

**MEMOIRE DE FIN DE FORMATION EN DANSE DU SENSIBLE
DANSE ET THERAPIE DU MOUVEMENT**

**ENGAGER SON CHEMIN D'ÉVEIL DEPUIS LE
CORPS SENSIBLE**

Du soin thérapeutique à la dynamique d'éveil

Par Vanina SORIANO

Avant-propos

Au commencement était le Verbe. Au commencement, était pour moi le silence. Fille de la montagne, j'ai grandi les premières années de ma vie en connexion avec la nature. Solitaire, accompagnée toujours de ma fidèle chienne - Naya - j'arpentais les sentiers autant que les arbres. Très tôt j'entrais dans l'observation du vivant : la faune, la flore, la mousse des arbres m'étaient intimes. J'aimais cette nature. Je la respectais. Je ne me sentais pas à l'époque séparée d'elle. Je me souviens de ce moment de grâce où, par un jour de chasse, une jeune biche acculée, s'était approchée à ses risques et périls, non loin des chalets où nous habitons. En face à face avec cette biche, dans une communication informelle, elle me demandait : « tu vas me chasser toi aussi ? ». Je n'ai pas bougé d'un battement de cil. J'entendais la rassurer. Je lui disais : « moi je t'aime, je ne te veux pas de mal... fais attention à toi, ils ne sont pas loin, n'attends pas ». Nous nous sommes observées l'une, l'autre, quelques minutes, dans le fond des yeux. Je n'oublierai jamais son regard. Puis, elle prit la fuite.

J'ai ainsi précocement développé un lien avec la vie intérieure : le besoin de me retrouver avec moi-même, de méditer - même si je ne l'appelais pas ainsi enfant -, de me sentir en connexion avec les éléments. J'étais en particulier très sensible au monde animal, que je percevais déjà dans son « humanité ». Connectée au Vivant, la mort d'un être, quel qu'il fût, était pour moi un drame. Etre dotée d'un caractère entier, exigeant, absolutiste et d'une sensibilité extraordinaire, n'ont pas été une chose aisée pour moi, dans le monde.

Cela occasionnait un sentiment de décalage avec l'autre : je me suis toujours sentie confusément « à part », non intégrée en société.

Lorsque plus tard, dans mes années de lycée, je m'essayai à une vie sociale, je ne tardais pas à exprimer une pensée pour circonscrire le monde. Posée, se dégageait de moi une forme de recul, de lucidité à l'égard de la vie. On me taxait volontiers de « sage ». N'en étais-je pas vieillie ?

La question pour moi du métier à exercer n'est à ce jour toujours pas élucidée. En revanche, habitée depuis l'enfance d'une conscience aigüe du monde dans lequel je vivais, la question de savoir quelle était ma voie, ma mission sur cette terre m'a hautement occupée...

C'est au cœur de ces pérégrinations, alors que j'exerçais le métier d'ingénieure, que j'avais abandonné la danse, mon unique passion ; je rencontrai une astrologue qui m'entretint de mon devenir. Elle me qualifiât de vieille âme : « *nourrir une vie spirituelle vous est indispensable* ». Je ne savais comment, mais je savais que c'était vrai. Pudiquement confuse, je me suis sentie reconnue. Nous nous retrouvions une communauté d'existence. Cela m'est revenu plus tard, comme des morceaux de puzzle qui s'imbriquent. Puisque j'avais consulté cette personne pour qu'elle m'indique un chemin à suivre, elle en arriva - par recoupements successifs - à m'indiquer l'opportunité d'exercer le métier de psychologue ou thérapeute comme porteur de sens ...

Je mourrais à petit feu dans mon ancien métier. Tellement éloignée de ce qui me sciait, je restais en outre hantée par la danse. Les années passant, j'élaborais des stratégies de survie : « *si je suis trop vieille pour devenir danseuse, peut-être pourrais-je m'orienter vers la danse-thérapie ?* ». A trente-sept ans je quittai enfin ma société : des années de souffrance où je me suis niée. Synonyme d'une incroyable libération pour moi, j'ose dire que par cette décision, pour la première fois de ma vie, je me suis profondément respectée.

A cette époque et toujours dans cette quête de quelle était ma voie, j'ai à nouveau consulté une astrologue. Aussi déconcertant que cela puisse paraître, c'est elle qui me mit sur la voie de la somatopsychopédagogie. J'envisageais de suivre la formation de Danis Bois lorsque à l'issue d'une journée Portes Ouvertes, mes yeux se posèrent sur un dépliant de Claire Laronde. Elle animait à ce moment même un stage intitulé « *trouver sa voie* » aux abords de Montpellier. Je fis mes recherches. Lorsque je découvris son site sur la « Danse et Thérapie du Mouvement », parlant d'une « Danse de l'Être » et d'une « Danse du Sensible », je su que c'était ce que je cherchais. Tout le reste s'articula avec une étonnante facilité.

Aujourd'hui je sais que ma quête est celle de la Vérité. Mon chemin est celui d'éveiller les consciences à une nouvelle humanité. Il est fondamentalement spirituel.

Sommaire

Avant-propos	2
Introduction	6
PARTIE 1 – CONSCIENCE ET CONNAISSANCE DE SOI : LES MAITRES ET L'EPROUVE	9
A. Eveil : de quoi parle-t-on ?	9
1. L'éveil selon les traditions spirituelles	9
2. Les diverses voies d'éveil	10
3. Une notion d'éveil en pédagogie perceptive ?	15
B. Mon travail de connaissance de soi	19
1. Ma psychanalyse et autres outils thérapeutiques	19
2. Des outils de développement personnel	21
3. Eléments contextuels de ce qui m'a amenée au Sensible	23
4. La dimension thérapeutique de la formation en danse du Sensible ..	24
PARTIE 2 – LES OUTILS FONDATEURS A MON EVOLUTIVITE DE CONSCIENCE DANS LE CURSUS « DANSE ET THERAPIE DU MOUVEMENT »	27
A. La découverte de la lenteur et le Mouvement Interne	27
1. L'expérience sensorielle : le mouvement sensoriel	27
2. L'apprentissage de la perception du Mouvement Interne, récit d'expérience	28
B. Le toucher manuel	29
1. L'accompagnement par le toucher	29
2. Découverte de mes qualités de soignante	30
3. Modifiabilité perceptivo-cognitive	30
C. La dimension incarnée du Sensible	30
1. Le Sensible	30
2. Le sentiment d'existence à travers la spirale processuelle du Sensible ..	31
3. Les sept étapes de la transformation en Pédagogie Perceptive	33
4. Lien entre éveil - réciprocité actuante - la part divine de l'Etre	36
5. La matière et la dimension incarnée du Sensible	38
D. La méditation sensorielle	38
1. Ma pratique de l'introspection sensorielle	38
2. La méditation en 5 points	39
E. La Danse du Sensible, une danse spirituelle et incarnée	41
1. Eveil dans le processus de créativité et d'expression de soi : La performance sensible	43

2. Ma création sensible : « La part du cœur », la danse pour le dire.....	43
F. Potentialité et évolution chez l'être humain – Essai de mise en perspective avec une dynamique d'éveil	45
1. La potentialité selon C. Rogers.....	45
2. La Communication Non Violente : vers une communication plus consciente.....	49
3. La tendance actualisante - potentialité selon D. Bois.....	51
PARTIE 3 - UNE EVOLUTION DE CONSCIENCE BASÉE SUR LE CORPS EN MOUVEMENT ET LE DEVELOPPEMENT DE LA PRÉSENCE.....	53
Les effets d'une transformation sur les différents aspects de ma vie	53
A. Mon évolution personnelle et le rapport au corps.....	54
1. L'ancrage dans le bassin et le besoin de sécurité.....	54
2. La connexion au mouvement interne et le développement de la confiance.....	55
3. Ouverture et écoute du cœur	56
4. La foi dans le corps	57
B. Mon évolution de conscience dans ma vie personnelle	58
1. Evolutivité de conscience par contraste	58
2. Les effets : une rencontre et une naissance.....	60
C. La dimension professionnelle	61
D. Confirmation d'une quête spirituelle.....	62
Conclusion.....	64

Introduction

Corps et Spiritualité

Descartes a profondément marqué la pensée occidentale avec un mode de pensée reposant sur le dualisme corps-esprit. En effet, seul le *corps* physique d'un côté, possède une identité d'objet. Il se trouve être véritablement dans l'ordre de la chose, car situé dans un espace-temps-causalité clairement identifié. L'esprit quant à lui, possède une identité de sujet. En ce sens, il est entité spirituelle. La relation corps-esprit est qualifiée de duale car elle soutient que la réalité comporte non une, mais deux substances, à savoir *l'esprit* et la *matière*. Si Descartes considère néanmoins le corps comme sensible en disant : "*Il est bien plus qu'une simple matière inerte... le corps est substantiellement uni à l'âme*"¹, cette dichotomie n'en a pas moins marqué la société occidentale qui, sous l'égide, depuis la seconde moitié du XVIIe siècle, d'un courant dirons-nous positiviste scientifique, isole la plupart du temps le corps de l'âme ou esprit, dont les manifestations sont décryptées sous un angle de simple causalité scientifique.

L'apparition de la maladie qui surgit parfois dans l'histoire d'un être humain, rappelle un oubli, un « mal-entendu ». Face aux petits maux qui peuvent le toucher ou face aux plus grands maux, je pressens confusément que nous comprenons mal ce qui parle, ce qui cherche à se faire entendre. Qui parle ?

Selon Annick de Souzenelle, notre corps EST langage. Il est un « *livre de chair* ». Il s'exprime par la jouissance et le plus souvent - à notre corps défendant - par la souffrance. « *Il est, entre les mains de l'ouvrier que nous sommes, tout à la fois matière première, telle la glaise à modeler - à partir de laquelle nous œuvrons -, ainsi qu'outil et creuset dans lequel nous opérons* »². A travers l'expression de sa géographie organique, il est à la fois l'expression archétypale des grands mythes fondateurs de notre humanité, de notre inconscient collectif ; et de notre destin individuel.

Apprendre à le décrypter, c'est être attentif à notre dessein. Je parle de celui profond et immortel de l'âme.

Il est le manifesté.

Ainsi, il serait plus juste de parler de Corps-Esprit et de la recherche de cette unité. J'ai le souvenir d'une rencontre fugace, un taxi, qui m'a marquée par ce que je pris pour un message et un clin d'œil « d'en haut ». Je venais de terminer de lire le fameux best-seller américain « Conversation avec Dieu »³, quand cet homme au détour d'une conversation me rappela que nous étions là pour nous remémorer – *re-member* – en anglais, se remembrer, refaire corps, faire UN.

Engager son chemin d'éveil depuis le corps sensible, c'est déjà acter le corps comme - je l'ai dit - manifestation. C'est laisser à entendre et à exprimer sa vérité intérieure depuis le corps, depuis son expérience propre « je suis un corps » ; En danse du Sensible, cette expérience peut se faire au travers de la perception du **mouvement interne**, mouvance lente et profonde qui anime indifféremment

¹ Descartes, *Méditations métaphysiques*

² Annick de Souzenelle, *Le symbolisme du Corps Humain, de l'arbre de vie au schéma corporel*, Ed. Dangles

³ Neale Donald Walsch, *Conversations avec Dieu, un dialogue hors du commun*, Ed. J'ai lu (2003)

l'ensemble des tissus du corps et dont la perception a été mis en évidence par D. Bois fondateur de la pédagogie perceptive. A travers l'accès au mouvement interne⁴ comme chambre d'écho de toute expérience, le sujet en vient alors à apprendre de son corps, pour lequel ce dernier devient tout à la fois lieu d'expérience, de révélation de sens et d'apprentissage de soi.⁵

Aussi, si l'intitulé de la formation « Danse et thérapie du mouvement » pour dérouler le sens de la Danse du Sensible, laisse à entendre un processus de guérison à partir de l'acte créatif, c'est avant tout un processus de transformation de soi et véritablement d'évolution de conscience dont j'ai été simultanément l'actrice et le témoin au fil de cette formation. Le plus marquant, a été pour moi cette mise en mouvement, cette mise en chemin de la conscience, que je crois pouvoir rapprocher des prémisses d'un processus d'éveil. Car le mot thérapie est ici d'abord à prendre dans le sens du « prendre soin », prendre soin de soi dans la dimension corporéisée de l'être en soi ...

Mais revenons au thème qui inspire ce mémoire : de quoi parle-t-on lorsque l'on parle d'éveil ? C'est à cette première question qu'il m'a semblé nécessaire d'ébaucher une réponse tant l'enjeu m'apparaissait à la fois radical et hors de portée. Ma première partie va donc s'essayer à nommer ce processus que je préfère qualifier de phénomène tant il est rare. Je développerai la mise en route de ma conscience, d'abord au travers d'un travail de connaissance de soi ; puis des apports de la Danse du Sensible.

J'approfondirai dans un second temps les apports spécifiques de la pédagogie perceptive, comme vecteur d'évolution de conscience, de croissance personnelle.

Enfin, j'aborderai dans une troisième partie les effets d'une évolution de conscience depuis le corps en mouvement sur les différents aspects de ma vie.

« A l'écoute, je commençais d'entendre le langage du corps »⁶.

