

**Université Pierre et Marie Curie**

# **Dialogue corporel et danse- thérapie**

**Eléments théorico-cliniques**

**Psychomotricité première année**

**2003 - 2004**

**Benoît Lesage**

**Mise à jour : 4 décembre 2003**



# Sommaire

3	<b>Sommaire</b>
5	<b>Avant-propos</b>
7	<b>Introduction : construire le corps</b>
9	<b>Chapitre 1 : Structuration psychocorporelle / dialogue corporel</b>
9	1.1 Fonction tonique
9	1.1.1 Tonus et limite
10	1.1.2 Tonus et vigilance
10	1.1.3 Tonus et émotion
11	1.1.4 Dialogue tonique
12	1.1.5 Tonus et sensorialité
12	1.1.6 Tonus et verticalisation
13	1.1.7 Tonus et respiration
14	1.2 Quelques clés de travail
14	1.2.1 Le poids
15	1.2.2 La respiration
16	1.2.3 Le travail sensoriel
16	1.3 Construction identitaire et corps
19	1.4 Construction corporelle et construction identitaire
19	1.4.1 L'enroulement
20	1.4.2 Enveloppes et enveloppements
21	1.4.3 Enveloppes vibratoires et sonores
21	1.4.4 Densification
22	1.5 Sortir de l'enveloppe
23	1.6 Les systèmes : matière première du corps
23	1.7 Les jeux moteurs
27	<b>Chapitre 2 : La danse-thérapie : le mouvement et la danse</b>
27	2.1 La chaleur du mouvement...
28	2.2 Le mouvement comme engagement et connaissance du monde
29	2.3 Les valeurs expressives du mouvement
30	2.3.1 Les énergies du mouvement : le travail des qualités
32	2.3.2 L'espace
35	2.3.3 Le temps
36	2.4 Symbolisation : l'efficacité symbolique
39	2.4.1 En deçà des catégories

40	2.4.2	L'intersubjectivité : relation et communication
43		<b>Chapitre 3 : Le corps-conscience, ce que savent les danseurs</b>
43	3.1	W. Reich et G. Alexander ; le tonus musculaire
46	3.2	La kinésiologie du mouvement
46	3.3	L'ostéopathie
47	3.4	In/Out
48	3.5	Image du corps et schéma corporel
51		<b>Chapitre 4 : Sensation, analyse et intuition : les techniques de conscience du corps</b>
52	4.1	L'intérêt des danseurs
53	4.2	Vers une systématique des techniques de conscience du corps
53	4.2.1	Le corps senti
54	4.2.2	Le corps analysé et représenté
55	4.2.3	Le corps intuitif
57	4.2.4	Les présences
58	4.3	Conscience, volonté et volontarisme
58	4.3.1	Vouloir et non-vouloir
59	4.3.2	Vouloir et corporéité
60	4.3.3	Motricité intentionnelle et cybernétique
61	4.3.4	Vigilance, cybernétique et coordination
62	4.3.5	La danse des images du corps
63		<b>Chapitre 5 : Danse-thérapie et dialogue corporel : expériences avec des personnes polyhandicapées</b>
63	5.1	La danse, quelle danse ?
64	5.2	Un corps inerte, a-temporel, a-spatial
66	5.3	L'espace-temps de la séance
66	5.3.1	« Aproprioception » et « nourrissage proprioceptif »
67	5.3.2	Corps-accord et mouvement
67	5.3.3	Temps groupal
68	5.3.4	Rythme et construction somato-psychique
68	5.4	Danse-thérapie et besoins spécifiques des polyhandicapés
71		<b>Bibliographie de base</b>

# Avant-propos

Ce texte n'est pas destiné à publication. Il formule divers points qui me semblent importants et qui sont généralement donnés au cours des stages sous forme de commentaires au décours d'expériences. A ce moment-là, il est vrai que chacun est plus préoccupé de faire le point sur son vécu que de se jeter sur une feuille pour noter ce qui est dit. D'autre part, il semble que les articles donnés aux stagiaires leur passent parfois un peu au dessus de la tête, et que le lien avec le vécu du stage n'est donc pas toujours évident. Ce texte constitue une sorte de trait d'union entre ceci et cela. Il est volontairement rédigé en langage oral, peu référencé. Je l'ai organisé par thèmes, et il est clair que certains points sont abordés plusieurs fois par des biais différents. Tout le début est articulé autour de la notion de tonus, ce qui m'amène à traiter des sujets très larges. Enfin il s'agit d'une ébauche qui devrait conduire prochainement à quelque chose de plus construit et publiable. La rédaction relativement hâtive et simple (tout au moins pour la première partie) amène inévitablement à des simplifications, voire des erreurs. Il faut donc prendre ce texte comme un support, une invitation à lire d'autres choses, un regard qui peut vous aider à comprendre la structure du stage et les parti pris pédagogiques. La théorie est une façon de comprendre, d'ordonner un vécu toujours multiple et foisonnant. Flaubert disait qu'il faut résister à la rage de conclure... En théorisant on adopte un point de vue particulier, et les autres deviennent alors plus difficiles à envisager. On prend donc le risque de s'enfermer ; et il pourtant faut bien essayer de retenir quelque chose de ce vécu. C'est ce dilemme qui me fait donner la théorie de façon parcimonieuse et si possible après l'expérience, à moins qu'il n'y ait des questions, auquel cas je m'efforce de répondre le plus complètement possible. Je crois que ce qui reste à long terme n'est pas forcément ce qui séduit sur le moment. Une théorie brillante fascine et satisfait l'esprit, mais après ?

Enfin, il est clair qu'aucune pédagogie ne dispensera jamais l'élève de travailler par lui-même. Que la théorie soit donnée avant, pendant ou après, sous forme de topo, de notes, d'articles ou de bibliographie, elle ne prend corps que sur la base d'un travail personnel

- Les textes présentés ici sont pour la plus grande part extraits de « **dialogue corporel et danse-thérapie** », recueil de textes, Benoit LESAGE, 1999. Diff. Assoc Des Aigles et Des Lunes
- Le chapitre 3, « **Le corps-conscience, ce que savent les danseurs** », est paru dans Marsyas, 1989, N°11, 26-31
- Le chapitre 4, « **Sensation, analyse et intuition : les techniques de conscience du corps** », est paru dans Arguel 1992, Danse : Le corps enjeu, PUF, pp.226-242.
- Le chapitre 5, « **Danse-thérapie et dialogue corporel : expériences avec des personnes polyhandicapées** », a été présenté au XVII<sup>e</sup> colloque AIR / Danse et thérapie : clinique, théories et pratiques institutionnelles, Besançon 18-20 mars 1998



# Introduction : construire le corps

Certes, chacun a un corps, ou est un corps, les deux formulations mettant l'accent sur des vécus différents. En regardant de loin, chacun, à quelques exceptions près semble avoir un tronc, des membres, une tête, des organes, un système nerveux... Et lorsque quelque chose manque, on parle de handicap. Lorsqu'on se « coltine à la matière », lorsqu'on s'affronte par exemple à des élèves en danse ou en eutonnie, ou en relaxation, on découvre très vite que le corps renvoie à une réalité beaucoup plus complexe et fascinante. D'abord, on constate que certains sont incapables d'intériorisation, qu'ils ne veulent pas entrer dans la perception intérieure. Il est certains pédagogues en danse qui savent vous faire vivre par le dedans un geste et vous faire sentir que les images qui vous animent changent la qualité du geste. Lever la jambe dans un battement en laissant le poids descendre dans le sol à travers la jambe d'appui n'a par exemple rien à voir avec la lever comme si quelque chose fusait à son extrémité. Avec eux, on apprend à percevoir qu'il y a des nuances dans les façons de faire. Or cette recherche qui fascine certains (dont je suis) ennuie profondément les autres qui veulent de l'action avant tout. Ayant été Maître de Conférences à la faculté des sports pendant quatre ans, j'ai été stupéfait de constater la résistance globale du milieu à tout travail d'intériorisation. Ces spécialistes de la motricité ne veulent pas entendre parler du corps vécu, senti, d'imaginaire ou d'émotion (ce qui est quand même dommage si l'on songe qu'ils sont censés former des professeurs d'Education Physique et Sportive qui s'adresseront à des enfants et des adolescents, et si l'on se rappelle aussi que le geste se comprend dans un tout psychophysiologique...). En cours de danse et de kinésiologie appliquée au mouvement avec les étudiants, j'ai réalisé à quel point ces beaux corps athlétiques, au summum de leur capacité, cachent des misères physiologiques et affectives. Les entorses, accidents, ruptures diverses (os, ligaments, élongations...) sont étonnamment nombreuses. Une de mes collègues avait d'ailleurs montré dans son travail de maîtrise que les cicatrices font souvent office de « blessure de guerre », de trophée, un peu comme des scarifications. En voulant mettre ces « belles mécaniques » au travail plus subtil du mouvement tel qu'on l'appréhende en danse ou en Feldenkrais, je me suis trouvé face à des débutants pour ne pas dire des handicapés. Ce que je dis ici n'étonnera évidemment pas ceux qui sont habitués à enseigner ces approches. Mais tout de même... Pourquoi cette résistance à un travail où il faut moduler son tonus, juste sentir un peu ce qu'on fait et ne plus foncer à l'aveuglette ? Pourquoi aussi ces corps si mal construits qui semblent négliger toutes les coordinations réflexes, toute la partie « automatique » du mouvement ? Il s'agit bien de résistance. C'est que cette façon de travailler dérange quelque chose dans l'économie psychosomatique et surgissent alors les défenses. On ne peut s'en sortir facilement en se disant que c'est un problème de mentalisation, de vouloir tout faire vite, ce qui est un signe de l'époque... Il me semble que cela nous confronte à une question beaucoup plus fondamentale et cruciale : en dérangeant l'organisation corporelle que quelqu'un a mise en place, sa façon de percevoir, de sélectionner et de construire ses perceptions<sup>1</sup>, en modifiant son schéma tonique, et surtout en lui donnant les outils pour le faire, en le reconnectant avec des schémas de coordination inscrits depuis toujours dans sa mémoire motrice mais mis au rebut depuis longtemps, (...) on lui pose des questions sur son identité même, on mobilise de l'affect, de l'imaginaire.

En regardant par ailleurs dans la direction opposée, vers le bébé qui a tout à construire, et vers les

polyhandicapés et les autistes qui construisent si bizarrement ou si peu, on réalise finalement que rien n'est anodin. L'organisation du tonus, du schéma postural, la façon de bouger, de négocier sa posture avec la gravité, la capacité à recevoir, à se situer dans l'espace et le temps, donc à s'inscrire dans une histoire intersubjective, tout cela constitue le sujet, trame l'histoire de son identification. Comment pouvons-nous comprendre (un peu) tout cela et en tirer une ligne de conduite, dégager des points de repère et des critères pour accompagner quelqu'un dans ce processus qui se fourvoie ou s'interrompt parfois ? Si la construction du sujet est si ancrée dans des processus physiques, n'avons nous pas là des indications précieuses pour contacter et soutenir une évolution personnelle ? Cela paraît d'autant plus important qu'on s'adresse ici à des organisations préverbales, qui servent même de matrice au langage. Cette part du corps n'est pas seulement un « avant le langage » qui lui cède la place, ce qui signifierait que, du moins pour ceux qui parlent, une approche verbale suffirait à dénouer tout. Je crois pour ma part que le corporel est un ancrage permanent au langage, qui le structure et le détermine partiellement, et qu'il y a des nœuds qui ne s'aborderont que par ce biais.

Tentons donc dans cette première partie de poser les bases d'un dialogue corporel structurant.

- 
1. Des lectures nombreuses, surtout du côté de la phénoménologie, m'ont rendu extrêmement réticent vis à vis de la notion d'information que nous serions censés capter, analyser par le biais de notre système nerveux, lequel finirait par nous construire une représentation du monde. Pour plus de matière à ce sujet :  
MERLEAU-PONTY M. (1945) Phénoménologie de la perception, Paris, Gallimard (TEL 4, 1976).  
VARELA F, THOMPSON E, ROSCH E (1993), L'inscription corporelle de l'esprit, Paris, Seuil.

# Chapitre 1

## Structuration psychocorporelle / dialogue corporel

### 1.1 Fonction tonique

#### 1.1.1 Tonus et limite

Sur le plan neurophysiologique, on définit habituellement le tonus comme « l'état de tension d'un muscle au repos ». C'est-à-dire que même dans un état de relaxation profonde, il reste toujours une certaine tension dans les muscles, qui est le *tonus basal*. Ce tonus dépend du système nerveux, puisque lorsque l'on sectionne les nerfs moteurs ou sensoriels qui innervent un muscle, il perd tout tonus et devient donc flasque ou atone.

Sur ce tonus basal, pour maintenir une posture, être assis ou debout par exemple, il faut construire une tension dans les muscles et donc amener un tonus supplémentaire, qu'on appelle alors *tonus postural*.

La notion de tonus est à comprendre de façon plus large : à partir du moment où il y a une entité, qu'il s'agisse d'une cellule, d'un individu, ou d'un groupe, il faut que se définisse une limite, donc une différenciation entre un dedans et un dehors. Et au dedans, justement, naît un certain tonus, une densification. La conscience d'être, d'exister, donc d'être distinct de ce qui nous entoure, de ne plus y être dilué, est intimement liée à ce tonus. Cette conscience d'exister, qui rejoint la notion de narcissisme primaire, n'existe pas au départ. Le bébé doit construire son identité, sa conscience et même sa certitude d'être, et dans ce processus qui ne va pas de soi, l'instauration du tonus joue un rôle.

Mais cette distinction ne signifie pas une coupure : il faut que s'établisse une dynamique d'échanges actifs entre le dedans et le dehors. La limite, qu'il s'agisse d'une membrane cellulaire ou de la peau, ou des frontières d'un groupe, n'est pas un blindage (« blind » : aveugle), elle n'est pas non plus une passoire. Elle est un lieu d'échange et de filtre, qui opère une rétention. Il y a un lien étroit entre limite et tonus.

Ce tonus est donc le signe et le moyen d'une construction, d'une conscience d'exister. C'est une

fonction, c'est-à-dire un processus qui varie sans cesse et qui supporte une disponibilité. Par mon état tonique, je suis plus ou moins « prêt à », disponible pour recevoir, réagir, agir...

## 1.1.2 Tonus et vigilance

Tonus et vigilance vont de pair : Les nerfs qui confèrent aux muscles et aux organes leur tonus viennent évidemment de la moelle épinière (motoneurones gamma), et ils sont sous l'influence d'autres faisceaux nerveux qui descendent de la partie inférieure du cerveau, notamment de la *formation réticulée* qui est une structure de petits neurones très courts qui forment un réseau. Or cette réticulée est un lieu central pour tout le cerveau. A chaque fois qu'un sens est sollicité, lorsque nous voyons, entendons, goûtons (...) quelque chose, la réticulée est aussi excitée, ce qui a des effets sur le tonus. On le sent très bien lorsqu'on se relaxe et qu'un bruit violent ou un flash lumineux surviennent ; les muscles réagissent en se tonifiant et cela donne la sensation d'une vague qui parcourt tout le corps.

En même temps que des faisceaux nerveux descendent de la réticulée vers les neurones toniques, d'autres montent vers le cortex et le mettent en éveil. Il y a donc un parallélisme étroit entre recrutement tonique et niveau de vigilance.

Les neurones toniques sont donc soumis à des impulsions venues « du haut », du cerveau. Ils sont également modulables par des neurones sensitifs qui véhiculent des messages venant des structures périphériques. Ainsi, la chaleur ou la pression, ou encore la vibration appliquées sur une partie du corps vont moduler directement le niveau d'activité des neurones toniques, ce qui va modifier le tonus. C'est un des mécanismes d'action du massage.

## 1.1.3 Tonus et émotion

De même que la vigilance, les émotions s'accompagnent de modulation du tonus. L'émotion se manifeste et se vit par l'intermédiaire de réactions corporelles, ce qui ne veut pas dire qu'elle s'y réduit. C'est le système nerveux dit végétatif (ou autonome, appellation ambiguë) qui par l'intermédiaire de deux sous-systèmes, un plutôt excitateur et lié à l'action, le *système sympathique*, l'autre plutôt inhibiteur et lié au repos et à la restauration, le *système parasympathique*, qui va organiser les réponses globales du corps qui soutiennent les manifestations émotionnelles.

Le fait que l'émotion ait une composante corporelle nous permet de comprendre qu'il y ait là un point d'entrée dans la relation d'aide : en biologie, on rencontre des systèmes qui s'emballent et finissent par fonctionner dans une sorte de cercle vicieux<sup>1</sup>. Une émotion, ou plutôt un état émotionnel qui a donc une certaine durée, peut déclencher un état somatique, c'est-à-dire un certain niveau de fonctionnement sympathique et parasympathique. Cela peut entretenir l'état émotionnel, et piéger le sujet. Il y a alors un enchaînement somato-psychique. Nous connaissons tous des situations où un état somatique crée un état émotionnel. L'ivresse ou la grippe par exemple s'accompagnent de toute une cascade de réponses somatiques et neurophysiologiques qui entraînent un état émotionnel particulier. A partir de là, on peut comprendre qu'une intervention somatique puisse permettre à quelqu'un non pas de résoudre un complexe psychique, mais tout au moins de se soustraire

1. cf LABORIT H. (1973), L'inhibition de l'action, ed Masson

à un enchaînement somato-psychique défavorable. Et bien souvent, cela lui permet d'effectuer un travail, une réorganisation psychique qui était jusque là impossible ou très difficile. Car si le corps peut nous porter vers un travail psychique, il peut aussi nous piéger. Je ne crois pas personnellement que la relaxation ou l'eutonnie ou toute autre pratique corporelle soit une thérapie en soi, qu'elle « règle des problèmes », mais ces approches sont au moins une façon possible de sortir d'un cercle vicieux, et en modifiant, ne serait-ce que momentanément, la perception qu'une personne a d'elle-même, on lui donne une occasion d'appréhender les choses différemment, ce qui est capital. En revanche, on peut aussi, me semble-t-il, plonger dans ces approches très narcissisantes et s'y complaire, et en ne faisant aucun lien avec la sphère psychique (émotions, complexes, nœuds...) se couper à chaque fois un peu plus de soi. Ces approches qui se fondent sur la globalité psychosomatique peuvent donc être paradoxalement un outil de clivage supplémentaire. Il suffit de fréquenter des gens qui ont derrière eux vingt ans d'eutonnie, de Feldenkrais ou de tai-chi-chuan pour constater que certains d'entre eux ont des comportements plus que limite... Ceci dit, d'autres frappent effectivement par leur sérénité.

## 1.1.4 Dialogue tonique

Le tonus varie au cours du développement de l'enfant. Le fœtus est d'abord hypotonique tant que les nerfs toniques ne sont pas « connectés » et tant que le système nerveux n'a pas atteint un certain niveau de maturation. A la naissance, le tonus est réparti de façon bien spécifique : ce sont les muscles périphériques, et surtout les fléchisseurs et les rotateurs internes qui sont hypertoniques tandis que les muscles axiaux sont hypotoniques. Le nouveau-né normal est donc comme replié sur lui-même, et son hypotonie centrale l'empêche évidemment de tenir droit, ou même de tenir sa tête. Peu à peu, il va évoluer et donc détendre son tonus périphérique, s'ouvrir<sup>1</sup>. Son tonus musculaire fluctue selon les situations. En schématisant, on peut dire que lorsqu'il est rassasié, confortable, sec, à bonne température, il se détend et tend à s'ouvrir, alors que lorsque quelque chose ne va pas, qu'il a faim ou froid, ou peur, ou qu'il manque de quoi que ce soit, il se tend et se ferme. WALLON et surtout AJURRIAGUERRA ont ainsi décrit le *dialogue tonique* du bébé avec son entourage, et particulièrement avec sa mère. Les épisodes de la relation qui est faite bien sûr d'émotions, de sentiments et de paroles, mais aussi et peut-être surtout pour le bébé de contacts physiques, de portages, bercements, de nourrissage, se vivent sur une trame de variations toniques. Dès le début, états somatiques (tonus végétatif), tonus musculaire et « couleur » de la relation sont liés. Il s'agit bien d'un *dialogue*. La mère engage elle aussi son tonus dans la relation, ce qui lui permet de moduler aussi ses postures et sa voix. Lors de la tétée par exemple, mère et enfant sont en enroulement, et le bébé vit une expérience de remplissage physique, mais aussi un véritable nourrissage émotionnel dans lequel les échanges de regards prennent une place importante. Le bébé qui refuse la relation se tend, et généralement s'arqueboute, alors que lorsqu'il l'accepte et s'y coule, il s'enroule au contraire. Il s'agit là de variations du tonus postural.

---

1. Cf ROBERT-OUVRAY S (1996) L'enfant tonique et sa mère Ed EPI (coll Hommes et perspectives)

## 1.1.5 Tonus et sensorialité

J'ai déjà évoqué les liens entre tonus et intégration sensorielle en parlant de la réticulée. Lorsque je me tends, je suis moins disponible à la sensation. Lorsque je me cogne et me fais mal par exemple, je me crispe, pour faire « plus dur que dur » comme dit Suzanne ROBERT-OUVRAY. On sait que cette crispation coupe l'arrivée des influx douloureux. C'est donc un moyen de se préserver de la douleur. D'une façon générale, l'hypertonie est une véritable carapace, un blindage qui isole certes de la douleur, mais aussi par la même occasion de la perception de soi. D'où des recherches de perception qui peuvent confiner à l'automaltraitance et prennent des allures de jeu avec la mort : c'est le cas des automutilations que l'on observe chez beaucoup de psychotiques ou d'autistes, mais je crois que les recherches effrénées de situations extrêmes type saut à l'élastique ou marches dans le désert peuvent relever d'un manque fondamental de perception de soi et de ses limites. Le conflit est une autre situation où je peux me percevoir, « tendu contre », et où mes limites se dessinent clairement dans la confrontation.

Bien sûr les choses ne sont pas si simples. On s'aperçoit par exemple que cette non-perception de soi est aussi une mise à distance. Cela ressort lorsqu'on s'attache justement à donner à un partenaire une perception et une conscience de soi. Cela peut-être anxiogène et donner lieu à différents types d'annulation de ces perceptions. On voit des autistes qui annulent par des cris, des morsures, des « comportements d'éclatement ». J'ai souvent vu dans les stages ou les cours des élèves « annuler » par toute une série de comportements qui m'apparaissent comme de la censure pure et simple : rires, commentaires, ou des envies physiologiques irrépressibles qui s'imposent juste à ce moment-là (aller aux toilettes, se gratter, éternuer, froid...). Le but inavoué est ici de s'éloigner de soi, de rester extérieur. Cela peut se doubler d'une rationalisation : « cet exercice-là, je ne le sens pas... », qu'il faut souvent traduire par : « cet exercice-là me fait me sentir d'une manière inhabituelle, ou me confronte à une facette de moi ingérable en ce moment ».

## 1.1.6 Tonus et verticalisation

Progressivement, le tonus de base évolue. Vers l'âge d'un an, le bébé a construit un tonus axial, qui lui permet de soutenir sa colonne vertébrale et de se tenir vertical. En même temps il a détendu son tonus périphérique. C'est une histoire fascinante : les plans toniques se sont croisés au fur et à mesure que le bébé s'est verticalisé, qu'il a franchi les étapes de la structuration neuromotrice. Il a d'abord tenu sa tête, puis trouvé le tonus de son dos, qui doit s'établir surtout au niveau des muscles profonds. Lorsque tout se passe bien, il finit par tenir vertical par un tonus des muscles profonds, c'est à dire que les muscles superficiels du dos ou les abdominaux par exemple ne sont pas nécessaires à cette posture. Ils sont alors disponibles pour autre chose, notamment pour se mouvoir et entrer en relation, manipuler des objets...

Cette verticalisation est liée à une découverte de soi comme sujet autonome. La verticalité et donc construite sur un juste tonus, qui permet une disponibilité maximale. C'est un état somatique, mais aussi émotionnel, une certaine sensation et conscience de soi. On le ressent très bien dès que l'on pratique l'eutonie ou la relaxation, ou la plupart des approches dites de conscience du corps (Feldenkrais par exemple). Il s'agit de techniques corporelles qui par un travail sensoriel, ou par certaines façons de bouger, permettent de moduler le tonus. Le bien-être que tous les pratiquants ressentent (et c'est bien pour cela qu'ils y vont !) est lié à cette disponibilité tonique ; on est mo-

mentanément libéré d'un carcan tonique qui restreint notre potentiel physique (coordinations, voire douleurs ou raideurs...) et émotionnel : « cela détend, cela rend serein, cela permet de prendre du recul, cela lave la tête »... toutes expressions qui formulent cette issue d'un cercle vicieux

*état psychique ↔ état tonique*

L'histoire de notre verticalisation n'est donc pas seulement un problème de biomécanique. Elle est aussi la mémoire inscrite dans notre organisation tonique de notre constitution en tant que sujet autonome, c'est-à-dire vigilant et disponible. Si je tiens debout par des tensions dans mon dos, ou au niveau des abdominaux, je suis peu disponible et je limite mes possibilités de relation et de perception. C'est d'ailleurs une constante dans les approches dites de conscience du corps que j'ai déjà citées (eutonie et autres), et que l'on retrouve en danse ; tous les grands pédagogues du corps ont insisté sur ce point : il faut construire un tonus juste et aux bons endroits. Tous ont trouvé des moyens divers pour dissoudre les tensions inutiles et donc nuisibles, sources de raideurs, d'incoordination et souvent porte ouverte à la pathologie, et construire une sthénicité (un tonus actif) au centre du corps. La plupart ont bien senti qu'il ne suffit pas de demander aux élèves de se détendre pour que cela se fasse, tout comme on n'a jamais amélioré quoi que ce soit en disant à un enfant « tiens toi droit ». Il y a des résistances, ce qui montre bien que l'organisation tonique est affective. Il faut trouver des stratégies, des images, des situations sensorielles, des jeux qui permettent à chacun de se vivre différemment, d'accepter le décalage par rapport à leur vécu ordinaire, et d'entrevoir un cheminement pour s'organiser différemment.

