

Conférence de Claire Laronde,
Samedi 21 Septembre 2019, salle Duplex, Issy les Moulineaux

**« Expérience intérieure et créativité en Danse du Sensible,
pour aller vers le meilleur de sa vie »**

Transcription : Anne Yung

Bonjour à toutes et tous et soyez bienvenus.es pour cette conférence sur la relation entre l'expérience intérieure et la créativité. Nous allons visiter le lien entre cette dimension d'expérience intérieure propre à la Danse du Sensible et voir comment, de ce lieu-là, nous pouvons connecter notre potentiel de créativité et comment nous pouvons le laisser émerger et se déployer.

La créativité, c'est ajouter de la vie à la vie, c'est d'abord un besoin vital d'aller vers plus de vivant. Et pour que la créativité puisse émerger, il y a d'abord besoin de silence, il y a besoin de vide, il y a besoin de « rien », il y a besoin de rentrer dans le rien, entrer dans l'espace, et c'est du lieu de l'espace, du vide que peut émerger la nouveauté.

Elsa Triolet disait que créer était aussi difficile que d'être libre. La créativité est une expression de la liberté. Si la liberté est à l'intérieur de nous, la créativité peut s'exprimer. Et puis, nous irons approfondir le lien aussi entre créativité et expression, je dirais pour commencer que la créativité c'est à la fois le fondement et le prolongement de l'expression. C'est l'émergence de ce qui nous est propre et qui va donner la matière de ce que nous avons à exprimer, et nous permettre de l'exprimer, et la créativité c'est en même temps l'animation de notre expression, c'est la danse de notre expression. Ceci parce que la créativité fait appel à l'expression, mais aussi à la pensée et à la manière dont notre pensée va pouvoir être capable dans sa liberté et dans son mouvement, d'associer, de choisir, de trier, de jouer.

Ce qui peut freiner notre créativité, ce sont les stressés, ou les croyances parfois issues de notre histoire familiale, ou bien simplement des peurs, ou encore le trop d'exigence vis-à-vis de soi-même, enfin le perfectionnisme. D'où l'importance de rentrer à l'intérieur de soi, de développer une connaissance de soi pour pouvoir se libérer de ces entraves à la fluidité de nos expressions.

Pour parler un peu de cette dimension intérieure de l'expérience, cette dimension, je dirais, corporelle et sensible de l'intériorité, je vous propose de vous donner quelques éléments liés à la Danse du Sensible, pratique et expérience que j'ai développé et qui s'inspire profondément de la pédagogie perceptive, une manière originale et spécifique d'être en relation avec son intériorité corporelle,

D'abord, l'expérience du corps, c'est d'abord rencontrer l'espace, et pour rencontrer l'espace différemment, ça va être, rencontrer l'espace intérieur. Rencontrer l'espace intérieur pour pouvoir y développer le silence. Il y a à la fois la dimension de l'espace, à la fois la dimension du présent, et donc, rencontrer le silence, qu'est-ce que c'est ? Est-ce que le silence, c'est d'abord l'absence de bruit, mais quand on va parler

d'intériorité, nous allons également parler d'absence de pensée. La pensée, elle est vivante, c'est elle qui va être créative aussi. Mais la pensée qui tourne et qui nous empêche justement d'être dans cette « vacance », ce rien dont nous parlions tout à l'heure, c'est justement dans un silence de l'intériorité vécue dans le corps et dans la présence au corps qu'elle pourra se transformer. Pour pouvoir laisser émerger la nouveauté, entrons dans l'espace intérieur pour y rencontrer le silence. Un silence qui va être d'une autre qualité. Rencontrer le silence... c'est comme s'il y avait une matière du silence. A un moment donné, respirer avec le silence, c'est aussi rencontrer une autre dimension du temps, une immensité qui serait en même temps totalement là, une sensation très « incarnée ».

Il s'agit juste de pouvoir être en même temps en relation avec une dimension d'immensité, une dimension où le temps est infini, où l'on pourrait même dire que le temps n'existe pas, c'est une autre dimension du temps. Et ensuite nous pourrions être en même temps dans nos actions quotidiennes, le moment présent ne nie pas le temps habituel de l'action quotidienne. Au départ, nous devons quitter notre perception habituelle du temps de l'horloge pour entrer dans un autre temps, un présent sensible et incarné. Et puis petit à petit, les deux peuvent coexister et être présents en même temps. A un moment donné, quand nous devenons plus proche de sa dimension intérieure, nous ne sommes plus gênés par ce temps qui se déroule dans nos actions. On peut même être pressé sans que cela nous gêne. Cela devient simple, parce qu'on peut rencontrer une autre dimension du temps simultanément. Et que ce temps, c'est un espace, un espace où le silence devient le creuset de la créativité.

