

« **Le geste juste : du geste technique au geste relationnel** » : c'est l'intitulé d'une des dernières journées de formation des Coordinateurs. Entretien avec Dominique Mathis et Elisabeth Baudry, qui ont animé cette journée. La médiation corporelle est le support central de leur pratique pédagogique.

Qu'est-ce que le « geste juste » ?

C'est celui qui est adapté à soi, à la situation, au public. Il est « juste » parce que la personne est entière, parce qu'elle est dans sa globalité, consciente du moment présent sans que prédominent l'un par rapport à l'autre la pensée, le corps, les émotions. En soi, il n'y a donc pas un geste juste.

Le geste juste, ce serait donc celui qui nous fait passer du geste technique au geste relationnel ?

Oui, nous sommes des êtres de relation. Et c'est d'abord par notre corps que nous entrons en relation avec le monde qui nous environne, avec les autres aussi. Notre corps, c'est notre maison. Comment habitons-nous cette maison ? Quelle attention lui portons-nous dans la relation ? Dans la relation à soi et aux autres en même temps ? Le geste relationnel, c'est celui qui nous engage dans un mouvement habité, incarné, chargé d'attention, attention à ce qui se passe en nous et à ce qui se passe dans le lien avec l'extérieur. C'est un geste de présence à ce que l'on fait, ce que l'on vit. Plus je suis présent à ce que je fais, moins je fatigue. Le geste juste, c'est le geste qui crée et/ou nourrit la relation.

« *Le geste relationnel,
c'est celui qui nous
engage dans un
mouvement habité* »

Qu'est-ce qui permet de passer du geste technique au geste relationnel ?

Une éducation à la perception de soi, de ce qui se passe en soi, dans son corps d'abord. Cela passe par des exercices corporels, une gymnastique sensorielle. Notre corps sait des choses avant que notre tête en soit consciente. Faisons-nous confiance à ces informations ? Comment s'entraîner à les prendre en compte ? Il s'agit de se mettre en mouvement - comme, par exemple, lever doucement son bras - et de prendre conscience de ce qui se passe en soi quand on se met en mouvement. Par l'expérience d'une certaine lenteur du geste, on apprend comme un alphabet de ses perceptions. Le travail corporel que nous proposons allie le mouvement et le ressenti, l'attention est tournée vers ce que je ressens dans le mouvement et dans la situation.

« *On apprend
comme un alphabet
de ses perceptions* »

En quoi des professionnels en fonction d'encadrement peuvent-ils être concernés par votre approche ?

Les coordinateurs sont pris en sandwich entre la hiérarchie et le terrain. Ils ont à faire face à beaucoup de sollicitations. Notre corps nous donne des outils pour ne pas subir la pression. Comment rester ouvert à ce qui se passe ? Si je suis entamé émotionnellement, je ne peux pas travailler efficacement. Les exercices que nous proposons permettent, dans la lenteur, de se ré-axer et d'apprendre à bouger, à s'orienter dans toutes les directions sans perdre de stabilité. Il s'agit de rester stable et adaptable quand ça vient dans tous les sens, de trouver une forme de stabilité en mouvement.

Quels bénéfices peuvent-ils en tirer ?

« *Notre corps nous donne
des outils pour ne pas
subir la pression* »

En faisant de leur corps un allié, en cherchant à trouver un accordage du corps et du psychisme, ils peuvent déployer leurs capacités à se ressentir et à se situer, ils peuvent mieux faire face aux sollicitations quotidiennes et créer un espace relationnel sécurisant qui conjugue présence à l'autre et présence à soi.