## 1.1.7 Tonus et respiration

La respiration est une fonction mixte : elle dépend du système nerveux végétatif, d'un système de survie, puisque même dans le coma on continue à respirer, mais elle est aussi sous contrôle du système volontaire. Cette dualité permet un travail d'unification que mettent à profit le yoga, la méditation ou les techniques de relaxation : je peux moduler ma respiration et par là jouer sur mon état végétatif, donc sur mon état émotionnel. Là encore, en soi cela n'est pas thérapeutique, mais cela me permet de me soustraire à certains débordements émotionnels, et de prendre « du recul ». Lorsque je travaille avec quelqu'un, avec les autistes ou les polyhandicapés notamment, mais en fait avec n'importe qui, je peux en observant sa respiration savoir où il en est, s'il accepte le travail, s'il se détend, s'il modifie son état de conscience. Je peux aussi travailler directement sur sa respiration, en particulier par certaines manœuvres respiratoires réflexes (au niveau des intercostaux, du sternum...), ou par un travail « d'écoute » au niveau du diaphragme comme on le fait en ostéopathie. En régularisant la respiration, j'atteins aussi inmanquablement le tonus.

Ce qui frappe lorsque l'on croise dans la rue une personne handicapée, c'est la rigidité tonique. Il n'y a pas ce qu'on pourrait appeler un *flux tonique* qui leur permet de moduler sans cesse leur façon d'être là, de percevoir, de se présenter. Si l'on observe un bébé en interaction avec sa mère, on constate que tout se joue sur la base de modulations toniques, qui se reflètent dans la mélodie et le rythme de la voix, aussi bien que sur la respiration.

Pour construire le corps, ou plutôt un « sujet corporel », nous serons donc très attentif à cette notion de tonus. Nous tenterons de donner à nos partenaires les moyens de moduler leur tonus, ce qui leur

permet d'accéder à une diversité de vécus, aussi bien physiques si l'on pense au mouvement et aux coordinations, que psychique. Il faut les extraire de leur *mono-tonie* qui les piège, même si certains sont ainsi enfermés dans un registre restreint pour des raisons purement neurologiques et d'autres pour des raisons plus relationnelles défensives.

## 1.2 Quelques clés de travail

### 1.2.1 Le poids

Relâchement et lourdeur vont de pair. C'est une des bases de la première grande méthode de relaxation, le *training autogène* de Schultz : par des images de lourdeur et de chaleur, on induit un relâchement. Autrement dit en suggérant les effets végétatifs de la relaxation, on réduit effectivement le tonus.

D'autre part, le poids est un véritable organisateur psychique. Avec la respiration et le langage de ceux qui nous ont accueilli, c'est ce qui nous a « sauté à la gorge » lors de notre naissance. A partir de là, il a fallu peser et respirer. Exister c'est peser ! Et accepter de peser, accepter son poids, c'est aussi assumer son existence. Entre l'hyperlégereté des états maniaques et la lourdeur de la dépression, l'expérience de la pesanteur est un marqueur de nos états affectifs qui transparait dans nombres de métaphores : le cœur, la conversation, l'ambiance, le raisonnement peuvent être *légers*, une décision peut être lourde de conséquences, je peux peser mes mots, vivre une situation grave... Bref la tonalité affective s'exprime volontiers en termes de poids.

Au niveau corporel, cette notion de poids a été mise en avant dans plusieurs approches : en eutonnie, mais aussi en méditation où l'on vous demande de trouver une posture stable bien ancrée dans le sol, en danse bien sûr où à partir du poids peut se construire la réponse antigravitaire qui permet une disponibilité optimale...

Dans mes stages ou leçons, lorsque je prends contact avec un groupe, je propose le plus souvent un travail sur le poids dès le début. Cela me permet de sentir où en sont les élèves, s'ils savent se concentrer, s'ils ont déjà travaillé ou non. Je les amène par des propositions où se mêlent des modulations posturales, respiratoires, des affinements de leur perception d'eux-mêmes et de ce qui se passe, à moduler leur tonus. Le passage par la sensation de poids, c'est-à-dire l'acceptation du poids (qui n'est pas l'inertie) et son intégration au processus de mouvement permet de modifier la qualité du geste. J'observe comment chacun sait ou ne sait pas se poser, comment se modifie le rythme respiratoire, et comment le mouvement évolue dans sa qualité. Lorsque je demande par exemple de passer de la position sur le dos à sur le côté, ceux qui sont parvenus à se relâcher le font sans heurt, de façon très liée et lente, sans que la tête ne quitte le sol, alors que d'autres « se reprennent » et se tournent brusquement. Là encore, ce qui est en jeu n'est pas un *savoir se relaxer*, mais la capacité à accepter et assumer un état tonique, donc un état affectif différent, une perception de soi non hyperactif.

Il est toujours fascinant de regarder un groupe explorer le mouvement à partir de cette acceptation du poids. Il y a bien des propositions de travail pour le guider dans cette investigation. Un but pour moi est de faire sentir qu'à partir de cet état tonique différent, « cela fonctionne différemment », le

mouvement change de qualité, et les formes du mouvement lui-même se modifient. Apparaissent des torsions, des méandres, le mouvement devient « organique », et il se dégage une sorte de volupté à bouger.

Pour travailler le poids avec les personnes handicapées il faut recourir à d'autres processus. Les images peuvent fonctionner avec certaines populations, tout comme avec les enfants. Mais à un niveau plus primitif, comme avec les polyhandicapés, il faut nous engager dans le corps à corps. Les portages soit directement comme en danse-contact, soit par l'intermédiaire de couvertures sont précieux.

Plus simplement, dans le contact immobile, je peux « nourrir le poids » chez un partenaire. C'est une qualité de toucher, une façon de poser les mains et une attention qu'il faut diriger vers ce qu'on vise. Souvent les polyhandicapés présentent des hypertonies avec des tensions très importantes dans le dos et dans les rotateurs internes. On les voit se crispier dans des efforts démesurés où ils recrutent des muscles inutilement, qui vont contrecarrer le plus souvent leur projet. Tout mouvement semble alors être une lutte vaine où la personne est d'avance vaincue par ses propres tensions. Observez que dans ces moments-là, ils semblent perdre tout contact avec le sol. Lorsque j'aborde ces personnes, je peux chercher une détente en visant simplement le poids, leur donner la perception de leur poids. Je peux aller jusqu'à soulever les différentes parties du corps tour à tour, et utiliser pour cela des tissus. Mais, j'insiste sur cette qualité de contact qui peut être immobile au cours de laquelle je fais moi-même un travail sur mon tonus. Je m'en sers très précisément lorsque je suis assis derrière la personne appuyée contre moi. Je cherche alors à faire descendre le tonus, c'est-à-dire le poids, dans le bassin, ce qui se traduit par un enroulement. La négation du poids est corrélée presque toujours à une hypertonie postérieure. On a la sensation du « tout dans les épaules », ou que « le centre de gravité remonte », expression qui n'a pas de valeur scientifique mais qui indique bien que le rapport au sol garant d'une bonne disponibilité et d'une bonne coordination n'est pas adéquat. Avec la détente le sujet semble se recentrer, rentrer dans son bassin. En d'autres termes, il commence à s'enrouler et vous observerez alors une modification de la qualité de sa présence. Il est plus calme, plus disponible, moins en alerte, et à partir de là tout peut commencer. Tant que vous n'êtes pas là, vous risquez de travailler avec un fantôme ou un feu follet.

## 1.2.2 La respiration

Travailler sur la respiration c'est aussi travailler sur le tonus. Gerda ALEXANDER professait qu'il est aussi absurde d'apprendre à respirer que de vouloir apprendre au sang à circuler, et il en est bien d'autres qui mettent en garde contre les exercices respiratoires. C'est bien possible si l'on pense à l'impact que des pratiques type yoga peuvent avoir. Plus une technique est efficace, plus elle peut aussi être nocive. Mais il me semble qu'il y a dans le yoga et dans les traditions méditatives assez de sagesse de savoir et d'expérience pour ne pas se fourvoyer. Bien sur, les pratiques sauvages sont toujours risquées, mais c'est vrai pour absolument toute pratique. Sans doute Gerda ALEXANDER se méfiait-elle des dogmes en matière de respiration. On ne peut qu'être d'accord avec elle. Par exemple, cette idée souvent présentée comme un absolu qu'il faut respirer dans le ventre. EHRENFRIED disait qu'il faut respirer là où il y a du poumon. Tout dépend de ce qu'on veut. S'il s'agit d'induire une détente, de recentrer le sujet, de le connecter à un travail sur les organes, il me semble en effet judicieux de lui proposer cette image de respiration abdominale. Tout en sachant qu'il s'agit d'une image destinée à favoriser certains processus. S'il s'agit de construire une sthé-

nicité axiale porteuse pour le mouvement, il faudra s'y prendre autrement.

Lorsqu'on pose ses mains et qu'on observe les patients, élèves ou partenaires, on constate que les respirations sont souvent restreintes. Le diaphragme étant au centre d'une sorte de toile d'araignée fasciale qui relie les chaînes musculaires, il fait les frais de toute tension musculaire, et à l'inverse un travail sur la respiration peut retentir sur l'ensemble. Sans entrer dans le travail type rétention du souffle, il est clair qu'on peut sans risque ouvrir les espaces respiratoires et moduler le tonus global par le biais d'une prise de conscience de ce qui respire et comment cela respire.

Avec la respiration peuvent venir deux pratiques classiques : le *hissing* et la *voix*. Le *hissing* (to hiss : siffler) est un sifflement qu'on « envoie dans le corps ». Il permet de diriger la conscience vers une cible précise. La vibration de la voix est aussi un moyen d'atteindre des parties précises du corps. On peut aussi l'envoyer dans le sol, notamment à travers les points d'appui du squelette, ce qui permet là encore une détente et une perception plus claire. D'autre part, il y a là un point d'entrée vers un jeu de mouvement, ce qui est précieux car ce type de travail présente toujours le risque de faire plonger le partenaire dans une sorte d'inertie. Et le fait de proposer de bouger permet d'inscrire quelque chose de nouveau dans la programmation neuromotrice.

### 1.2.3 Le travail sensoriel

J'ai déjà développé ce point un peu plus haut. Par un travail sensoriel, vous atteindrez toujours le tonus. Pour les partenaires les plus handicapés, il faut je crois se référer à la stimulation basale. L'eutonie est aussi une source précieuse et très riche de savoir-faire et surtout de savoir-être. Là encore, cette approche débouche sur le mouvement.

## 1.3 Construction identitaire et corps

Sans prétendre aucunement faire ici un cours de psychologie génétique, je voudrais rappeler quelques notions essentielles qui nous guident dans notre travail.

(Extrait de notes de cours donné dans le cadre du D.U. de psychologie du sport / Faculté de psychologie / Université de Reims / 1996)

On dit facilement que la conscience de soi commence par la conscience du corps... FREUD a écrit que le moi est au départ corporel et que les autres niveaux (psychiques) s'étaient ensuite sur cette base. Pour cerner les enjeux d'un travail corporel et en énoncer les conditions, il nous faut revenir sur les processus d'émergence du sujet et considérer la part du corps.

La psychanalyse décrit bien cette phase d'indifférenciation qui caractérise le vécu du tout jeune enfant (elle n'est pas la seule à l'avoir fait et nous pourrions nous référer à d'autres systèmes). La capacité de dire je, c'est à dire de poser un moi distingué d'autrui présuppose une délimitation qui est à la fois spatiale et temporelle.

#### Spatiale

puisqu'il faut instituer une limite qui définit une frontière

## Temporelle

car cette limite doit être stable de façon à ce que l'entité perdure dans le temps, qu'elle reste semblable à elle-même, bref qu'elle soit *id-entité*.

L'indifférenciation, qui est également décrite en terme de fusion, correspond à la phase dite du corps morcelé : l'enfant ne peut intégrer comme lui appartenant des parties de son corps, tout comme il tend à s'incorporer des parties du corps de l'autre (cf les objets partiels). Interviennent ici plusieurs ordres de cause. L'immaturité neurologique fait par exemple qu'il est incapable de différencier la sensation d'une main qui se pose sur son ventre d'un spasme intestinal. La notion de dedans/dehors n'étant pas encore acquise, les perceptions ne peuvent pas s'organiser. D'autre part, il faut également que l'entourage apprenne à considérer l'enfant comme entité autonome, ce qui présuppose en particulier la castration parentale (faire le deuil de l'enfant qui est chair de sa chair...).

L'expérience relationnelle et sensori-motrice va permettre le passage progressif, mais non irrémédiable, d'une situation à l'autre :

corps morcelé / fusion ↔ corps unifié / différenciation du sujet

## Les limites

La première limite, c'est la peau. Elle est l'enveloppe qui crée un dedans et un dehors.

Elle fonctionne comme une membrane, une interface. (Il n'y a pas de limite stricte en biologie ; ce sont toujours des organes de communication qui règlent les échanges ; cf la pompe à Na/K de la membrane cellulaire). La peau est le premier organe de communication. Elle est richement innervée et contient de nombreux récepteurs.

Une première dialectique dedans/dehors va ainsi naître, à partir de laquelle d'autres oppositions vont émerger : bas/haut, devant/derrière, droite/gauche...

On assiste là à l'émergence d'une spatialisation, qui procède à partir du corps propre (corps propre = le corps que j'ai, tel que je le vis).

Cette dialectique nous introduit d'emblée au jeu des **alternances** : ouverture / fermeture c'est à dire : densification / dilution, ou encore : aller-retour entre soi et l'autre.

On sait que le jeune enfant joue avec les alternances très tôt : Dès le 2<sup>o</sup> mois il manifeste un plaisir évident dans le jeu des oppositions phoniques (lallations). Le dialogue tonique de WALLON constitue un jeu primordial d'alternances qui fonde l'émotivité. Cet auteur relève des gestes rythmés vers 6-8 mois. On retrouve ensuite les alternances avec le *shadowing* lorsque l'enfant s'éloigne quelques instants de sa mère pour revenir se blottir contre elle (vers le 9<sup>o</sup> mois). Au stade anal apparaît le jeu des rétentions et excréctions.

Vers 18-24 mois, l'enfant joue au « jeter/retrouver » et au « donner/reprendre ». C'est la période du **ford/da**.

La célèbre observation du petit-fils de FREUD jouant avec une bobine qu'il fait apparaître et disparaître, le montre bien. Il symbolise ainsi la présence-absence de la mère mais aussi la sienne propre, comme l'indique un jeu avec le miroir contemporain de celui de la bobine. Le danger de l'absence de la mère était autant dans le risque de ne plus la voir que dans celui qu'elle ne voie plus l'enfant. « L'enfant qui pleure quand sa mère disparaît de la pièce où il est se sent menacé de la disparition de son être propre, car pour lui aussi *percipi = esse (être perçu = être)*. C'est seulement en présence de la mère qu'il est capable de vivre, de se mouvoir, d'être »<sup>1</sup>.

On peut voir dans cette expérience le principe même de l'expérience rythmique.

Apparaît en effet l'alternance entre un temps fort (densification) et un temps faible (dilution). Cette expérience du rythme est fondamentale ; elle va conditionner la construction de la temporalité, qui s'inscrit donc dans un contexte relationnel et affectif.

A partir du jeu des limites, nous voyons donc émerger une spatialité et une temporalité subjectives. La spatio-temporalité est à l'origine une expérience corporelle.

On a déjà signalé les jeux de rétention/relâchement, qui peuvent être vus comme un travail de la densification et la dilution des limites. Mais avant cela, on observe chez l'enfant une sorte de fascination pour les boucles qu'il peut effectuer avec son propre corps, en opérant des jonctions. G. HAAG a souligné l'importance des jonctions corporelles chez le nourrisson, en particulier les jonctions droite/gauche, qui semblent accompagner l'unification de l'image du corps.

Dans de nombreux cas, les enfants autistes s'avèrent incapables d'opérer de telles jonctions, au point que certains en imposent parfois pour un syndrome hémiplégique...

Ces boucles et jonctions vont créer d'autres dedans/dehors, qui sont comme des espaces concentriques projetés à partir du corps. Il se crée ainsi des zones qui sont à la fois soi et non-soi et que nous pouvons rapprocher des espaces transitionnels de WINNICOTT.

WINNICOTT observe que l'enfant tend à intégrer des *objets autres-que-moi* dans son schéma personnel. Il désigne comme objet ou phénomène transitionnel une aire intermédiaire d'expérience qui se situe entre le pouce et l'ours en peluche... De tout individu ayant atteint le stade de son unité, avec une membrane limitante, on peut dire qu'il a une réalité intérieure.

Dans la vie de tout être humain, poursuit-il, il existe un troisième partie que nous ne pouvons ignorer et qui constitue une aire intermédiaire d'expérience. « C'est à tout cet ensemble que je donne le nom de phénomène transitionnel d'où peut se détacher un phénomène ou quelque chose de particulier : peut-être un bouchon de laine, un coin de couverture ou d'édredon, un mot une mélodie, ou encore un geste habituel... ».

Il s'agit donc pour Winnicott, d'une zone qui est considérée à la fois comme faisant partie de soi, tout en appartenant aussi à l'extérieur. C'est donc une zone qui peut recevoir un investissement fluctuant : l'ours en peluche fait partie de l'enfant, mais il peut aussi être traité en objet ennemi, subir des assauts destructeurs.

Chez l'enfant plus âgé, les phénomènes transitionnels deviennent diffus et se répandent dans la zone intermédiaire qui se situe entre la réalité psychique interne et le monde externe « objectif » ; autrement dit, ils se répandent dans le domaine culturel tout entier. WINNICOTT précise qu'à ce stade, son étude acquiert des dimensions nouvelles englobant le jeu, la création artistique, le goût pour l'art, le sentiment religieux, le rêve, mais aussi des phénomènes tels que le fétichisme ou la toxicomanie..

Si WINNICOTT prend acte de l'évidence d'une réalité interne définie par l'enveloppe cutanée, il observe que la limite soi/non-soi est en fait fluctuante, soumise à un jeu. Ce jeu, c'est pour nous **l'image du corps**, qui est donc un processus, lié à ce que le sujet investit comme étant lui-même ou une partie de lui-même.

Elle opère par **projection à partir du corps propre qui lui sert de matrice**.

Pour résumer l'essentiel de notre propos, il faut retenir la notion de limite qui définit une dialectique dedans/dehors, laquelle étaye une expérience relationnelle et affective fondamentale dans la structuration du sujet (définition d'une identité).

---

1. cf FREUD « Au delà du principe de plaisir » IN Essais de psychanalyse, Paris, Payot, PBP n°44, pp 41-115. cf aussi LAING, 1979 « le moi divisé », Stock p.132

La spatialité et la temporalité émergent de l'expérience corporelle par le jeu de la projection et de la rythmisation.

## 1.4 Construction corporelle et construction identitaire

Construire le corps, en intégrant ce qui précède, c'est quoi ?

C'est bien sûr construire une fonction tonique modulable et porteuse d'un vécu psychique (cf 1<sup>o</sup> partie).

C'est aussi construire une sorte de géométrie du corps. Il y a un rassemblement à opérer, et pas seulement chez les autistes ou les polyhandicapés. Nous sommes tous fragiles, c'est la condition même de notre possibilité de relation et d'évolution. Nous devons donc sans cesse reconstruire notre identité, l'amener vers de l'autre, sachant que « trop d'autre » conduit à l'éclatement, et pas assez nous fige<sup>1</sup>.

Pour travailler sur le rassemblement, nous avons plusieurs approches que nous emploierons selon le moment et selon la population.

### 1.4.1 L'enroulement

Je l'ai déjà évoqué plus haut. Laurence VAIVRE parle des enfants dont l'hypertonie postérieure les empêche de s'enrouler, et des multiples problèmes physiques, émotionnels et relationnels que cela implique. Suzanne ROBERT-OUVRAY insiste aussi beaucoup sur ce point. Personnellement, c'est G. STRUYF, créatrice de l'approche des chaînes musculaires, qui m'a enseigné l'importance de l'enroulement et de la centration qu'elle implique. Avec les personnes gravement handicapées, je le fais directement, en les mettant dans la posture. Directement ne veut évidemment pas dire tout de suite. Souvent il faut passer par des étapes préliminaires : commencer par les enroulements/déroulements des mains et des bras, ou poser un coussin ou un ballon au niveau du ventre chez un sujet assis pour commencer à induire l'enroulement... J'ai souvent vu des enfants autistes hypersensibles à ce travail. Parfois je demande aux autres personnes présentes de travailler avec moi. Nous commençons à distance, parfois à un ou deux mètres et nous convergions vers le centre de la personne, en prenant contact avec ses extrémités, puis en déplaçant nos mains pour qu'elles finissent par se rassembler au niveau du nombril. Cela prend parfois une demi-heure, il faut à chaque étape attendre que la personne reçoive et intègre, et suivre très attentivement ses réactions. Il faut que quelqu'un coordonne l'action commune. Lorsque toutes les mains sont arrivées, nous faisons le chemin inverse, vers les extrémités. A partir de là, le rassemblement peut se faire par un déplacement continu des mains selon une circulation centre/périphérie. Cela peut donc devenir un massage et si vous connaissez les méridiens en énergétique chinoise vous aurez des trajets plus précis

---

1. cf LESAGE B. (1997) Densité / danse : le plaisir de la dif-errance, Entretiens de Bichat, journée psychomotricité (20/09/97), Expansion scientifique française, 35-39

(périphérie → centre par les Yin et retour par les Yang).

On peut également faire ce travail dans le mouvement : faire vivre des alternances d'enroulement / déroulement en rapprochant et éloignant les pieds, les mains et si possible la tête du nombril. Si on est plusieurs à travailler en même temps il faut bien se coordonner, et surtout que chacun sache précisément ce que l'on cherche.

Nous travaillons là sur le premier schème de mouvement que BARTENIEFF appelait *core-distal connexion* et que Bonnie BAINBRIDGE-COHEN appelle « *navel radiation* ».

Avec des enfants, ce travail d'enroulement et rassemblement se fait par des jeux. Se mettre en boule, se déplier, alternances à explorer sur tous les modes : sortir une main ou une autre extrémité, la ramener, ouverture globale lente / retour rapide, l'inverse, se déplacer en boule, rouler de différentes manières...

On peut aussi dans un cours pour adultes travailler sur les coordinations et le mouvement à partir du jeu d'enroulement/déroulement.

Il y a d'autres façons de travailler sur ce thème, là encore lorsque l'on sait ce que l'on cherche, les idées viennent.

Avec des enfants (mais aussi des adultes !) agités, le travail de la boule imaginaire qu'on pétrit en rassemblant l'espace autour du corps et qu'on ramène au niveau du nombril est souvent efficace.

## 1.4.2 Enveloppes et enveloppements

La notion d'enveloppe est à la mode. On pense évidemment au concept de *moi-peau* développé par ANZIEU. G HAAG décrit les gestes d'auto-enveloppement que fait le bébé dans les premiers mois, et qui signent selon elle un travail d'identification (construction d'une identité). Ce sont des gestes symboliques importants à donner lorsqu'on travaille en danse-thérapie, qu'il s'agisse d'enfants ou non. En expression primitive par exemple, on peut proposer des gestes tels que se vêtir, s'envelopper dans une cape.

Les tissus sont un outil précieux ici, surtout avec les polyhandicapés. Ils permettent de faire sentir un vrai rassemblement en donnant une sensation tactile globale. C'est aussi une sensation visuelle. G HAAG décrit une construction de l'espace chez le jeune enfant qui rappelle tout à fait le processus de gastrulation qui intervient chez l'embryon à la 3<sup>e</sup> semaine, lorsqu'il devient tridimensionnel : de feuillet il devient sphéroïde par une invagination autour d'un axe. Pour HAAG, l'espace tridimensionnel (c'est-à-dire l'espace relationnel...) commence à exister à partir d'une sorte de repli de plans qui rappellent les replis d'un rideau. Les jeux d'autistes avec les rideaux ou les surfaces planes dans lesquelles ils cherchent tous les trous et fissures sont une tentative de construire un espace tridimensionnel. On peut penser aux jeux d'enfant où des lignes ondulent, se replient puis se déploient. Le plaisir de ces jeux renvoie à celui de l'émergence d'une spatialité dans laquelle on se découvre autonome avec une réalité intérieure. Le jeu des tissus que l'on ouvre et ferme autour du

sujet me semble renvoyer également à cela. Si vous lisez BULLINGER, vous trouverez également cette notion de deux plans latéraux qui se replient ; l'enfant construit son axialité en rassemblant ainsi les deux héli-espaces droit et gauche qui jusque là sont distincts. A partir de là, il peut passer un objet d'une main à l'autre sans déstabilisation au plan médian. A contrario, tant que l'axialité n'est pas construite, les deux héli-espaces droit et gauche restent isolés et le sujet n'a pas de « point de vue » qui les rassemble et les coordonne, il reste éclaté entre des zones disjointes.

