en lui les moyens de l'améliorer requiert de grandes compétences. Il faut savoir observer en toute objectivité, proposer un cadre sécurisant et laisser l'autre absolument libre de ce qu'il expérimente.

La troisième période de formation est dédiée à la pédagogie. Les étudiants donnent des cours supervisés dans le cadre de l'école, puis constituent un groupe de travail avec des amateurs, avec supervision. Ils font ensuite un stage en institution.

Le traitement est une séance individuelle. Il est essentiellement fondé sur le toucher et sur l'écoute. Il permet un accompagnement individualisé, fonction des demandes et besoins de la personne. Il a des effets probants dans le traitement de la douleur (maladies musculo-squelettiques, fibromyalgie...), la rééducation du mouvement, les tensions de toute nature (notamment professionnelles, comme chez les musiciens, ou les professionnels de la relation d'aide). De ce fait la profession d'eutoniste concerne différents secteurs : éducation, secteurs médical et paramédical, stress, sport, arts de la scène, développement personnel... Elle peut être considérée comme une plus value aux métiers du corps : musiciens, danseurs, comédiens, sages-femmes, médecins, kinésithérapeutes, enseignants, sportifs.

La formation peut être également suivie pour des raisons personnelles, la pratique intensive menant presque toujours à d'importantes transformations.

La structure générale de la formation

La formation professionnelle se déroule sur quatre périodes, chacune ayant son objectif, pour une progression organique. La formation de base est ouverte à tous.

- 1° période, formation de base :

Pratique et découverte de tous les principes dans une grande variété de situations. Le cours d'anatomie osseuse est central. Reste ouverte à tout candidat.

- 2° période :

Approche systématique des principes. Etudes individuelles de mouvement.

Cours théoriques : anatomie et physiologie des grands systèmes – biographie.

- 3° période :

Intégration des principes de l'eutonie. Positions de contrôle - études de mouvement à deux.

Pédagogie pratique : mise en place d'un groupe d'amateurs. Supervision pédagogique

Cours théoriques : Phénoménologie. Psychologie. Pédagogie

- 4° période : comprend la préparation à la session d'examens.

Approfondissement et pratique du traitement. Etudes individuelles et collectives.

Stage en institution supervisé en pédagogie. Satge de traitement. Ecriture du mémoire

Cours théoriques : Neurophysiologie. Pathologie. Notions de gestion et de droit.

Organisation des rencontres

Les rencontres durent de quatre à six jours.

Stage type ayant pour thème : anthropologie du corps humain : l'anatomie osseuse

	1° jour	2° jour et suivants	Dernier jour
9h-10h30		Eutonie – le repousser	Eutonie – le squelette
11h-12h30		Observation modelage et dessin de vertèbres	Bilan et évaluations
15h-16h30	Echanges en groupe Point sur la formation	Eutonie, le transport – la colonne vertébrale	
17h-18h30	Eutonie : le principe du repousser	Echanges et théorie à partir des expériences	

Détails des contenus

La première période

Eutonie : il s'agit d'entrer dans le monde des sensations et prendre le temps de le parcourir à travers les grands principes de l'eutonie. Improvisations de mouvement.

Objectifs : approfondissement de la sensibilité proprioceptive et la régulation tonique, élargissement de la flexibilité du tonus musculaire, l'amélioration du transport osseux.

Cours d'anatomie osseuse : étude phénoménologique de l'anatomie du squelette, compréhension de la relation forme/fonction. Modelage et dessin des os.

Ecriture : ouverture d'un journal de formation.

La deuxième période

Eutonie : Approfondissement systématique des principes. Passer de l'expérience personnelle à l'objectivité des lois du mouvement, de la détente et de la posture.

Etudes individuelles de mouvement à présenter régulièrement avec thème défini.

Anatomie et physiologie : les grands systèmes (circulation, respiration, digestion...)

Introduction à la psychologie- biographie. Avec exposés par les étudiants.

Modelage : modelage les yeux fermés sur différents thèmes. Le modelage est un des outils de l'eutonie pour approcher le schéma corporel et l'image du corps.

Ecriture : poursuite du journal de formation. Rapports mensuels, avec compte rendu d'expériences et description systématique d'un cours ou d'une partie de cours.

La troisième période

Eutonie: Intégration des principes dans la rencontre avec l'autre. Travail de la voix.

Etudes de mouvement à deux et à trois.

Physiologie : appareil sensoriel (peau) - neuro physiologie .

Phénoménologie : méthodologie de l'observation. Regard participatif, distancié.

Pédagogie : cours supervisés, constitution d'un groupe amateurs à animer sur 7 séances.

Psychologie : les grands courants de psychologie contemporaine. Exposés.

Ecriture : poursuite des écrits mensuels, et compte-rendu des séances de pédagogie.

La quatrième période

Eutonie : affinement de tous les principes. Travail du rayonnement et de l'espace entre.

Préparation des études finales : individuelles et collectives.

2° Stage de pédagogie : 7 séances à donner en institution et supervisés en présentiel

Stages de traitement : Avec rapports.

Physiopathologie du système locomoteur – la douleur

Psychopathologie : étude des grands troubles du DSM 5 et leurs manifestations corporelles

Notions de gestion et de droit.