Donc, un espace, un temps, un silence, une consistance du silence et un mouvement. On parle de danse, donc, laisser danser le mouvement intérieur, c'est d'abord rencontrer cette dimension qu'on appelle, en pédagogie perceptive, le mouvement interne, qui est une mouvance profonde qui vient nous animer et dont on ne perçoit pas la teneur dans nos actions quotidiennes qui sont plus rapides. Mais lorsque nous commençons à ralentir et à nous mettre au contact de notre espace intérieur, nous devenons capables de percevoir ce qui nous anime, et notamment de percevoir ce mouvement lent doux et profond, aimant, ce mouvement qui est l'expression même de la vie en nous. C'est l'essence de qui nous sommes en tant qu'être humain, l'essence du vivant qui vient s'exprimer dans la matière de notre corps et qui vient nous donner, je dirais, le corps de notre expression.

Donc, rencontrer le mouvement intérieur. Pour ça, nous devons développer de la lenteur. La base de la danse va s'appuyer sur une qualité de lenteur. Je dis qualité, parce que ce n'est pas simplement ralentir le geste, mais ralentir le geste en étant vraiment présent à ce qui s'y déroule. Présent à l'instant présent, présent au déroulement de chaque instant dans le mouvement. Et en étant présent, on va pouvoir se connecter à l'émergence du mouvement, et l'émergence du mouvement, c'est l'essence de la danse, c'est l'essence de notre expression, que notre expression soit ensuite gestuelle ou verbale, ou dansée.

Un espace où l'expressivité va rendre naturel et fluide, va rendre simple notre manière de nous exprimer. Pour aller plus loin, je dirais qu'il s'agit de « se laisser exprimer » à partir d'une dimension qui se trouve au-delà de notre vouloir habituel, de notre organisation pensée. Pouvoir être créatif, il faut pouvoir se laisser traverser

par quelque chose de nouveau. C'est pourquoi nous devons nous mettre au service d'une dimension plus vaste que celle que nous trouvons dans nos habitudes. Cette dimension d'intériorité est vraiment fondamentale. C'est à la fois physique et spirituel.

Je reviendrai sur ce que disait Carl Rogers sur la créativité, lorsqu'il dit que la créativité devient constructive lorsque la personne peut être en lien avec le plus possible de parts d'elle-même et que s'il y a des parts en déni, plus il y a des parts en déni, inhibées, non reconnues, plus la créativité sera limitée. Elle pourra être forte mais elle ne sera pas forcément constructive, elle pourra même être dangereuse pour les autres. Donc, pouvoir avoir accès le mieux possible à toutes les parts de nous-mêmes, c'est une base à la créativité, et un devoir sur le chemin de la conscience. C'est-à-dire, en entrant dans l'intériorité, nous avons accès à une dimension spirituelle, transcendante, existentielle, et nous avons aussi accès à ce qui nous constitue au quotidien, nos états, nos ressentis, nos émotions, nos sentiments. Ce sont les manières d'appréhender la vie et donc, rentrer à l'intérieur, faire l'expérience de l'intériorité, c'est faire l'expérience de nos manières d'être en lien avec la vie, pouvoir nous connecter et développer une compréhension profonde de nos manières d'appréhender la vie, d'appréhender les choses du quotidien, d'être en relation. Posons nous ces questions : quels sont nos ressentis ? Comment est ce que j'appréhende telle ou telle chose ? Quel sentiment m'habite aujourd'hui ? Apprendre à être proche de nos ressentis est vraiment fondamental pour développer ensuite une manière de pouvoir les exprimer avec sérénité. Être au plus proche, apprendre à ne plus avoir peur de ses ressentis et les apprivoiser en les reconnaissant simplement, avec bienveillance. Et là, la conscience du corps en mouvement va nous aider considérablement.