*Là encore, ce processus nous inspire des gestes en danse lorsque nous travaillons avec des enfants ou des psychotiques.*

Au niveau groupal, le travail du cercle est un travail de rassemblement et d'enveloppe. Je dis bien le travail du cercle, car il s'agit en soi d'un travail. Se poser dans le cercle et y trouver sa place demande parfois des mois (tout comme se poser au sol). Vous pouvez juger la qualité de présence et de concentration d'un groupe à la façon dont se constitue le cercle au début de la séance, et aussi par la qualité du silence. Voyez aussi comment en fin de séance le cercle se présente, et vous saurez précisément quel travail s'est opéré.

### 1.4.3 Enveloppes vibratoires et sonores

Par le son, la vibration, on crée un environnement qui contient et nourrit. Avec le tambour en particulier, on procure un véritable bain vibratoire. FROHLICH dans la stimulation basale insiste sur l'archaïcité du vibratoire, qui est une source première d'unification. Le chaman avec son tambour crée lui aussi une enveloppe vibratoire et crée ainsi les conditions favorables pour un travail psychique.

Pour transmettre la vibration, il y a plusieurs façons :

- en posant la main, on peut induire une vibration. Généralement, on vise d'abord l'os, mais on peut aussi faire vibrer un organe.
- par un diapason (les diapasons médicaux sont parfaits pour cela). Je les préfère aux instruments vibrants de la stimulation basale parce qu'en s'épuisant, le son oblige le sujet à écouter, à « tendre l'oreille à l'intérieur du corps ».
- les percussions plus ou moins appuyées, les tapotements, avec le poing, le bout des doigts ou un objet tel qu'un bâton.
- la voix :
  - soit en appliquant directement les lèvres, mais cela ne peut se faire qu'en prenant évidemment des précautions.
  - soit en appliquant le menton sur un point osseux du partenaire et en envoyant la vibration à travers ce point de contact
  - soit à distance, comme on le sent très bien lorsqu'on travaille la voix dans un stage de chant par exemple. Personnellement, je trouve que les harmoniques ont aussi un effet spécifique.
- par des instruments : tambours, ou enceintes diffusant une musique vibrante, percussions ou gongs par exemple.

### 1.4.4 Densification

Parler d'enveloppe c'est appeler aussi un travail de densification. BACHELARD dans sa « poétique de l'espace » parle de densifier le dedans pour rendre possible le dehors. Travaillons sur les limites, certes, mais il faut aussi s'appliquer à ce qu'elles enclosent quelque chose de consistant. C'est d'autant plus important si l'on songe aux angoisses de vidage des psychotiques. Alors, de-

dans il y a quelque chose de solide et de porteur : le squelette, l'os, matière qui rappelle le bois, souple et solide à la fois, écrin où s'élabore le sang symbole de la vie (tant qu'il ne se répand pas trop...). C'est un des points forts de l'enseignement de G STRUYF : redonnez au squelette toute sa place dans l'économie du sujet et vous l'aidez à se structurer. S ROBERT-OUVRAY parle de la dialectique dur/mou, encore un *organisateur psychique*. Faire vivre et sentir le dur en soi, cela peut se faire par le travail sur l'os. Si l'os n'est pas intégré, il faut trouver le dur ailleurs : se confronter ou se cogner à des objets, à des partenaires, ou rigidifier à l'extrême d'autres parties du corps qui ne sont pas faites pour cela. L'hypertonie musculaire ou organique peut-être parfois comprise comme une recherche de pseudo-squelette (et pas seulement de seconde peau). J'ai souvent constaté que « nourrir l'os » induit une régulation tonique aussi bien organique (spasmes intestinaux en particulier) que musculaire. Nourrir l'os, c'est opérer un touche spécifique, recourir aux percussions et aux vibrations. Le squelette conduit la vibration dans tout le corps, c'est la structure qui chante en nous, vecteur d'unification.

Sur la base de cette densification, le travail tonique est aussi à comprendre comme densification. Un geste important ici est le *repoussé*. Repousser est parfois totalement absent du vocabulaire corporel. C'est souvent le cas pour les autistes. Ils savent écarter, mais pas repousser. Ecarter, c'est nier, mais repousser implique une assomption (assumer) de sa densité et de celle de l'autre. En repoussant je prends acte de mon centre et de celui de mon partenaire. Pour finir une séance où vous sentez que les limites ne sont plus très nettes, après un massage par exemple, ou lorsque vous voulez que votre partenaire prenne de la distance et s'autonomise (surtout si vous sentez que vous-même n'êtes pas très au clair), faites faire des repoussés. Sans compter que sur le plan biomécanique et des coordinations, c'est un travail excellent.

Avec les polyhandicapés on peut essayer d'induire les repoussés à partir de pressions et d'ancrage des points d'appui au sol.

La densification, c'est aussi la définition et **la construction d'un axe**. J'ai parlé plus haut du croisement des plans toniques au cours de la première année. Sur le plan de la disponibilité motrice, cette axialité est une nécessité. J'ai signalé que pour HAAG et BULLINGER cette axialité est capitale. L'axe c'est ce par rapport à quoi le mouvement s'organise, c'est un point de vue central en quelque sorte. La conscience de soi voyage, et le corps s'organise en fonction de cela. Si je suis dans mon axe ou dans ma nuque ou mes épaules, les choses se passent différemment. S'il faut souvent passer par un ressourcement qui va impliquer le bassin et le rapport au sol, il faut ensuite construire l'axe, lié à la vigilance, à la présence. Ce n'est pas par hasard que les techniques de vigilance telles que le yoga, la méditation se pratiquent en extension axiale. Sur le plan biomécanique, l'approche des chaînes musculaires décortique très bien la fonction axiale qui est supportée par une chaîne centrale, qui crée l'extension vraie au niveau de la colonne. C'est aussi la structure qui coordonne les autres chaînes et qui gère la respiration.

## 1.5 Sortir de l'enveloppe

Le travail de rassemblement n'a pas pour but un confinement narcissique. Il faut induire le jaillissement, les aller-retours entre dedans et dehors, entre ouvertures et fermetures.

Dans le travail du cercle, cela se joue sur la base d'alternances : dilatation / rétractations, endroit / envers, désordre-nœuds / ordre... sans parler des passages au milieu ou à l'extérieur du cercle qui

permettent à chacun de vivre différentes position par rapport au groupe : dedans, dehors, enveloppé, contre...

Les repoussés abordés plus haut sont bien sûr aussi un travail de jaillissement. Physiquement, on aborde également ce jaillissement dans des jeux de sauter, en particulier sauter en prenant appui sur les deux pieds.

Enfin, le travail du rythme est ici capital. Il y a dans le rythme un véritable cycle tonique avec alternance entre tension, rétention et détente. Et le rythme lorsqu'il est juste induit une densification axiale dynamique. Le travail des rétentions est important. Les premiers rythmes sont sans rétention. Judith KESTENBERG parle de rythme oral de type sinusoïdal comme celui de la succion ou de la caresse. Les temps forts vont avec le travail de rétention et correspondent à la problématique anale. Au niveau postural, c'est la construction de la tonicité du complexe abdominaux profonds (transverse de l'abdomen) / psoas / diaphragme et chaîne musculaire axiale profonde, ce qui permet en fait l'axialité et la verticalité. France SCHOTT-BILLAMNN analyse le rythme comme matrice qui permet de jouer la problématique fusion/défusion et individuation, ce qui est une autre façon de décrire ce processus.

## 1.6 Les systèmes : matière première du corps

Lorsque nous travaillons sur le corps, nous visons une intégration globale somatopsychique. La question essentielle est : « quelle expérience supporte ce système ou cette structure » ?

Par systèmes, j'entends les grandes organisations du corps prises par catégorie : l'os et le squelette, la peau, le muscle, l'organique, les ligaments, les liquides, le tissu nerveux, les glandes...

J'ai déjà beaucoup parlé de l'os. A partir de là, on peut poser la question : si je travaille l'os et le squelette chez quelqu'un, qu'est-ce que cela va lui permettre de vivre et d'intégrer ?

Avec l'os, j'aborde en fait les notions de densification axiale, de consistance nucléaire, de cohérence vibratoire. Je nourris une expérience du solide en soi, sur quoi on peut s'appuyer et qui permet le relâchement d'autres systèmes, en particulier le jeu tonique (musculaire et organique).

Avec la peau, j'aborde bien sûr le système d'enveloppe et de limitation, mais aussi d'échanges. La peau est un organe hautement relationnel, lieu de fonctions immunitaires, c'est-à-dire de différenciation soi/non-soi.

L'organique soutient un travail pulsionnel. C'est le fonctionnement souterrain...

Chaque système peut être exploré, investi, visité et devient support à une expérience de soi et de la relation spécifique. C'est aussi support à une certaine qualité de mouvement. J'insiste généralement au début sur l'os parce que cela met des repères, crée des garde-fou. Entrer dans l'exploration des systèmes en général est en soi un chapitre immense. L'essentiel est déjà de réaliser que c'est possible, qu'il y a là quelque chose à chercher, ce qui est loin d'être évident.

## 1.7 Les jeux moteurs

Le dialogue corporel se fait aussi par le mouvement. Nous cherchons à « provoquer » du mouve-

ment, et surtout à sortir nos partenaires de schémas restreints qui les confinent toujours dans le même registre. Ce paragraphe aurait tout aussi bien pu être dans la 2<sup>o</sup> partie qui aborde la danse. Je parle ici des jeux moteurs qui ont pour visée de développer le schéma corporel et les coordinations. Il s'agit de situations ludiques qui amènent les participants à explorer des catégories de mouvement inhabituels.

Par exemple les torsions. Lorsque le mouvement s'appauvrit, on note que les torsions disparaissent. Or dans le mouvement « spiroïde », c'est à dire avec des vrilles, des spirales, des torsions, il y a une harmonisation. Tous les groupes musculaires sont en effet mis en jeu, et mis en relation les uns par rapport aux autres.

Autre exemple : la notion de point fixe. Je peux bouger ma main sans bouger le buste, c'est alors le buste qui est point fixe. Les mêmes muscles peuvent travailler tout différemment si j'inverse le point fixe, si par exemple je bouge le buste en laissant la main point fixe.

Une situation typique pour aborder ces deux points est le « jeu des deux mains au sol » : tout est permis, à condition que les deux mains restent en contact avec le sol, quelle que soit la partie de la main. Cela amène l'élève à beaucoup de contorsions. Cela se complique et devient plus drôle lorsqu'on se met à deux, pour créer trois points de contact.. On peut essayer à quatre, cinq ou plus. Il y a alors différentes possibilités (à chercher...). Dans ce travail, on voit apparaître les torsions et les mains étant relativement limitées, le reste du corps bouge beaucoup autour d'elles.

D'autres jeux sont proches ; il suffit de se donner des contraintes généralement simples :

- Transposer à d'autres parties du corps : au lieu des deux mains au sol, mettre un pied et la main opposée...
- Saisir sa cheville (avec la main opposée et bouger comme on peut. Demander de voyager dans la pièce.

Cela peut aussi se faire à deux ou à trois.

- avec un partenaire, mettre les deux têtes en contact et ne pas se quitter
- les deux pieds se touchent. Explorer comment bouger, se déplacer en laissant les deux pieds toujours en contact : Un pied se déplace autour de l'autre...  
Pour se déplacer dans la pièce : observer comment le poids du corps se transfère d'un pied à l'autre (attention à laisser les bras tranquilles, le long du corps un pied peut très bien quitter le sol s'il reste en contact avec l'autre pied
- Transférer ce principe au sol avec les mains, puis élargir aux avant-bras et à tout le corps. On peut chercher la formule à deux...
- Se donner trois points d'appui au sol. Dès qu'on en enlève un, un autre vient le remplacer. Avancer ainsi.
- Marcher... avec autre chose que les pieds : genoux, mains, ischions, couché sur le côté...
- Bouger en ne voyant jamais ses mains / bouger en regardant toujours au moins une main.
- Déposer au sol successivement le bassin, la tête, le thorax... Déposer dans des ordres différents, et des configurations différentes.
- Rouleaux : un partenaire se couche perpendiculairement sur un autre qui roule. Celui du dessus se trouve comme sur un tapis roulant. S'il y a plusieurs personnes en dessous, côte à côte à rouler, cela fait un petit voyage qui demande pas mal d'ajustement tonique.
- Etc...

D'une façon générale, chaque situation peut être développée : on peut reprendre à deux ou plu-

sieurs, transposer (à d'autres parties du corps, d'autres espaces, par exemple faire quelque chose debout puis couché, faire changer les niveaux).

Faire faire parfois les yeux fermés permet d'intérioriser, d'être plus dans sa kinesthésie. Demander de temps à autres de suspensions, qui permettent de repartir avec davantage de conscience.

Souvent très instructif : demander aux participants de trouver un développement à une situation.

Un aspect important de ces situations est l'interaction entre partenaires. C'est une façon d'apprendre à fonctionner avec d'autres, d'entrer dans le corps-à-corps, c'est à dire dans le dialogue tonique et postural.

La plupart de ces situations peuvent évoluer vers la danse. On peut y adjoindre des consignes musicales (de rythme, d'amplitude, de « stops »...).

Je recours souvent à ce genre de travail lorsqu'il faut introduire une rupture dans un travail un peu trop intense. C'est aussi souvent un bon moyen dans un groupe où les gens ne se connaissent pas.



# Chapitre 2

## La danse-thérapie : le mouvement et la danse

La mort est associée à l'immobilité, à la rigidité et au froid. Ce qui frappe aussi lorsqu'on assiste à la mort de quelqu'un, d'un proche tout particulièrement, c'est que tout à coup la personne n'est plus accessible, qu'on se sent comme devant un mur.

Le mouvement, particulièrement dans la danse « travaille le sujet » sur ces différents points.

En tant que praticiens du mouvement, nous sentons tous qu'il y a là un médium intéressant dès lors qu'il s'agit de s'adresser à des personnes en souffrance. Cette intuition se fonde le plus souvent sur notre expérience : cela nous fait du bien à nous... Ceci dit, il faut aller plus loin. Qu'est-ce qui nous fait du bien au juste là dedans ?

### 2.1 La chaleur du mouvement...

Il y a plusieurs aspects : peut-être d'abord une « jouissance de son corps » en soi, qui est le plaisir de bouger, d'exercer une certaine liberté motrice, de se sentir bouger. Il suffit de regarder un jeune enfant pour se convaincre qu'il y a là un réel plaisir, que l'on retrouve dans le sport ou en boîte par exemple... Se sentir exister et en jouir, nous renvoie intuitivement aux notions de narcissisme, voire d'auto-érotisme. Ces concepts appartiennent au champ psychanalytique. Parlons donc globalement « d'amour de soi » et de restauration de ce qu'on peut appeler sans trop de risque d'être accusé de détournement de concept de « narcissisme primordial ».

Dans le plaisir du mouvement, il faut souligner un point important : *la chaleur*. Cela donne chaud de s'agiter, de danser, surtout en danse africaine ou jazz ; de plus on perçoit la chaleur du ou des partenaires éventuels. Or la chaleur est un « marqueur affectif » fondamental. L'expérience de l'autre, de l'amour maternel ou sexuel, est marquée par la chaleur. La thermorégulation s'opère au niveau du cerveau limbique et de l'hypothalamus, régions qui « règlent » les comportements de survie qui sont aussi les manifestations d'états affectifs (combat/fuite, accouplement, nourriture...). N'oublions pas que les réactions neurovégétatives qui se manifestent dans la thermorégulation sont un substrat important à l'expression et au ressenti des émotions (rougeur, transpiration, vasoconstriction qui fait pâlir...).

Les packs humides, c'est-à-dire les enveloppements dans des draps glacés et mouillés, visent une restauration narcissique en réveillant une « pulsion de vie » qui se manifeste dans cette réponse neurovégétative génératrice de chaleur. C'est une expérience somatopsychique qui déclenche un flot d'images, d'émotions et souvent de paroles. Le sauna, expérience moins radicale, est lui aussi

pourvoyeur de ce type de sensations d'être et de bien-être. Cette recherche d'états somatiques « chauds » est probablement à la source du succès de pratiques de type gym-aérobic, step et autres, qui ne sont sans doute pas à comprendre seulement sous l'angle du défolement<sup>1</sup>.

## 2.2 Le mouvement comme engagement et connaissance du monde

Piaget qui s'est surtout intéressé au développement des capacités cognitives de l'enfant (les différents stades de l'intelligence, comment se construit l'espace ou la notion de nombre...) décrit un stade dit sensori-moteur. Le jeune enfant ne possède que sa propre activité : il bouge, sent qu'il bouge et perçoit les effets de son action, et crée ainsi des boucles qui sont en elles-mêmes un support à une connaissance du monde. Le monde se découvre, ou plutôt se construit, à travers un engagement actif, par le mouvement.

En tant que « travailleur du corps », nous devons aller plus loin. Il y a mouvement et mouvement... Il faut d'abord signaler que sur le plan psychophysiologique, on distingue la « mélodie cinétique » et « la toile de fond du mouvement ». La mélodie cinétique, c'est la forme visible, qui correspond en général à l'intention, donc en quelque sorte l'aspect conscient et volontaire. Mais pour que cette forme gestuelle se réalise, il faut *qu'au dessous* (et juste avant) se produisent des modifications dans le tonus musculaire, et des actions de muscles qui vont soutenir la mélodie cinétique. Pour saisir un objet qui se trouve sur ma droite, je dois transformer mes appuis, les muscles les plus profonds de la colonne vertébrale doivent modifier leur tension, certains fixent le bassin... Le lié de mon geste, sa belle apparence, dépend de tout un remodelage interne, qu'on pourrait aussi décrire comme un écho interne et secret du mouvement externe manifesté. La modulation tonique est donc la condition d'une bonne coordination.

Bouger, agir, c'est donc à tout moment me posturer pour soutenir le mouvement. Et bien entendu, il faut nous souvenir ici de tout ce qui a été dit sur la fonction tonique.

En se référant aux analyses de LABAN, Judith KESTENBERG parle de **flux de mouvement**. Le flux est une quantité et se réfère à priori à quelque chose qui s'écoule. En regardant quelqu'un bouger, on a l'impression d'une plus ou moins grande fluidité de mouvement, comme si celui-ci s'écoulait avec ou sans retenue. Il y a des *flux liés* et d'autres *libres*. Lorsque j'approche ma main le plus doucement possible pour écraser une mouche, je manifeste un flux très lié, je retiens mon geste et mon souffle, il y a beaucoup de tensions. Si au contraire je veux éloigner la même mouche qui s'est posée sur mon visage, je balaye l'air dans un mouvement de flux libre, sans retenue. Les rigidités toniques que l'on observe chez les psychotiques, ou lors d'états émotionnels tels que la rage (tout au moins tant qu'elle n'a pas éclaté...) donnent un flux de mouvement très contenu. Les acteurs du théâtre No lorsqu'ils représentent des personnages guerriers (et des personnages mascu-

---

1. En dehors des réflexes élitistes qui tendent à négliger, voire mépriser, ce qui se déroule hors des sphères repérées, estampillées *culturelles*, *artistiques*, ou même *subventionnées*, on ne peut ignorer qu'il se passe quelque chose dans les séances d'aérobic, en tout cas qu'il s'y accomplit une fonction : rassemblement et constitution d'une enveloppe groupale, gestes simples donc immédiatement appropriables, dont la répétition finit par signifier à un niveau inconscient, rythmes binaires qui soutiennent des oppositions...

lins en général) empruntent un flux très contenu pour exprimer la force. Le théâtre oriental accorde une grande importance à l'expressivité qui découle des flux de tension et sont en rapport avec ce qu'ils appellent l'énergie. A Bali par exemple, l'acteur apprend à jouer sur les alternances entre deux états de tension<sup>1</sup>.

Travailler le mouvement, c'est d'une façon générale apprendre à gérer des flux de tension qui génèrent des flux posturaux. Par flux postural j'entends la plus ou moins grande aisance à passer d'une posture à l'autre. Là encore, les personnes handicapées manifestent un flux postural très pauvre, ce qui signifie qu'ils ne se tournent pas vers les choses, ne se mettent pas en forme pour manifester ou percevoir. Car la perception est liée à l'orientation et à la mise en forme. On tend l'oreille, on porte le regard, on sculpte sans cesse son corps pour accueillir, résister à un événement, le filtrer... On parle de rigidité ou de souplesse mentale. Ce n'est pas par hasard qu'on a repris un terme qui se réfère au flux toniques et posturaux pour caractériser un état de pauvreté imaginaire et de difficulté à vivre des états psychiques variés. Les deux sont absolument liés.

La danse-thérapie américaine issue de LABAN, représentée au départ par Irmgard BARTENIEFF, désigne cette capacité à se mettre en forme par le terme de *shaping*. A l'extrême on peut penser aux autistes qui semblent coupés de toute communication parce qu'ils restent comme de véritables sacs de pommes de terre lorsqu'on les prend par exemple, parce qu'ils ne présentent aucune accommodation posturale.

Dans le dialogue corporel que nous développons avec nos partenaires, il y a là un **axe de travail important : favoriser le flux postural**. Avec les enfants, je le travaille en particulier dans les portages, notamment en faisant passer l'enfant de bras en bras. Un jeu par exemple que je propose lors des groupes avec les polyhandicapés est de faire passer les enfants d'adulte en adulte. C'est-à-dire que les adultes assis en cercle font passer les enfants sur leur gauche (par exemple) et en réceptionnent un autre qui arrive de leur droite. SI en plus on peut initier chez l'enfant lors de son passage des mouvements de type ramper ou quatre pattes, ou rouler, on leur permet en même temps d'exercer leurs schèmes moteurs.

## 2.3 Les valeurs expressives du mouvement

Lorsqu'on parle d'expression il faut bien se mettre d'accord. On entend souvent parler de s'exprimer comme si nous avions « des choses en nous » et que nous les mettions au grand jour, au dehors, par un travail d'expression. Si j'ai vraiment des « contenus intérieurs » -une émotion ou une idée par exemple- et qu'il n'y a qu'à les servir tout chaud pour un éventuel public, peu importe le médium. Je le ferai une fois en dansant et la fais d'après peut-être en peignant ou en jouant d'un instrument, exactement comme on pourrait traduire un texte en anglais ou en chinois.

Or les choses sont loin d'être aussi simples. Le médium que j'utilise pour manifester quelque chose n'est pas neutre. Il a ses règles propres et va influencer sur le contenu soi-disant exprimé. Même si l'on prend l'image de la traduction il semble bien que la pensée se formule et se structure différemment selon qu'on parle chinois ou une langue latine. Car en parlant j'élabore un contenu qui prend corps au fur et à mesure qu'il s'énonce. C'est encore plus évident s'il s'agit d'une expression artistique. Il est sans doute choquant de dire que l'artiste ne cherche pas à s'exprimer. Si vous lisez les écrits

---

1. Cf BARBA E. & SAVARESE N (1995) L'énergie qui danse, *Bouffonnerie* N°32-33 p 63

de créateurs (je pense par exemple à Gauguin, Bram Van Velde, Picasso, Flaubert...) sur leur travail, vous verrez que l'expression n'est pas leur préoccupation. Certes ils manifestent quelque chose d'eux-mêmes dans leur travail, mais c'est un fait absolument constant : je m'exprime en marchant, en faisant du vélo, en cuisinant, en parlant...

L'art en soi n'est pas un moyen d'expression, mais de travail. Et pas n'importe quel travail : une unification qui va puiser autant dans la partie inconsciente, pulsionnelle notamment, que dans la partie consciente. Les philosophes de l'art et les esthéticiens ont souligné cette fonction unificatrice de l'art qui concilie des contraires.

Sans penser que nous allons transformer nos partenaires en créateurs (développer leur créativité sans doute, les amener à une création est autre chose) nous allons leur proposer d'élaborer quelque chose *qui n'existe pas*. Pour cela, nous disposons d'outils d'exploration du mouvement. Notons que nous sommes là sur un terrain très archaïque puisque nous bougeons et nous modulons notre tonus et notre posture depuis toujours, et que cela nous a permis de recevoir et de manifester dès les premiers moments.

Je me réfère à la grille d'analyse de LABAN qui fut le premier vrai théoricien du mouvement. Il est d'ailleurs considéré comme un des pionniers de la danse moderne avec DELSARTE auquel il a beaucoup emprunté et DALCROZE qui a créé la rythmique. Ce qui est intéressant chez LABAN, c'est la méthode. Ceci dit, il ne s'agit pas ici d'un « cours LABAN », mais de jalons posés pour une réflexion, dans un cadre librement inspiré par LABAN.

Même si le mouvement est un tout indissociable, il faut bien se donner des repères pour le lire et aussi pour acquérir une méthode de travail. Faute de quoi, on en reste au *feeling* qui finit toujours par être insuffisant. On peut de façon tout à fait classique examiner les trois grands domaines *énergie / espace / temps*.

