

TEMOIGNAGE

Période d'examens et stress

Période d'examens, une occasion pour apprendre à affronter puis transformer le stress.

François a 21 ans. Un cancer l'a surpris à l'âge de 17 ans. Progressivement, il réapprend à faire confiance en la vie, autrement.

Depuis un an, il vient faire des séances individuelles d'eutonnie, à raison d'une leçon par semaine. Le rythme de ses séances s'est espacé, et il prend rendez-vous quand il en ressent le besoin.

D'emblée, je lui demande ce qu'il voudrait travailler aujourd'hui.

François : Je viens pour gérer le stress des examens.

Eutoniste : Ne penses-tu pas que ce que nous avons fait pourrait t'aider ?

F : Non. Je me sens mieux dans ma peau, mais j'ai toujours trop de stress face à mes professeurs, je ne sais pas contrôler.

E : Quand tu stresses, ainsi que tu le dis, cela veut dire quoi, pour toi, en termes de sensation. Je m'explique autrement : que ressens-tu physiquement dans ton corps, à ce moment-là ? Quelles sont les manifestations corporelles de ce stress, quelles sont les premières sensations, les prémisses de cet état ?

F (réfléchit, fait appel à sa mémoire corporelle) : Je sens une pointe au cœur, ensuite mes jambes deviennent lourdes. Finalement, une fatigue intense m'envahit.

Ici commence la séance d'eutonnie. Je choisis cette fois de ne pas le toucher, car face à son professeur, il sera seul. Lui donner des outils qui lui permettront de s'équilibrer sans ma participation active.

Je lui demande de s'asseoir à califourchon sur une bûche en bois. C'est une variante de la position assis sur les talons, l'une des 12 positions de contrôle de l'eutonnie. François n'a pas beaucoup de souplesse dans les hanches et éprouve des difficultés à s'asseoir ainsi. Il place des coussins entre talons et ischions pour alléger la douleur d'étirement, jusqu'à y trouver le confort.

- E. : Observe tes sensations. Que se passe-t-il ?
F. : Rien.
E. : Observe tout ton corps, pas seulement tes jambes. As-tu mal, ou une gêne apparaît-elle quelque part ?
F. : Je ressens une gêne entre les omoplates.
E. : Que fais-tu de cette gêne ? Peux-tu la faire passer en bougeant, en t'étirant, en faisant tout ce que tu veux.
La gêne est le prémisses de la douleur. Cet exercice a pour but de sentir AVANT la douleur. Quelles sensations sont annonciatrices de la douleur ?

François baille beaucoup.

- E. : As-tu remarqué comme tu bailles ? Cela te fait-il du bien ?

François commence à respirer plus librement, et la gêne s'en va. La gêne était dans la zone cardiaque et François bloque sa respiration.

En fait, je ne m'attendais pas à cette réaction. Lors du travail d'assouplissement des jambes, sa première douleur était due à son blocage respiratoire. Qu'il puisse se rendre compte de ce mécanisme inconscient l'amènera à rester attentif à sa respiration, bailler pour relancer le processus respiratoire pendant les examens

Nous terminons la séance en discutant. Comment utiliser ce vécu issu d'une sensation et l'amener à la conscience ?

Ces symptômes qui l'angoissent et le «stressent», à savoir douleurs au cœur, fatigue et jambes lourdes proviennent de ses arrêts respiratoires quand il se sent en difficulté. Cela a pour effet de rajouter de l'angoisse et on entre dans un cercle vicieux.

Amener à la conscience cet enchaînement de sensations est un processus de connaissance de soi que François pourra utiliser à chaque occasion jusqu'à ce que sa respiration libre se développe.

Dominique Claessens, Eutoniste G.A.