Pour revenir au mouvement spécifique de la Danse du Sensible, disons que nous avons en premier lieu le geste conscient. La lenteur que l'on expérimente dans le mouvement, la lenteur va nous permettre d'abord de ralentir nos habitudes gestuelles pour développer la perception intérieure et devenir conscient du geste. Ensuite elle va nous permettre de nous appuyer sur cette perception intérieure pour laisser s'exprimer ce qu'il y a à exprimer. On est là, dans le mouvement libre, sensoriel, on se laisse danser par une dynamique qui vient de la profondeur et qui est le mouvement interne qui vient s'exprimer dans le geste et on prend conscience, on est présent, c'est-à-dire qu'on devient conscient, consciente du geste. Je parle du geste conscient dans le sens où nous développons la présence au déroulement du trajet du mouvement. A chaque instant, nous allons être présent au déroulement du mouvement, c'est le fondement de la pratique. A partir de la lenteur, nous pouvons ensuite laisser le mouvement intérieur nous guider, conduire notre geste. Tout ce que nous avons à faire est d'être là, présent avec notre geste qui s'exprime de lui-même. A partir du moment où l'on devient conscient de notre mouvement intérieur et de notre manière de le laisser s'exprimer, nous allons pouvoir laisser jaillir nos élans créatifs de la même manière que nous laissons le geste émerger. Nous pourrions ainsi laisser venir les idées à notre pensée, laisser venir les choix.

Dans la créativité, il y a également une dimension de l'intuition. Il s'agit de pouvoir être simplement, de capter le ressenti subtil de nos besoins, de nos envies, de nos élans. Passer d'un vouloir à un laisser agir, c'est la dimension fondamentale présente dans toute l'expression de notre danse. C'est pour cela qu'en Danse du Sensible,

nous développons la lenteur, mais également la relation avec ses ressentis propres. Pouvoir se connaître petit à petit, de mieux en mieux dans ce rapport à soi où l'on vient écouter ce qui se passe en soi. C'est une écoute du cœur qui est présente. Quand je dis écoute du cœur, je signifie une écoute bienveillante avec soi-même. Car que ce qui entrave le plus la créativité constructive, ce sont les jugements, les freins que l'on se met soi-même, les comparaisons que l'on peut avoir avec les autres, les exigences que l'on a envers soi et qui bien souvent bloquent l'expression. D'où l'importance de développer toujours plus la bienveillance avec soi. Comprendre profondément quels sont les enjeux de notre manière d'être avec le monde est une voie pour qu'ensuite, se déroule notre créativité avec plus de naturel.

Je voudrais vous dire encore quelques mots sur la dimension de l'expression, je reviendrai après sur les outils.

Plus nous laissons vivre nos élans d'expression, mieux nous nous sentons. Vraiment, cela passe par une dimension d'expressivité... s'offrir des opportunités d'expression. L'expression de notre vie intérieure, le partage de notre vie intérieure, cette pression intérieure à aller vers l'extérieur, c'est une pression vers l'expression. Et le partage de nos ressentis, de nos émotions, de nos états, de nos sentiments avec l'extérieur crée toujours une forme de détente, voir un soulagement, ou bien encore de la joie, une forme de jubilation. Il y a à la fois quelque chose qui est de l'ordre de la libération, (on libère des choses qui sont à l'intérieur), et de l'ordre du partage avec d'autres. Donc, la dimension relationnelle est fondamentale. Dans la relation à soi, dans la relation à l'autre, dans notre vie d'être humain. Mais c'est aussi l'appui sur lequel nous développons notre créativité, car celle-ci va ensuite s'offrir. La créativité, c'est l'expression d'un partage, d'un désir de contribuer aussi. Le fait d'arriver à ce que cette expression de nous-mêmes aille jusqu'à l'autre, cela apporte vraiment un profond sentiment de lien, je dirais même d'appartenance à la communauté humaine. Ce soulagement vient de là également, tout à coup "je suis reconnu.e" en tant qu'être humain qui vit et qui ressent.

L'expression de soi vient nourrir la reconnaissance de soi, toujours. Chaque fois que l'on vient exprimer quelque chose, on s'apporte à soi-même de la reconnaissance. Se donner à voir, c'est en premier lieu se montrer à soi-même, se montrer qui l'on est, se montrer notre capacité à exister, avec le support extérieur de l'autre ou des autres. C'est montrer notre capacité à être présent et présente dans le monde. L'expression porte l'enjeu de la place que nous prenons dans le monde : avoir une place au sein de la communauté humaine, c'est aussi cela.

C'est cette reconnaissance, c'est que la dimension d'expression de soi, elle vient nous donner notre place, elle vient nous l'affirmer je dirais. La place nous l'avons, mais nous ne la reconnaissons pas toujours. La reconnaissance de soi est un chemin. Et l'expression en mouvement va vraiment nourrir le besoin de reconnaissance, de nous en tant qu'être humain, en tant qu'être spirituel incarné dans un corps, en tant qu'être qui, justement, a quelque chose à donner et qui est dans cette capacité de le laisser s'exprimer. Je dirais que la reconnaissance que nous pouvons attendre des autres est secondaire. Ce qui est important, c'est la reconnaissance que l'on s'offre à soi-même et, de ce lieu-là, le partage de l'expression peut se déployer.