### 2.3.1 Les énergies du mouvement : le travail des qualités

On peut explorer des oppositions :

- flux libre / flux lié (ou encore léger/fort) : en bougeant en flux lié, c'est-à-dire avec beaucoup de tension, on sent très vite des émotions ou des images monter. Cela tourne le plus souvent autour de la puissance, de la rage, de la maîtrise, de la détermination... En flux lié en revanche, on parlera plutôt de liberté, de vagabondage, d'inconsistance, de malléabilité, de nonchalance... En fait les mots qui décrivent sont variables et on s'aperçoit que les états corporels sont comme des matrices qui suscitent des états psychiques. C'est aussi vrai pour celui qui bouge que pour celui qui regarde.
- soudain / soutenu : deux qualités de mouvement opposées dans le temps. Le *soudain* c'est le mouvement bref et explosif qui surgit, comme le sursaut ou comme lorsqu'on se rattrape d'une chute ; alors que le *soutenu* (qui peut être en flux libre ou lié) est un mouvement lisse qui peut donner par exemple des images de sérénité, d'inexorabilité, de fatalité...
- central / périphérique : dans le mouvement central, j'engage le centre du corps comme lorsque je dois pousser quelque chose de lourd. Le mouvement central manifeste et fait vivre un état lié à la force, où le sujet peut aussi se sentir plus dense, mais aussi plus piégé. Dans le périphérique, il y a au contraire un allègement...

Les combinaisons des ces trois couples d'opposés conduisent aux huit qualités classiques de la

grille de LABAN : par exemple  
*cogner* = soudain, central, fort  
*frapper* = soudain, périphérique, fort  
*planer* = soutenu, central, léger  
*étirer* = soutenu, périphérique, fort  
*soubresauter* = soudain, central, léger  
*vibrer* = soudain, périphérique, léger  
*presser* = soutenu, central, fort  
*glisser* = soutenu, périphérique, léger

Il s'agit là d'une traduction de la terminologie proposée par LABAN (qui a d'ailleurs elle-même évoluée) et il est clair que les mots sont inadéquats, et d'ailleurs discutés par les spécialistes. (Cf schéma annexe)

A partir de ces huit actions (« action-effort » pour être précis) on peut combiner et arriver alors à des actions tout à fait quotidiennes.

Le propos n'est pas ici d'analyser précisément l'expressivité d'une qualité, mais de faire comprendre qu'*en investissant et explorant une façon de bouger, j'entre dans -je crée- un état psychique particulier*. Et pour des partenaires qui sont généralement piégés dans un registre restreint ou répétitif, c'est extrêmement salutaire. On ne leur fait pas jouer ou représenter un personnage, mais explorer une façon d'être différente, un soi qui est soi-même tout en étant ouvert à *autre chose*. On vise à instaurer une dynamique psychique.

En travaillant avec nos partenaires, nous allons donc nous efforcer de leur faire investir et explorer différents registres. S'il s'agit de danseurs ou d'acteurs, ou encore de thérapeutes qui se forment, nous pouvons les plonger directement dans la matière et leur demander d'observer ce qui se passe. Les images ne manquent pas, même si au départ beaucoup semblent prendre ce travail comme un simple exercice de style.

Par exemple, après avoir travaillé la qualité *planer* pendant une vingtaine de minutes, en bougeant puis en regardant d'autres bouger, sont ressortis les éprouvés et les images suivantes :

infini, liberté, lisse, équilibre, présence, caresse, respiration, rêve...

mais aussi : désincarné, absence, folie... ;

Pour le *flageoler/tituber* sont apparues des catégories aussi diverses que :

spasme, épilepsie, transe, subir, folie, pantin, peur, déstructurer

ou amusement, euphorie, surprise, explosion, orgasme...

Il est intéressant de voir que la même forme motrice peut susciter et étayer des vécus qui peuvent sembler contradictoires. Il se glisse probablement des facteurs d'espace qui les différencient, mais cela nous montre que ces formes motrices travaillent à un niveau plus profond que les mots, et on sait que l'inconscient est coutumier de l'ambiguïté : à ce niveau une chose n'exclut pas son contraire (cf l'ambiguïté amour/haine).

Bien sûr, avec des patients, ou des élèves qui ne cherchent pas à se former, nous allons nous y prendre autrement. Avec les enfants, par exemple leur proposer des situations qui les amènent à manifester ces différentes qualités de mouvement. Dans les mimes animaux par exemple, nous pouvons les inviter à passer du gorille menaçant à la petite souris qui se sauve ou à l'aigle qui plane, au paon qui fait la roue (en vibrant)...

Si vous travaillez avec l'expression primitive, vous pouvez bâtir certaines séquences sur la base d'oppositions de qualités de mouvement. Lorsqu'on regarde les improvisations, on constate souvent que certains se piègent dans un registre, qu'ils sont toujours dans le *soudain* ou le *libre* par exemple. A nous alors de créer des situations pour amener à investir les qualités absentes.

## 2.3.2 L'espace

### 2.3.2.1 Faire naître l'espace : objet dans l'espace ou sujet de l'espace...

La notion d'espace semble aller de soi, ou au contraire peut-être terriblement abstraite. La spatialité est la fonction qui nous permet de concevoir l'espace : une étendue qui nous entoure et dans laquelle nous nous situons, avec la possibilité d'y évoluer, d'aller d'un point à un autre, d'en revenir par le même chemin ou par un autre. Avec la spatialité, chaque élément, et donc nous-mêmes, a une étendue, une limite, un dedans et un dehors, et on peut y faire certaines opérations : ouvrir, fermer, remplir, vider, dilater, rétracter, contenir, transvaser, translater, aller vers, ramener...

Cela paraît absolument évident et il faut faire un effort pour imaginer qu'il puisse en être autrement. Les mathématiques ou la science-fiction nous présentent parfois des spatialités différentes (cf espaces à  $n$  dimensions, ou les hyper-espaces de certaines B.D., ou encore les dessins d'Escher).

Le rêve met en scène une spatialité elle aussi différente, semblable à celle qui semble à l'œuvre dans certaines pathologies. SAMI-ALI a beaucoup écrit sur ce sujet. Il parle d'une spatialité archaïque qui réapparaît dans les rêves et dans les fantasmes, et qui renvoie à un moi non structuré. En d'autres termes, le moi est aussi une entité spatialisée, avec ses limites, son dedans et son dehors, ce qui est la condition *sine qua non* pour rencontrer l'autre, c'est à dire pour être *en face*<sup>1</sup> et non plus *dedans* ou *confondu avec*.

Une des caractéristiques de la spatialité archaïque est ce que SAMI-ALI appelle l'*inclusion réciproque* : une chose peut être contenue par une autre et la contenir. Cela transparaît dans certains dessins d'enfant où l'on voit par exemple une voiture dans la rue et des façades d'immeubles qui apparaissent à travers les vitres, à l'intérieur. Les livres pour enfant de Claude PONTY mettent en scène une spatialité de ce type avec tous les qui-propos qui en découlent. Dans *Alice au pays des merveilles* on a également de magnifiques exemples de spatialité archaïque avec par exemple l'arbre qui donne accès à tout un monde. Ces métamorphoses s'accompagnent de modifications de l'espace corporel lui-même : Alice ne cesse de grandir et de rapetisser. Si l'espace n'est pas stable, l'identité est elle aussi fluctuante.

La première spatialisation se traduit par la définition d'un dedans et d'un dehors, et par une dynamique d'échanges. Nous avons là un axe de travail important avec les autistes, les psychotiques, les polyhandicapés.

On peut le travailler avec des rondes, des jeux de dilatations/rétractions, des inversions, des aller-retours entre dedans et dehors (cf section « Sortir de l'enveloppe » page 22).

A partir de cette première étape, très liée au cercle, on va vers une différenciation. Elle se construit à partir de paires d'opposés, qui se travaillent par le rythme qui les rend complémentaires dans un jeu d'appel-réponse. On commence à définir des trajets, avec des lignes et des angles. Le carré par exemple suscite une spatialité subjective très différente de celle du cercle : dans le cercle, tout est défini par rapport au centre, et tous les points sont équivalents. Dans un carré, il n'est pas indifférent d'être à un angle ou au milieu d'un côté.

Les trajets établissent une propriété fondamentale de l'espace : la réversibilité. Ce sont d'abord les axes de la pièce qui se définissent : la longueur et la largeur (même si la pièce est carrée, on définit toujours une direction principale en fonction de l'emplacement de la porte, du mobilier...). La longueur devient l'axe de la pièce, une projection à partir de l'axe corporel. Geneviève HAAG m'avait

1. étymologie : « contra » (latin) = en face de

dit que lorsque les enfants dessinent ces deux axes sur papier, la hauteur (donc la longueur de la feuille) est en relation avec une figure paternelle tandis que la largeur (l'horizontale) se relie à une figure de la mère. L'enfant lui-même se représente par la diagonale.

Il me semble important de leur donner à sentir ces lignes que l'on trace, en insistant au début sur les directions fondamentales : *avant / arrière* puis dans le plan frontal *droite / gauche* (déplacements sur le côté). Un exercice intéressant est celui des quatre directions en expression primitive : il s'agit d'une marche simple qui va successivement dans les quatre directions. On revient à chaque fois au centre avant de se tourner vers la direction suivante. Cela se fait en rythme, plus ou moins agrémenté de mélodie vocale, de frappes de main, de tours sur soi-même...

L'espace se construit ainsi, dans l'action qui se structure. Il n'y a pas d'abord l'espace, puis mon déplacement, mais les deux existent l'un par l'autre. Nous sommes évidemment assez loin d'une recherche cognitiviste qui voudrait qu'on se représente l'espace et l'action qu'on va y mener. C'est peut-être vrai lorsqu'on veut affiner une performance, mais en terme de structuration et de construction d'identité, c'est faux. Il faut noter que la danse est comprise comme créatrice de corps, de temps et d'espace, et non pas simple agitation d'un corps dans l'espace, à des allures et des rythmes divers, ce qui prend un certain temps... NIKOLAIS par exemple qui fut un des grands chefs de file de la danse des années soixante, issu directement de la filiation expressionniste (LABAN puis WIGMAN) dit que le danseur n'est jamais posé dans l'espace, mais qu'il le modèle. L'espace, pour lui, n'est pas une étendue neutre et passive et il n'existe pas en dehors du mouvement corporel qui le crée<sup>1</sup>. Ces mêmes notions sont au cœur de la phénoménologie, exprimées de façon beaucoup plus ardue. D'une façon générale, les phénoménologues ont combattu la notion de représentation en lui opposant celle d'intentionnalité. Je crée mon monde en y vivant, et si je parviens à une représentation des objets, c'est en les maniant, en les vivant. De même, « le sujet se meut dans l'espace même qu'il va constituer »<sup>2</sup>.

Cette création conjointe du sujet, de son corps et de l'espace-temps nous intéresse au premier plan. Par la danse, en deçà de « l'expression », il y a des questions fondamentales à aborder. Nous sommes confrontés à des partenaires dont le moi n'est pas structuré, ou trop figé, ou au contraire trop labile. Ces problèmes d'identité se vivent aussi à travers des troubles corporels (rigidité tonique, somatisations par exemple), et des troubles spatio-temporels. Si la danse est un travail d'avènement du corps, de l'espace et du temps, elle a sa place dans la relation d'aide.

### 2.3.2.2 Le travail de l'espace

On trouve chez les fondateurs de la modern dance, en particulier DALCROZE et LABAN une réflexion sur l'espace et une méthode d'investissement et d'investigation à la fois. Sans doute faut-il relier à ce qui a été abordé au paragraphe précédent le plaisir qui naît de ce travail qui peut sembler banal à priori, mais qui dès qu'on s'y plonge transforme la perception qu'on a de soi et de ce qui nous entoure.

Un premier niveau me semble être *l'espace corporel*. Il faut rendre hommage sur ce point au travail de Bonnie BAINBRIDGE-COHEN qui propose avec le *Body Mind Centering (BMC)* une véritable méthode, basée sur la sensation, le son et le mouvement. On peut ainsi explorer l'espace interne du corps, le moduler. On s'aperçoit alors qu'en fonction du tonus on peut dilater ou rétrécir les espaces

---

1. FOIX A Nikolaïs, de l'autre côté du miroir, théâtre/public, 1984, 58/59, 38-41

2. LEVINAS E. (1982) En découvrant l'existence avec Husserl et Heidegger, Paris, Vrin, (Bibliothèque d'histoire de la philosophie), p.160

internes, et que cela s'accompagne de sensations et d'émotions très précises. Avec les polyhandicapés ou les autistes, je me sers beaucoup de la vibration, avec un tambour ou surtout un diapason médical qui donne une sensation de volume interne très forte.

Cela s'aborde par le biais de propositions de travail explicites lorsqu'on s'adresse à des danseurs ou des soignants en formation : En stage, je demande aux personnes de jouer à modifier la forme de leurs volumes internes. D'abord par des jeux de contraction et des sensations de rétraction/dilatation. Il y a de curieux voyages imaginaires du centre du corps vers la peau, et même au delà. On constate que telle zone est imaginativement inaccessible, ou qu'il est bien difficile de se prolonger à partir de telle ou telle partie du corps...

Viennent ensuite les modulations des volumes par le mouvement. D'abord modifier les formes du tronc, comme un grand sac liquide. Puis prolonger cette image vers les membres. On bouge alors à partir d'une image et d'une sensation de « sculptage » à l'intérieur. Puis on passe à la conscience des modulations des espaces externes, autour du corps. Tel creux qui s'efface, telle distance entre un point du corps et le sol qui s'amenuise ou s'accroît... Et ce jeu peut se faire à deux ou plus.

Un jeu très intéressant pour aborder l'espace global du corps est celui des *empreintes*. Il engage l'espace comme mode de relation tout en mettant l'accent sur la place qu'occupe le corps dans l'espace. Sur une posture, un partenaire vient mouler tout ou une partie de son corps, sans appui. Le premier se dérobe alors « sans déranger la statue de l'autre », puis recommence le jeu. Après quelques minutes on arrive à fonctionner à quatre, puis à beaucoup plus. Chacun se trouve alors dans des situations poignantes : sentir l'autre autour duquel on s'est organisé disparaître et ne plus en avoir que la trace inscrite dans sa posture, sous forme d'un vide qui indique l'absence, ou aller se nicher dans le creux d'un autre, lui offrir un soutien ou s'en servir comme tuteur... La présence fugitive des autres souligne les limites de chacun, les zones de contact.

Si les participants gardent la conscience des jeux de distance qui se font entre eux, des modulations des volumes, ils bougent alors avec une qualité très belle, très concentrée.

- Dans un travail plus précis et méthodique on peut aborder *l'espace comme matière*. Il s'agit de toute une série de jeux où l'on propose de jouer à travers des images sur les qualités de l'espace :
  - laisser couler l'espace sur soi, comme de la matière fluide qu'on répand et qui trace des chemins à la surface du corps
  - rassembler l'espace autour de soi, densifier, ramener tout vers la surface de la peau, tasser
  - se déplacer avec ces morceaux d'espace collés et agglutinés autour de soi
  - décoller l'espace de soi, comme des plaques de boue ou de neige
  - écarter des paquets d'espace
  - pousser
  - se faufiler entre des blocs
  - couper l'espace en morceaux
  - traverser des morceaux d'espace, passer à travers, sentir le vent qui passe entre ses cellules, ses molécules
  - porter des morceaux d'espace, les déplacer, les transformer, les projeter...
- L'espace se travaille aussi en tant qu'espace de circulation, lieu de rencontre et d'entrecroisement, où l'on prend plus ou moins sa place et où l'on adopte différents rôles. Cela s'aborde

par des jeux de circulation, où l'on joue sur les distances : par exemple, laisser le maximum de distance entre les participants, circuler bras étendus, se serrer, garder la position « comprimé » et circuler dans la pièce...

Avec les autistes, ou les personnes très régressées, je propose d'abord une alternance rassemblement / dispersion. Chacun circule, généralement associé à son accompagnateur (qui soutient verbalement ou physiquement) puis se rassemble lorsque l'animateur bat le rappel, avec le tambour par exemple. Le point de rassemblement peut ensuite varier.

- *L'espace construit : la géométrie*

L'espace est aussi lieu d'une construction : Il se structure selon des directions, des plans. Les élèves disent généralement que ce type de travail a quelque chose d'apaisant, de rassérénant. Je l'aborde déjà par des jeux qui appartiennent au champ de la danse.

Par exemple avec des bâtons de un mètre environ, on peut faire de véritables constructions. On se repère par rapport aux murs (en espérant qu'on ne travaille pas dans une case ronde...).

L'un met son bâton dans l'espace, et les autres positionnent le leur à l'extrémité, en créant des angles droits. En travaillant à trois ou quatre, chacun bouge son bâton à tour de rôle, et l'on crée ainsi une sorte de ballet qui matérialise des lignes dans l'espace. Il faut insister (quand c'est possible) pour que les mouvements se fassent en silence, avec concentration. D'une façon générale, la danse n'est pas dans les positions qu'on prend (et qu'on exhibe), mais dans le voyage de l'une à l'autre...

D'autres objets peuvent matérialiser l'espace ; ficelles, tissus... (avec les tissus, on aborde en fait la notion de plan).

- Autre domaine intéressant : la *complémentarité droites / courbes*.

Elle s'explore de multiples façons : dans les gestes, en traçant des droites avec différentes parties du corps, puis des courbes, mais aussi dans les postures et dans les déplacements. Les droites sont le domaine de l'angulaire et induisent vite une tonalité plus raide, plus cassante, plus froide ou plus directive que les courbes. Faire sentir cette différence est important.

Au niveau plus basal, les lignes qu'on dessine en groupe sont aussi une construction spatiale.

- Enfin, *le travail des plans* est également structurant. Il faut d'abord avoir exploré pour soi ce que supporte un plan : le plan sagittal est celui qui permet une certaine communication, l'affrontement, la négociation, la soumission... Le plan frontal renvoie à une autre \_corps. Le plan horizontal qui se travaille dans les torsions supporte une relation beaucoup plus ludique...

Si l'on aborde les plans selon l'approche de LABAN (comme Estela UNDURRAGA le fait) cela demande beaucoup de concentration. C'est un travail de formation. Avec des patients, ou des enfants, il faut chercher d'autres voies. Les tissus qui matérialisent l'espace en sont un (on peut aussi jouer à être enfermé dans un couloir étroit, ou à un traverser une pièce avec un rayon laser à un mètre du sol...

## 2.3.3 Le temps

Autant vous trouverez beaucoup d'éléments sur l'espace dans n'importe quel livre de travail corporel, autant le chapitre sur le temps, s'il existe, vous laissera sur votre faim. Voici quelques réflexions, mais il s'agit là de prémices.

Nous nous écoupons dans le temps. C'est une question d'identité. On reste soi-même et on se transforme tout à la fois. Pour nos partenaires les plus handicapés, le temps est une notion aussi peu

construite que l'espace. Leur vie est atemporelle, parce qu'elle se déroule dans la monotonie, sans modulation. Car le temps est par définition ce qui change, ce qui évolue. La temporalité est une fonction qui nous localise et qui nous permet de ne pas nous anéantir. L'avenir ne se conçoit que parce qu'il y a un passé.

Sans aller trop loin, je vous rappelle la célèbre phrase d'Héraclite d'Ephèse : tout coule, on ne se baigne pas deux fois dans le même fleuve...

Ce même philosophe affirmait que l'univers est Un, tout en étant multiple, et que ce qui permet de concilier cette apparente contradiction, c'est l'opposition de forces qui se compensent. Or, cette opposition des contraires qui concilie l'unité et la multiplicité peut être vécue dans le *rythme* dont j'ai déjà parlé avec le tonus. Sur cette fonction du rythme, vous retrouverez ces notions dans les livres de France Schott-Billmann.

Le travail du rythme est un travail du temps que l'on retient et que l'on laisse couler.

Si vous lisez *instant poétique et instant métaphysique* de Bachelard, vous y trouverez une allusion à une autre conscience du temps. Bachelard parle d'un temps vertical qui se noue...

En deçà de ces considérations métaphysiques, il faut quand même rappeler que la conscience du temps se détermine à travers la récurrence de moments forts. Cela signifie que le retour régulier de moments importants, tels que les changes, la tétée, trament et structurent le bébé. Là encore, il s'agit de rythme, tout au moins de *période*, et cela déclenche un véritable travail psychique. Le bébé commence à désirer, à regretter peut-être l'absence. Le temps est donc d'emblée une donnée affective.

Au niveau du vécu (le temps phénoménal diraient les philosophes), le temps n'a rien d'un long fleuve tranquille. Il s'accélère ou se traîne (Thomas MAN évoque cela magnifiquement dans « la montagne magique »). En d'autres termes, j'y existe pleinement ou je m'y dilue, j'y fonce ou j'y stagne...

Il a donc des qualités.

On travaille ces qualités en danse-thérapie : là encore, Laban nous donne des pistes précieuses. Il y a l'opposition *lent / rapide*, et surtout le *soudain / soutenu*. Chaque terme renvoie à une connotation émotionnelle. La tendresse n'est pas soudaine, la colère si.

## 2.4 Symbolisation : l'efficacité symbolique

Le geste lorsqu'il est ainsi travaillé finit par « dire quelque chose ». Si l'on part d'un geste abstrait, comme lorsque l'on travaille sur les qualités, l'émergence de ce sens est relativement facile à repérer, ce qui ne veut pas dire qu'il soit simple de le décrypter. Mais on s'aperçoit que du sens apparaît. Lorsqu'on part d'un geste évocateur de quelque chose, comme c'est souvent le cas en expression primitive où l'on emprunte volontiers des gestes au quotidien, il faut d'abord passer à travers ce sens trivial qui semble évident. Pour cela, il faut un minimum de temps, et c'est une fonction de la répétition. Kandinsky parlait de la répétition d'un mot qui fait s'évaporer sa signification pour arriver à la matière sonore, c'est-à-dire au son qui « exerce une impression directe sur l'âme ». Ted SCHAWN, un des pionniers de la modern dance disait : « je pense que la répétition d'un mouvement ou d'un pas exécuté six, ou trente-deux, ou un nombre incalculable de fois est aussi poétique et secret que la phrase de Gertrude STEIN : *une rose est une rose, est une rose, est une rose...* »<sup>1</sup>

Prenez n'importe quelle série de trois ou quatre gestes quotidiens courts et enchaînez les à la suite en répétant cette séquence plusieurs minutes, vous sentirez qu'à un moment donné le sens « décroche » et qu'on entre dans autre chose. Le geste échappe alors au sens qu'on lui assigne ordinairement et se met à mener sa propre vie. Et si l'on se laisse imprégner par cette vie propre, on lève alors des images, des émotions.

On touche ici au domaine de contenus inconscients qui ne sont pas forcément intégrés, c'est-à-dire pas symbolisés. Je me souviens que lors du premier stage d'expression primitive que j'ai fait, il y avait un petit chien que nous acceptions dans la maison et que nous nourrissions et caressions. Un jour, il s'est fait massacrer par un gros chien plutôt agressif, interdit de séjour à l'intérieur, manifestement jaloux. La scène était, il est vrai, impressionnante et personne n'osa intervenir. Or le soir dans les improvisations ressortit plusieurs fois une situation qui mettait en scène un fort agressif et un petit terrorisé. Une autre fois, une stagiaire faillit se faire violer en venant en stop. Lors d'une recherche personnelle elle proposa au groupe une très belle phrase gestuelle d'auto-enveloppement qui évoquait en fait le rajustement d'habits défaits. Dans un jeu de gestes dansés représentant le fauchage des blés, une stagiaire se vit soudainement en train de trancher la tête d'un membre de sa famille. Dans ce dernier cas, le garde-fou du jeu n'ayant pas fonctionné, le geste dévoile brutalement son sens, ou en d'autres termes la censure est levée. On voit donc s'organiser des chaînes de significations où un geste, un objet, une image, un mot, se lie à d'autres, formant une trame inconsciente. Ces enchaînements de sens se révèlent notamment dans le rêve ou dans les associations libres, qu'elles soient verbales ou gestuelles. A partir de ces relations cachées, il devient concevable d'accompagner le sujet dans une réorganisation de ses contenus inconscients, qui, s'ils ne sont pas intégrés, peuvent devenir source de symptômes. Chaque événement doit trouver sa place dans une chaîne de significations (de signifiants pour être plus précis) et il arrive qu'une situation soit trop violente pour pouvoir être intégrée. C'est le cas par exemple lorsqu'elle heurte des tabous ou des interdits.