⁴ Mouvement Interne : mouvance lente et profonde qui anime indifféremment l'ensemble des tissus du corps (nous y reviendrons ultérieurement)

⁵ CERAP, Article « *Expérience du corps sensible et création de sens - Approche somato-psychopédagogique* » par Eve Berger et Danis Bois (2007) / Cours Claire Laronde « *Corps Sensible et spirale processuelle du Sensible* »

⁶ Annick de Souzenelle, *Le symbolisme du Corps Humain, de l'arbre de vie au schéma corporel*, Ed. Dangles

*« Quelle que soit ta pratique ou ta méditation,
Demande-toi si cette méditation a un cœur,
Puis demande-toi si ce cœur est celui d'un homme,
Comme Abraham, demande-toi encore si tu oses
Si ce cœur est celui d'un homme en Dieu, ou Dieu dans l'homme,
Demande-toi si ce cœur est celui du Christ ou celui de l'Amour qui vient s'incarner,
Pour ton bien-être et le bien-être de tous ».*

Jean-Yves Leloup

« Écrits sur l'Hésychasme, une tradition contemplative oubliée ».

PARTIE 1 – CONSCIENCE ET CONNAISSANCE DE SOI : LES MAITRES ET L'ÉPROUVE

A. Eveil : de quoi parle-t-on ?

1. L'éveil selon les traditions spirituelles

Le zen affirme sobrement : « *on ne peut pas parler de ce qu'on ne connaît pas* ».

En guise d'introduction et comme une forme d'avertissement, je dirais parler de l'éveil, c'est accepter de rentrer dans ce qui n'est pas représentable. Autrement dit, ce qui est de l'ordre du concept n'est pas réel, il est même vantardise (les sophistes en sont l'illustration : le mot *sophisme* dérivé du latin *sōphisma*, lui-même issu du grec σόφισμα (*sōphisma*) désigne « habileté », « invention ingénieuse », « raisonnement trompeur »)⁷. En ce sens, le concept est une diversion, un égarement, donc une perte de temps. J'ose affirmer que je ne suis pas éveillée. J'ose le reconnaître. Point un aveu d'incapacité, j'ai l'humilité de reconnaître que je ne me sens pas à tout moment unifiée, voire rarement, en conscience, dans l'amour ; mais encore en prise avec mes souffrances, prisme de l'ego ou de blessures non cicatrisées.

Si l'on se réfère en effet à une définition de l'éveil⁸, celui-ci dans une acception commune, s'entend avant toute chose comme « *un état d'alerte, une attention, une vigilance* ». La notion « d'éveil spirituel » ou « illumination » ou encore « réalisation de soi », désigne quant à elle, « *un état de conscience modifié. Cette notion évoque traditionnellement une libération totale de l'ego (en tant que « moi » commun) et l'avènement d'une nouvelle conscience unifiée avec l'Univers ou avec le Divin, selon les croyances. Un tel état de conscience qui ne pourrait, par nature, être défini par les mots, est censé ouvrir l'individu à la connaissance spirituelle, au ravissement de l'âme, à un sentiment de communion ou à une perception holistique de l'existence* »⁹.

Aussi, mon travail - modeste - souhaite parler d'une ébauche, d'une mise en route sur le chemin, d'une mise en mouvement. Mon travail souhaite représenter l'irreprésentable. Dans le Coran d'ailleurs, il n'y a pas d'image : Dieu n'est pas représentable. Le tétragramme YHWH, « *trois consonnes, pour dire ce qui est, c'est-à-dire no-thing, pas une chose* »¹⁰ n'est pas non plus nommable. René Char indique simplement pour parler de Dieu, « *avec cet appelant au loin, si évasif ?* »¹¹. Il y a quelque chose qui appelle. Mais dans cette chose, il n'y a pas de certitude ; ou bien une certitude distraite. Il avertit « *la mort nous bat du revers de sa fourche jusqu'à un matin sobre, apparu en nous* »¹². Jusque-là, nous sommes mortels, temporels ; mais quand paraît un matin sobre, l'éternité apparaît. C'est l'illumination de ce qui est. En fait, l'éveil ce n'est pas l'état des choses extraordinaires, c'est l'état de ce qui est, sans ornement, sans discours. Le Christ dit « *je suis celui qui est* ». Le plus simple est le plus difficile :

7 www.wikipedia.fr

8 Larousse, dictionnaire encyclopédique de la langue française

9 www.wikipedia.fr

10 *Desert, déserts*, Jean-Yves Leloup

11 René Char, *Œuvres complètes*, éditions Gallimard, Bibliothèque de la Pléiade

12 René Char, *La parole en archipel*, poème « nous tombons ». Ed. Gallimard

notre attente nous trompe nous promettant quelque chose d'extraordinaire. Cette attente donne à l'éveil une représentation fausse. Car l'éveil vient à nous plutôt que nous ne venons à lui. L'éveil peut nous surprendre seulement lorsque nous ne l'attendons plus. L'éveil, c'est la mise à l'épreuve de la foi, tandis que celle-ci n'offre aucune garantie.

2. Les diverses voies d'éveil

Il existe traditionnellement cinq grandes voies d'éveil : l'hindouisme, le bouddhisme, le christianisme, le taoïsme et le chamanisme. Je ne m'attacherai pas dans ce mémoire à développer chacune de ces traditions philosophiques ou religieuses ; j'explorerai en revanche - dans un esprit davantage pragmatique - les pratiques les plus fréquemment proposées, d'ailleurs présentes dans toutes les traditions spirituelles. Un même point commun les rassemble : un nécessaire détachement de l'égo, un déroulement dans un silence intérieur.

2.1 La méditation

Comment parler de quelque chose sans l'enfermer dans du concept ? C'est toute la notion du zen. Comment ne pas réduire ce qui est libre en l'enfermant dans une définition ?

Je pourrais simplement présenter la méditation comme une forme d'immobilité physique et mentale. Ne rien contrôler, mais s'essayer à une observation passive. Nous pourrions même dire : méditer est un acte sans mouvement ! Nous ne devons pas produire d'effort. Il s'agit juste de se mettre assis, poser son attention sur un point (cela peut être un espace situé au niveau de ses narines ; cela peut être un organe ou le sang...). Et c'est observer sans effort, sans se concentrer. Juste être là, être dans l'observation, sans jugements. Et puis, à un moment donné, à force de pratique, le mental est transcendé ! Nous accédons à un espace sans pensée, sans vouloir, ou rien n'est plus important que ce moment de connexion avec le principe Divin en nous. Dans le même temps, s'opère une déconnexion avec ce nous-même usurpateur, fréquemment appelé l'*égo* ou pour d'autres *la personnalité*. On entre dans un espace bénéfique qui nous fait le plus grand bien, qui soigne toutes les parties de l'être.

En réalité, méditer est un acte quotidien, une activité de tous les instants. Lorsque nous sommes dans cette action, ou plutôt cette non-action, alors nous sommes de vrais méditants. Il s'agit de méditer pour se régénérer, évoluer, être dans la joie, car la méditation profonde nous amène dans la Joie suprême.

Au fond, nous pouvons le considérer comme un acte sacré. La méditation peut être qualifiée de mode de vie !

2.2 La respiration et le souffle

L'intention dans la méditation basée sur la respiration, va être de poser son attention sur les parties du corps concernées par le souffle : l'air qui rentre et sort des narines, le parcours poursuivi par l'air dans notre corps, les poumons qui se gonflent puis se vident... A travers la respiration, c'est déjà un premier niveau de rapport au corps qui s'éveille.

Le souffle. Du latin *pneuma* et du grec ancien *πνεῦμα*, le terme *pneûma* (ou Saint-Esprit) apparaît en plusieurs occurrences dans la littérature. Il indique, soit un mouvement de l'air (un petit coup de vent), la respiration, soit l'esprit, c'est à dire le principe vital par lequel le corps est animé ou l'âme, soit une simple essence, dépourvue de toute matière, possédant un pouvoir de connaissance, de désir, de décision, d'action ; soit encore inspiration, vérité... Ailleurs, dans l'Évangile de Saint-Mathieu, il est dit : « *Voici de quelle manière arriva la naissance de Jésus -Christ. Marie, sa mère, ayant été fiancée à Joseph, se trouva enceinte, par la vertu du Saint -Esprit¹³ (pneuma), avant qu'ils eussent habité ensemble* ».

Ainsi le souffle est fréquemment abordé dans les diverses traditions spirituelles. Pourtant, il est notre première réalité, notre premier rapport au corps. Nous le côtoyons perpétuellement puisque nous sommes en lien permanent avec le souffle ; mais en sommes-nous conscient ? Cela rejoint naturellement la conscience du souffle qui nous permet de dire que nous sommes habités par l'esprit.

Le souffle questionne sur la nature même de l'esprit. Qu'est-ce qui nous permet de dire que l'esprit vient ? qu'il est en nous ? c'est encore un concept.

La spiritualité apparaît aux êtres lorsqu'ils sont conscients de leur souffle. Un premier niveau de rapport au corps peut être éveillé à travers la respiration. Cela rejoint les voies de méditation inspirées par la présence au souffle. A travers celles-ci, c'est être en lien direct avec le chemin du souffle qui nous traverse, comme un fleuve qui nous nourrit. C'est cette conscience-là. S'il n'y a pas la conscience pour l'éclairer, l'esprit se promène en chacun de nous, sans nous donner de forme, nous vivons dans l'indifférencié, sans Esprit.

Le souffle et la respiration occupent donc logiquement une place de choix dans grand nombre de pratiques méditatives. Elles sont concentrées sur la respiration, ou bien l'utilisent comme simple exercice spirituel.

L'enseignement de la respiration consciente nous vient en ligne directe du Bouddhisme.

Selon le maître zen Thich Nhat Hanh, « *Nous sommes tous vivants, mais certains d'entre nous, ne sachant pas toucher la vie dans le moment présent le sont moins que d'autres* ».

Ainsi, les exercices de respiration consciente sont des pratiques simples qui nous aident à prendre soin de notre corps, de nos sensations, de notre esprit (nos formations mentales) et des objets de nos perceptions. Thich Nhat Hanh indique « *en respirant consciemment, je ramène mon esprit à mon corps et, ainsi, je suis vraiment présent* »¹⁴. Il propose ainsi de s'asseoir et se centrer sur le souffle qui entre et sort de ses narines.

¹³ Évangile selon Saint-Mathieu, 1.18

¹⁴ Thich Nhat Hanh « *La respiration essentielle, notre rendez-vous avec la vie* », ed. de poche Albin Michel/Spiritualités Vivantes (1996)

Mon expérience :

Lorsque je suis agitée, j'utilise un simple exercice proposé par Thich Nhat Hanh pour aider à accéder à un autre espace, sur l'instant, immédiatement. Il s'agit de reconnaître mon inspiration pour ce qu'elle est ; mon expiration pour ce qu'elle est¹⁵ :

« J'inspire, je sais que j'inspire.

J'expire, je sais que j'expire. »

C'est simple, mais l'effet est très profond. Quand nous nous concentrons pleinement sur notre inspiration, que nous la reconnaissons comme telle, nous nous libérons automatiquement du passé et du futur et revenons à l'instant présent.

Présence à ce qui est. Car le souffle est présent de façon élémentaire.

Tout au long de la vie, nous sommes dans un mouvement d'inspire à d'expire et ce mouvement d'inspire-expire est intrinsèquement lié. Il l'est, exactement comme l'est, le mouvement de la vie et de la mort.

L'inspire étant la vie, se laisser gagner par l'inspire, c'est se laisser prendre et non pas prendre, saisir, attraper ou mettre en concept. Lorsque je dis ou pense « *je suis inspirée* », il s'agit d'être appelé à nouveau par le désir de vivre. C'est le sans-cesse du renouveau du désir de vivre par la profondeur de l'inspire, qui donne à la vie tout son sens. Mais, se donner entièrement à l'inspire, suppose d'avoir complètement expiré. Lorsque nous pratiquons d'ailleurs, dans le fait d'expirer complètement, nous voyons bien que là l'inspire vient, infailliblement. De même, lorsque nous allons au bout du désespoir, lorsque nous nous abandonnons complètement, quelque chose d'inédit apparaît. C'est aussi la confiance, le souffle nouveau.

Alors, l'expire vient naturellement, jusqu'à la mort, jusqu'au dernier souffle. Bien expirer consciemment, c'est bien mourir... pour se laisser aller au prochain inspire... Pour le coup, en intégrant complètement la crainte de la mort. Car on ne peut pas vivre si l'on n'est pas bien mort, si l'on n'a pas expiré jusqu'au bout. Mort à quoi ? mourir à soi, c'est-à-dire à ce qui nous enferme, ce qui est de l'ordre du savoir, des croyances, s'il reste des choses anciennes en nous ; pour aller jusqu'au prochain inspire, au prochain désir, vers quelque chose de nouveau. Comment être bien inspiré, comment aller vers la prochaine étape de nous-même si l'on n'a pas quitté notre ancienne peau ? On ne peut aller vers la vie nouvelle, si l'on n'a pas quitté l'ancienne enveloppe, si l'on n'a pas bien expiré. Il y a une antinomie, des forces contraires qui nous empêchent de nous laisser totalement à l'expire.

Expirer c'est mourir. Nous disons bien « il a expiré, il est mort ».

Ce qui nous empêche de vivre, ce sont des conceptions qui n'ont pas de rapport avec le Vivant lui-même, qui lui appelle autre chose. Nous retrouvons cette notion d'appel... Cette notion est à la base même de la foi. Il y a quelque chose qui nous appelle, on ne peut pas le nommer, mais il nous guide.