Cette reconnaissance de soi apporte une confiance qui permet de se partager, se partager, soi avec les autres. Et dans la danse il s'agit bien de partage quelque chose de soi avec les autres.

Cela ne veut pas dire de ne pas être attentif au retour que les autres peuvent nous offrir, parce que c'est toujours apprenant et il y a souvent quelque chose à recevoir qui peut être enrichissant. Il s'agit par contre d'être attentif à ne pas être dans une attente de la reconnaissance des autres pour nourrir sa propre reconnaissance. Tout le monde vit cela, et nous devons nous observer lorsque nous sommes dans cette attente, car en en prenant conscience, nous pouvons décider alors de nous l'offrir nous-même. Peu à peu, nous pourrions ainsi relâcher cette attente et en même temps la peur que l'on peut avoir du regard de l'autre qui va avec. Et nous pourrions développer notre capacité d'expression en se laissant émouvoir, et en se laissant danser du lieu de cette émotion. Accepter de se laisser danser, pour nourrir la reconnaissance envers soi-même

Je reviens un peu sur la relation entre créativité et liberté, sur la créativité qui est une expression de la liberté, ce que je disais au début. Dire que la liberté se développe lorsque nous nous sentons en confiance et que nous nous sentons en sécurité. Je parlais de reconnaissance tout à l'heure, mais c'est aussi en étant attentif.ve à ce besoin de se sentir en sécurité que l'on pourra se sentir libre. On ne peut pas se sentir libre si on ne se sent pas en sécurité, on est dans la peur, donc on n'est pas libre. Alors bien sûr la question va être : comment développer le sentiment de sécurité ? Alors évidemment, on peut chercher des causes ou des explications : "ah ben oui, quand j'étais petit, quand j'étais petite, on ne m'a pas suffisamment donné ceci, cela, il m'est arrivé ceci ou cela". C'est important de chercher les causes un moment, parce que cela permet de reconnaître des choses, de développer une première compréhension, parfois cela permet d'accepter et alors d'avancer. Toute la vie nous arrivent des événements plus ou moins agréables ou faciles à absorber. La véritable question est de trouver quoi faire de ce que nous en tirons. Et donc ensuite, ce n'est pas suffisant de trouver des causes, cela ne nourrira pas la sécurité. Je ne le nie pas, c'est important de comprendre, mais nourrir la sécurité, cela peut se faire véritablement dans le rapport à soi, dans le rapport à son intériorité. Moins nous aurons peur de nous-mêmes, plus nous développerons cette capacité à être en lien avec nos états intérieurs, sans peur, plus nous pourrions nous sentir libre. La voie de présence à notre corps est un bon vecteur pour apprendre à se sentir en sécurité.

Maintenant développons le rapport entre l'expérience intérieure et la manière d'aller vers le meilleur de sa vie, puisque c'est la suite de l'idée avancée. Je proposais d'aller dans cette intériorité et de voir que quand on perçoit la danse à l'intérieur de nous, il y a quelque chose qui est vraiment, je dirais, confortable pour aller danser à l'extérieur. Cela nourrit de laisser danser le mouvement et de laisser danser ses émotions, laisser danser ses états intérieurs. Être au plus proche de cela va nous permettre de nourrir la confiance. Si on ne sait pas ce qu'on vit à l'intérieur, forcément, on développe de l'appréhension. Et là, si on a de la peur, on ne se sent pas en sécurité. Si on est plus proche de ce que l'on ressent, du coup, la peur s'en va. Cela fonctionne même si ce que l'on ressent c'est de la peur, car on n'en rajoute pas une couche, vous voyez ce que je veux dire. Il s'agit donc de développer son sentiment de sécurité pour pouvoir se sentir libre. Et je dirais que c'est une base pour aller vers le meilleur de sa vie... trouver en soi cette force du sentiment de sécurité

qui ouvre le champ de la liberté et qui permet à ce moment-là à la créativité de s'exprimer. Dans cette intériorité du corps en mouvement, il y a un amour qui se déploie et qui se partage.