Dans un texte célèbre inclus dans *l'anthropologie structurale*, LEVI-STRAUSS compare la cure analytique et la cure chamanique. Même si elles semblent fonctionner de manière opposée sur certains points (par exemple : le chaman parle et chante devant un patient muet alors qu'en psychanalyse c'est plutôt l'inverse...), les deux opèrent un travail de réorientation symbolique. LEVI-STRAUSS décrit longuement l'action d'un chaman *cuna* (Panama) appelé au chevet d'une femme dont l'accouchement se passe mal. Le col ne se dilate pas et l'enfant et sa mère sont donc menacés. Le chaman entonne un long chant par lequel il transpose le vécu de la femme en une épopée mythique où l'on voit des esprits chevaucher, d'abord en file indienne, puis de front, de plus en plus nombreux... On repère là une description métaphorique de la dilatation qui ne prend sens pour cette femme que parce qu'elle est par ailleurs inscrite dans un système de croyances qui est celui de sa tribu. Le chaman peut donc évoquer les esprits et les nommer, cela fait sens pour la patiente. Ce qui est remarquable, c'est qu'en offrant ainsi des symboles, le chaman permet à la femme d'articuler sa physiologie sur son organisation psychique, et l'accouchement se déroule ensuite normalement<sup>1</sup>. On peut aussi dire que sa douleur et son dysfonctionnement s'éclairent d'un sens puisqu'ils sont le signe d'un combat entre divers esprits qui appartiennent à sa mythologie. Il faut souligner que la question de savoir si ces esprits existent « vraiment » ou non n'a pas d'intérêt ici. Ce qui nous intéresse c'est de noter que cela fonctionne et de nous interroger sur les mécanismes. Dans un autre chapitre de son anthropologie structurale, *le sorcier et sa magie*, LEVI-STRAUSS

---

1. Cit MICHEL M. Eternels adolescents, IN Autrement N° 51, 1983, 155-168

1. LEVI STRAUSS C. (1958) Anthropologie structurale, Paris, Plon (1974, 2<sup>e</sup>ed., 452p)

raconte l'histoire d'un jeune indien qui se voit quasiment contraint de devenir chaman parce que le groupe lui attribue la responsabilité de quelques phénomènes jugés surnaturels. Il décrit ensuite son apprentissage et comment il est choqué de constater que ses collègues se livrent à des mises en scène qui sont pour lui du mensonge pur et simple. Par exemple se mordre la langue pour engluer de sang une plume cachée dans la bouche, puis la présenter au patient en prétendant qu'on a extrait le mal de son corps.... En visitant d'autres tribus, il rencontre des chamans qui ne prennent même pas la peine de cette mise en scène et se contentent de belles paroles. LEVI-STRAUSS examine en détail comment fonctionne ce système thérapeutique. Avec une amie, nous avons subi une cure chamanique en Amazonie, et malgré toute la mise en scène et les substances soi-disant hallucinogènes que nous avons ingérées, nous n'avons pas été soulagés de nos maux. C'est que nous ne pouvions entrer dans l'univers symbolique de ce chaman qui par ailleurs guérissait paraît-il les membres du groupe. Réciproquement, il y a fort à parier que si j'avais conduit l'un de ces indiens jivaros à une prière de guérison charismatique comme celles qui existent chez nous, cela ne l'aurait pas affecté ; or lorsqu'il y a une vingtaine d'années j'y suis allé, j'ai assisté à -et ressenti- des phénomènes que je me suis empressé d'interpréter à l'époque dans un système symbolique particulier. « Cela marchait » parce qu'on y croyait, mais à l'époque je pensais y croire parce que cela marchait.

Roger GENTIS qui s'est penché sur les pratiques thérapeutiques psychocorporelles (type rebirth, bioénergie, cri primal...) insiste lui aussi sur ce point capital : elles soignent par la signification, en donnant un sens au symptôme<sup>1</sup>.

La notion d'efficacité symbolique ne se limite pas au cadre précis d'une cure. Nous y recourons tous dans notre vie quotidienne. Qui n'a pas senti par moments le besoin ou le plaisir de faire le ménage, de nettoyer les carreaux, de faire les courses..., actions qui à ce moment-là particulier ponctuent un travail psychique<sup>2</sup>.

Pour rester dans ce chapitre des pratiques de « psychiatrie archaïque » et revenir vers la danse, on peut interroger les rituels de transe et de possession. Dans son premier livre<sup>3</sup>, France SCHOTT-BILLMANN interprète les possessions dans un contexte analytique. Là encore, la question n'est pas de savoir ici si ces trances sont simulées ou pas, mais à quoi elles servent dans l'économie du sujet et celle du groupe. Lorsque l'on voit un grand gaillard connu pour sa virilité interpréter une danse lascive en faisant les yeux doux à d'autres hommes, on est bien entendu convaincu qu'il est possédé par Erzulie, sorte de Vénus Vaudou, mais on peut aussi se demander s'il n'est pas en train de profiter de l'espace-temps ritualisé de la cérémonie pour symboliser des pulsions homosexuelles. La cadre dans lequel se déroule la danse lui permet cette mise en ordre de contenus inconscients qui trouvent ainsi une issue.

Dans notre travail, nous pouvons mettre en place un cadre ritualisé qui offre la possibilité d'une mise en ordre symbolique. On peut inciter le sujet à créer sa propre énonciation, à trouver (créer ou découvrir) les gestes qui lui permettent de symboliser. Cela se fait dans un travail d'improvisation ou de création personnelle ou collective par exemple. On peut aussi fournir aux participants des gestes qu'ils énonceront à leur manière, qui seront support à leur symbolisation. C'est le parti que prend l'expression primitive. Sous couvert de jeu, de geste renvoyant à un sens apparemment évident, vont se lier d'autres sens qui dépendent du travail de mise en ordre psychique qui s'opère.

---

1. GENTIS R.(1982) Leçons du corps, Paris, Flammarion (Champs 114, 234p.)

2. mais il est cependant certain qu'on peut faire le ménage sans y prendre aucun plaisir et sans qu'aucun travail psychique ne s'y accomplisse, ce qui laisse soupçonner qu'on peut alors peut-être s'en dispenser

3. SCHOTT-BILLMANN F.(1977) Corps et possession, Paris,Gauthier-Villars (223p)

Le groupe dans ce processus peut jouer un rôle de contenant, de matrice. La musique, l'ivresse du jeu, l'utilisation éventuelle de la répétition, du rythme et surtout des percussions favorisent une baisse de la censure qui permet aux contenus inconscients de surgir pour se faire travailler. L'animateur doit évidemment être très vigilant : garant de la sécurité de chacun ; il interdit tout passage à l'acte, agressif ou sexuel, et surtout il cadre les surgissements émotionnels qui peuvent dépasser l'un ou l'autre.

Une façon courante de proposer un travail de mise en ordre symbolique chez les enfants est de leur faire jouer des animaux ou des personnages. Je ne vais pas choisir la danse du lion ou celle de la souris par hasard. Et si on me propose un animal déterminé, je ne vais pas l'investir de la même façon si je dois composer avec des pulsions agressives, ou avec des angoisses de dévoration, de morcellement...

## 2.4.1 En deçà des catégories

En abordant les gestes symboliques, j'ai beaucoup parlé de gestes évocateurs, clairement inscrits dans un système sémiotique (c'est à dire un système de signes). Ainsi, la main portée au niveau de du visage, paume tournée vers l'avant signifie un salut, de même que le geste en diagonale de haut en bas rapide du tranchant de la main évoque l'action de trancher. J'ai déjà développé comment on peut par la répétition échapper à cette signification et rejoindre la « matière même du geste ».

On peut aussi travailler directement sur cette matière et laisser surgir un sens. J'ai abordé cela avec les qualités de mouvement, notamment en référence à la grille de LABAN.

Je veux souligner maintenant que ces qualités concrètes du geste opèrent à un niveau présymbolique, très émotionnel. Lorsque l'on regarde une danse non figurative, c'est à dire qui ne raconte rien au niveau de l'anecdote, on parle volontiers de danse abstraite, tout comme on parle de peinture abstraite. En fait, ces productions qui se situent en dehors d'un système de sens anecdotique nous confrontent à la matière concrète du geste ou de la peinture. On y rencontre des formes brutes, des qualités d'espace, de temps, de rythme, d'énergie, qui ne nous disent peut-être rien de logique, mais qui nous touchent plus profondément. On peut bien sûr censurer totalement cet effet et déclarer que « cela n'a aucun sens, que ce n'est pas de l'art, qu'on n'y comprend rien et qu'il n'y a de toute façon rien à comprendre... ». C'est évidemment toujours un gros travail que d'arriver à se laisser toucher par les choses en dessous de la surface des mots et des significations confortablement insérées dans un sens commun. La phénoménologie a particulièrement abordé cette question de nos catégories mentales qui font écran à notre perception en profondeur. C'est en fait une question absolument centrale dans la recherche artistique créatrice. Ainsi le peintre Bram Van Velde : « Quelque chose cherche à naître, mais je ne sais pas ce que c'est. Je ne pars jamais d'un savoir. Il n'y a pas de savoir possible. Le vrai n'est pas un savoir » ; ou encore : « Ce n'est pas facile de voir. Il faut un certain courage. On ne l'a pas tout le temps »<sup>1</sup>. Il parle ici de la difficulté de s'extraire d'une façon de percevoir à travers nos catégories habituelles qui font écran. Lorsque je regarde une montagne, je peux me dire « c'est le Mont Blanc ». En réalité, ce n'est pas le Mont Blanc, ni même une montagne. Mais, cette chose que je perçois, je la nomme ainsi. Bien sûr, le fait que je la fasse entrer dans la catégorie générale « montagne » et moins générale « massif du Mont Blanc » me permet de communiquer avec autrui, mais les mots risquent de faire écran. En se promenant en montagne avec

---

1. JULIET C. (1978) Rencontres avec Bram van VELDE, Ed Fata Morgana (p.50 & 49)

des connaisseurs, on a parfois l'impression que le fait d'avoir nommé les sommets qu'ils voient leur tient lieu de connaissance, et même de contemplation, un peu comme le fait de prendre quelque chose en photo semble souvent dispenser le touriste de la voir vraiment et de la rencontrer. On pourrait citer bien d'autres artistes, PICASSO ou Victor HUGO notamment qui parlent d'être *voyant*. La contemplation telle qu'elle se travaille en zen est également une tentative d'appréhender les choses en deçà de nos catégories mentales. Dans « les sept plumes de l'aigle »<sup>1</sup>, Henri GOUGAUD raconte l'initiation de Luis ANZA par un chaman de la cordillère. Celui-ci lui enseigne à entrer en contact avec les éléments eux-mêmes.

Ce qui est remarquable, c'est que la matière même du geste est ce qui nous informe au départ de notre vie. Le bébé, dit STERN, n'est pas affronté à la tristesse ou au plaisir de sa mère en tant que tels ; il perçoit des caractères dynamiques qui correspondent à nos qualités de mouvement : la brusquerie d'un geste, sa rapidité, la douceur ou la rondeur d'un portage... « Ces caractères insaisissables sont mieux rendus par des termes dynamiques, kinétiques tels que *surgir, s'évanouir, fugace, explosif, crescendo, decrescendo, éclater, s'allonger, etc.* ». STERN appelle ces qualités affectes de vitalité, et précise qu'elles renvoient à une façon de sentir plutôt qu'à un sentiment particulier. Il poursuit en comparant la situation du nourrisson au spectateur en danse moderne : « La danse moderne et la musique sont des exemples par excellence de l'expressivité des affectes de vitalité. La danse révèle au spectateur-auditeur de multiples affectes de vitalité ainsi que leurs variations, sans renvoyer à l'intrigue ou à des signaux d'affectes catégoriels d'où pourraient dériver les affectes de vitalité »<sup>2</sup>.

Le nourrisson perçoit donc les actes de son entourage en terme de qualités de forme, d'intensité, de rythme, qu'il élaborera ultérieurement en catégories émotionnelles ou cognitives, en émotions ou choses vues, entendues, touchées (...), comprises et nommées.

Avec un travail des qualités du geste, nous sommes donc au niveau même du matériau des manifestations émotionnelles, en amont du sens.

Si je propose à un groupe de travailler sur la colère ou l'amour par exemple, ils vont partir du sens qu'ils attribuent à ces mots et risquent fort de n'en faire que des illustrations sous forme de variation. Cela leur fera sans doute plaisir, mais tel n'est pas notre but, ils n'ont pas besoin de moi pour cela. Si en revanche je les fais travailler sur une qualité de mouvement *explosive-centrale-soudaine*, il est très probable qu'ils entreront alors dans un état émotionnel qui finira par leur faire évoquer entre autres la colère. Cette « entrée par le bas » leur permet de ne pas se faire piéger par le sens commun, et peut-être de moduler le sens personnel et particulier qu'ils élaborent.

C'est bien ce qui dérange lorsque l'on est face à certaines œuvres d'art : elles bousculent notre perception et nos catégories, et risquent de les faire évoluer. Il faut croire que c'est un crime grave si l'on en juge d'après les réactions violentes que l'histoire nous décrit (la bataille d'*Hernani*, les *nymphéas* de Monnet, le *sacre du printemps* de Stravinsky, la *règle du jeu* de J. Renoir...). Mais en dehors de ce travail, l'art n'est plus qu'un décorum, un passe-temps (un temps *mort* puisqu'il n'y a plus d'évolution).

## 2.4.2 L'intersubjectivité : relation et communication

L'espace-temps de la danse est aussi un moment social. Les outils premiers de la communication

1. GOUGAUD H. (1995) Les sept plumes de l'aigle, Seuil

2. STERN D. *Le monde interpersonnel du nourrisson*, PUF 1985, p.78 et suiv.

sont en effet mobilisés : sensorialité, flux toniques et posturaux. Peut s'y ajouter la voix, avec notamment le chant. Le travail en groupe permet d'explorer différentes positions du sujet : il est tantôt inclus, tantôt hors du groupe. Il peut faire face, s'extraire complètement, être au centre, enveloppé... Chaque situation renvoie à des types de relation bien spécifique, qui sont au demeurant lisibles dans les danse traditionnelles. Un point important en danse-thérapie est la malléabilité, c'est à dire que le sujet apprend à voyager d'une position à l'autre, à ménager des transitions.

La relation singulière, entre deux personnes notamment est également lieu d'exploration. Elle s'investit sur divers modes : dans un travail de proximité comme c'est le cas dans les propositions issues de la danse-contact, ou dans une mise à distance comme dans de nombreuses improvisations. Dans le corps-à-corps de la danse-contact, chacun est tour à tour porté, support, et le centre de gravité du groupe dansant est en dehors du sujet, « entre deux ». Nous y voyons surgir de véritables matrices relationnelles qui renvoient à une relation affective : envelopper puis repousser par exemple, renvoient à la structure d'une relation enseignant/enseigné, ou parent/enfant.

Les improvisations où intervient *l'écoute* permettent d'intégrer l'autre dans un fonctionnement, de trouver un accord et de construire une relation à partir d'un système non-verbal. Il ne s'agit pas de signaux à émettre ou à capter, mais d'une empathie à développer.



# Chapitre 3

## Le corps-conscience, ce que savent les danseurs

Quel que soit son style chorégraphique, le danseur s'astreint à un patient travail corporel. L'image de l'instrument qu'on affûte ne rend pas compte de son vécu, à moins qu'on ne désigne par ce terme l'individu tout entier dans sa complexité psychosomatique, sensitive, motrice et affective.

Le travail corporel du danseur ne peut être le processus par lequel une conscience, une psyché, investiraient l'espace corporel comme avec des pseudopodes.

Ne serait-il pas plus juste de parler de la conscience d'un « JE » qui se fait plus vaste, d'un volume d'échange plus souple et plus conscient qui se traduit par un rayonnement plus évident et une impressivité plus subtile ?

Le travail corporel ne consiste pas pour le danseur à intégrer à la conscience des parties « Obscures » du corps. Cette conception qui pose le corps comme intermédiaire entre moi et le monde fait dégénérer la conscience du corps en représentation. Dans cette perspective, le travail corporel serait une forme d'introspection. Or, si l'on interroge le vécu du danseur, ou même plus simplement toute personne qui « explore » son corps, on arrive à de toutes autres conclusions.

Le travail corporel du danseur nous semble être un paradigme particulièrement instructif ; en effet, la danse se situe à la confluence entre image motrice, émotion, sensation, expression, espaces moteurs internes et externes...

Nous nous proposons de réfléchir ici au vécu corporel du danseur, à la lumière de sa pratique et des apports d'autres disciplines. Nous cherchons à préciser le sens de l'expression « conscience du corps », ce qui nous mènera en corollaire à repréciser les termes de « schéma corporel » et « image du corps ».

### 3.1 W. Reich et G. Alexander ; le tonus musculaire

Reich a mis en lumière certains faits qui ont servi de base de réflexion à beaucoup de praticiens. Que signifie sa fameuse proposition « Une tension musculaire contient en elle-même son histoire et sa signification » ?<sup>1</sup> Un individu vit avec ses tensions, œuvre d'un refoulement. Elles n'en sont

---

1. LAPASSADE G. Les thérapies du mouvement du potentiel humain, in « nouvelles tendances en psychothérapie » Masson, Paris, 1982, pp.105-123

pas la conséquence, elles sont ce refoulement, Reich y insiste suffisamment. Si cet individu se tourne vers une thérapie de type reichien, c'est qu'il éprouve un mal-être. La question n'est pas tant qu'il ignore ses tensions, mais qu'il vit avec, qu'il se présente au monde avec et par elles, et qu'elles limitent sa liberté relationnelle.

Que fait le thérapeute ? Peut-on dire qu'il fait prendre conscience de ces tensions ? Il semble plus juste de dire qu'il permet au patient d'expérimenter un autre mode d'être, où ces tensions sont régulées. Un des moyens peut être la représentation que se fait le sujet des groupes musculaires spasmodés. Mais ce qui est déterminant, c'est la signification de ces contractures dans la relation. Si le sujet prend conscience de quelque chose, c'est bien du type de rapport qu'il entretient avec son entourage, de son mode de présence.

Gerda Alexander a travaillé elle aussi sur le tonus musculaire, mais dans une perspective non psycho-pathologique. Pour elle, il est clair que les émotions s'actualisent dans les états toniques. Sans vécu tonique, il n'y a pas d'émotion<sup>1</sup> (c'est aussi une proposition de Jacobson). Sa méthode, *l'eutonie*, s'appuie au départ sur la sensation et aboutit à la relation : travail à deux, et surtout à trois. Son travail de « conscience du corps », unanimement reconnu, implique une relation différente, c'est à dire plus subtile. Après une séance d'eutonie (ou de relaxation, de yoga...) les pratiquants prétendent « se sentir mieux », toujours un peu différents.

Reich et G. Alexander nous font pressentir que ce « se sentir différent » exprime la *conscience d'une* : « présence à... » modifiée-.

Le corps n'est pas ici l'instrument, il est cette conscience.

Si je dénoue les tensions de mes épaules, j'éprouve alors des épaules libres, activement intégrées à ma conscience, c'est à dire à ma présence. Je ne suis pas conscient de mes épaules, mais par mes épaules. Jusqu'ici, elles étaient invariablement contractées comme mon rapport à certaines choses du monde.

Dans cette perspective, la tension musculaire, spasmodée ou non, n'est peut-être plus à considérer en elle-même : elle est *tension vers*...

La conscience du corps commence à nous apparaître comme *dynamique* et non plus comme représentation.

On pourrait analyser ainsi toutes les pratiques corporelles : yoga, tai-chi, arts martiaux... Même celles qui semblent être à l'opposé de toute intuition psychosomatique nous renseignent sur le sens de la conscience du corps. On peut interroger l'aérobic et la gymnastique d'entretien... Il est significatif que ces pratiques se cantonnent à des franges socioculturelles précises. Il est surtout intéressant d'examiner le processus par lequel certains pratiquants passent à d'autres disciplines qu'ils qualifient de plus « conscientes ». De l'aérobic au yoga, de la danse jazz (n'entendons ici que ce jazz caricatural qui confine au music-hall) au contemporain, c'est une attitude globale que change : la conscience d'une subtilité du corps, ou peut-être un rapport au corps et au monde plus conscient<sup>2</sup>.

Le travail de Mme G. STRUYF à Bruxelles peut nous aider à préciser davantage ce que signifie « conscience du corps ». A son vécu corporel exceptionnellement varié (portrait, danse africaine, yoga, eutonie, collaboration avec Mézières, ostéopathie...) elle adjoint une observation méthodique et systématique dans le cadre de son expérience de kinésithérapeute. Elle affine et précise les travaux de ses prédécesseurs (Piret et Béziers, Mézières, Kabbat...).

---

1. ALEXANDER G. Le corps retrouvé par l'eutonie. Tchou, Paris, 1977 (le corps à vivre)

2. GARCIA M. L'autre corps, fragments d'une évolution. Mémoire D.U. STAPS, option danse, U.E.R. Reims, 1989

Si l'on observe une population, il apparaît de grands groupes typologiques qui se caractérisent par une attitude, un type de motricité, une prédisposition à certaines affections.

Six grands types apparaissent qui correspondent à la prévalence fonctionnelle de groupes musculaires précis. On sait en effet que les muscles ne travaillent pas isolément, mais par enchaînements, et que le travail d'un muscle guide, déclenche ou inhibe le travail d'autres muscles. Le système musculo-aponévrotique est ainsi organisé en chaînes musculaires et articulaires.

G. Struyf a répertorié six chaînes principales, paires, qui correspondent aux six typologies générales. Or, chaque chaîne semble gouverner un type de communication, d'affect et même de fonctionnement mental<sup>1</sup>.

Les étudiants de son cursus de formation font tous diverses expériences convaincantes à ce sujet : on peut, par exemple demander à chacun de dessiner son squelette dans sa silhouette décalquée sur papier. Des caractéristiques communes à une même typologie apparaissent. On observe les mêmes conclusions si l'on demande aux personnes de modeler une statuette en terre, les yeux bandés. Les travaux psychanalytiques nous indiquent qu'il s'agit là d'un test projectif de l'image du corps.

Une troisième expérience nous a particulièrement frappé : Sous forme de jeu, elle consiste à promener un sujet dans une pièce pleine d'objets les plus divers. Il doit noter quels objets l'attirent et quels autres le repoussent. Là encore, des caractéristiques communes émergent au sein d'une même typologie. Citons deux exemples pour la compréhension :

- La typologie « antéro-médiane » (chaîne de muscles principalement antérieurs, orbiculaires des lèvres, hyoïdiens, grands droits, périnée...) concerne des individus très sensoriels, qui éprouvent de la difficulté à réaliser des images mentales. Le dessin de leur squelette fait ressortir une charpente très forte, leurs statuettes sont massives, plus souvent agenouillées ou assises que debout. Les objets qui les attirent sont généralement caractéristiques par leur rondeur, leur richesse sensorielle (soyeux, doux), leur chaleur ou leurs couleurs beige-jaune-marron.
- A l'opposé la typologie « postéro-médiane » (muscles spinaux, ischio-jambiers, soléaire... ) : Ceux-là sont généralement très entreprenants et volontaires, souvent plus intellectuels et rationnels que les précédents. Dans leurs dessins, les os sont très schématiques et les articulations semblent très raides. Le dessin est d'ailleurs très vite exécuté, de même que la statuette souvent filiforme sans aucun volume, Quant aux objets recrutés, ce sont des instruments, des livres, des objets de maîtrise.

Il est impossible de résumer ici un tel travail. Ce qui apparaît, c'est qu'un individu suivant le type de muscles qu'il utilise, ou plus exactement suivant l'utilisation qu'il fait de certains groupes musculaires, se comporte, communique, ressent et exprime différemment.

G. Struyf travaille beaucoup sur la conscience du corps. Il s'agit à son sens, d'éviter l'enchaînement, c'est à dire le piège d'une typologie trop rigide. Chacun doit pouvoir expérimenter le vécu d'une chaîne postérieure dans certaines circonstances, le vécu d'une chaîne antérieure dans d'autres... Ce qui nous semble fondamental dans ce travail, c'est qu'il met en évidence qu'une certaine attitude, un vécu du corps, ici musculairement défini, sous-tend une certaine présence. Disons que le corps (et son vécu) est la clé de voûte d'une présence motrice, sensitive, relationnelle, affective...

L'exploration des autres modes de présence (autres typologies) jette une lumière sur le mode ha-

---

1. DENYS-STRUYF G. Les chaînes musculaires et articulaires. SBORTM, 1982, Bruxelles

bituel. Or, l'habitude se fait parfois prison. Ici, « conscience du corps » semble signifier « corps conscient dans sa présence ».

## 3.2 La kinésiologie du mouvement

Les danseurs se tournent de plus en plus facilement vers les reLease-techniques. L'une d'entre elles, la *kinésiologie*, mérite notre attention dans la mesure où elle se réfère au ressenti, autant qu'à l'analyse intellectuelle<sup>1</sup>.

On peut la définir comme l'étude du mouvement juste. Une efficacité optimale pour une tension minimale. L'observation des micro-mouvements osseux des actions à distance d'un point du corps, joue un rôle très important. Ici, il s'agit de représentation. Il s'en suit un vécu corporel modifié. Ainsi, la représentation du mouvement de glissement et de rotation de la tête humérale dans la glène de l'omoplate permet un port de bras léger et libre.

Où est la conscience du corps ? Dans la représentation du mouvement des os ou dans la liberté sensitivo-motrice du bras ?

Ce qui est remarquable dans cette méthode promue en France ces dernières années par Odile Rouquet, c'est qu'elle modifie instantanément la qualité des danseurs. Elle n'exclue pas leur travail, elle le valorise. Après une séance d'intégration kinésiologique (observation, palpation, mouvement) on bouge différemment. C'est une expérience souvent quelque peu grisante et troublante. Elle induit la conscience d'une présence modifiée. On comprend que les danseurs, qu'ils soient classiques, modernes ou jazz, s'y intéressent de près.

Quelle est la nature de cette modification ?

Prenons pour exemple le travail de la main, souvent négligé en danse. La kinésiologie met l'accent sur le rapport étroit entre tonus de la main et tenue du dos. L'équilibre des muscles supinateurs et pronateurs est lié par deux chaînes musculaires à l'ensemble des muscles scapulaires. L'observation de ce rapport et le travail sur la main (tonus interosseux, voûte de la paume, équilibre radial/cubital modifie la sensation de la ceinture scapulaire, le port de tête, les mouvements du bras... Le ressenti du mouvement est différent, et le sujet qui, jusque là, dansait avec des mains rigides, disons passives, vit avec des mains actives et sensibles.

On ne peut dire que ses mains se soient soudainement intégrées au champ de sa conscience et de sa présence. Il avait, comme tout à chacun « conscience de ses mains », mais ces mains peu souples signifiaient une présence moins subtile et moins riche qu'après son travail. On pourrait presque dire que ses mains deviennent conscience.