Aussi, remarquons que nous naissons sur cette terre par le souffle. Car lorsque l'enfant naît, lorsqu'il sort du ventre de sa mère, lorsqu'il prend son premier souffle et qu'il remplit pour la première fois ses poumons, il rompt déjà avec le lien ombilical d'avec sa mère.

¹⁵ Cet exercice trouve sa source dans le *soutra de la Pleine Conscience de la Respiration* : « *La respiration essentielle, notre rendez-vous avec la vie* », Thich Nhat Hanh, ed. de poche Albin Michel/Spiritualités Vivantes (1996)

Subséquentement, le premier souffle prit au monde est en fait déjà une première mort. Par cet acte-là, nous venons contredire ce qu'est la mort : car par la mort, c'est la vie !

De même une création artistique puisque nous parlons aussi de danse-thérapie dans la formation en Danse du Sensible, est la mise en lumière de l'esprit. Qu'est-ce qui est mis en conscience ? où va puiser l'inconscient ? L'esprit est déjà, mais il demande à être mis en conscience pour pouvoir être incarné. Sans quoi, notre vie n'a pas de sens. C'est en tous cas mon expérience.

Mon expérience :

Lorsque j'ai créé mon solo dans le cadre de la formation en Danse du Sensible, le processus de créativité, depuis des éléments de mon histoire présents à ma conscience, m'a amenée à aller puiser - via une proximité à mon intériorité – dans les profondeurs de mon être, comme une plongée dans mon inconscient. Ce qui s'est exprimé dans l'œuvre, ce qui s'est manifesté, n'était pas seulement de l'ordre du vécu personnel. Il me semble que ce qui s'est exprimé était de l'ordre de l'âme, de mon identité profonde, réelle. C'est l'esprit qui est venu dire quelque chose, par le vecteur matériel du corps, de la gestuelle et de l'expression.

Ce qui donne sens à notre vie, c'est la conscience de l'esprit, au-delà de l'absurde. Au fond, la vraie thérapie se situe à cet endroit : la découverte de l'esprit. Et donc, le soin porté à soi, c'est d'abord porter attention au souffle, au souffle de toute vie, du Vivant. Être conscient qu'il est lui-même animé par un souffle. Nous pouvons même élargir cette notion à l'ensemble du Vivant sur terre. Partager le même souffle avec le Vivant, c'est-à-dire respirer ensemble. Notons que nous retrouvons à cet endroit l'étymologie du mot *baiser* qui est, selon la tradition hébraïque, « partager le même souffle » (*nashak* en hébreu, « baiser », veut dire « respirer ensemble ») et, dans ce souffle, la même Parole ou information créatrice¹⁶ nous est donnée.

La relation peut d'ailleurs être constituée d'une respiration commune, de partage. Se sentir respirer avec l'Univers, ne plus être séparé, s'unir par le souffle...

Ainsi, l'esprit nous est donné. Mais dans cette partie de ce qui est donné, si nous ne renvoyons pas la conscience, dans notre être et dans notre faire, ce don est perdu. En ce sens, développer la respiration consciente est une voie de passage pour nous permettre d'être dans ce qui se passe dans le moment présent. La vie s'exprime simplement dans une seule respiration. Et elle matérialise la présence du souffle en nous car lorsque nous respirons, nous donnons sens à l'esprit en tant qu'incarnation.

Avec cela, le souffle est également un mouvement corporel. Aussi, rappelons à cet égard l'origine du mot 'mouvement' : motion-émotion. La respiration, sur un plan anatomique, repose principalement sur le diaphragme, qui s'abaisse lorsque nous inspirons et remonte lorsque nous expirons. Les émotions s'impriment directement sur le mouvement du diaphragme. Ainsi, le souffle entraîne un mouvement conjoint des poumons et du diaphragme. Mouvement et souffle sont donc intimement liés : ne sont-ils pas une animation du vivant ?

¹⁶ Jean-Yves Leloup, « *Tout est pur pour celui qui est pur* », Ed. Albin Michel (2005)

2.3 La pleine conscience

La pleine conscience est très importante. La respiration consciente est la base même de la pleine conscience. La seule pratique est d'être présent au souffle. Dès que nous sommes en lien avec le souffle, il n'y a plus de peur. Car la peur est un processus mental. Là, il s'agit d'une présence au souffle à chaque instant du faire. Quand nous sommes dans l'émotion, nous cessons d'être présent au souffle ; nous sommes débordés car nous ne sommes plus présents. Mental et émotionnel vont d'ailleurs très bien ensemble. Le mental ne cesse de donner aux choses une dimension émotionnelle. Or, être présent, c'est ce qui permet de prendre chaque chose pour ce qu'elle est.

Thich Nhat Hanh parle donc d'être présent consciemment. C'est lui qui enseigne l'art de vivre en *Pleine Conscience* au quotidien. Je le répète, elle est fondamentale. Ce qui n'est pas mis en conscience s'évanouit dans l'oubli de l'inconscient ou du non-identifié.

La pleine conscience (parfois également appelée « *attention juste* »), est une expression dérivée de l'enseignement de Siddhartha Gautama (ou Bouddha) et désignant la conscience vigilante de ses propres pensées, actions et motivations. Elle joue un rôle primordial dans le bouddhisme où il est affirmé que la pleine conscience est un facteur essentiel pour la libération, c'est-à-dire l'éveil spirituel.

L'attention juste ou pleine conscience consiste à ramener son attention sur l'instant présent et à examiner les sensations qui se présentent à l'esprit, comment elles apparaissent, comment elles durent quelque temps, et comment elles disparaissent. Cette pratique permet de se rendre compte de façon directe si une sensation est quelquefois permanente ou bien impermanente. Par la suite, le pratiquant examine aussi la matière (en particulier le corps), les perceptions, les habitudes mentales positives ou négatives, la conscience, comment toutes les choses apparaissent, comment elles durent et comment elles disparaissent. L'observateur reste neutre et silencieux (on parle de « silence mental ») en examinant l'apparition et la disparition des sensations agréables, neutres ou désagréables, sans juger, sans chercher à retenir la sensation agréable ni à rejeter la sensation désagréable.

Dans la méditation dite de « pleine conscience », le méditant se repose confortablement et silencieusement, centrant l'attention sur un objet ou un processus : « ... *Glissant librement d'une perception à une autre... Aucune pensée, image ou sensation n'est considérée comme une intrusion. Le méditant, avec une attitude vide de tout effort, est invité à explorer l'ici et maintenant. En utilisant l'ouverture panoramique comme point d'ancrage... ce qui ramène le sujet constamment au présent, évitant l'analyse ou l'imagination cognitive concernant le contenu de la conscience, et augmentant tolérance et relaxation du nom secondaire de la pensée processus* ». ¹⁷

Cependant, la pleine conscience n'est pas limitée à la pratique de la méditation : elle consiste simplement à observer les objets physiques et mentaux qui se présentent à l'esprit. Quand un objet disparaît, la pleine conscience ne cesse pas, elle est juste tournée par l'observateur vers un objet « par défaut » : le souffle ou la marche. Quand un nouvel objet apparaît à l'esprit, l'attention délaisse l'objet « par défaut » et s'applique à observer attentivement le nouvel objet selon les deux aspects de sa nature, comme vérité conventionnelle (*sammuti sacca*) et comme vérité ultime (*paramattha sacca*).

¹⁷ <http://www.thich-nhat-hanh.fr>

L'attention sur le souffle (*ānāpānasati*) : inspire, petite pause, expire, petite pause, n'est pas une fin en soi mais elle soutient efficacement la vitalité de la pleine conscience. Il n'est pas nécessaire d'avoir beaucoup de temps. Une fraction de seconde suffit pour revenir à la vie, parce qu'être vivant c'est être là, dans le moment présent, dans l'ici et le maintenant ; et cela est possible avec une seule respiration consciente. Nous respirons et nous sommes vivants. Pratiquer la pleine présence invite à un retour premier au corps : c'est ramener corps et esprit vers le moment présent. A chaque fois que nous pratiquons cela nous redevons vivants. Et c'est le fait d'entrer dans le présent, sans se soucier d'un avant ou d'un après, d'une destination... qui nous fait entrer dans la liberté.

3. Une notion d'éveil en pédagogie perceptive ?

La Danse du Sensible dans sa pratique, se fonde dans son apprentissage de la perception, sur la Pédagogie Perceptive. La notion d'éveil en tant que telle n'est pas directement mentionnée dans cette dernière. En revanche, nous allons voir que plusieurs aspects caractéristiques d'un processus d'éveil, permettent de formuler l'hypothèse d'un éveil par le corps.

Parlons déjà de ce qui caractérise la pédagogie perceptive :

3.1 L'expérience de soi par le mouvement

L'expérience de soi à travers le mouvement est au cœur de la pratique en pédagogie perceptive. En effet, la pédagogie perceptive est une pédagogie qui met l'accent à la fois sur le développement et l'apprentissage de la perception corporelle et l'expérience de sa propre essence à travers le mouvement.

L'accès à la sensation de soi s'effectue avant tout grâce à trois dimensions ou outils :

- La lenteur relâchée¹⁸,
- Le mouvement et
- L'attention.

Comme la méditation, le travail consiste à accéder à une dimension de soi en se libérant de la pensée. Car la pensée occupe, est anxieuse, cherche à attraper, tourne en rond... L'idée est d'ouvrir un espace en soi, autre que la pensée, un *au-delà* du mental, telle une sorte de vacuité (chère d'ailleurs au bouddhisme).

Dans la pratique du mouvement, le fait de ralentir le geste, pour accéder à une lenteur dite « sensorielle », permet d'accéder à la sensation du ***mouvement interne***.

Le *mouvement interne*, fondement de la pratique en Pédagogie Perceptive et en Danse du Sensible est une mouvance lente, profonde et universelle qui anime l'ensemble des tissus du corps. C'est le mouvement réalisé avec ces qualités que l'on appelle ***le mouvement sensoriel***. Aussi, c'est par cette lenteur, en étirant le mouvement, en étirant la perception que l'on a aussi du temps, que l'on prend en premier lieu ce temps de la conscience du mouvement ; En second lieu, c'est avec cette qualité de lenteur que l'on parvient à se sentir, à s'éprouver et ainsi à faire l'expérience de soi dans le moment présent. En s'essayant à la lenteur relâchée, pour changer ses habitudes, la personne accède à plus de

¹⁸ C'est-à-dire une lenteur au sein de laquelle, il y a relâchement des tensions musculaires habituelles ou superflues.

profondeur. Elle accède à son intériorité, au mouvement de vie, à une part plus essentielle d'elle-même, d'où peuvent s'exprimer une profondeur, une globalité, une unicité.

3.2 Sentiment d'existence

L'expérience qui découle de l'usage du corps comme médiateur va plus loin encore.

Danis Bois dans son ouvrage *le Moi Renouvelé* (2006), parle alors de la « *corde sensible de notre être, qui se dégage de la rencontre avec le mouvement interne qui anime la matière du corps* ». Dans son exposé sur le Sensible, il modélise à cet égard une graduation des vécus liés à l'expérience du contact avec le mouvement interne. Il nomme cette modélisation la *spirale processuelle du sensible*¹⁹, clé de voute du sentiment d'existence de la personne, à travers l'expérience du Sensible. Cette spirale, décrit en effet divers états corporels au contact du mouvement interne, qui vont graduellement, de la sensation de chaleur au sein du corps, à celle de profondeur, puis d'une sensation de globalité, états qui conduisent au développement d'une présence à soi et enfin à un sentiment d'exister²⁰. A chacun de ces états, s'associent des sentiments à la fois profonds et fondateurs de l'identité humaine. Il s'agit successivement de : la confiance, de l'implication, de la découverte de l'unité en soi, de sa singularité, pour accéder à une nouvelle autonomie.

S'entend par sentiment d'existence, l'idée d'une forte validation de soi-même,²¹ une expérience inédite d'un « je suis » au cœur de l'expérience du Sensible, de ce qui a été, et de ce qui est possible. La relation dynamique au vivant dans le corps, dans son vécu subjectif, permet à la personne d'expérimenter un nouveau rapport à soi, constitué de perception sensible et de présence dans le corps et dans l'immédiateté²². Cette validation amène avec elle, la réceptivité à de nouveaux apprentissages, tout en conférant un nouveau lieu de référence à soi-même au sein du corps, un chez soi où revenir dans sa propre intimité.

3.3 Notion d'accomplissement de soi

Selon Abraham Maslow, l'accomplissement personnel ou *accomplissement de soi* est un des besoins fondamentaux de l'être humain dont la satisfaction suppose préalablement, la satisfaction de différents niveaux de besoins, allant des besoins primaires et passant par des besoins notablement plus concrets en rapport avec les autres et l'environnement quotidien²³.

Ce besoin, ultime, d'accomplissement de soi, se fait sentir une fois ces premiers besoins relativement satisfaits.

En pédagogie perceptive, la question de la dynamique d'accomplissement et celle du projet de vie est abordée notamment par Marc Humpich dans ses travaux sur la « *Quête de sens et accomplissement de l'être humain* »²⁴. Selon lui, « *la rencontre avec le mouvement interne donne - non seulement - un*

¹⁹ Thèse D. Bois, « *Le corps sensible et la transformation des représentations de l'adulte* », (2007).