Dans notre mouvement gestuelle, il y a à développer cette capacité à se laisser emmener par une force qui est intérieure, qui est spirituelle et qui émane en même temps de notre propre matière. Cette force du mouvement expressif, c'est l'apprentissage, il s'agit de se rencontrer à cet endroit-là, et de développer cette capacité à se laisser emmener par son mouvement intérieur. Ce n'est pas simplement apprendre à faire les gestes à l'extérieur. Apprendre à créer des œuvres chorégraphiques cela en fait partie, c'est le prolongement. Mais le départ, c'est d'abord d'apprendre à se percevoir pour que toute notre potentialité puisse se laisser exprimer et donner à travers qui nous sommes.

Ensuite, dans la créativité, il y a la dimension de la personnalité. Il y a la spécificité, l'identité que l'on donne à l'expression, ce qui est unique, propre à qui nous sommes, propre à notre être spécifique. Nous sommes tous différents, nous sommes des êtres humains avec une dimension commune, universelle, une dimension qui nous relie en tant qu'êtres humains. Et en même temps, nous voyons bien que nous sommes tellement différents les uns de autres, même de nos parents, de nos frères et sœurs, de nos enfants. Nous sommes tellement différents qu'apprendre à aller vers le meilleur de sa vie, est-ce que cela ne pourrait pas être aussi accepter profondément, avec le cœur et la bienveillance, nos spécificités ? C'est-à-dire, contacter l'universel, contacter le mouvement. Quand je parle du mouvement intérieur, je parle de contacter cette dimension universelle, cette dimension spirituelle qui transcende notre pensée quotidienne. Et puis accepter que nous avons chacun une manière d'être, une manière de penser, que ce soit dans notre corps, même une physiologie différente qui va faire que notre expression sera différente, elle sera spécifique. Je pose vraiment cette question : est-ce que ce ne serait pas cela, d'accepter à la fois de se laisser traverser par la profondeur de cette universalité, mais aussi d'accepter que nous sommes uniques dans notre manière de nous exprimer. Et oser la créativité, c'est profondément accepter cette spécificité de notre individualité.

Quand je parle d'écouter avec le cœur et de danser avec le cœur, il y a une ouverture à l'énergie de l'univers, et il y a une humanité du partage, une humanité qui porte une dimension d'acceptation et qui fait que les choses qui nous traversent peuvent se partager. C'est parce qu'il y a une véritable acceptation de soi, une reconnaissance de ses particularités, un amour de sa propre vie, que quelque chose peut se donner. Et du coup le don qui peut se faire.

La danse du Sensible est une pratique qui peut emmener toutes ces dimensions dans la profondeur de l'intériorité puis dans sa manière d'exprimer ce qui en émerge, Je dirais qu'il s'agit d'emmener ce qui nous anime au fond de nous dans notre expression gestuelle, mais aussi dans ses manières d'être dans sa vie, pour faire de notre vie une danse sensible et pleine d'amour et a du sens.

...

Participante : y a t il une dimension thérapeutique dans la Danse du Sensible ?

CL : Il y a une dimension soignante dans le rapport au mouvement. Quand on se met en lien avec son intériorité, je dirais que cette dimension soignante se trouve dans le fait que le mouvement intérieur vient toucher des endroits immobiles de nous. Et il vient les mettre en mouvement. Alors avec plus ou moins de facilité selon les problématiques, cela peut être physiologique, cela peut être psychique. La notion d'immobilité, ce sont des endroits d'entraves. La pratique du mouvement sensoriel nous met en lien avec ces endroits de nous-mêmes empêchés, freinés, enfouis et souffrants. Puis laisser le mouvement vivre à l'intérieur de nous peut nous remettre en mouvement dans ces endroits-là. La dimension soignante, elle est là, je dirais dans la dimension thérapeutique. Après, il y a pour moi, une autre dimension du soin. Quand je parle de danse thérapie, il s'agit d'abord prendre soin des endroits de nous qui en ont besoin. Nous avons tous des problématiques, plus ou moins graves, plus ou moins entravantes dans notre vie, tout le monde a des problématiques à travailler, et la dimension soignante s'applique à ces endroits-là, à nos problématiques spécifiques. Comment le mouvement peut nous faire découvrir d'autres possibles, d'autres espaces, d'autres regards... quand rencontre des immobilités, c'est aussi une manière de se proposer d'autres amplitudes, d'autres orientations, d'autres manières d'être dans son corps ou dans son mouvement. Et puis l'autre dimension, c'est vraiment la dimension de prendre soin. Et celle-ci, je l'ai évoquée tout à l'heure quand je parlais de l'expérience intérieure, l'expérience intérieure avec le mouvement et la conscience du corps en mouvement, c'est véritablement une manière de prendre soin de soi, une forme d'écologie intérieure.

Fin