## 3.3 L'ostéopathie

C'est en ces termes d'ailleurs que s'expriment les ostéopathes qui travaillent essentiellement à partir des sensations recueillies lors de la palpation manuelle.

---

1. ROUQUET O. Les techniques d'analyse du mouvement et le danseur. Diffusion F.F. Danse, Paris, 1985

La difficulté du débutant est justement de percevoir les informations très riches d'une palpation. Nous avons expérimenté lors de stages combien cette palpation sensible est accessible à tous, à condition de se mettre dans la bonne disposition d'esprit. Or cette sensibilisation comporte une action - la main est comme guidée par les tissus palpés, aspirée vers telle ou telle manœuvre. (précisons à passage que ces manœuvres n'ont le plus souvent rien à voir avec les craquements et manipulations spectaculaires mais parfois dangereux et généralement inefficaces à long terme).

Ces praticiens parlent de « main consciente », et s'ils pratiquent fréquemment une activité corporelle, c'est qu'ils pressentent que leur présence au corps d'autrui, leur corps à corps constant, dépend de leur présence consciente, c'est à dire de leur conscience corporelle.

Pour G. Struyf, la perception *est* conscience du corps. Elle ne la décrit pas tant comme recherche d'information que comme dilatation d'un *je* qui englobe momentanément l'élément visé pour s'en informer (percevoir : percevoir et voir...). Une des questions qu'elle pose souvent aux enfants pour leur faire saisir ce point nous semble très révélatrice : « quand tu sens ta main, est ce que c'est la main qui est dans ta tête ou ta tête qui va dans ta main ? » Les enfants font très bien la différence.

Un exercice d'eutonie consiste à faire mettre la main sur le ventre. Ensuite on demande au sujet de dissocier la main sentant le ventre du ventre sentant la main. C'est la conscience du corps qui voyage d'un point de vue à l'autre. Nous étendons volontiers cet exercice à un contact avec autrui ou même avec le plancher. Contrairement à ce qu'on pourrait croire cela ne semble pas, au moment même, incongru, et s'accompagne toujours de demi sourires surpris. C'est l'expérience sensible d'une présence mouvante et émouvante.

## 3.4 In/Out

Tout enseignant en danse cherche différents moyens pour faire comprendre aux élèves un mouvement. Nous avons été frappé par le fait que ces moyens semblent se répartir en deux groupes apparemment opposés : les images kinesthésiques et les images qu'on pourrait qualifier d'externes. Le travail d'un battement, par exemple, peut faire référence au micro-mouvement de la tête fémorale qui glisse vers l'arrière, ou à la sensation d'appui de la jambe de terre, à la libération sous-fessière... On peut également travailler avec des images extérieures : l'idée d'un poids qui descend le long de la jambe d'appui, un souffle d'air qui glisse sous la jambe qui se lève, une densification de l'air ambiant...

De même l'autograndissement peut être obtenu par une conscience du jeu interapophysaire des vertèbres (visualisation des transversaires-épineux), il peut l'être aussi par la conscience du soi et de l'air à repousser. En fait ces deux directions opposées n'en sont qu'une seule. Le rapport aux éléments fait partie intégrante de la conscience du corps. Il est d'ailleurs une caractéristique du travail de Cunningham.

L'expérience d'*isolation sensorielle* éclaire ce point. Les quelques séances que nous avons faites en caisson confirment ce que nous en avons lu par la suite. Flottant dans le noir, à 37°, bercé par le rythme de sa propre respiration et de son cœur, l'étrangeté jaillit instantanément. Le temps semble se modifier, des images étonnantes surgissent, non pas des hallucinations, mais des images de soi : une jambe qui s'allonge démesurément, une main qui se fait plus grosse qu le reste du corps, le sentiment de n'être plus qu'une membrane posée à la surface de l'eau, sans aucun fonds... La privation sensorielle est une rétractation, la négation de toute relation, toute présence à..., ce faisant,

on anéantit la conscience du corps.

Les danseurs affectionnent l'image de l'*in/out*. Ils savent qu'ils se (s'é-)meuvent dans ce double espace qui en réalité n'est qu'un. Bonnie Bainbridge Cohen propose de considérer le corps comme un système où circulent les liquides. Le mouvement se fait alors fluide. On peut dire ici que conscience des fluides signifie présence fluide et conscience de ce rapport fluide à la fois interne et externe. Il en va de même pour la conscience du volume. La danse implique l'espace. Les élèves restreignent trop souvent cet espace. Or on les amène à l'habiter en développant la perception de leur propre volume. Un exercice consiste à faire imaginer l'espace entre les deux yeux, puis entre les deux oreilles, entre l'avant et l'arrière du thorax, entre les deux hanches,...etc. Tous ces volumes internes se connectent ensuite en une image globale. On développe en faisant imaginer l'espace entre le genou et l'oreille, ou entre le pied et l'épaule... Ces espaces sont à la fois internes et externes. Dans un troisième temps, on fait se représenter l'espace situé devant le sujet, puis derrière, sur les cotés, au dessus et au dessous, ainsi que les échanges constants entre l'un et l'autre espace, grâce par exemple à la respiration. La qualité et le vécu du mouvement après ce type d'exercice est toujours étonnamment différente.

La conscience du corps est donc aussi la conscience autour du corps, celle d'un engagement actif dans l'espace.

## 3.5 Image du corps et schéma corporel

Nous pouvons maintenant mieux comprendre pourquoi les notions de schéma corporel et d'image du corps ne retiennent généralement pas l'attention des danseurs. Elles ne leur parlent pas. Le schéma corporel considéré comme représentation souvent pressentie en un lieu neurologique précis apparaît comme une sorte de carte mentale du corps. Tout se passerait comme si les nerfs apportaient des informations périphériques à un sorte de central qui en effectuerait la synthèse, permettant au sujet (= ?) de savoir à tout moment quelle position il occupe dans l'espace.

Les psychologues et psychanalystes ne voulant pas se battre sur le terrain de la physiologie et présentant cependant l'insuffisance de ces conceptions ont développé la notion d'*image du corps*. Françoise Dolto la présente comme la synthèse des expériences émotionnelles et relationnelles, l'incarnation du sujet désirant<sup>1</sup>. L'image du corps, dit-elle, s'élabore parallèlement à l'évolution de la relation au monde suivant le processus des castrations symboligènes.

Leboulch considère que les deux notions ne sont qu'une seule et même réalité, vues sous deux points de vue différents<sup>2</sup>.

Nous avons plusieurs fois abordé avec des danseurs lors d'entretiens le concept de schéma corporel et celui d'image du corps. Le premier ne rend pas compte de la richesse affective de leur vécu, et le second leur semble trop désincarné. Peut-on « avoir l'image de sa main » en tant qu'objet, sans que cette image soit sous tendue par la somme des expériences sensibles et motrices, et donc forcément affectives, vécues grâce à cette main ? Il semble difficile, et en tout cas très incomplet, de soutenir le concept d'un corps représenté à un niveau psychique. Cela nous ramènerait inévitablement à la question sans objet « Qui regarde cette représentation ? »<sup>3</sup>.

---

1. DOLTO F. L'image inconsciente du corps. Seuil, Paris, 1984

2. LEBOULCH J. Vers une science du mouvement humain. E.S.F., Paris, 1982

Ou, peut-être faut-il en revenir à l'étymologie des mots et accepter le terme de représentation non pas au sens d'un dessin ou d'une photo, ce qui sous entendrait que l'être qui est représenté puisse se soutenir par lui même, mais au sens de *re-presentifier*, c'est à dire réactualiser une présence (le sens de travestissement serait également intéressant à prendre en compte).

Nous glissons vers la philosophie... Mais cette digression nous semble justifié. Les concepts neurophysiologiques ne rendent pas compte du vécu des danseurs. Les données expérimentales restent cependant valables. Il nous faut chercher un autre champ de cohérence, un nouveau paradigme au sens où le définit Thomas Khun, un autre réseau conceptuel qui unisse les faits déjà intégrés sans négliger ceux qui s'offrent à nos regards.

Eclairé par Brentano, Husserl a affirmé l'intentionnalité de la conscience. Toute conscience est conscience de quelque chose. Cela ne signifie pas que la conscience existante en soi s'éclate vert l'objet, ce qui reviendrait à affirmer la séparation sujet/objet. Heidegger s'inscrit en faux contre le concept de représentation. A propos des objets, il note qu'on y accède par le maniement et l'usage. Or, ce maniement n'est pas consécutif à une représentation. Le rapport de maniement est une compréhension. Cela nous semble vrai en ce qui concerne le corps. S'il existe une représentation du corps, elle vient par le mouvement, par la « relation à » qu'il implique. Elle serait donc consécutive à la conscience<sup>1</sup>.

L'image du corps n'est elle pas alors un comportement du corps-sujet ? La frontière sensoriel/moteur pourrait ici s'estomper. Elle affirme, en fait la dualité sujet/objet deux fois marquée : au niveau de la conscience par rapport au corps et au niveau du de l'individu par rapport au monde.

Piret et Beziers<sup>2</sup> deux psychomotriciennes, nous présentent la motricité comme un organe sensoriel fondamental. Elle n'est pas prise d'information, mais information elle même (in-former). « L'exploration de l'espace suppose une modification de la forme du corps pour épouser la forme de l'objet »<sup>3</sup>.

On sait par ailleurs l'importance à accorder au vécu corporel dans l'apparition de la conscience de soi.

Il n'y a pas en soi là de révolution. Meulders et Boissac-Scheppens concluent de leur étude des contrôles corticaux que le système pyramidal joue un rôle complexe d'intégration sensori-motrice<sup>4</sup>. Chez l'enfant, la motricité (liée intimement à la fonction tonique), est le support de la relation. Piret et Beziers parlent d'une perception motrice qui leur semble fondamentale, plus archaïque que la perception sensorielle. En tant que cliniciennes, elles ont observé les troubles moteurs et perceptifs de l'enfant. Pour elles, l'espace extérieur ne peut être conceptualisé que parallèlement à l'expérience de l'espace interne. Or, cet espace ne se représente pas, il se vit, sauf en pathologie : « Les troubles de la conceptualisation de l'espace sont parallèle aux troubles de la conscience de la forme de soi dans le schéma corporel. Les sujet qui en sont atteints en ont une représentation visuelle et intellectuelle. Ils se réfèrent aux images dessinées, raisonnant sur leurs souvenirs scolaires, mais ils sont incapables de représenter l'image avec le geste et la main ou une forme de leur corps »<sup>5</sup>. Ce langage rappelle étrangement Goldstein et Merleau-Ponty).

---

3. LEVINAS E. La ruine de la représentation, in « en découvrant l'essence et l'existence avec Husserl et Heidegger ». Vrin, Paris, 1982. pp. 125-135

1. LEVINAS E. Martin Heidegger et l'ontologie, in « en découvrant l'essence et l'existence avec Husserl et Heidegger ». Vrin, Paris, 1982. pp. 53-76

2. PIRET S. et BEZIERS M. La nouvelle coordination motrice, Masson, Paris, 1972

3. op cit p.172

4. MEULDERS et BOISSACQ-SHEPPENS Neuro-psycho-physiologie. Masson, Paris, I

5. id p.172

Enfin, Piret et Beziers estiment que le moment où l'image du corps se forme est celui du passage entre réflexe archaïque et mouvement volontaire. Or, le réflexe archaïque, d'un point de vue kinésilogique, fonctionne parfaitement. Les rouages musculo-aponévrotiques et articulaires s'enchaînent avec la justesse même que nous envions tant aux animaux. Avec le mouvement volontaire, tout semble changer, l'enfant semble perdre, du moins sous nos latitudes, le sens inné de la coordination, et les cours de gymnastique, de danse, les activités corporelles en général, comportent une bonne part de rééducation.

Quelle est l'image de ce corps si éloignée de ses potentialités fonctionnelles et relationnelles (les deux ne font qu'un) ?

C'est une quête du danseur que de retrouver les mécanismes neuro-moteurs innés (par exemple l'enroulement du 5<sup>e</sup> métatarsien dans les mouvements d'abduction, ou le jeu libre et conjugué de la calcanéo-astragaliennne et de la sacro-iliaque...).

C'est également sa quête que de jouer avec sa présence en imaginant son corps, comme on le voit beaucoup dans la danse contemporaine (l'image du corps, ce processus actif en perpétuelle auto-construction et destruction, nous dit Schild. Elargir sa conscience du corps, ne serait-ce pas plutôt savoir modifier la conscience de ses différents types de présence ?

Le corps nous apparaît comme intention, tout comme la conscience pour HUSSERL. Peut-être faut-il dès lors travailler non plus sur le concept de conscience du corps, mais sur celui de « corps-conscience ». La notion de corps objet qu'il faut investir de sa conscience (ses représentations voire conquérir ou maîtriser nous paraît définitivement caduque. Celle de sujet présent, tel que la phénoménologie l'aborde, nous semble mieux rendre compte du vécu des danseurs.

Le corps-conscience se fait sujet d'une présence mouvante, impliquant l'espace dans lequel elle s'engage activement.

# Chapitre 4

## Sensation, analyse et intuition : les techniques de conscience du corps

Le danseur ne peut se satisfaire d'un corps ordinaire... Parvenir à un niveau professionnel suppose un travail de longue haleine qui n'est pas plus physique que mental. Car il s'agit de travailler dans une optique psychosomatique au sens large du terme. Il n'y a pas d'esprit qui domine la matière mais un ensemble complexe qui articule différents niveaux en interaction. La pensée, l'imagination, l'émotion sont également musculaires, et pour les étudier, le danseur affine sa perception des mécanismes en jeu.

Ce type de travail est très net chez les danseurs contemporains. Rappelons que la modern' dance est née à partir des travaux de Delsarte, Dalcroze et Laban, réalisés à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle et au début du XX<sup>ème</sup>. Ces trois théoriciens étaient avant tout des praticiens et des observateurs exceptionnels. Tous trois s'inscrivaient en faux contre le geste symbolique qui régnait dans la danse d'alors et affirmaient la nécessaire adéquation entre un état imaginaire et/ou émotionnel et un mouvement ou une posture. En d'autres termes, pour exprimer l'élévation, il existe d'autres moyens que de lever les yeux au ciel ou de monter en arabesque sur pointe. Tous les pionniers de la modern' dance ont été à l'école de ces précurseurs. La danse moderne est donc ancrée dans une recherche psychosomatique.

Alors que dans les années 80 les post-modernes semblaient avoir quelque peu abandonné la recherche de nouveaux modèles du corps, on assiste depuis peu à un engouement pour diverses techniques qui sortent de la pratique spécifique de la danse et visent une optimisation en faisant appel à divers procédés. Le champ exploré est vaste : eutonnie, méthode Feldenkrais, Bartheleff, technique Mathias Alexander, idéokinésis (visualisation), yoga, tai-chi-chuan, kinomichi, kinésiologie... Le terme commode de *release-technique* regroupe ce type de pratiques qui visent la prise de conscience de certains mécanismes corporels pour obtenir une mobilité physiologique optimale, c'est-à-dire avec un minimum de tensions<sup>1</sup>.

---

1. Rouquet O., *Les techniques d'analyse du mouvement et le danseur*, Paris, diffusion Fédération française de Danse (1985)

## 4.1 L'intérêt des danseurs

A un niveau pratique, si tant de danseurs se tournent vers les release techniques, c'est parce qu'elles valorisent le travail traditionnel et permettent de dépasser plus facilement certains problèmes techniques. D'autre part, elles permettent un travail sur la qualité du mouvement en affinant l'adéquation entre imagination et réalisation motrice (imagination étant ici pris au sens large de capacité de créer des images ou de se représenter mentalement quelque chose). Le sentiment le plus évident et qui fonde pour le danseur la légitimité de ces pratiques est celui d'une *aisance*. Dans ce domaine, éprouver c'est prouver.

A un niveau théorique implicite, les release-techniques valorisent un modèle du corps *globalisant* qui trouve écho dans la pratique des danseurs (le concept de modèle est ici pris au sens épistémologique, à savoir une construction simplifiée et simplificatrice de la réalité qui se construit selon différentes logiques - inférentielle, déductive, anticipatoire - et qui peut être ou non scientifique). Cette globalité est affirmée à deux niveaux, locomoteur et psychosomatique.

- Sur le plan locomoteur, la globalité est la pierre d'angle du travail technique en danse, quelle que soit la discipline. Un bon travail de jambe ou de coup de pied ne peut être segmentaire, mais toujours relié à la totalité du corps. Ainsi, le tonus de la main ou des lèvres, la mobilité oculaire, sont liées à la tenue du dos. La position des doigts en classique ou le fameux sourire peuvent donc se comprendre dans une logique musculaire et articulaire globale. C'est encore beaucoup plus évident dans le travail en danse moderne qui définit des *trajets d'énergie*. On peut comprendre ici la réticence des danseurs vis-à-vis de l'anatomie, la biomécanique ou la kinésithérapie classiques qui parlent d'un corps segmenté, c'est-à-dire morcelé. Sur le plan thérapeutique, beaucoup se tournent vers des approches globales telles que la méthode Mézières ou le travail sur les chaînes musculaires. Il ne s'agit pas là de concepts *parallèles*. La notion de solidarité articulaire et musculaire est maintenant bien établie grâce aux travaux de pionniers tels que Kabat, Mézières, Bourdiol, Rowlf, G.D. Struyl..., et se trouve de plus en plus intégrée aux programmes d'enseignement officiels. On pourrait également citer l'ostéopathie, qui elle prête davantage à discussion.
- Nous avons déjà évoqué la globalité psychosomatique. Les release techniques font appel à l'imagination, l'analyse, l'observation, les perceptions internes ou externes. Il s'agit de connaître son corps, de le sentir, mais aussi de connaître et sentir corporellement. Il n'y a pas ici dualisme comme on peut le déceler dans une conception hiérarchique qui asservirait le somatique au psychique. En revanche, le danseur doit assumer la dualité entre esprit et matière. Celle-ci se fait lourde et opaque dans la maladie, la douleur, la fatigue, la dépression... Dans la danse, et particulièrement dans les *états de grâce*, elle s'allège. Les release-techniques permettent au danseur de réaliser son rêve de transparence du corps.

## 4.2 Vers une systématique des techniques de conscience du corps

Il est vain de chercher à hiérarchiser ces méthodes pour leur attribuer un coefficient de crédibilité ou d'efficacité. Il est en revanche intéressant de comprendre les processus qu'elles mettent en jeu. On peut tenter une classification basée sur le type de rapport au corps qu'elles privilégient. Trois groupes se distinguent :

- les techniques qui privilégient l'aspect *sensitivo-sensoriel* ; l'eutonnie en est le représentant le plus connu ;
- celles basées sur l'*analyse* et la *représentation* ; la kinésiologie en fait partie ;
- celles qui font appel au mouvement « juste » et privilégient une approche *intuitive* ; la technique Mathias Alexander et les arts martiaux appartiennent à cette catégorie.

Il est clair que chaque méthode développe les trois aspects, mais en posant l'un d'entre eux comme moyen privilégié. Il est vraisemblable que chacun en fonction de sa typologie et de son habitus psychomoteur préférera tel ou tel approche. Nous n'aborderons ici que quelques techniques qui nous paraissent significatives, choisies parmi les plus représentées actuellement en France. Il en existe évidemment d'autres tout à fait valables.

### 4.2.1 Le corps senti

Gerda Alexander<sup>1</sup> crée l'Eutonnie en 1957 après s'être formée aux principes de Dalcroze et Delsarte. Elle travaille au contact des danseurs du ballet royal du Canada et élabore une pédagogie qui vise à permettre aux élèves de réaliser leur personnalité et d'en libérer l'expression. Comme Schultz, le créateur du training autogène, et s'appuyant sur les travaux de Eccles & Coda, elle travaille à partir de la relation tonus musculaire/vigilance/fonctions végétatives, en y intégrant la relation et le mouvement. Nos états affectifs et émotionnels, dit-elle, ne peuvent s'authentifier que par un jeu tonique. Elle rejoint en cela les théories de Jacobson<sup>2</sup>. Son but n'est pas tant d'obtenir une relaxation que de régulariser le tonus musculaire et surtout de le rendre flexible. L'individu doit jouer librement son clavier tonique, ce qui élargit sa capacité d'insertion et de présence dans les situations assurément diverses qu'il rencontre.

L'eutonnie, terme qui traduit l'idée d'une tonicité harmonieuse et juste, travaille dans un premier temps sur la sensorialité : développer les sensibilités cutanée, musculaire, osseuse. Les exercices mettent l'accent sur la sensation que l'élève est constamment invité à observer. Le mouvement est abordé par les micro-mouvements. Il s'agit par exemple de mobiliser le genou d'une façon minimale, ce qui permet de bien sentir sa connexion avec le reste du corps.

L'eutonnie se veut pédagogie et thérapie. Gerda Alexander a mené ses recherches à l'hôpital universitaire de Copenhague, notamment en traumatologie et avec des enfants asthmatiques. Nous avons pu constater combien cette technique est efficace pour refunctionaliser les personnes âgées.

---

1. Alexander G., *Le corps retrouvé par l'eutonnie*, Paris, Tchou (1977)

2. Jacobson, *Biologie des émotions*, Paris, ESF (11, éd. 1967) (1974)

Gerda Alexander a bien senti ce que l'eutonie pouvait apporter au danseur : « Ce qui fait d'un danseur un artiste, c'est non pas la flexibilité musculaire seule, qu'un gymnaste peut présenter également, mais son corps vivant, vécu dans toutes ses parties en unité ». La conscience du corps se développe donc dans l'eutonie par la sensation et la perception au repos et dans le mouvement. Un de ses termes favoris est celui de « présence » ; les espaces corporels sont à investir par la perception, à intégrer à la conscience et au mouvement vécu. Certains exercices de base tendent à éveiller la perception des espaces du pied par des étirements doux de la peau. Le travail est ici à double sens : amener la prise de conscience de cet espace, et amener la conscience dans cet espace. Après ce travail, la personne bougera différemment, et manifesterà une présence plus riche puisqu'une zone nouvelle est mieux intégrée. Pour Gerda Alexander ce travail de présence est aussi relation. Des exercices par deux et surtout par trois sont proposés afin d'amener les élèves à intégrer présence et conscience dans la communication.

Il ne s'agit donc pas de travailler les représentations, d'amener les élèves à se représenter leur corps. Il n'y a pas de travail d'imagination. Le corps (pris au sens d'une totalité incluant l'émotion) est à connaître par la présence.

## 4.2.2 Le corps analysé et représenté

Parmi les méthodes d'analyse et de lecture du mouvement, la kinésiologie - étymologiquement science du mouvement - a une place de choix (il faut la différencier du *touching for health*, technique importée des Etats-Unis, qui s'est abusivement emparée du nom *kinésiology* et qui n'a rien à voir avec une quelconque science du mouvement). En France, la kinésiologie appliquée à la danse a été promue depuis quelques années par Odile Rouquet et Hubert Godard qui ont tous deux abordé son étude aux Etats-Unis, où de nombreuses universités de la danse l'enseignent.

Il s'agit d'analyser et de comprendre les mécanismes du mouvement de façon à ce que l'élève s'en forge une représentation juste, en se référant largement à l'anatomie fonctionnelle. Il y a donc une constante référence scientifique. Par ailleurs, Odile Rouquet propose fréquemment des images tirées des conceptions traditionnelles symboliques du corps qui permettent de soutenir l'imagination (par exemple l'image des ailes dans le dos qui aide à l'ouverture des côtes). Un des aspects les plus intéressants est l'étude de schémas de micro-coordination articulaire que chaque participant doit vérifier par observation et palpation et au travers de certains mouvements spécifiques. Ce travail met en évidence par exemple la corrélation entre supination podale et contrenutation sacrée, ou encore le rôle des enroulements du cinquième métatarsien dans la conduite des mouvements de jambe.

Les enseignants actuels ne mènent aucune expérimentation mais se confrontent constamment aux problèmes techniques des danseurs, ce qui constitue en soi un véritable travail expérimental. Il est intéressant d'entendre des étoiles de l'opéra de Paris tels que Wilfride Piollet ou Jean Guiserix affirmer que cette approche leur permet des progrès techniques et surtout une aisance supplémentaire *tout à fait surprenante* (nous ont-ils dit) ; aveu éloquent de la part de danseurs consacrés comme *perfections techniques*.

L'analyse du mouvement est constamment doublée d'un travail d'imagination. Ainsi, après avoir explicité la synchronisation des planchers pelvien et diaphragmatique dans la respiration, on peut demander aux élèves de la visualiser, de palper les mobilités, puis de travailler avec des images d'un tout autre ordre : « Je demande à mes élèves d'imaginer qu'ils gonflent ou dégonflent des bal-

lons, l'un se situant entre le sternum et les vertèbres dorsales, l'autre entre le pubis et le sacrum »<sup>1</sup>. De la même façon, un battement peut être travaillé en visualisant la coxo-fémorale et les lignes de force qui parcourent le dos et les membres inférieurs, ou en imaginant le vent qui court sous la jambe.

Il n'y a donc pas d'opposition entre les images que l'on pourrait qualifier d'externes et les images kinesthésiques. Elles semblent être plutôt complémentaires si tant est qu'elles relèvent de deux mécanismes différents. L'image mentale, on le sait, joue un rôle important dans les mécanismes d'apprentissage moteur<sup>2</sup>. Il semble que la conscience des mécanismes et leur représentation mentale favorise leur actualisation.