²⁰ D.Bois, « *Sujet sensible et renouvellement du moi. Les apports de la fasciathérapie et de la somato-psychopédagogie* ». Ed. Point d'Appui (2009)

²¹ D. Bois, thèse (2007)

²² La notion « d'immédiateté » doit se distinguer ici de celle de « présent » : elle prend bien sa source dans le présent, mais elle associe la dimension corporelle au sens qu'il existe une part active de soi qui agit dans cet instant incarné ; ce qui est capté de cet instant va se laisser enseigner (notion d'expérience apprenante).

²³ Maslow, Article *A Theory of Human Motivation*, paru en 1943.

²⁴ M.Humpich, « *Quête de sens et accomplissement de l'être humain* » dans « *Vers l'accomplissement de l'être humain* », D.Bois et M.Humpich, ed. Point d'Appui (2007)

élan qui pousse à agir, mais une 'présence', qui donne le 'sens de vivre' »²⁵. « L'enrichissement perceptif au contact du mouvement interne, permet de découvrir une dynamique d'accomplissement, une 'tâche fondamentale', la direction qui dessine plus qu'un projet de vie : le projet d'une vie ». (Ibid., p131). « L'accomplissement consiste donc ici à se poser acteur de son devenir » (Ibid., p109). « Le projet de vie combine avec bonheur, la quête de sens et une démarche d'accomplissement de soi, où 'l'accomplissement' prend le double sens d'effectuation d'une tâche - oser être ce que je deviens, au milieu des autres - et de réalisation de soi, pour le sujet qui s'engage sur ce chemin ». (Ibid., p133).

Nous pouvons ici nous essayer à un lien entre cette dynamique d'accomplissement de soi au contact du Sensible et celle d'éveil. En effet, nous pouvons considérer cette notion 'd'accomplissement de soi' comme ce qui pourrait être nommé, une vie riche de sens, animée par un processus de vie. La dimension d'engagement y tiendrait une forte place, où les potentialités seraient activées par le mouvement interne et demanderaient à se manifester dans le monde extérieur. Marc Humpich parle à cet égard de « *poussée de l'être* »²⁶. Mais le mouvement interne revêt en outre, le caractère de 'guide vie'. Il permet de ressentir ce que nous pourrions appeler une *plénitude perceptive*, c'est-à-dire une sorte de présence à l'expérience même du sens. Cet état de présence au sens peut alors se rapprocher d'un état d'éveil.

3.4 Le rapport à la Totalité

Nous l'avons vu, la pédagogie perceptive se base sur la perception du mouvement interne. Cette perception, se développe et peut être ressentie au travers du corps en ralentissant le mouvement. En sortant d'une vitesse usuelle, en étirant le mouvement, c'est tout un nouveau champ qui s'ouvre grâce à la matière corporelle : le fait de ralentir le mouvement donne accès simultanément à un étirement du temps, de l'espace et permet d'accéder au silence. C'est cet étirement du temps qui ouvre la porte du présent, c'est-à-dire à l'immédiat.

En conséquence, pour y accéder, tel que l'exprime Danis Bois, toute la méthodologie de la pédagogie perceptive s'axe sur le retour au silence et sa revalorisation, sur le retour au corps ainsi que sur le retour à l'immédiat. Les expériences vécues au sein de cette matière corporalisée, dans ce présent et cet espace sont alors porteuses de sens, car issues de notre profondeur.

C'est pourquoi, l'expérience proposée en pédagogie perceptive est donc d'emblée une expérience sensorielle, mais aussi et surtout une expérience porteuse de sens.

Or, dès que nous nous interrogeons sur le sens d'une vie humaine, cela nous conduit naturellement à nous pencher sur la question de Dieu, sur la relation de l'homme au divin, en définitive, sur la notion de *transcendance*²⁷.

Aussi, l'accès à une forme de Totalité (ou mystère ou Absolu ou source de vie...) par le corps sur le mode du Sensible est développé en Pédagogie Perceptive en divers endroits :

²⁵ M.Humpich, « Quête de sens et accomplissement de l'être humain » dans « Vers l'accomplissement de l'être humain », D.Bois et M.Humpich, ed. Point d'Appui (2007)

²⁶ M.Humpich, « Quête de sens et accomplissement de l'être humain » dans « Vers l'accomplissement de l'être humain », D.Bois et M.Humpich, ed. Point d'Appui (2007)

²⁷ Le terme transcendance (du latin transcendens ; de transcendere, franchir, surpasser) indique l'idée de dépassement ou de franchissement. C'est le caractère de ce qui est transcendant, c'est-à-dire qui est au-delà du perceptible et des possibilités de l'intelligible (entendement) - Source Wikipédia.

Déjà dans son ouvrage « *Le sensible et le mouvement* », Danis Bois considère « *qu'on ne peut raisonnablement poursuivre une quête métaphysique en niant ce qui est une part constitutive essentielle de l'homme : son corps, sensible et source d'expérience ? Peut-on atteindre la totalité de l'absolu en excluant la totalité de soi ? Y a-t-il en quelque endroit de notre corps absence de vie, absence d'existence ?* ». Marc Humpich répond partiellement à cette question en affirmant : « *L'expérience du mouvement interne [...] offre à l'être humain, d'entrer dans le mystère de la vie, mais également d'en saisir les aspects fondamentaux, à travers une lucidité perceptive, qui se dévoile dans la présence à une totalité* ». ²⁸ Le mouvement interne peut ainsi laisser apparaître une ouverture même à l'intérieur du corps, un mouvement d'expansion, depuis la profondeur, vers plus grand que soi. L'éprouvé dans le vécu du corps, peut donc conduire en pédagogie perceptive, à une dimension spirituelle, avec comme spécificité que l'ensemble des perceptions qui se vivent, se découvrent à l'intérieur du corps.

Danis Bois affirme quant à lui, un simple : « *là où je suis, mon corps est, et là où il est, je suis* » ²⁹. Pour Claire Laronde, la réciprocité actuante – notion que je développerai plus loin en partie deux – mais qui en quelques mots nomme un mode relationnel basé sur une présence sensible du corps, joue un rôle déterminant dans le développement d'une dimension spirituelle plus incarnée, et de là dans le développement du sentiment d'incarnation. ³⁰

A la lumière de l'ensemble de ces éléments, nous comprenons aisément, l'orientation prise par Danis Bois d'approfondir le sujet à travers le développement d'une méthode de méditation, ancrée dans le corps.

3.5 La méditation Pleine Présence© développée par D. Bois

La méditation de Pleine Présence©, se base sur l'introspection sensorielle, un des principaux outils d'aide au changement dans le cadre de la somato-psychopédagogie. ³¹ L'introspection sensorielle, est donc une forme de méditation qui peut se dérouler en mouvement ou dans une apparente immobilité et qui consiste à s'entraîner à percevoir son intérieur, le mouvement interne qui se déploie dans le corps. C'est un apprentissage à se ressentir dans le corps, à écouter son intérieur, sa profondeur, son essentiel, dans une présence corporalisée.

Sur les fondements de l'introspection sensorielle, Danis Bois a par la suite développé sa propre pratique de la méditation, inspirée pour une part également de la méditation pleine conscience de Thich Nhat Hanh. Mais la méditation pleine présence ne se réclame d'aucun courant spirituel. Elle s'inscrit surtout dans une spiritualité de l'immanence, c'est-à-dire sans croyance en un Dieu, ni en aucun dogme, mais place l'homme au centre du processus de croissance. Les moyens pour y parvenir sont l'enrichissement perceptif, le déploiement de la pleine présence dans un rapport Sensible à soi aux autres et au monde. « *La pleine présence place le corps comme lieu d'expérience de soi et c'est à partir de lui que nous nous éprouvons et que nous nous sentons vivants. Aussi, c'est le degré de*

²⁸ Humpich (2007), p 130.

²⁹ Danis Bois, « *Le sensible et le mouvement* », Essai philosophique, Ed. Point d'Appui (2001)

³⁰ Claire Laronde, « *Sensible et sentiment d'incarnation* », Ed. Universitaires Européennes (2014)

³¹ Remarque : les termes « somato-psychopédagogie » et « pédagogie perceptive » sont invariablement utilisés dans ce mémoire car ils nomment la même pratique, dont la dénomination a simplement évolué avec le temps. La somato-psychopédagogie étant le nom anciennement utilisé avant la pédagogie perceptive.

présence à soi qui définit la profondeur de la relation à autrui »³².

Cette pratique vise donc à apprendre à écouter et à entretenir les forces vitales du corps, par la respiration, l'intériorisation, le mouvement. Elle donne accès à un ancrage corporel qui transforme subtilement, au calme intérieur, à une solidité en soi, enfin, à une conscience renouvelée de soi.

En définitive, nous pouvons parler d'une forme de méditation incarnée.

Nous avons donc présenté les principales voies d'éveil telles qu'elles sont aujourd'hui connues ou les plus largement pratiquées. Il existe bien sûr, une diversité et pluralité d'autres voies que je ne peux développer dans cet exposé. Je me suis attachée à approfondir plus spécifiquement la notion d'éveil en pédagogie perceptive, puisqu'il s'agit du cœur de notre pratique en danse du Sensible.

Cependant dans mon cheminement personnel, je dois préciser qu'il ne s'est pas tout de suite agit de corps. Mon attention, pour ainsi dire, c'est avant tout attachée à comprendre ce qui se passait en moi dans sa dimension psychique, inconsciente, au sens purement psychanalytique du terme. C'est cette évolution de la psychanalyse à un corps en mouvement que je vais à présent développer.

B. Mon travail de connaissance de soi

L'être est tel un iceberg, dont la partie visible, n'est qu'une part infime de ce qui le constitue. Très tôt, j'eus la conscience du nécessaire éclairage de l'inconscient, cette part immergée, invisible, si conséquente, qui tire les ficelles de l'être dans ses profondeurs. D'abord dans un souci de liberté, c'est-à-dire ne plus être dirigée par des éléments dont je n'avais pas la conscience, la maîtrise ; ensuite, dans un souci de guérison, d'affranchissement des blessures liées à l'enfance. Ainsi, assez tôt dans mon existence, je su que je passerai par un indispensable travail thérapeutique, que je n'envisageai dans un premier temps que sous la forme d'un travail au niveau de la psyché.

1. Ma psychanalyse et autres outils thérapeutiques

Adolescente déjà, de par mon histoire personnelle, je savais que j'aurais besoin d'être aidée, accompagnée. Sans grand recul et de manière encore confuse, je comprenais que j'avais grandi avec certains « handicaps familiaux » : enfant de parents divorcés, famille recomposée puis décomposée, un père absent, je notais simultanément quelques éléments marquants dans mon histoire personnelle associés à des difficultés relationnelles. Je me percevais et constatais une grande timidité, un repli sur soi et d'une manière générale, un effacement, un manque, pour ne pas dire, une absence d'affirmation de soi (qui continue de perdurer aujourd'hui !). Je n'étais pas une adolescente épanouie. Je garde d'ailleurs un souvenir assez flou de l'ensemble de la période. Le seul goût qui m'en reste, est quelque chose de désagréable, peu joyeux, une sorte de non-vie, à l'opposé de toute exaltation.

Ainsi, alors que j'avais quitté ma ville natale pour travailler sur Paris, je fis l'expérience d'une grande solitude, intensément les quatre premières années, qui perdura néanmoins de nombreuses années.

³² <http://www.danis-bois.fr>

C'est d'ailleurs plutôt un élément remarquable de mon existence : ma vie, jusqu'à mes quarante ans, a été marquée d'une grande solitude.

Ainsi donc à vingt-huit ans, alors que je vivais un grand désarroi, je me retrouvai dans une urgence de « consulter » quelqu'un. Une amie, une des seules que j'avais à l'époque à Paris m'indiqua une psychanalyste, dont elle appréciait les qualités. C'est ainsi que je me retrouvai embarquée dans une psychanalyse Freudienne-Lacanienne qui dura huit ans et que finalement, je n'avais pas tout-à-fait choisi ! La psychanalyse est un type de thérapie longue, qui s'inscrit dans une dynamique profonde. Elle s'attaque à tous les actes et émotions, qui sont régis par les processus primaires, et inaccessibles au champ actuel de la conscience. Elle consiste en l'élucidation de certains actes, pensées ou symptômes en termes psychiques à partir du postulat, de l'existence d'un déterminisme psychique : une idée qui se présente à l'esprit ou un acte ne sont pas arbitraires, ils ont un sens, une cause que l'exploration de l'inconscient permet de mettre en lumière. Certaines idées, actions sont perçues comme « involontaires », « incohérentes » ou « absurdes » et ne sont pourtant pas dues au hasard : ce sont par exemple les rêves, les lapsus, les actes manqués, ou les symptômes sans cause physique (par exemple l'hystérie) ou intention consciente.

La psychanalyse, surtout celle de type freudienne est réputée froide et peu directive.

Après huit années d'analyse donc, je fini par mettre un terme, alors que je constatais que je tournais en rond au niveau de ma pensée et souffrais finalement du manque d'interactivité avec le thérapeute, d'aiguillage, d'outils, de chaleur...

A dire vrai, la conclusion que j'en fais aujourd'hui rétrospectivement, est que cette analyse ne m'a pas permis de soigner mes blessures. En ce sens, elle a été un échec. J'en garde néanmoins l'intérêt et la vertu, est qu'elle m'a permis d'effectuer un premier travail de défrichage je dirais introspectif. J'ai compris beaucoup de choses - sur un plan intellectuel - comment des liens déséquilibrés avaient pu se tisser entre ma mère et moi-même, mon père et moi-même, leur relation... mais in fine, ce qui avait constitué des manques dans mon enfance ou des traumatismes, continuaient à œuvrer dans ma vie d'adulte. Je le vérifiais particulièrement dans ma vie amoureuse.