Ecriture : rapports de stages (pédagogie en institution et traitement).

Rédaction du mémoire de fin d'études sur un thème agréé par l'école.

Les évaluations

Le calendrier des évaluations : (susceptible d'ajustements)

- Anatomie osseuse et physiologie : fin 2° période
- Présentation des positions de contrôle : fin 2° période
- Supervision et rapport de pédagogie : fin de 3° période (après le groupe d'amateurs)
- Rapport de stage de traitement et examen de diplôme : fin de 4° période.

L'examen final de diplôme

- étude de mouvement individuelle (solo) + direction d'une étude en groupe
- soutenance du mémoire, qui aura été envoyé un mois avant l'échéance
- examen de traitement: un traitement donné et un reçu + rapport de stage
- rapport de stage pédagogique + oral de pédagogie

Biographie, pathologie font l'objet d'exposés au groupe, selon un agenda à mettre en place. La psychologie et la phénoménologie sont comprises comme des pratiques transversales.

Lieu des cours

Aux Meyas dans la Drôme

En résidence, à Soyans près de Saou. A Valence TGV, navettes à la demande. Covoiturages. Chambres individuelles ou partagées. Possibilité de camping. Pension complète

Les enseignants

- Jessie Delage (eutonie, pédagogie, traitement, anatomie, suivi des étudiants).
- Eutonistes expérimentés invités (eutonie, études, pédagogie, traitement).
- Chantal Aubert : physiothérapeute et eutoniste (eutonie, traitement)
- Intervenants (médecin, psychologue) pour cours ou conférences

Les conditions d'admission

- Avoir déjà pratiqué l'eutonie (20h minimum)
- Etre titulaire du baccalauréat + 2 ou équivalent
- Etre âgé de 26 ans au moins
- Avoir avec la responsable de formation un entretien préalable
- Certificat médical autorisant la pratique de l'eutonie

L'acceptation d'une candidature est confirmée par une convention de formation qui en fixe les modalités pour chaque période de formation.

La composition du dossier

- La fiche d'inscription (voir plus loin)
- Une lettre de motivation et un court CV
- Un certificat médical d'aptitude à la pratique de l'eutonie
- Un chèque de 150 euros libellé à l'ordre de l'EFEGA pour frais de dossier.

Le coût

Le coût de la formation est de 150 € par jour de formation + frais de location de salle. Les modalités de règlement sont établies à l'inscription avec l'EFEGA.

Les frais de résidence sont à régler à part en fonction de l'hébergement choisi.

Il est majoré de 20% en cas de prise en charge par un organisme de formation.

Cette somme inclut l'enseignement, le suivi des étudiants hors session de formation, les locations de salle.

L'organisation de la session d'examen peut faire l'objet d'un supplément selon les frais de transport des jurés. Toute session d'examens organisée à la demande d'un candidat hors période de formation est facturée en fonction des frais occasionnés.

L'engagement

Pour se former en eutonie, le groupe est indispensable. Le candidat prend donc en fin de première période un engagement qui contribue à assurer le groupe de formation.

La formule retenue à l'EFEGA permet l'accueil de professionnels intéressés, sur un stage ou une période en particulier. Les stages dans ce cas font l'objet d'un règlement indépendant.

Le diplôme d'eutonie Gerda Alexander® - le logo

Le diplôme d'eutonie Gerda Alexander® délivré par l'EFEGA donne l'autorisation d'utiliser professionnellement l'appellation « eutonie Gerda Alexander » et son logo.

La marque eutonie Gerda Alexander et son logo sont déposés à l'ONPI par l'AFEGA, association française des professionnels en eutonie Gerda Alexander.

Le diplôme permet ainsi d'adhérer aux associations professionnelles d'eutonie GA.

De plus

L'entretien avec la responsable de formation n'engage en rien l'inscription des candidats. Il est offert par l'école. Il suffit de prendre rendez-vous.

L'EFEGA se réserve le droit d'ajuster programme et contenus en fonction des situations rencontrées. Ceci permet une individualisation du cursus en fonction des nécessités perçues.

Cette formation s'inscrit dans la lignée des institutions qui se sont constituées pour assurer la qualité de l'enseignement et de la transmission de l'eutonie : la fédération internationale d'eutonie Gerda Alexander (FIEGA) et Collège international d'eutonie Gerda Alexander.

**Obtenir le diplôme d'eutonie Gerda Alexander, c'est aussi
accepter le code de déontologie de la profession (sur demande)**

Fiche d'inscription

Je, soussigné(e)...

pose ma candidature à EFEGA pour (entourer l'option choisie) :

- La première période
- La formation diplômante (jusqu'aux examens)

Je connais l'eutonie pour l'avoir pratiquée au moins 20 heures, avec (merci de renseigner le nom de l'eutoniste.

Mon état de santé me permet de suivre le cursus de formation.

Profession (s'il y a lieu) :

Adresse :

Tél :

E-mail :

Date de naissance :

Situation familiale :

En cas d'urgence avertir (*nom et numéro de téléphone*) :

Date et signature :

A renvoyer à jessie.delage@posteo.net

Ou par courrier postal à :

Jessie Delage- EFEGA
6 rue de Candie

75011 Paris