Un fait remarquable est le sentiment d'évidence qui accompagne les « découvertes » au cours des exercices proposés. Le fait est que les mécanismes expérimentés existent, mais sont souvent brimés par une mauvaise ou une non utilisation du corps. Les coordinations reposent sur des réflexes qu'il faut « réveiller » en les conscientisant (ou peut-être plutôt en conscientisant certaines phases).

Ce faisant, on supprime des schémas aberrants. Le « port de tête » en fournit une illustration. Lorsque l'on demande aux élèves de situer l'articulation occiput/première cervicale, ils montrent le plus souvent un point sur la nuque. Si l'articulation était ainsi située en arrière, cela nécessiterait un travail considérable des muscles postérieurs du cou. Dès qu'on leur montre que cette articulation est en fait située sous l'oreille et qu'au moins un tiers de la tête est en arrière du cou, le port de tête change et devient plus souple et mobile. La représentation biomécanique permet le remplacement d'un schéma tonique et moteur par un autre que l'on peut qualifier de *plus physiologique* et que l'on n'a fait que réveiller.

Nous avons ainsi développé une série d'exercices sur la coordination yeux-nuque-rachis-mains-membres inférieurs qui posent des difficultés de réalisation. Il faut un certain temps, parfois plusieurs séances, pour que la coordination s'impose avec évidence. Nous retrouvons dans ce type d'exercices des mécanismes proches des réflexes archaïques, mais ici intégrés dans la globalité hiérarchisée du corps. Il s'agit en quelque sorte d'une mémoire du corps.

L'approche kinésiologique permet une maîtrise raisonnée du corps. Il n'est pas surprenant que parmi les release-techniques, elle soit celle qui attire le plus de danseurs classiques. Beaucoup d'exercices et d'exigences propre au classique prennent en effet sans avec la kinésiologie. Ce travail montre également que si les grands maîtres classiques ont procédé à partir d'intuitions justes, il est d'autres voies que la technique académique pour former le corps à la danse. C'est un point sur lequel Wilfride Piollet s'inscrit en faux vis-à-vis de ses collègues de l'opéra lorsqu'elle affirme que l'important est de former d'abord le corps et qu'il faut ensuite s'intéresser à une technique spécifique.

### 4.2.3 Le corps intuitif

La technique Mathias Alexander peut représenter un troisième type d'approche du corps en mouvement proche d'une certaine façon des arts martiaux dans la mesure où tous deux se fondent

---

1. Rouquet O., op cit

2. Jouffret M., La représentation d'un acte moteur peut-elle en faciliter l'exécution, *Annales INSEP*, 10, 61-63 (419 p.) (1978).

Chevalier-Girard N. et Garnier C., Incidence des facteurs d'imagerie et de personnalité dans l'entraînement, in *Mental training for coachings and athletes*, Ottawa, Sports in perspective Inc. (1982)

d'abord sur le *mouvement juste*.

Mathias Alexander se mit au travail pour résoudre une difficulté personnelle : acteur, il perdait sa voix. Aucune thérapeutique n'ayant le moindre effet, il observa attentivement ce qui se produisait en lui au moment où il allait se mettre à parler. Il découvrit ainsi ce qu'il nomma le *contrôle primaire*, c'est-à-dire la relation dynamique entre les positions de la tête, du cou et du dos<sup>1</sup>. Cette découverte intuitive qui date de plus d'un siècle est aujourd'hui confirmée par les psychophysiologistes. Nous savons en effet que la nuque et particulièrement la charnière occipito-atloïdienne contrôlent le schéma postural par l'intervention de boucles réflexes qu'a étudiées le Pr Baron<sup>2</sup>.

Dans le travail M. Alexander, le professeur guide l'élève en « posant ses mains » pour inhiber les schémas moteurs aberrants et faire éprouver l'aisance d'une motricité harmonieuse, c'est-à-dire guidée par la relation cou/dos. Michael Gelb<sup>3</sup> retient comme une des meilleures définitions de cette technique celle du Dr Jones : « un moyen de changer des habitudes de réflexes conditionnés en inhibant certains schémas corporels ». L'exercice princeps est celui de la chaise : l'élève assis doit se lever en guidant son mouvement par la nuque et en donnant le moins de force possible dans le dos. Un bon professeur peut pratiquement faire lever son élève à la verticale.

Toute la formation M. Alexander (trois ans) est *pratique*. On cherche d'abord à éprouver soi-même, puis à transmettre. Aucune visualisation n'est demandée, aucune donnée anatomique ou fonctionnelle n'est fournie. La seule référence est le mouvement juste.

Pour le danseur, la technique Alexander ouvre un vaste champ de possibilités. Outre l'aisance dans l'exécution des mouvements, elle permet une pleine actualisation des relations entre perception, conscience et mouvement. Elisabeth Molle<sup>4</sup>, danseuse, estime que « l'originalité de la technique Alexander serait peut-être cette pensée en activité : on prend conscience d'une habitude de mouvement, on marque un moment d'arrêt pour ne pas la reproduire mais pour penser des directions d'énergie qui permettent alors au mouvement de s'effectuer différemment. La pensée est consciente, simultanée au mouvement, et le détermine ». Là encore, il est question de présence : la technique Alexander, dit-elle, développe la conscience à la fois du mouvement à l'intérieur, et de l'environnement extérieur, temps, espace, sons, partenaires, public. « Par cette double conscience, (le danseur) ne se précipite pas dans le mouvement, mais il est pleinement dedans. Il crée ainsi entre lui et le mouvement une distance dans laquelle le spectateur peut entrer. »

Nous trouvons également la recherche du *mouvement juste* dans les arts martiaux qui nous intéressent ici d'une part en tant qu'approche spécifique du corps, d'autre part parce que beaucoup de danseurs s'y adonnent, qu'il s'agisse de karaté, d'ai-ki-do, de kinomichi ou de tai-chi-chuan. Tous ces arts sont dans leur essence une quête de jonction entre les différents aspects de la personne : mouvement, relation, conscience. (Des références métaphysiques s'ajoutent parfois à la pratique.) Nous nous référons ici à notre rencontre avec Bernard Mathieu (50 dan), qui travaille depuis de nombreuses années avec Maître Harada, élève de Funakochi, le fondateur du shotokan karaté<sup>5</sup>. Précisons que selon cette école, le karaté n'est ni une bagarre, ni un sport, encore moins une compétition.

- 
1. Lefoll M.-F., Mathias Alexander, mouvements et formes de vie, in Rouquet : *Les techniques d'analyse du mouvement et le danseur*, Paris, diffusion FFI (1985)
  2. Baron J.-B., Les processus impliqués dans les régulations posturales. Importance du nerf trijumeau et du système manducateur, in *Éléments de neurobiologie des comportements moteurs*, Paris, INSEP-Publications, p. 39-73 (1982)
  3. Gelb M., *Le corps conjugué*, Ed. ASG (174 p.) (1988)
  4. Molle E., La technique Mathias Alexander et son intérêt pour la danse, in *Les techniques d'analyse du mouvement et le danseur*, Paris, diff. FFD, p. 97-100 (1985)
  5. Layton C., *Conversations with karate masters*, London, Romin Publishing Corp., p. 3-29 (1982)

Si le karatéka a besoin de *l'épreuve de la réalité*, dit Harada, ce n'est pas pour dominer un adversaire. Le but ultime du karaté est l'union corps-esprit. Pour lui, l'essentiel du travail n'est pas dans la technique, mais dans la coordination entre la concentration et le mouvement. Il se réfère à la tradition des classiques chinois qui enseignait qu'un homme s'accomplit en intégrant *le sabre et le pinceau*. L'essentiel du travail réside dans l'écoute du partenaire, de façon à travailler en duo plutôt qu'en duel. Un aspect caractéristique du travail est la répétitivité (comme en Alexander). Le maître de Funakochi lui enseigna cinq katas en quinze ans (chaque kata dure moins d'une minute)... Tesshou n'enseigna jamais qu'une seule technique de sabre, le coup droit, affirmant que l'élève qui sait réaliser parfaitement ce seul coup connaît tous les autres. Il ne s'agit cependant pas d'un *bourrage de corps*. L'objectif reste la conscience : « Ce n'est pas la multiplicité des techniques qui est importante, c'est comprendre ce que l'on met dans un geste ».

Le travail avec le partenaire nécessite une bonne concentration pour répondre à chacune de ses actions avec la rapidité voulue. Les exercices d'échauffement et d'entraînement visent souvent à mettre le sujet dans une situation telle que pour y répondre le placement et la vigilance soient optimaux. Il n'est aucunement question de se concentrer sur ses sensations ou ses représentations. En fait, l'état de concentration semble vide de tout contenu conscient (très semblables à ceux de la méditation selon Maître Harada). Sur ce point, Harada affirme que la rapidité d'une attaque interdit d'en faire l'analyse. Il faut donc pressentir l'adversaire, ce qui ne peut se faire que si l'on rentre dans son « timing ». Cette coordination avec le rythme de l'adversaire donne le sentiment au spectateur d'une surprenante facilité, qui contraste avec l'image souvent cultivée du « karatéka-tueur-plus-rapide-que-l'éclair ». Un vrai maître n'a pas l'air d'aller vite... Ajoutons qu'il garde généralement une sorte de joie enfantine. Harada semble toujours s'amuser lorsqu'il s'entraîne.

Lorsqu'on voit bouger un élève lors d'une leçon de technique Mathias Alexander, on éprouve également cette sensation de facilité tranquille, de non-précipitation due à la précision et la concentration. On peut également évoquer la tai-chi-chuan qui développe lui aussi une présence intuitive. La séquence de mouvement pour être parfaitement fluide nécessite un placement et une vigilance optimaux.

Il faut souligner que si la sensation du mouvement juste et la présence intuitive sont les pierres d'angle du travail aussi bien en technique Mathias Alexander qu'en arts martiaux, les enseignants font appel également à l'anatomie. Suzon Holzer, danseuse et professeur en Alexander montre de plus en plus fréquemment à ses élèves un squelette afin de leur faire visualiser les lignes de mouvement, et Harada interroge fréquemment les bio mécaniciens.

## 4.2.4 Les présences

Nous pouvons donc distinguer trois grandes manières d'aborder le travail corporel, qui semblent privilégier des modes différents de présence :

- L'abord sensoriel qui développe la perception consciente, une présence au corps et un corps présent par la sensation.
- La recherche d'une conscience par l'analyse et la représentation. Elle développe une présence au corps par l'attention en débloquent des coordinations qui permettent un mouvement juste, dont les composantes sont visualisées.
- La recherche d'un mouvement juste et d'une vigilance optimale, qui développe la présence qui nous semble la plus large, interne et externe (distinction qui dans ce cas n'a plus de signi-

fication).

Les trois aspects, *sensation-analyse-intuition* sont en fait présents dans chaque technique. L'auto-nie par la sensation permet une analyse et un mouvement juste parfois rapide ; la kinésiologie procure grâce à l'analyse et l'observation, des sensations et un mouvement lui aussi juste ; le mouvement juste en Mathias Alexander est riche en sensations et permet une analyse...

Il n'est bien entendu pas question de décider qu'une approche est plus efficace qu'une autre. Il est probable qu'un individu se tourne vers un type de technique en fonction de sa typologie, de son imaginaire et de ses besoins techniques. La systématisation des enchaînements musculaires et articulaires qu'a proposé G.D. Struyf<sup>1</sup> recoupe bien cette tripartition entre sensoriel analytique et intuitif (chaînes antéro-médiane, postéro-médiane et postéro-antérieure). Outre les aspects biomécaniques propres à ces trois chaînes, elle a montré que leur prévalence fonctionnelle correspond à une psychomotricité spécifique. Les travaux anthropologiques de Gilbert Durand<sup>2</sup> sur l'imaginaire font également référence à une tripartition qu'il met en relation avec des schèmes de mouvements qui recoupent les trois chaînes fondamentales de G.D. Struyf (c'est-à-dire les chaînes prédominantes au tronc). Il y a là un domaine trop vaste pour être exploré ici.

## 4.3 Conscience, volonté et volontarisme

### 4.3.1 Vouloir et non-vouloir

Au travers des release-techniques les danseurs explorent la relation entre pensée et mouvement. Leurs critères d'efficacité sont très concrets : la justesse du mouvement (jugée par l'aisance d'exécution, mais aussi la disparition de douleurs ou de fatigues), la facilité d'apprentissage et pour certains l'enrichissement de l'interprétation et de l'expression. Les trois approches que nous avons évoquées ont un dénominateur commun : le refus d'un travail aveugle et en force. C'est donc la question de la volonté qui est indirectement posée. La danse est en effet mouvement volontaire et conscient.

Les release-techniques nous apprennent que ce mouvement ne peut être volontariste.

Selon Paul Chauchard<sup>3</sup> la volonté, notion négligée depuis quelques décennies, se définit comme la capacité de se gouverner et de se conduire, ce qui implique l'éducation et le contrôle partiel de l'involontaire. Cette notion n'est pas choquante si l'on se réfère par exemple au système végétatif qui bien qu'involontaire est éducatible par des conditionnements. L'inconscient tel que le dévoile la psychanalyse n'anéantit pas, loin de là, la volonté. La cure analytique peut être vue à certains égards comme une éducation de la volonté. Il faut distinguer la volonté du volontarisme qui est une lutte contre soi : « Il s'agit par le contrôle cérébral d'être présent lucidement et de façon réfléchie à la

- 
1. Struyf-Denis G., L'organisation fonctionnelle des muscles en chaînes et leur incidence psychomotrice, *Kinésithérapie* (travaux de la SSBK), 7. 34, 18-26 (1980)
  2. Durand G. (1969), *Structures anthropologiques de l'imaginaire*, Paris, Danod (1984)
  3. Chauchard P., Volonté et contrôle cérébral, in M. Cazenave, *Science et conscience*, Paris, Stock et France Culture, p. 165-196 (1980)

direction de sa conduite, de savoir se gouverner, expression qui a repris actualité de la cybernétique qui, précisément, montre la plus grande importance de la petite énergie douce du gouvernail par rapport à la grosse énergie motrice » (id). S'il faut faire un effort, souligne Chauchard, c'est un effort de détente : les techniques comme les relaxations ou le yoga sont éducation volontaire sous l'apparence du non-vouloir. En référence à Pavlov qui a montré l'importance des conditionnements, Chauchard estime que les *techniques du non-vouloir* permettent des conditionnements sous contrôle de l'imagination, dans un état de vigilance optimale. Ces conditionnements ainsi effectués restent contrôlables.

Sur le plan psychophysiologique, on invoque le plus souvent des modifications fonctionnelles du complexe hypothalamo-réticulaire qui par sa bipolarité assure une cohérence entre tonus musculaire et activation corticale. Ainsi, l'attention, généralement considérée comme l'aspect psychologique de la vigilance, est sous la dépendance du locus coeruleus (noyau réticulaire A6, système dopaminergique)<sup>1</sup>. Par ailleurs, on sait que la courbe qui lie performance et vigilance décrit un « U » inversé, selon la loi de Yerkes & Dodson<sup>2</sup>. La bonne performance se soutient donc d'une vigilance optimale ; en deçà, c'est l'assoupissement, au-delà, c'est l'excitation ou l'anxiété<sup>3</sup>. La tension et la crispation sont donc des états de moindre vigilance.

### 4.3.2 Vouloir et corporéité

Sur un plan phénoménologique, Chirpaz<sup>4</sup> désigne le vouloir volontariste comme la faille de la présence dans le monde : dès qu'elle veut peser sur lui, dès qu'elle veut faire et entreprendre, elle fait une expérience nouvelle de la corporéité. Dès qu'il y a effet, « ça » résiste. Et dans le « ça » se liquent le monde et le corps. « A partir du moment où je veux, je ne suis plus tout à fait sûr de coïncider parfaitement avec moi-même, une faille se produit ». Or, vouloir n'est pas rêver, cela passe donc par le corps. Nous avons affaire avec l'involontaire corporel. Et, dit Chirpaz, la volonté maîtrisant le corps découvre par là même qu'il peut être mis en partie à son service, comme un simple instrument. Le vouloir qui se durcit, qui se volontarise, tend à instrumentaliser le corps.

Ce vouloir là ne répond plus qu'à des projets internes sans communication ni avec le monde, ni avec cette part de soi involontaire qui est pourtant la part déterminante. « La volonté qui se crispe sur son projet tient pour négligeable tout ce qui lui est extérieur. D'emblée présente à la réalisation qu'elle veut effectuer, elle veut plier le monde, hâter le temps, ne pas tenir compte de soi. En d'autres termes, *le vouloir qui se crispe tend à nier sa corporéité* » (Chirpaz, p. 14). Dans la crispation de l'effort, dans la fatigue ou la douleur, s'opère une scission : le corps s'éprouve comme autre, comme résistance et comme opacité.

Il est difficile de proposer une définition de la santé dans la mesure où elle est un blanc, l'obscurité nécessaire de la salle pour une bonne contemplation de la scène<sup>5</sup>. La corporéité saine est une tension, une dilatation au-delà des frontières cutanées et muqueuses, et le plaisir est un laisser-aller-vers, une rencontre qui ne se réalise que dans la disponibilité ; c'est, dit Chirpaz, le vécu d'une pré-

1. Changeux J.-P., *L'homme neuronal*, Paris, Fayard (« Le Temps des Sciences ») (1987)

2. Thomas R., *Psychologie du sport*, Paris, PUF (« Que sais-je ? ») (1983)

3. Nitsch J.-R., Self-generated techniques of self-control, in *Mental training for coaches and athletes*, Ottawa, Sport in Perspective Inc. (1982)

4. Chirpaz F., *Le corps*, Paris, PUF (« Le Philosophe ») (5<sup>e</sup> éd., 128 p., 1977) (1963)

5. Merleau-Ponty M., *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard (« Tel ») (1<sup>o</sup> éd., 1945) (1976)

sence qui s'expérimente corps, coïncidence à sa corporéité au sein de sa relation avec des choses du monde [Chirpaz, p. 25]. A l'opposé, la douleur, la fatigue et la maladie sont rétrécissement de la présence qui se recroqueville sur elle-même.

Le volontarisme qui tend à maîtriser le corps-instrument nous apparaît donc comme amputation de la présence, scission sournoise d'un « je » désincarné, donc illusoire.

Les releasse-techniques sont donc un abord volontaire et non volontariste de soi. Elles nous semblent d'autant plus concerner les danseurs qu'ils sont confrontés à une tradition ascétique. La danse telle qu'elle est enseignée et vécue par les professionnels, on l'a vu, est une conquête de longue haleine, toujours à reprendre, et qui apparaît souvent comme lutte. Il apparaît une distinction entre je et ce qu'on peut appeler *soi* (terme ambigu en raison des connotations jungiennes qu'il supporte, mais que nous adoptons faute de mieux). Je désigne ici cette instance qui peut se séparer du reste de la personne et tenter de lui imposer sa volonté, et est donc lié à la conscience. Le soi est une totalité : conscience, nonconscience et relation au monde. L'attitude volontariste, on l'a vu avec Chirpaz, entraîne une résistance de *soi*.

### 4.3.3 Motricité intentionnelle et cybernétique

Nous retrouvons cette dualité sur le plan kinésique et moteur. Beaucoup de mouvements en danse sont subtils et ne peuvent se faire qu'en dehors de tout effort volontariste. On recourt souvent à l'expression « laisser le mouvement se faire ». Boris Dolto<sup>1</sup> s'est heurté comme tout kinésithérapeute à la résistance du volontarisme. L'abord kinésithérapique du patient consiste le plus souvent à l'amener à lâcher ses velléités motrices et toniques. Il distingue une motricité corticale caractérisée par le *je fais*, une motricité passive de l'ordre de *on me fait*, et une motricité cybernétique liée aux réflexes polysynaptiques, vécue comme un *ça se fait* (Dolto, p. 30). Cet auteur insiste sur le fait qu'un temps de dérationalisation est indispensable pour atteindre cette motricité cybernétique : « Dérationaliser l'homme doit être le premier souci du masseurkinésithérapeute puisque sous l'angle cybernétique, toute activité corporelle s'effectue sans la participation du cortex. Seuls l'activité et les réflexes médullo-sous-corticaux sont concernés ».

La motricité cybernétique implique les petits muscles tels que les transversaires épineux, les muscles de la charnière atléido-occipitale, les inter-osseux. Ce sont des muscles qui échappent au contrôle direct pyramidal, dont la commande se fait par des chaînes polysynaptiques à boucle fermée. Ils sont responsables de l'instant pré-moteur, c'est-à-dire l'ajustement postural. Ils constituent l'essentiel de la chaîne postéro-antérieure et antéropostérieure (PAAP) de G. Struyf selon qui cette chaîne musculaire est coordinatrice et corrélée à la vigilance et à une utilisation « intuitive » du corps. Nous pouvons comprendre ici pourquoi ce qualificatif d'intuitif s'oppose au schéma volontariste dans la mesure où ce dernier empêche l'ajustement prémoteur. Dolto en donne une explication physiologique : les muscles cybernétiques sont des muscles rouges, riches en myoglobine. Ils peuvent donc fournir un travail soutenu. Les muscles superficiels du dos tels que les trapèzes, les rhomboïdes ou les grands dorsaux, sont des muscles blancs, pauvres en myoglobine. Ils sont donc aptes un travail phasique.

Or tous ces muscles longs de la face postérieure du corps supplantent très facilement dans une mauvaise utilisation corporelle les muscles profonds cybernétiques. Ils doivent alors fournir un travail

---

1. Dolto B., *Le corps entre les mains*, Paris, Hermann (1988, 370 p.) (1976)

tonique qui dépasse leur capacité physiologique et se spasment. Les muscles postérieurs du corps définissent la chaîne postéro-médiane de Struyf (chaîne PM), et cet auteur note la prévalence fonctionnelle de cette chaîne dans les utilisations volontaristes ou intellectuelles du corps (point sur lequel Mézières n'a cessé d'insister). Nous venons de voir qu'en matière de motricité, intellectuel implique la plus souvent volonté puisque le sujet impose généralement des schémas moteurs qui inhibant la motricité cybernétique sont kinésiologiquement aberrants. Ainsi, le traitement des dorso-lombalgies nécessite l'éveil de cette motricité cybernétique, c'est-à-dire d'enseigner au patient à laisser se faire les mouvements, laisser son corps réagir de façon réflexe aux sollicitations environnementales.

### 4.3.4 Vigilance, cybernétique et coordination

La boucle gamma est le principal agent de régulation du tonus musculaire, que l'on peut qualifier en ce qui concerne les muscles cybernétiques « tonus de vigilance ». Or, le système gamma est sous contrôle segmentaire et supra-segmentaire, en particulier réticulaire. La vigilance va donc déterminer l'intervention de la motricité cybernétique. Nous comprenons donc mieux pourquoi le mouvement juste est corrélé à une vigilance optimale, c'est-à-dire sans tension, qui permet un ajustement réflexe des systèmes moteurs. Cette activation cybernétique est régulée par les systèmes extrapyramidaux, donc vécue comme non volontariste (« ça se fait »). La mise en action des muscles cybernétiques est déterminée par la finalité fonctionnelle et par les stimulations en grande partie extracorporelles : gravitation, poussée, pression, vibration... Les approches intuitive et perceptivo-sensorielle du corps nous apparaissent donc comme des façons d'éveiller la motricité de coordination (ou cybernétique). Toutes deux ont pour caractéristique de *dérationaliser* l'acte moteur et s'efforcent en pratique de lutter contre les schémas volontaristes.

Or, le danseur fonctionne avec sa conscience et ses mouvements sont dirigés et intentionnels. Tous les enseignants en danse recourent à des images qui concernent le plus souvent les éléments (un courant d'air, la résistance de l'eau, le poids d'une partie du corps...). Il s'agit donc d'imaginer ce qui en fait stimule les muscles de la vigilance. Par ailleurs, en détournant l'attention de l'effort à fournir, on limite les schémas moteurs volontaristes.

La kinésiologie telle que l'enseigne Odile Rouquet utilise fréquemment ces images en en proposant une explication rationnelle, ce qui constitue à nos yeux un piège supplémentaire pour l'exécution volontariste du mouvement. Ces images sont en effet d'autant mieux acceptées qu'elles sont rationnelles (référence scientifique). A cela s'ajoute le fait que la visualisation d'une partie du corps s'accompagne de modifications vasculaires et nerveuses de cette partie<sup>1</sup>. L'approche analytique et par l'image mentale du corps nous apparaît donc être elle aussi une voie d'éveil de la motricité cybernétique, non pas en dénégation, mais en soumettant la raison aux lois de la coordination. C'est une façon rationnelle d'agir dans le non-vouloir.

Ces trois approches du corps en mouvement se rejoignent donc quant à leur finalité. Toutes trois inhibent la motricité volontariste, celle du *je fais* pour laisser place au système cybernétique. Il s'agit en quelque sorte d'une incorporation du je.