Forte de cette expérience, comprenant surtout que j'avais besoin de sortir de la dimension mentale dans laquelle enferme la psychanalyse, je décidai cette fois, d'entreprendre une thérapie qui mettait davantage en jeu le corps et les émotions. C'est alors que je découvris la Dynamique Emotionnelle Exprimée (DEE), thérapie dite humaniste, développée en France plus spécifiquement par le docteur Etienne Jalenques, psychiatre de formation. Il avait travaillé avec Françoise Dolto, s'était formé aux Etats-Unis à la dynamique émotionnelle, avait voyagé ... ma rencontre avec lui a été des plus marquante, car je rencontrais enfin une personne d'une grande intelligence, doté d'un sens mystique, et qui me comprenait enfin... En écrivant ces mots, surgit une émotion. J'aime cet homme. J'ai dû suspendre mon travail avec lui pour cause de déménagement et j'ai peur de ne plus le revoir. Je peux dire aujourd'hui à l'aune de cette expérience, que la chaleur qui se dégage des thérapies humanistes a je crois, une vraie capacité à soigner les blessures de l'enfance. Cet homme, aime véritablement ses patients : il les aime comme un père et son amour est inconditionnel. Ceci est très clair dans son approche. Pour autant, le travail est loin d'être confortable ! La dynamique émotionnelle telle que je l'ai pratiquée, s'effectue en groupe. Cela peut être confrontant au départ, mais l'on se rend rapidement compte, que les autres sont un apport : soit en termes de soutien, de validation ; soit en termes de remise en cause ; soit encore agissant comme miroir. Car le travail, ne s'effectue pas uniquement lors des prises de parole personnelles, mais tout au long des trois heures de séance pendant lesquelles chacun exprime ce qu'il a à dire de ce qui le touche de son actualité (le passé n'est pas directement

revisité). Le travail est bien durant l'ensemble du processus. Il est à la fois verbal et émotionnel. Il engage donc la voix et le corps.

Le processus est le suivant : le patient explique ou présente quelque chose de son actualité. Le thérapeute retranscrit par une formule courte qui va venir toucher la psyché, une formule forte, qui va être ensuite répétée par le patient à chaque personne du groupe, tel un mantra. L'idée étant à travers cela, de faire monter l'émotion, de l'exprimer, de la vivre pleinement, jusqu'au bout du corps et de la voix pour qu'il y ait une forme de catharsis.

J'en garde quelques phrases ou mantras marquants, sur lesquels j'ai eu à travailler :

« Je ne voudrais pas mourir avant d'avoir joué »

« Si tu m'aimes, je te dois »

« T'es avec un homme maman, alors je t'intéresse plus »

« C'est très difficile d'abandonner ce qu'on n'a pas eu »

« Je ne veux pas abandonner l'espoir que tu vas m'entendre » ...

En filigrane de cette thérapie, que j'ai dû interrompre par deux fois, j'ai exploré par ailleurs d'autres thérapies ou outils qui se sont plus attachés à effectuer un travail davantage ponctuel et sur des aspects plus précis de ma personnalité.

2. Des outils de développement personnel

Je ne vais pas tous les développer ici car la liste est longue, tant j'ai cherché de part et d'autre, pour me comprendre, apporter un éclairage sur les dynamiques en présence au sein de mon être, dans son interaction avec le monde. Je m'attacherai simplement à vous exposer les expériences les plus enrichissantes et marquantes pour moi :

2.1 Les thèmes astraux :

La pratique savante de l'astrologie repose sur l'interprétation de la « carte du ciel » (c'est-à-dire la position des planètes, les transits de celles-ci), calculée pour un événement quelconque, le plus souvent celui de la naissance de la personne. Cette carte du ciel n'est qu'un schéma représentant la disposition des astres dans les signes du zodiaque³³, ainsi que leurs relations ; le tout se superposant à l'ensemble des maisons astrologiques³⁴. Cette représentation du ciel centrée sur la terre et non sur le Soleil, fait dire que l'astrologie conventionnelle est géocentrique. De fait, le thème n'est pas centré sur la Terre mais sur l'être humain qui s'y trouve en un lieu donné, comme en témoigne le système des maisons, qui établit une répartition du ciel selon son orientation au moment de son premier souffle. Ainsi, le thème astral, à l'inverse de l'horoscope de masse, concerne l'individu dans sa singularité.

J'ai à trois reprises effectué des thèmes astraux dans ma vie. :

- Le premier, aux alentours de vingt-quatre ans : il s'est agi d'un défrichage initial des « forces » en présence. Cela m'a donné des premiers éléments de connaissance de soi par l'analyse de

³³ Zone circulaire de trois-cent soixante degrés de la sphère céleste, dont l'écliptique occupe le milieu

³⁴ Au nombre de douze, sont des divisions de la *sphère céleste* à l'échelle de la journée, elles couvrent, selon la doctrine astrologique, autant de secteurs de l'activité humaine

mes traits de personnalité, mes qualités, là où j'allais avoir des difficultés, les aspects que j'allais avoir à travailler. C'était intéressant car cela m'a permis de mettre des mots sur des dimensions de moi que je presentais.

- Le second est intervenu à l'âge de vingt-huit ans (j'en ai déjà parlé dans mon avant-propos). Il s'agissait cette fois d'un thème karmique (aujourd'hui appelé 'astrologie de l'évolution'³⁵). Selon cette méthode, notre thème natal inclut toutes les ressources nécessaires à la réalisation du projet pour lequel nous sommes venus au monde ; Et nous vivons ce dernier dans tous les cas, que nous le refusions, l'ignorions ou nous nous en servions pour élever notre niveau d'intelligence des choses et de conscience de soi. L'objectif à travers cette consultation était clairement pour moi de trouver ma voie, mon chemin de vie, ma mission de vie. Aujourd'hui encore, je reste habitée par cette séance, de ce qui s'y est dit, de ce qui s'y est vécu. J'en retiens deux éléments primordiaux : ma quête serait spirituelle et j'aurais indéniablement besoin de me réaliser à cet endroit ; le second aspect était davantage d'ordre professionnel : le métier que j'exercerai - et j'avais les qualités requises pour cela - serait celui de thérapeute.
- La dernière fois que j'ai consulté pour réaliser un thème, j'étais toujours animée par la recherche de ma voie, qui je l'ai dit en introduction, m'a beaucoup occupée ! Cette personne m'avait été conseillée alors que je suivais un cursus en Feng shui. C'est cette dernière qui m'a mise sur la voie de la « somato-psycho-pédagogie ». Cette personne fût extrêmement précise. Elle m'indiqua : « vous avez quelque chose dans les mains » ; « vous êtes marquée par l'inceste et votre mission sera de soigner des enfants qui ont subi des abus sexuels ; c'est ainsi que vous allez vous soigner » !

...

Dépitée par la lourdeur et la gravité de cette « mission » ... je mis énormément de temps à l'accepter.

2.2 L'E.M.D.R (en anglais, Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

L'E.M.D.R_(ou intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires), est une thérapie, qui travaille donc sur les mouvements des yeux, qui suivent le doigt du thérapeute sur la base d'une image intégrée comme négative ou traumatisante. Car la thérapie EMDR a été développée principalement comme une thérapie du syndrome de stress post-traumatique ; son application s'est aujourd'hui généralisée. Dans son principe, l'EMDR, part du constat qu'un traumatisme consiste en un échec de l'intégration de ces informations au plan cognitif, qui suppose que nous intégrons normalement nos expériences actuelles (les informations sensorielles et cognitives entre autres) à la somme de nos expériences passées. L'EMDR crée alors un protocole sécurisant pour accompagner la personne dans son rappel du noyau traumatique. Ce rappel ne solliciterait pas seulement le registre verbal mais tous les registres représentatifs : perceptions, cognitions, émotions, sensations corporelles.

J'ai utilisé cet outil sur la proposition de la personne qui a réalisé mon dernier thème astral. Elle-

³⁵ L'Astrologie d'Evolution tire ses sources du mandala de la Roue de la Vie tibétaine, considéré comme une représentation universelle du chemin (yoga en sanscrit) de la connaissance de soi. Cette roue illustre la façon dont l'Energie primordiale se subdivise en multiples facettes pour engendrer l'univers des formes physiques, psychiques ou mentales. Dans sa forme astrologique, elle représente la voie de réunification de l'esprit humain au-delà de toutes ses identifications. C'est sur elle que vient se plaquer, comme un pur instant de potentiel, la configuration astrale de notre ciel de naissance, pour révéler au grand jour les tendances innées de notre univers personnel.

même s'est appliquée à cette méthode sur moi, au regard de ce qu'elle avait révélé. Les voies de l'inconscient étant mystérieuses, je serai incapable d'émettre une quelconque affirmation quant à l'efficacité de la méthode. Il me semble que certaines blessures ont été soignées, d'autres non. Il me semble à présent important de parler plus spécifiquement de la dimension corporelle dans ma recherche personnelle, de ce qui m'a amenée à la dynamique du Sensible à travers la danse-thérapie et la formation en Danse et Thérapie du Mouvement.

3. Éléments contextuels de ce qui m'a amenée au Sensible

Je suis parvenue à la danse du Sensible relativement tardivement, à un moment clé de ma vie. Je l'ai dit, la danse est ma passion, mon mode d'expression. Lorsque j'ai quitté mon ancien travail où j'œuvrais comme cadre dans une grande entreprise privée, il n'y avait pas de place pour la danse. Comme je suis quelqu'un qui ne sait pas faire les choses « à la légère », je travaillais de longues journées, passais un temps épuisant dans les transports en commun (souvent longs en Ile de France) et rentrais chez moi vidée, comme si je venais de me faire essorer par une machine ! Les week-ends étaient dédiés à des temps de récupération où je me reposais. Je ne parvenais, ni à engager d'autres activités, ni à prendre du recul pour réfléchir à ma vie, ni à être dotée d'une vie sociale satisfaisante et enrichissante. J'ai tout de même tenu comme cela une bonne dizaine d'années. L'homme est d'une résistance insoupçonnable ! Pour autant, je me sentais être un fantôme. J'avais clairement le sentiment d'être à côté de ma vie.

Puis, à un moment donné, c'est le corps qui m'a parlé : je commençais à tomber malade. Je faisais des migraines terribles à répétition. Un jour, j'eus une angine si féroce une semaine durant, que je ne pus ignorer ce qu'il se tramait. Je consultais le livre de Michel Odoul « *Dis-moi où tu as mal, je te dirais pourquoi* »³⁶. J'y trouvais « *lorsque les maux de tête sont frontaux, ils expriment souvent un entêtement sur les idées actuelles et admises. Ils sont en relation avec le monde professionnel ou social et la demande de ce monde à notre égard* ». Concernant l'angine : « *la gorge est le centre énergétique de l'expression de soi, de la façon dont nous nous positionnons par rapport au monde extérieur. Il représente notre capacité à reconnaître et à exprimer ce que nous sommes [...] Personne ne peut nous comprendre [...] nous avons peur de la non acceptation par l'autre. Il y a toujours derrière cette non-expression, une notion de risque, de danger, qui nous fait arrêter, retenir l'expression* ».

Je me souviens très précisément m'être dit : « Vanina, ton âme te parle ». L'information que je comprenais me fit l'effet d'une révélation. Une sorte de sagesse intérieure m'appela à l'écouter sur l'instant. J'en pris acte, immédiatement. Ma décision était prise : je ne pouvais rester dans cette vie qui n'était pas la mienne. J'allai quitter mon travail.

Du moment où j'ai pris cette décision intérieurement, tout le reste s'articula dans les mois qui suivirent.

³⁶ Michel Odoul « *Dis-moi où tu as mal, je te dirais pourquoi. Les cris du corps sont des messages de l'âme* », Ed. Albin Michel (2002)

4. La dimension thérapeutique de la formation en danse du Sensible

Une fois dégagée de mes obligations professionnelles, je recommençais à danser, avec joie ! Je pouvais à nouveau prendre des cours en danse contemporaine, je commençais à m'engager dans des projets artistiques amateurs... Après près de dix-sept ans d'arrêt de la danse, où j'étais littéralement passée à côté de ma vocation, je ressentais à nouveau la vie circuler en moi et quelle allégresse ! Mais j'étais complexée de mon peu de technique en danse. Et puis, trente-sept ans, c'est l'âge où les danseuses prennent leur retraite ! Pouvais-je raisonnablement être encore une danseuse ?

Mon entourage proche me renvoyait par ailleurs régulièrement le fait que j'avais des qualités de thérapeute, d'écoute, ce qui raisonnait en moi. Comme j'étais en quête de quelle était ma voie, la danse-thérapie m'est apparue adéquate.

Pina Bausch affirmait (de mémoire) « *la danse exprime ce que l'âme ne peut exprimer par les mots* ». Je suis profondément en accord avec cette affirmation que je vis personnellement.

J'ai déjà expliqué ce qui m'a précisément amené à la formation en Danse et Thérapie du Mouvement créée par Claire Laronde. En rencontrant cette formation, j'ai profondément eu le sentiment d'être dans le « droit » chemin. Je me sentais enfin à ma place avec la possibilité d'exprimer cette sensibilité si particulière dont j'étais pourvue et qui jusqu'ici m'avait plutôt été reprochée. En entrant dans cette formation, je m'autorisais enfin à l'expression d'un indicible, de ce que mon âme avait à exprimer, je m'ouvrais enfin à la créativité.

En danse-thérapie, le mouvement est thérapeutique lorsqu'il nous amène vers quelque chose de nouveau. Ici, bien sûr, le corps est engagé, totalement. Grotowski³⁷ affirme d'ailleurs, « *l'art est un engagement total de soi dans une action physique [...] l'art est un lieu où nous nous relient à ce qu'il y a de plus profond en nous. Il renouvelle car il fait appel au corps, à l'organique* ». Finalement, en art-thérapie, ce n'est pas l'œuvre qui compte, mais ce qui est à l'œuvre... dans l'expression artistique. Ainsi nous pouvons définir la danse-thérapie et même plus largement l'art-thérapie, comme une transformation de soi dans l'acte créatif. C'est le chemin d'emmener les éléments issus de la profondeur, de la part complètement immergée de l'être, vers l'expression, l'extérieur, qui conduit à sa transformation. Car c'est un processus, qui pousse à capter l'essentiel, en amenant à la conscience ce qui, jusque-là était inconnu, étranger à la connaissance. L'art-thérapie va donc permettre d'exprimer en conscience, le non exprimé ; c'est la vie intime qui ne s'exprime pas. Et c'est le fait d'exprimer cette intimité, qui entraîne dès lors une reconnaissance par la personne elle-même déjà de ce qui l'anime, avant de l'exposer ensuite au monde. Une reconnaissance de ses émotions, de ses blessures, de ses désirs profonds. Son champ de conscience s'en trouve élargi. Car c'est par la conscience que vient la libération.

Tel que le dit Claire Laronde et que j'expérimente personnellement, « *l'acte de transformation de soi est un acte d'amour.* »³⁸. Car donner à voir sa propre vulnérabilité, se mettre à nu devant l'autre, est aussi une façon de dire « je vous aime », « je vous offre mon précieux » comme dirait Isabelle Padovani. Chaque fois que j'ai eu à danser mon solo créé dans le cadre de la formation en Danse du Sensible, ce fût chaque fois une offrande au public, de mon intimité. Ainsi, nous pouvons dire que ce

³⁷ Jerzy Grotowski (1933-1999)

³⁸ Cours de formation en Danse et Thérapie du Mouvement « *Premier regard sur la danse et thérapie du mouvement* ».

qui est beau également dans l'acte créatif, c'est qu'il donne à voir une authenticité, ce qui se vit vraiment en soi. Cette reconnaissance, ouvre un champ. C'est comme si le fait de valider ce qui se vit en soi était une ouverture à la vie, dans toute sa simplicité. Alors, la création devient la mise en mouvement de la capacité à créer sa vie. C'est pourquoi, lorsqu'il est vécu en conscience, l'art peut tout-à-fait devenir un mode d'ouverture au monde et de transformation. Cela a été mon expérience en tout cas. Une forme de reliance : oser montrer sa vulnérabilité pour accéder aussi à l'intime de l'autre, grandir, dans la relation.

Pour conclure, la danse-thérapie a acté quelque chose de fondamental en moi : ma dimension créative et mon sensible, la reconnaissance de mes blessures et le fait que j'étais à même, désormais, de les assumer.

Cette sensibilité m'a toujours caractérisée. Ce qui me caractérise également, c'est que j'ai beaucoup cherché. Je suis convaincue qu'il y a toujours une compréhension, une connaissance à tirer de toute expérience. Un de mes « leitmotiv », qui anime mon être au plus profond de moi est de grandir, toujours devenir meilleure, ayant conscience, humblement, des freins qui enserrant une forme de libération en moi. Karlfried Graf Dürckheim affirme « *c'est un signe de maturité que de rester ouvert à la transformation perpétuelle* »³⁹. J'y crois profondément.

Ainsi, sophrologie, hypnose Ericksonienne, 'Emotional Freedom Technical' (E.F.T), reprogrammation cellulaire, Reiki (2e niveau), bioénergie, constellations familiales... beaucoup de thérapies ou méthodes de développement personnel, sont venues par la suite enrichir mon travail de connaissance de soi ainsi que les outils d'aide dont je dispose désormais. J'ai abordé l'ensemble de ces techniques en filigrane, de manière ponctuelle ou régulière ; avec pour travail plus profond d'abord ma psychanalyse puis à travers ma thérapie en dynamique émotionnelle. Ces techniques sont, au demeurant, fréquemment utilisées comme outils complémentaires par les psychothérapeutes eux-mêmes.

Je comprenais des parts manquantes en moi, des blessures, le besoin de me valider, tout en m'ouvrant à des éléments de spiritualité, la perception d'autres plans et surtout la compréhension que tout est affaire d'énergie et de résonance...

Je commençais à ouvrir de nouveaux champs de conscience. Cependant - sauf s'agissant du reiki - tous ces outils ne m'ont donné véritablement un sentiment d'éveil sur un plan spirituel. J'accédais parfois à plus de magie dans la vie, mais c'est tout au long de la formation de Claire Laronde que j'ai véritablement eu le sentiment de me trouver dans un **processus** d'éveil de la conscience.

Car l'éveil n'est-il pas vivre une spiritualité incarnée ?

En écho à mon introduction, il me semble en effet, qu'il peut y avoir communément une forme « d'idée » à propos de l'éveil. Etre « appelé » peut entraîner un certain nombre de mots sur le sujet, insuffler une volonté sous-jacente, peut-être discourir ? Je crois également qu'un des écueils peut-être aussi d'imaginer - dans une forme de complexe d'infériorité - que seuls quelques élus ont droit à ce qui peut être vécu comme une reconnaissance du divin ?

Un des aspects fondamentaux que m'a enseigné la formation en Danse du Sensible est que notre corps contient toutes les ressources nécessaires à l'être. Tel un temple, il est notre outil fait de chair, source de toute connaissance, pour vivre une spiritualité sur terre. J'aborderai ainsi dans une seconde partie à travers notamment l'approche corporelle, le mouvement comme processus d'éveil. Mais de quel

³⁹ K. G. Dürckheim « *La percée de l'Être ou les étapes de la maturité* » (1971).

éveil parle-t-on ?

Je parle simplement d'un éveil de la conscience endormie. Car chaque prise de conscience n'est-elle pas un éveil ?

PARTIE 2 – LES OUTILS FONDATEURS A MON EVOLUTIVITE DE CONSCIENCE DANS LE CURSUS « DANSE ET THERAPIE DU MOUVEMENT »

Ce qui a pour moi été le plus marquant, le plus net sur le plan de mon évolution de conscience a été le travail que j'ai effectué avec Claire Laronde. Ceci a trait aussi je crois pour une bonne part, au chemin de conscience que Claire a elle-même effectué tout au long de sa vie, issu de son expérience propre, qu'elle s'emploie à transmettre depuis de nombreuses années. Deux aspects ont donc été aidants au sein du cursus « Danse et Thérapie du Mouvement ». D'une part, les outils utilisés spécifiques à la pédagogie perceptive ; d'autre part, les apports personnels de Claire Laronde, issus de ses recherches et découvertes tels que la Communication Non Violente, l'Approche Centrée sur la Personne de Carl Rogers, de sa pratique de la méditation, mais aussi et surtout sa compréhension intime de la vie. Bon nombre d'éclairages d'une grande richesse ont été donnés par Claire tout au long du cursus qui manifestent une compréhension limpide du fonctionnement de la psyché humaine, de ce qui est à l'œuvre quand certains blocages perdurent et des étapes de la transformation. Je vais donc m'essayer dans cette partie de présenter les outils de la formation qui ont été les plus significatifs dans mon évolution personnelle, tout en les mêlant, dans la mesure du possible à des apports personnels de Claire Laronde.

A. La découverte de la lenteur et le Mouvement Interne

1. L'expérience sensorielle : le mouvement sensoriel

L'expérience sensorielle a été pour moi la découverte de la lenteur. La compréhension que c'est en ralentissant le mouvement, quel qu'il soit, que nous pouvons accéder à une conscience du corps, du déroulé du geste. J'avais déjà un rapport au corps, puisque je pratiquais la danse. Mais ce rapport-là était nouveau, hors habitus. Il me demandait de me déconditionner pour entrer dans une nouvelle dimension : le monde de la lenteur. Fini les grandes manifestations physiques ou athlétiques, il s'agissait désormais de rentrer dans l'observation de ce qui se passait à l'intérieur de moi alors que le corps se met en mouvement, aussi petit le geste soit-il. Nous pourrions comprendre de prime abord qu'il s'agit des sens extéroceptifs (le toucher, la vue, l'odorat...) tels que nous avons l'habitude de les appréhender. Mais l'expérience sensorielle fait appel à une sensibilité particulière, que la matière développe dans la perception du mouvement interne. Elle s'appuie également sur ce qu'on appelle la **proprioception**, c'est-à-dire la capacité à se sentir dans l'espace et à organiser nos mouvements dans celui-ci. J'expliciterais cette notion un peu plus loin. Ainsi, l'on peut définir le *mouvement sensoriel*, comme le mouvement interne, ressenti et perçu dans la matière de l'organisme, au service de la gestuelle.

Dans mon expérience sensorielle, l'attention est portée sur chaque granulé du déroulé du trajet, qui se manifeste comme une sorte d'étirement du chemin du geste. C'est comme si, l'on prenait un élastique et que le mouvement prenait toute son ampleur grâce à la modalité lente. L'attention portée à ce qui précède l'action, le top départ du geste, ce qui est appelé en pédagogie perceptive le « pré-mouvement » permet en particulier de sentir cette vibration du mouvement interne qui débute son

trajet. Par la suite, l'attention continue d'être portée sur le déroulé du trajet jusqu'à ce que le geste arrive au bout de sa trajectoire, dans un arrêt nommé « point d'appui », sorte d'intégration de ce qui vient de s'éprouver, pour rebondir vers un nouvel élan, un trajet nouveau. Prendre appui dans cet espace, le point d'appui, où existe une immobilité, permet de vivre cet espace et non pas d'y rester immobile. La sensation subjective de l'espace s'amplifie. De même, en ralentissant le mouvement, le temps prend une toute autre dimension : il s'étire lui aussi, pour accéder à une forme de profondeur, le présent, c'est-à-dire l'immédiateté. Ainsi, la modalité lente abolit en quelque sorte le temps et l'espace. Nous voyions bien, qu'en ce sens, elle peut permettre d'accéder à l'instant présent, source d'infini.

2. L'apprentissage de la perception du Mouvement Interne, récit d'expérience

« Le mouvement interne fait le pont entre la thérapie, l'éveil de la conscience et la dimension sacrée de la danse, pour accéder à une Danse de l'Être ».⁴⁰

Nous l'aurons compris, engager son chemin d'éveil depuis le corps sensible se fonde sur l'apprentissage de la perception du Mouvement Interne.

Dans la théorie du Sensible, la perception du Mouvement Interne est ce qui fonde le Sensible. Le mouvement interne est l'expression du Vivant en nous. Mouvement perçue au sein du corps, lente et profonde, elle anime de manière indifférenciée l'ensemble des tissus corporels. Le mouvement interne peut se reconnaître sous forme d'une immense vague, porteuse de mouvement dans la matière du corps présente en deçà de la matière. Porteur de présence et de globalité, l'accès au mouvement interne confère, lorsqu'on parvient à le percevoir, un puissant sentiment de sécurité, de présence à soi et à son Être profond. Dès lors, le mouvement interne peut constituer un guide intérieur de sa posture dans la vie. Il est une manière de se percevoir en étant en relation avec son intériorité, puis avec le monde extérieur.

Lorsque j'ai éprouvé pour la première fois le mouvement interne, ce fût suite à une introspection sensorielle, une des pratiques spécifiques à la pédagogie perceptive. J'étais assise sur une chaise et nous venions de mettre en mouvement le corps en douceur, plus spécifiquement la colonne vertébrale, du bassin jusqu'aux dernières vertèbres cérébrales, guidés par Claire Laronde. C'est après la fin du mouvement, que j'ai vraiment ressenti le mouvement interne. Pas besoin de l'avoir vécu plusieurs fois, il est comme un tremblement de terre, nous le reconnaissons immédiatement ! Alors donc que j'étais assise, dans une apparente immobilité, je ressentis à l'intérieur de moi une grande vague d'une extrême lenteur, imperçue jusqu'ici, qui me semblait partir du plus profond de moi-même, d'un endroit insoupçonné, et qui emmenait tout sur son passage. Cette vague me fit l'effet d'une grande force tel un bulldozer ! Ce qui la caractérise, c'est qu'elle était à la fois d'une extrême lenteur et d'une puissance qui force le respect. J'étais face à une double révélation : je compris qu'une force insoupçonnée m'animait, me procurant le sentiment de ma propre force tout en m'apportant un sentiment de sécurité. Ce sentiment de sécurité n'était plus lié à des contingences extérieures, il était là, je dirais sans cause, à l'intérieur de moi, profondément ancré.