---

1. Geissmann R. et Durand de Boussingen T., *Les méthodes de relaxation*, Bruxelles, Dessart et Mardaga (1968)

### 4.3.5 La danse des images du corps

Le travail que réalisent les release-techniques est donc loin de se limiter à une simple amélioration technique. C'est toute la corporéité qui est impliquée avec ses composantes imaginaires, émotionnelles et relationnelles. Au travail sur le schéma corporel s'ajoute un travail sur l'image du corps. Celle-ci est un processus actif d'investissement qui rejoint la notion de *soi et non-soi* (qu'on pourrait donc mettre en rapport avec les phénomènes transitionnels de Winnicott). L'image du corps telle que l'a étudiée Schilder<sup>1</sup> est éminemment variable, en perpétuel remaniement. Elle intègre l'entours du corps, la coiffure, les vêtements, l'espace proche, et peut se dilater jusqu'à inclure les espaces relationnels. A l'inverse, elle peut désinvestir le corps réel comme le montrent les asomatognosies ou les syndromes d'héminégligence. Le fait qu'un individu puisse négliger totalement une partie de son corps ne peut se comprendre que dans une perspective dynamique de l'image du corps. Or, force est de constater que l'ensemble du corps réel est rarement totalement investi par le sujet. Le travail qui vise à réaliser cet investissement est donc travail de l'image du corps ; il s'agit en quelque sorte de l'incarner. On peut donc considérer les release-techniques comme travail d'articulation entre corps réel et corps imaginaire, ce qui rend bien compte des effets psychologiques notés par les pratiquants (sensation d'intégration, de sérénité, d'élargissement relationnel, de meilleure expressivité...). Le danseur déploie en outre à partir de ces pratiques une dimension imaginaire et créative mise en langage (gestuel) à laquelle s'ajoute le vécu d'une communication avec les partenaires et le public. Les release-techniques ne sont donc pas à considérer comme un complément facultatif à la formation du danseur. Elles en constitueraient plutôt le fondement. Elles posent également la question de nouveaux modèles du corps qui doivent interroger les psychophysiologistes et inviter à une recherche concertée menée sur la base d'une collaboration entre scientifiques et danseurs, de façon à faire émerger de nouveaux concepts et paradigmes. Le danseur articule les gestes comme il articule les mots. Le terme lui-même de geste renvoie à trois significations : le mouvement, le dit (la geste) et la gestation. L'affinement du geste que poursuit inlassablement le danseur est constante intégration de ces trois champs.

---

1. Schilder P., *L'image du corps*, Paris, Gallimard (« Tel ») (Ir. éd., 1935) 1980)

# Chapitre 5

## Danse-thérapie et dialogue corporel : expériences avec des personnes polyhandicapées

Depuis bientôt huit ans se déroulent dans diverses institutions franc-comtoises et suisses romandes des séances généralement hebdomadaires dites de *danse-thérapie et dialogue corporel*. Il ne s'agit pas d'une méthode -encore moins de la mienne !-, mais d'une tentative d'instaurer un dialogue sur un terrain autre que celui de la rééducation ou de l'éducatif, activités qui me semblent au demeurant absolument indispensables. Le point de départ est celui des éprouvés corporels, de la mobilisation psychique qui peut résulter d'une approche sensori-motrice qui inclue la musique, le rythme et le mouvement avec ses composantes spatiales, temporelles et énergétiques. A vrai dire, le tout premier motif était fort simple : est-ce qu'en tant que danseur intéressé aux techniques dites de conscience du corps (type eutonie, FELDENKRAIS...), sachant toucher et écouter le corps selon ma formation spécifique, je peux rencontrer des personnes handicapées et leur amener quelque chose, ne fut-ce qu'un peu de diversité dans leur quotidien ?...

### 5.1 La danse, quelle danse ?

Il peut sembler a priori incongru de penser que nous puissions proposer une expérience de la danse à des partenaires polyhandicapés. L'extrême restriction sensori-motrice qui fige leur expression leur interdit certes les pirouettes, sauts et autres gracieusetés qui caractérisent les représentations culturelles les plus courantes de la danse. Sans doute faut-il dans un premier temps nous attaquer à ces représentations qui nous enferment dans une vision restreinte, limitée à un contexte socioculturel précis. Le débat est plus aigu qu'il peut y paraître de l'extérieur, tant il est vrai qu'au sein du monde des danseurs professionnels les passions se déchaînent encore parfois pour définir ce qui est danse et ce qui ne l'est pas, pour exclure tel style ou ne retenir que tel autre, posé comme référence suprême... Un regard plus anthropologique, au delà de notre sphère locale, nous conduit à considérer plutôt que *la* danse, *l'acte de danser*, l'expérience d'un état psychocorporel qui porte le *danseur* à s'éprouver dans un certain rapport mouvant au temps, à l'espace et, partant, à autrui.

Le piétinement des berbères en ligne au son des tambourins, pratiquement sans aucun déplacement, est *leur* danse, tout comme les « éclats de danse » que constituent les courtes séquences faites principalement de bonds successifs de certains aborigènes australiens.

Si j'évoque ces exemples minimaux, ce n'est pas pour réduire la danse à une activité simple, qui serait par exemple de l'ordre de la pulsation, ce qui me permettrait un peu trop facilement de la rendre accessible à tous. Les défilés militaires et les activités mécaniques répétitives nous montrent qu'il ne suffit pas de cadencer pour danser. Il faut qu'autre chose se passe ou en advienne, qui a trait à la conscience du sujet. GHYKA, qui nous a laissé de passionnantes études sur le nombre d'or et les rythmes de la nature, distingue formellement la métrique ou rythme statique du rythme dynamique, « asymétrique, avec des lames de fond inattendues, reflet du souffle même de la vie... »<sup>1</sup>. Les pionniers de la danse moderne ont exalté dans la danse une alternance entre deux pôles qui renvoient chacun à une position particulière du sujet : c'est le *fall / recovery* de Doris HUMPHREY qui inscrit la danse dans le « voyage entre deux morts », entre deux points d'inertie qui sont pour elle le corps tombé, écrasé sur le sol, et le corps érigé, figé dans sa verticalité sans faille<sup>2</sup>. Avant elle, ceux qu'on désigne comme précurseurs de la danse insistent aussi sur cette fluctuation capitale qui se joue tant dans l'espace que dans le temps et surtout dans l'énergie, à travers un cycle tonique. Citons DELSARTE qui comprend la danse comme un jeu de dilatations-rétractations, de flux centrifuges et centripètes, organisés à partir d'un centre<sup>3</sup>. DALCROZE pointe également les élans et respirations qui font de la danse une dynamique où le sujet se joue et dit quelque chose de lui-même, en le portant à l'existence. Quant à LABAN, il établit sa systématique du mouvement à partir d'oppositions énergétiques, spatiales et temporelles, qui organisent l'expression<sup>4</sup>. Si je m'attarde quelque peu à citer ces éléments relativement techniques, c'est pour montrer que l'expérience *danser* renvoie à des fondamentaux qui n'impliquent pas une optimalité motrice et encore moins une quelconque virtuosité.

## 5.2 Un corps inerte, a-temporel, a-spatial

SCHILDER soulignait que le plaisir de la danse tient notamment à ce qu'elle change les limites du corps, tout au moins qu'elle brise la rigidité d'une image du corps qui tend à se figer dans la pathologie<sup>5</sup>. Nous sommes tous affrontés à *la dialectique du même et de l'autre*, et nous jouissons de l'aller-retour entre décalage et restauration d'une structure, dialectique identitaire fondamentale également soulignée par Paul RICOEUR<sup>6</sup>.

Or un trait particulièrement frappant chez les personnes polyhandicapées est leur rigidité. La fixation tonique les prive d'une liberté de mouvement et les confine dans un registre postural très pauvre. L'excès habituel de tensions inhibe l'essentiel de leurs gestes. L'espace du mouvement se réduit à l'extrême, de même que la temporalité qui se déroule sans les accents, temps forts et faibles, qui font la mélodie cinétique. Inerte, a-spatial et a-temporel, leur corps ne supporte pas un re-

1. GHYKA C. MATILA (1938) Essai sur le rythme, Gallimard (14° ed) p. 84
2. HUMPHREY D. (1990) construire la danse, Ed Bernard Coutaz (Arles), (1° Ed 1959) v.p. 119
3. PORTE A. (1992) François DELSARTE, une anthologie, ED IPMC (Paris)
4. BARIL J. (1977) La danse moderne, Vigot (sport + enseignement)
5. SCHILDER P. (1984) L'image du corps, Paris, Gallimard (TEL 53) (1° ed 1935) p. 223
6. RICOEUR P. (1990) Soi-même comme un autre, SEUIL

giste expressif et relationnel nuancé.

Le processus de rassemblement et d'identification que nous observons chez le bébé lors de sa première année suppose une construction conjointe d'un soi qui est spatial, temporel et énergétique :

- La **qualité énergétique** est liée à la vigilance, qui rejoint la notion phénoménologique de *présence*<sup>1</sup>. Elle renvoie au tonus, c'est-à-dire au *prêt à...* WALLON puis AJURIAGUERRA ont décrit le dialogue qui s'instaure sur la base des fluctuations de ce tonus, corrélé aux états végétatifs et émotionnels, entre le nourrisson et sa mère.
- La **spatialité** naît de la distinction d'un dedans et d'un dehors, puis de la polarisation des directions et la construction des plans, dont LABAN a exploré les valeurs expressives<sup>2</sup>. La liberté de mouvement spatial s'ancre dans une liberté posturale, une capacité de *s'orienter vers*, de s'ouvrir à une direction particulière. La spatialité est un aspect important de toute relation, ainsi que de l'expression émotionnelle. Le *shadowing*, aller-retours qu'effectue le jeune enfant entre la sécurité reconfortante de l'immédiate proximité de sa mère et les explorations plus lointaines au cours desquelles il expérimente la distance, en est un aspect, et constitue une expérience fondamentale dans le processus d'autonomisation et de constitution du moi.
- Quant à la **temporalisation**, elle découle elle aussi d'un rythme qui inscrit des temps forts, de contenance et de rassemblement -lors des tétées ou des changes par exemple- et des temps plus dilués.

L'expérience de soi varie rythmiquement selon ces trois axes. L'enfant s'y éprouve comme une totalité, une unité constituée, mais non fixée, capable de s'ouvrir et de se projeter, et capable d'accueillir en ressentant corporellement, c'est-à-dire en introjectant. Suzanne ROBERT-OUVRAY insiste sur la fonction introjectante et projetante de l'enveloppe tonique, qui doit à travers des fluctuations permettre un jeu identitaire<sup>3</sup>.

Deux remarques s'imposent ici :

- d'une part, le geste dansé est analysé par les deux théoriciens du mouvement que sont DAL-CROZE et LABAN en termes de qualités énergétiques, spatiales et temporelles,
- d'autre part il apparaît que les polyhandicapés n'ont pas accès à ces registres, et que nous avons là une grille de lecture de leur handicap.

Il est dès lors légitime de penser que nous pouvons, sinon les faire danser, du moins leur offrir avec la danse quelque chose qui réponde spécifiquement à leur problématique.

---

1. CHIRPAZ F ; (1977) *Le corps*, Paris, PUF (1<sup>o</sup> ed 1963)

2. LABAN R. *La maîtrise du mouvement* Acte Sud 1994

3. ROBERT-OUVRAY S. (1998) Schèmes posturo-moteurs et processus de défense : tension psychique et tension motrice. Communication présentée aux XVII<sup>o</sup> journées annuelles de *Thérapie Psychomotrice* (à paraître)

## 5.3 L'espace-temps de la séance

### 5.3.1 « Appropriation » et « nourrissage proprioceptif »

Toute leçon de danse débute par l'échauffement, destiné à rendre le sujet disponible. C'est un moment où l'on fait un « tour d'horizon », un temps de rassemblement qui privilégie l'intégration sensorielle. Dans les séances que je propose aux personnes polyhandicapées, ce temps initial est particulièrement important. La ritualisation des pratiques d'ouverture, que ce soit par une musique, une configuration du groupe, des paroles d'accueil (...) permet de convoquer le sujet, ou peut-être plus exactement de l'évoquer, au sens des rituels magico-religieux qui évoquent des esprits et les invitent à se rendre présents, voire à s'incarner. La première partie de la séance se déroule en duo, avec une série de propositions que chaque accompagnant gère à son rythme. Il s'agit là de rassembler, de procurer une sensation globale du corps, en s'adressant à toutes les parties et à tous les systèmes selon un schéma structuré (que j'ai décrit ailleurs<sup>1</sup>). Nous insistons sur la zone du bassin, centre structurel, sur l'axe et les symétries qui en découlent. D'autre part, par diverses manœuvres nous sollicitons plus particulièrement la charpente ostéo-fibreuse, la peau, les systèmes musculaires et organiques. Citons pour l'essentiel :

- le contact empathique de la main ou d'une autre partie du corps, qui se réfère au toucher tel qu'il est envisagé en eutonie, haptonomie, ou plus largement en thérapie manuelle
- les percussions
- les vibrations
- les effleurements et glissements sur la peau (à travers les habits ou directement), les mouvements d'air donnés par le souffle ou par agitation d'un tissu
- les pressions...

Je qualifie volontiers ce temps de « nourrissage proprioceptif », qui suppose un engagement corporel de l'accompagnant, ce qui signifie que celui-ci doit être formé et savoir gérer la distance et la limite, et pouvoir « lire » les réponses et besoins de son partenaire. Les enveloppes corporelles (cutanées, tonique) individuelles s'inscrivent dans une enveloppe groupale, qui se définit à partir de la disposition spatiale du groupe, c'est-à-dire en cercle ou de façon à ce que les uns et les autres se voient ou s'entendent, et par la musique qui crée un espace sonore vibratoire. Ce moment d'*appropriation* met en jeu des techniques de toucher, et peut intégrer une recherche plus précise d'intégration neuromotrice, type FELDENKRAIS ou Body Mind Centering.

Les participants reçoivent les propositions d'abord sur un mode passif, puis activo-passif et enfin si possible actif. D'un point de vue neurosensoriel, ce sont avant tout les systèmes archaïques de sensibilité qui sont sollicités, c'est-à-dire que le sujet est bombardé de *flux sensoriels* (tactiles, vibratoires, sonores, gravitaires...). BULLINGER indique que la covariation entre ces flux et la sensibilité profonde, proprioceptive, constitue un des premiers matériaux psychiques chez l'enfant.

---

1. Etayage et structure, corps à corps et corps/accord, *Thérapie Psychomotrice*, N°104 : « Le secret décor/ des corps : structures et étayage psychique » (4<sup>e</sup> trimestre 95). p. 20-31  
L'instauration des structures : étapes d'un parcours psychocorporel, janvier 97, *Les lieux du corps* N°5, 1997, pp.97-122

Par ce processus, celui-ci élabore un sens de soi unifié, en régulant notamment son tonus. Les flux sensoriels créent un état de vigilance, une orientation, qui organise ensuite l'action<sup>1</sup>. Ce travail s'attache à construire une enveloppe, en particulier tonique, suffisamment contenant, mais pas trop rigide, qui laisse au sujet le loisir de la moduler pour permettre un mouvement organisé. Nous observons souvent chez nos partenaires polyhandicapés un enfermement dans des postures rigides et inertes, ou une agitation insensée morcelante. Ce que nous nous efforçons de leur faire vivre, c'est une expérience de contenance tonique qui étaye un mouvement au cours duquel l'unité ne se dissout pas, qui engage une relation en s'adressant à quelqu'un ou quelque chose.

### 5.3.2 Corps-accord et mouvement

Du temps duel, la transition peut s'effectuer ensuite vers une intégration groupale, qui passe souvent par un temps de mobilisation ludique au cours duquel les contacts et interactions entre participants sont favorisés. Pour mobiliser nos partenaires, nous faisons appel à la *danse-contact*, technique d'improvisation qui permet à deux ou davantage de danseurs d'évoluer en s'offrant mutuellement des points d'appui, en se donnant des élans ou des aides. C'est un travail de vigilance qui déclenche nombre de réflexes et réactions de redressement ou d'équilibre. Dans ces mobilisations, nous observons des réponses posturo-toniques, des appui, des orientations. Il s'agit là d'une construction du corps, c'est-à-dire une élaboration de réponses sensorimotrices qui inscrivent le sujet dans un sens, une dynamique relationnelle et imaginaire. La danse-contact permet d'expérimenter diverses situations : porter / être porté, pousser, repousser, tirer, se tourner et/ou aller vers...

### 5.3.3 Temps groupal

Le travail groupal proprement dit s'effectue d'abord en cercle, chaque accompagnant le plus souvent en contact avec un participant. Il s'agit de constituer une enveloppe groupale, ce qui permettra ensuite de faire varier les positions individu/groupe. La configuration circulaire et en soi liée à l'unification, avec organisation d'une polarité dedans/dehors. La musique joue un rôle enveloppant, ce que nous renforçons par l'utilisation de tambours et de la voix. Nous promenons les tambours autour du cercle, en nous approchant de chacun de façon à ce qu'il perçoive les vibrations. Chacun est ainsi densifié tour à tour. Lorsque nous jouons à deux ou plus, nous pouvons créer un effet de spatialisation, par exemple lorsque l'un d'entre nous joue au centre du cercle, ou en opposition par rapport à l'autre. La mise en jeu de la voix se fait sur la base de mélodies simples avec quelques phonèmes. La vibration vocale peut être par moments directement transmise en mettant le sommet de la tête ou le menton en contact avec un point osseux du partenaire. Un minimum d'expérience de travail vocal est évidemment ici nécessaire. Les prénoms des participants peuvent s'intégrer aux phrases mélodiques. Chacun devient alors tour à tour centre du groupe qui s'adresse à lui, ce qui peut venir renforcer l'appel du tambour.

---

1. BULLINGER A. Sensorimotricité et psychomotricité, IN RICHARD & RUBIO (1994), Thérapie psychomotrice, notions de base, Masson, pp 66-71

### 5.3.4 Rythme et construction somato-psychique

Toute cette partie est rythmée, et nous introduisons très vite une composante kinesthésique. Ce peut être la frappe des mains, passive ou active, ou dans un premier temps l'accompagnant qui rythme son contact, avec la main ou avec d'autres parties de son corps. Des jeux d'échanges qui permettent de « visiter » tout le corps et de l'intégrer globalement dans la danse se développent alors. Avec les balancements que nous pouvons le plus souvent proposer, apparaît une composante vestibulaire, importante dans la régulation tonique. L'expérience rythmique est un organisateur psychique et sensorimoteur fondamental. L'alternance sensorielle caractéristique du rythme, l'organisation périodique de temps forts et faibles, a un effet dynamogénique qui permet un recrutement synchronisé des motoneurones (surtout toniques), donnant lieu à une induction motrice<sup>1</sup>. La pulsation crée un véritable cycle tonique qui passe par la prise d'appui, la rétention et la restitution ou relâchement. Le sujet y joue un schéma primaire de relation à autrui et à l'environnement, et conforte la sensation de soi en jouant sans cesse sur l'ancrage répétitif du temps fort, de l'accent, avec entre deux retours un temps de décalage, de suspension<sup>2</sup>. On peut aussi rapidement évoquer les aspects symboliques du rythme. Ainsi, dans de nombreuses traditions africaines, chamaniques ou amérindiennes, le rythme est le support d'une communication horizontales entre membres du groupe, mais aussi verticale avec les ancêtres ou les esprits. L'importance des vertus magiques attribuées au rythme indiquent qu'il étaye des processus de symbolisation. France SCHOTT-BILLMANN a développé ce point dans une perspective psychanalytique<sup>3</sup>.

Il nous arrive de varier la configuration spatiale, en proposant une disposition linéaire. Chaque accompagnant peut alors induire des mouvements synchronisés avec ceux des voisins, ou en opposition, qui permettent aux participants de varier leur relation et de développer d'autres types d'interaction.

## 5.4 Danse-thérapie et besoins spécifiques des polyhandicapés

Ce travail qui évolue au fil des années perdure dans les institutions où j'ai pu le proposer. Les équipes soignantes y trouvent, disent-elles, un terrain de rencontre avec les personnes dont elles ont la charge. Le fait qu'on ne vise pas en premier lieu de performance particulière, mais une qualité de relation, qui passe par le confort, l'écoute, le plaisir et le jeu, semble important. Les enfants manifestent leur désir et leur plaisir de venir aux séances. On relève des évolutions au fil des mois et il serait sans aucun doute intéressant d'analyser les observations de façon plus systématique. Je me bornerai ici à rapprocher quelques besoins spécifiques des personnes polyhandicapées évoqués par Andréas FROHLICH<sup>4</sup> :

- 
1. FRAISSE P. (1974) Psychologie du rythme, Paris, PUF
  2. LESAGE B. Densité / danse : le plaisir de la dif-errance (*Communication pour les entretiens de Bichat - journée psychomotricite 20/09/97*) A paraître
  3. SCHOTT-BILLMANN F. (1987) ; Danse, mystique et psychanalyse, Paris, Ed La Recherche end anse & CHIRON

- besoin d'organiser les stimulations dans le temps, pour échapper à l'a-temporalité
- besoin d'organiser des espaces proches qui soient contenant
- besoin de proximité pour vivre des expériences d'interaction
- besoin de découvrir *avant toute chose* le corps propre
- importance dans ce processus des stimulations somatiques, vestibulaires et vibratoires, « qui sont le fondement de la perception humaine »

La danse-thérapie répond à tous ces besoins, sans évidemment les épuiser. Une difficulté également largement soulignée par FROHLICH est le problème de l'hyperstimulation. Nous devons en effet veiller à ce que des personnes qui ont du mal à intégrer des sources sensorielles simultanées ne se ferment pas ou ne soient pas désorganisées par ce qui peut ressembler pour elles à un bombardement. La question devient encore plus délicate lorsqu'est mise en œuvre une approche thérapeutique volontairement basée sur l'hyperstimulation, ce qui rassure sans aucun doute l'entourage proche, mais ne fait pas les besoins spécifiques de la personne polyhandicapée. La Danse-thérapie telle que nous la pratiquons avec cette population se fait toujours dans un climat calme, même si nous aimons voir surgir la joie. D'autre part, la multiplicité des sources sensorielles (auditif, vibratoire, vestibulaire, kinesthésique parfois associées) se fait toujours en convergence. Enfin, j'accorde une attention croissante à la formation initiale des personnels accompagnants. En effet, pour engager et développer une relation basée sur le corps-à-corps, et en particulier pour savoir décrypter les « surdosages », il faut s'éprouver soi-même, vivre les situations que l'on est amené ensuite à proposer, affiner son schéma corporel, son toucher, et développer son imagination sensori-motrice. Rien de tout cela ne s'improvise.

---

4. FROHLICH A. Créateur de la *stimulation basale*, dont nous avons souvent noté de profondes convergences avec notre approche. Cf FROHLICH A. (1993), *la stimulation basale*, (Lucerne, Suisse), Ed SPC



# Bibliographie de base

## Théorie psychomotrice

1. ROBERT-OUVRAY S (1996) L'enfant tonique et sa mère Ed EPI (coll Hommes et perspectives)
2. STERN D N. (1989) Le monde interpersonnel du nourrisson, Paris, PUF (Le fil rouge)
3. Voir aussi les articles de A.BULLINGER et G. HAAG
4. SAMI-ALI (1990) Le corps, l'espace et le temps, Paris, Dunod
5. SAMI-ALI (1989) Corps réel corps imaginaire, Paris, Dunod.  
Livres de SAMI-ALI : pas toujours facile à digérer, mais très instructif pour peu qu'on ait quelques notions psychanalytiques
6. SCHILDER P.(1935) L'image du corps, Paris, Gallimard (Tel 53, 1980).  
Classique et foisonnant (c'est à dire un peu touffu...)

## Sur la danse-thérapie

7. Actes du colloque AIR (mars 1998) : recueil d'articles d'une dizaine de danse-thérapeutes (Tel : 03 81 50 00 44 / 6 Bd Diderot 25000 Besançon). Seul document de ce type actuellement en français. Donne la parole à diverses tendances et concerne la prise en charge de diverses populations.
8. SCHOTT-BILLMANN F.(1994) Quand la danse guérit, Paris, La recherche en danse  
Théorisation selon l'optique lacanienne. Visée ethnographique.
9. VAYSSE J. (1997) La danse-thérapie, Paris, Desclée de Brouwer  
Présentation générale des divers courants en danse-thérapie.

## Divers

10. BACHELARD G.(1957) La poétique de l'espace, P.U.F., Paris, (Quadriges 24, 4<sup>ed</sup> 1989, 215p.).  
Une très belle réflexion sur l'espace
11. MARTINET S (1991) La musique du corps, Paris, Ed CHIRON  
Beaucoup d'idées et de propositions de travail sur le mouvement et l'exploration de l'espace, du temps et de l'énergie.
12. FROHLICH A. (1993), La stimulation basale, Lausanne, SPC Editions  
Une approche pratique et sensible du polyhandicap (Tel 00 41 21 653 68 77)
13. BAUBY J.D. (1997) Le scaphandre et le papillon, Ed Robert LAFFONT  
Magnifique récit autobiographique d'un homme qui se retrouve brusquement totalement dépendant d'un

univers médical pas toujours compréhensif ni compatissant (et qui est mort très peu de temps après avoir écrit ce livre).

## Sur l'autisme

14. GRANDIN T. (1994) ; Ma vie d'autiste, Paris, Ed. Odile Jacob.  
Facile à lire ; montre bien la problématique corporelle.

## Sur la corporéité

15. SACKS O.(1986) : L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau Paris, Seuil  
Réflexions et cas cliniques racontés par un neurologue (dont un autre livre a inspiré le film « l'éveil »)
16. Réflexion sur l'image du corps (romans) :
- Italo CALVINO, Le chevalier inexistant (rigolo)
  - KAFKA F. La métamorphose (beaucoup moins drôle...)
17. Romans sur la chair, le spirituel et la transcendance...
- HESSE Herman : Narcisse et Goldmund (Poche)
  - N. KAZANTZAKI, Alexis Zorba, (Poche)