Je perçus également que cette force était plus grande que moi, que c'était elle qui était à l'origine de

⁴⁰ Claire Laronde

ma vie, qu'elle me préexistait et continuerait d'exister après moi. C'est pourquoi, l'on parle d'expression du Vivant pour désigner le Mouvement Interne. A son contact, nous comprenons « qu'autre chose » nous anime, une « *autresé* » comme aime à le dire Jean-Yves Leloup. Bien évidemment, je fus tout à la fois bouleversée et extrêmement émue de cette expérience.

Elle fût littéralement fondatrice pour moi. Elle est à présent mon repère intérieur, car puisque j'en ai fait l'expérience dans la matière de mon corps, je sais que c'est là et qu'il suffit que je parvienne à me reconnecter à cette force, pour trouver ma voie.

Je compris que tout était en moi et cela me conféra une grande confiance, sentiment lui aussi d'une extrême nouveauté pour moi.

B. Le toucher manuel

1. L'accompagnement par le toucher

En pédagogie perceptive, un des outils premiers pour apprendre (car il s'agit d'une pédagogie), à percevoir le mouvement interne, est la technique dite du « toucher manuel » ou « toucher sensible ». Cette technique, permet au sujet d'abord dans une posture passive, de sentir cette mouvance à l'intérieur du corps grâce à l'aide d'une autre personne. Nous parlons de posture 'passive' car la personne accompagnée est allongée sur une table de massage, tandis que l'accompagnant(e) est assis(e) ou debout. Ce dernier va appliquer ses mains sur la personne et va procéder à un toucher des fascias⁴¹, toucher sensible, profond et extrêmement respectueux, pour rentrer en contact avec le mouvement de l'autre. Il s'agit de révéler pour l'accompagnant, par sa présence à soi, le mouvement interne chez l'autre, à ce qui est sous-jacent, caché, immobile, et de donner accès à la personne accompagnée à un premier niveau d'intériorité. A cet égard, la posture de l'accompagnant se doit d'être dans ce qui est nommé en pédagogie perceptive, une forme de *neutralité active*, c'est-à-dire un équilibre subtil entre présence à l'autre, disponibilité, écoute et engagement dans l'action. Le toucher peut être simplement un toucher « soignant », c'est-à-dire qu'il remet en mouvement ce qui jusqu'ici était figé, donne accès à une conscience tissulaire ou vient rendre perceptible ce qui n'était encore qu'un potentiel. Il peut en outre concerner la personne avec plus de profondeur, la concerner dans son histoire individuelle, dans son identité et venir accorder des éléments relevant à la fois du corps et de la psyché (nous parlons d'*accordage somato-psychique*). Enfin, lorsque l'accompagnant parvient à faire ressentir à la personne accompagnée son propre mouvement interne, alors, cela vient toucher chez la personne une nouvelle *conscience* au niveau de son être. Le champ perceptif est plus vaste. C'est alors à ce moment-là une matière nouvelle qui se perçoit elle-même dans une dimension de présence et dans les informations que portent cette présence, porteuses de sens pour elle. Par cette pratique, si nous parvenons à être en lien avec le mouvement interne de la personne, nous parvenons à concerner la personne dans tout son être. A travers cela, le mouvement interne de la personne accompagnée va s'incarner, lui procurant une forme de globalité, une potentialité qui prend chair et devient tangible. On parle en pédagogie perceptive de *matière sensible*.

⁴¹ Les fascias sont des tissus conjonctifs qui enveloppent l'ensemble de nos organes, os... qui ont la particularité d'être tous interreliés pour former une sorte de grande toile à l'intérieur du corps et de contenir nos émotionnelles.

2. Découverte de mes qualités de soignante

Cette pratique et comme une confirmation à ce qu'avait annoncé pour moi la dernière astrologue que j'avais rencontré ; elle est venue je dirais, étayer ce que je percevais comme étant mes qualités de soignante tout comme celles de danseuse. En effet, Dans la posture requise dans cette pratique, d'écoute, de présence et de disponibilité ; dans le sensitif que j'ai eu de cette pratique - en tant qu'accompagnante - je me suis immédiatement sentie à l'aise. C'est presque comme si j'avais toujours fait cela : je percevais d'emblée la profondeur chez l'autre, son mouvement interne et m'engageais dans une sorte de danse « sacrée » avec le mouvement interne. Très rapidement, les retours des personnes accompagnées ont été très positifs. Je faisais du bien à l'autre tout en me chargeant moi-même en énergie. J'aborde cette pratique avec beaucoup d'attention et de présence à l'autre, je crois que cela est ressenti. Je souhaite réellement en faire un support dans ma pratique d'accompagnante dans une dynamique de soin et d'éveil. Je suis convaincue que cette pratique peut s'avérer d'une grande aide en particulier pour un public qui n'a qu'un très faible rapport à son corps.

3. Modifiabilité perceptivo-cognitive

Nous l'avons dit, le toucher manuel constitue un premier niveau d'expérience pour sentir le mouvement interne chez la personne.

Grâce au toucher manuel, le pédagogue ou thérapeute, va connecter le mouvement interne, le suivre et l'amplifier. Il va suivre le mouvement interne de la personne mais va aussi, grâce aux arrêts opérés lors des « *points d'appuis* », mettre en mouvement les immobilités chez la personne. Ces mises en mouvements ont un pendant sur un plan cérébral, car toute nouveauté par rapport aux habitudes de mouvement se répercute sur de nouveaux tracés dans le cerveau ou chemins (patterns) cérébraux. A cet égard, le scientifique américain Antonio Damasio démontre comment toute nouvelle perception a des effets sur la plasticité cérébrale (la capacité du cerveau à se modeler) et ce, d'autant plus si cette nouvelle perception est conscientisée. Ainsi la mise en mouvement du corps entraîne non seulement une évolution de notre capacité perceptive, elle fait découvrir de nouveaux gestes et par là même, de nouvelles potentialités chez la personne ; tout en opérant sur un plan cérébral, une modification de sa carte neuronale. Danis Bois parle à ce propos de « *modifiabilité perceptivo-cognitive* », la transformation concomitante de la perception grâce au mouvement et de celle de la cognition. Ainsi, la transformation de la perception, induit la transformation des représentations de la personne. C'est comme si nous disions : « je fais bouger le corps et cela fait bouger sa pensée ».

Cela permet d'appréhender l'idée selon laquelle corps et esprit, sont intrinsèquement liés, ce qui, vient nourrir notre thèse d'un engagement par le corps à un éveil des consciences.

C. La dimension incarnée du Sensible

1. Le Sensible

Concept clé de la Pédagogie Perceptive développé par Danis Bois, la notion de *Sensible* repose sur l'existence puis la reconnaissance de cette mouvance au sein de notre corps (musculaire, osseux, vasculaire...), nommée dans un premier temps *dynamique vitale*, puis dans un second temps, *mouvement interne*.

Le *Sensible* renvoie à la **modalité perceptive** elle-même, c'est-à-dire une "sensibilité particulière", qui fait qu'avec le support du mouvement interne, le sujet, de part une présence corporisée, peut accéder dans l'immédiateté, aux messages délivrés dans et par son corps. On parle alors de *corps sensible*, dans l'expérience d'un "*je suis mon corps*"⁴², pour désigner le corps non seulement comme lieu d'expérience, mais comme étant à l'origine d'une révélation de sens, d'apprentissage de soi, tout en conférant un fort sentiment d'existence. De part cette relation éprouvée au mouvement interne, au corps devenu présent, émerge ainsi une sensibilité qui donne matière à réflexion, une capacité à donner un sens à l'expérience vécue qui va se différencier de la façon dont les choses étaient vécues jusque-là et va diverger des concepts jusque-là intériorisés (de part l'éducation, l'environnement social, etc).

Grâce à cette nouvelle manière de percevoir, sous-tendue par la **proprioception**⁴³, le sujet accède à une **modifiabilité perceptivo-cognitive** (voir définition Partie 2). En effet, sur la base d'une perception corporelle élargie, le corps - grâce aux transmissions nerveuses transmises d'une part au cervelet (proprioception inconsciente), d'autre part aux lobes pariétaux du cerveau (proprioception consciente), va permettre des modifications synaptiques ou nouvelles connexions neurologiques. Ainsi, le corps donne accès à la nouveauté, engendre une plasticité cérébrale, en même temps qu'il confère une connaissance par contraste. En effet, au moment où la nouveauté émerge grâce au ressenti du mouvement interne, celle-ci éclaire du même coup ce qui jusque-là était inconscient (une façon de fonctionner antérieure, une croyance...). Il s'agit d'une nouveauté fondamentale dans la manière d'appréhender les choses, qui renouvelle non seulement la personne dans sa cartographie psychique interne, mais dans sa capacité à devenir. En ce sens, elle donne une direction à l'à-venir, une orientation, une ouverture nouvelle.

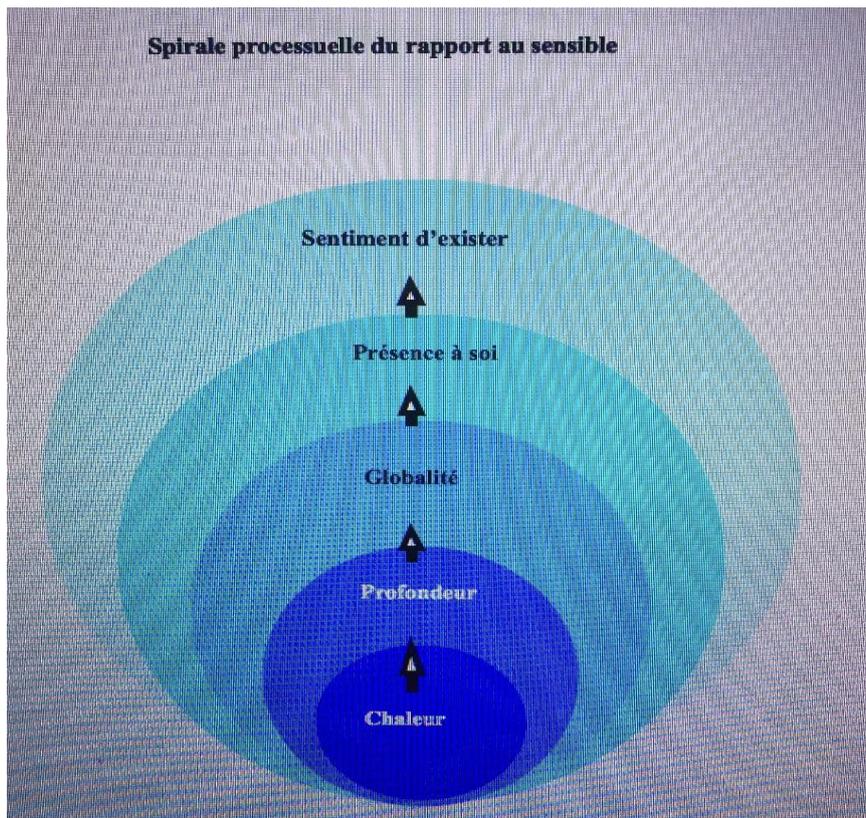
2. Le sentiment d'existence à travers la spirale processuelle du Sensible

Je l'ai abordé en première partie, en parallèle de l'expérience faite de la perception du mouvement interne, des états particuliers dans le corps vont se déployer qui vont être vécus par la personne. Ces vécus ont été éprouvés de façon suffisamment unanime par les sujets faisant l'expérience du Sensible, pour être modélisés par Danis Bois sous forme d'une graduation des vécus particuliers au fur et à mesure que l'expérience au Sensible était approfondie. D. Bois a nommé cette graduation, la ***Spirale Processuelle du Sensible***.

⁴² Cours Claire Laronde, « *Corps sensible et spirale processuelle du Sensible* ».

⁴³ La **proprioception** (formé de proprio-, tiré du latin *proprius*, « propre », et de [ré]ception) ou **sensibilité profonde** désigne la perception, consciente ou non, de la position des différentes parties du corps. Elle est un sixième sens, le sens du mouvement, qui permet de situer notre corps dans l'espace, ses mouvements et notre posture. Ce sens nous offre la possibilité d'éprouver notre corps comme étant le nôtre, de nous différencier d'autrui et de l'environnement immédiat. Elle fonctionne grâce à de nombreuses fibres nerveuses nommés capteurs proprioceptifs, présents notamment dans les muscles et ligaments et reliés aux centres nerveux impliqués. La proprioception permet ainsi la transmission au cerveau de nouvelles informations depuis le corps.

La Spirale processuelle a été schématisée comme suit :



Source : *cerap.org*

L'expérience du mouvement interne est au fondement de ces sensations et débouche sur un sentiment d'existence matériel, une manière d'être à soi au contact du Sensible.

Chaque vécu corporel s'accompagne en outre d'un sentiment, à la source d'une nouvelle perception du moi. Ainsi, la chaleur, communément vécue en début de processus, s'accompagne souvent d'un sentiment de sécurité et de confiance, l'expérience de la profondeur, s'accompagne du sentiment d'une nouvelle intimité avec soi et d'implication avec les autres ; l'expérience d'un corps global permet de se sentir unifié et solide ; l'expérience de la présence à soi se double de la découverte de sa singularité propre ; enfin, le sentiment d'exister à travers son corps débouche sur une nouvelle autonomie de la personne dans sa vie.⁴⁴

Depuis le corps « objet », en passant par le corps « sujet » où le corps commence à véhiculer une forme d'identité par rapport au monde, jusqu'au « corps sensible », c'est tout un chemin qui est vécu par la personne - au contact du mouvement interne - qui lui permet in fine, de pouvoir affirmer « je suis mon corps », c'est-à-dire un corps qui devient tout à la fois, une source d'apprentissage, un lieu d'expérience et une source de sens.

Cette découverte existentielle, se double en outre - ce fût mon expérience - du sentiment de se sentir habité par une force aimante, bienveillante, une force qui « sait », source d'informations nouvelles, inattendues. Je l'ai mentionné dans mon expérience du mouvement interne, j'ai parlé d'une mouvance « d'une grande force », « qui force le respect ».

La rencontre du corps sensible se constitue donc d'une double rencontre : une rencontre au cœur de

⁴⁴ Danis Bois, « Sujet sensible et renouvellement du moi », Ed. Point d'Appui (2009), p 93 à 99.

soi et avec une rencontre avec plus grand que soi. En cela, le mouvement dans le vécu du Sensible est une façon de vivre une spiritualité incarnée.

3. Les sept étapes de la transformation en Pédagogie Perceptive

Ces sept étapes ou phénomènes ont été repérées par Eve Berger et visent à donner des repères d'une transformation de la personne, dans la pratique du Sensible⁴⁵. J'aborde cet aspect théorique, fondamental de la Pédagogie Perceptive car doit s'entendre par 'transformation', l'idée de prise de conscience (4^e étape), qui nous intéresse plus spécifiquement dans une dynamique d'éveil.

Il est intéressant de remarquer lorsqu'on travaille sur soi dans une quête de compréhension de soi ou de vérité, est que l'on peut fréquemment se trouver en butte à soit des éléments de notre personnalité qui nous posent une difficulté, soit celle de l'autre qui entraîne des sentiments dits 'négatifs', soit encore un contexte, une situation de vie qui va poser une problématique. Or, un des éléments qu'il m'a été donné de comprendre grâce à la Pédagogie Perceptive et plus spécifiquement lors de la formation en Danse du Sensible, est que en réalité, ce qui pose 'un problème' est la plupart du temps, fonction du caractère subjectif que nous entretenons avec cette chose. C'est donc le caractère subjectif (une représentation, un point de vue, une manière de concevoir, une croyance...), qui vont conditionner le rapport que nous entretenons avec un évènement, une situation ou une personne. La 'transformation' susmentionnée, vise donc non pas une transformation de la personnalité, mais une transformation des rapports que nous entretenons avec les faits, les êtres, etc.

Car, ce qui est notable en pédagogie perceptive, est que le rapport à la relation est indissociable de la conscience corporelle. C'est-à-dire que le contact au mouvement interne, induit un enrichissement perceptif qui va enrichir à son tour la représentation que l'on se fait des choses, c'est-à-dire « l'endroit de soi » d'où l'on regarde toute situation.

A la source de tout cela bien sûr, l'expérience de la perception du mouvement interne, comme expérience fondatrice d'un 'lieu de soi', hors du quotidien. Dans ce lieu de soi à soi, il est plus facile d'accorder le corps et la pensée (notion « d'accordage somato-psychique »). Nous pouvons apaiser nos mécanismes habituels de défense et de protection pour observer avec plus de justesse ce qui se joue dans chaque situation.

Au contact du mouvement interne, c'est un processus complet qui se déploie qui va entraîner une transformation de la personne, en lien avec son intériorité :

1) Le fait d'expérience :

C'est la mise en situation pratique d'un cadre d'expérience extra-quotidien. Hors du décor habituel de la vie, un vécu nouveau va se vivre, un mode d'appréhension spécifique où l'expérience intérieure va pouvoir résonner. Elle va créer un précédent, une nouvelle perception, un état inédit, une information neuve sur une ancienne problématique.

⁴⁵ Eve Berger, *La somato-psychopédagogie*. Ed. Points d'Appui (2006)

2) Le fait de conscience :

Grâce à une situation corporelle proposée, dans le cadre de l'expérience du Sensible, la personne va vivre un certain nombre de phénomènes liés à l'expérience corporelle proposée. Ces phénomènes peuvent être de nature sensorielle, émotionnelle ou signifiants pour soi. Eve Berger parle de « faits » car il s'agit de vécus réels qui ne peuvent être remis en cause. Ce sont des « faits de conscience » car ils apparaissent avec la force de l'évidence dans la réalité physiologique : ils révèlent un aspect tangible de la matière ou de l'un des attributs du mouvement interne⁴⁶. Or, ces « faits » ne peuvent se manifester en dehors d'une attention qui se pose sur eux, en dehors d'une conscience qui va les repérer, en prendre acte (sinon, ils tomberaient dans un anonymat d'une vie intérieure corporelle).

Eve Berger nomme à cet égard deux types de faits de conscience : ceux en rapport avec les attributs du mouvement interne, les faits de conscience dits « repères » ; ceux correspondants à une expérience inédite, une nouveauté jamais vécue, rencontrée jusqu'ici, qualifiés de « faits de conscience inédits ».

3) Le fait de connaissance :

A cette étape, c'est l'émergence d'un sens, d'une compréhension universelle qui va se révéler. Elle est directement en lien avec le « fait de conscience » car c'est l'information (première pensée réflexive) qui est contenue dans le fait de conscience, mais qui nous manquait pour comprendre. Le fait de connaissance est une connaissance fondamentale. Elle apparaît avec une telle clarté, dans l'expérience du vécu corporel, sous un jour tellement inédit, qu'elle donne l'impression de comprendre réellement une idée pour la première fois, de la réaliser pleinement. Elle est en outre, toujours de l'ordre du possible, relève d'un mode de pensée créateur. Elle se caractérise par un point de vue surprenant, original. C'est toujours quelque chose que nous n'aurions pas pu penser tout seuls ! et c'est la vie même qui s'exprime !

Mon expérience du fait de connaissance :

Suite à une pratique corporelle, j'avais un échange verbal avec Claire. Je parlais je crois de ma relation avec mon compagnon, des difficultés que je rencontrais et des endroits de souffrance particulièrement vifs, que je vivais (je dis « je crois » car hélas, je n'ai pas réussi à retrouver mes notes sur cette expérience, qui a pourtant été marquante pour moi). Je ne comprenais pas pourquoi j'avais choisi cet homme alors que tout raisonnablement m'indiquait que je n'aurais pas dû aller dans cette relation, ni la poursuivre. Je ne me souviens hélas pas précisément de la teneur des échanges, qui ont consisté dans un aller-retour des prises de parole pendant une bonne demi-heure. Mon seul souvenir est sur l'issue de cet échange : à un moment donné, alors que je doutais en permanence de mes choix et de ce que j'étais en train de faire dans ma vie à ce moment-là, je dois dire grâce à Claire, ce qu'elle a senti qui affleurerait à ma conscience (voir avec les notions de potentialité) ; j'ai compris que si je faisais les choses, il y avait une raison profonde. Je ne me souviens plus précisément de la manière dont je l'ai énoncé, mais ce fût véritablement une révélation pour moi. Je comprenais d'un seul coup - dans une confiance en la vie qui s'imposait à moi - qu'il existait une force plus grande que moi qui « savait », dans une forme de sagesse intérieure, ce qui était bon pour moi. Je compris

⁴⁶ Le mouvement interne est doté de douze attributs reconnaissables et caractéristiques : la lenteur, le mouvement linéaire, la globalité articulaire, les mouvements dissociés, le déroulement du trajet, l'orientation, l'amplitude, la séquence, la coordination des vitesses, la symétrie/asymétrie, la résonance et l'évolutivité.

que loin de « faire n'importe quoi », j'étais au contraire, guidée par une pulsion de vie à l'intérieur de moi, qui n'avait rien à voir avec le mental, mais qui me donnait des orientations. Cette expérience au contact du Sensible a véritablement été fondatrice pour moi : à présent, je sais, que quoique je fasse, même si mes choix peuvent paraître extérieurement incongrus ou osés, il préexiste à cela une raison profonde. Cette expérience a également été fondatrice car elle m'a enseigné la Confiance en la Vie, chose qui m'était jusque-là, totalement étrangère.

4) La prise de conscience

C'est une *connaissance par contraste*, c'est-à-dire que, à travers le vécu corporel, une compréhension nouvelle émerge sur nos manières d'agir au quotidien, qui permet véritablement de « prendre conscience » de la façon dont nous nous comportons. Par comparaison à un état antérieur, elle mesure l'écart entre « ce que j'ai toujours eu l'habitude de faire » et « comment je pourrais désormais agir », dans une idée de ce qui pourrait advenir (nous développerons cette notion plus loin).

Cette étape marque le début de la transformation : à la lumière du fait de connaissance, la prise de conscience apporte de la compréhension grâce à une information issue du corps.

Exemple relatif à l'expérience personnelle du fait de connaissance :

Je mesure l'écart entre le fait que dans le passé, je manquais de confiance en moi, dans mes propres choix, je doutais, j'étais tiraillée et séparée. J'ai pris conscience à quel point je n'avais pas confiance en moi et parce que celle-ci était en train d'émerger depuis mon corps, il était important à ce stade pour moi de garder le cap de cette nouvelle découverte, d'être tenace et de ne pas me juger.

5) La prise décision (je vais changer !)

Par suite de cette prise de conscience sur nos manières d'agir, la prise de décision est une tentative de changement, par la définition d'une nouvelle stratégie d'action. Il est important de ressentir à ce stade avant d'agir, les effets en soi de cette prise de décision, de bien valider corporellement que c'est de cela dont nous avons vraiment besoin dans notre vie. A cet égard, vérifier la « motivation immanente⁴⁷ » du projet, c'est-à-dire, celle née au contact du mouvement interne est indispensable ; car la pensée d'une façon d'agir peut faire surgir des résistances aussi bien que des freins à la faisabilité concrète du projet. La décision est donc éminemment individuelle et ne doit pas être précipitée. S'il existe des résistances, il est important d'écouter les sentiments et les besoins fondamentaux dans le passage à l'action. Car elles sont le signe de besoins liés aux habitudes, aux peurs. Il est impératif de les écouter, sinon le passage à l'action ne peut se faire.

Exemple relatif à l'expérience personnelle du fait de connaissance :

A la lumière de ma nouvelle compréhension, je me demande une vigilance (sur un mode Communication Non Violente), sur ma manière d'assumer mes choix. Je prends la décision d'assumer mes choix. En parallèle de cela, j'écoute à nouveau mes jugements lorsque je n'y arrive pas.

⁴⁷ Note : le terme « immanent » désigne ce qui est intérieur à un être, qui vient de la profondeur de soi, par opposition à « transcendant ».

6) Le passage à l'action (je change !)

C'est l'étape de la mise en œuvre d'une nouvelle manière d'être qui va remplacer petit à petit l'ancienne ou s'y ajouter. C'est une phase d'autonomisation où les changements intérieurs vont s'incarner dans la réalité de la vie. La prise de décision intérieure va se manifester à l'extérieur.

Exemple relatif à l'expérience personnelle du fait de connaissance :

J'assume de plus en plus tous mes choix ; je m'assume et me valide de plus en plus dans ce que je suis et ceci est totalement inédit dans ma vie.

7) Retour réflexif sur les conséquences de l'action

C'est l'étape du bilan de ce que cette mise en œuvre a engendré. C'est poser un regard, une sorte de retour arrière, pour apporter de la conscience sur l'ensemble du processus de transformation qui s'est opéré depuis le fait d'expérience jusqu'à la prise de décision. Cela permet d'intégrer pleinement le changement opéré dans la conscience qui est venu ensuite s'incarner dans le réel de la personne. Cette étape peut être l'occasion d'une célébration, de s'autovalider avec joie dans les changements intervenus et de reconnaître tout le chemin parcouru. Elle permet d'assumer pleinement ses choix, de se sentir renouvelé et de percevoir à l'échelle individuelle ce qui, dans les potentialités de l'être est susceptible de s'incarner.

Bien entendu, chaque étape du processus de transformation peut revêtir des durées variables selon là où en est la personne, si des blocages sont à l'œuvre ou non.

Toutefois, ce qui est remarquable, c'est de constater que la transformation est possible. A titre personnel, je trouve cela être une grande source d'espérance. Au contact de l'expérience du Sensible, nous avons alors accès à la dimension créatrice de l'être humain : être proprement le créateur de sa vie, l'incarner et la laisser infuser, diffuser autour de soi. L'expérience extra-quotidienne à l'intérieur de notre corps nous donne ainsi accès à une forme de « réservoir » des potentialités humaines, l'opportunité d'un renouvellement à l'échelle humaine.

En ce sens, l'expérience corporelle au contact du Sensible est un outil opérationnel du changement à la fois individuel et collectif.

4. Lien entre éveil - réciprocité actuante - la part divine de l'Etre

La réciprocité actuante vient nommer, dans une relation sur le mode du Sensible, l'échange d'informations qui circulent avec conscience d'une personne à une autre et qui, de par la présence corporéisée, permet d'être présent à l'autre. Grâce à cette présence à soi, à l'autre et dans le moment présent, l'information circule entre les deux parties et entraîne une qualité d'échange, une résonance qui va favoriser l'émergence à la conscience d'éléments prêts à devenir conscients en soi et chez notre interlocuteur. En ce sens, Danis Bois parle d'un échange qui se potentialise, c'est-à-dire qui permet non seulement à la relation d'évoluer, mais également à chacun d'améliorer son niveau de conscience.

La réciprocité actuante va entraîner une modification des rapports :

- **De soi à soi :**

Dans une dynamique sensible, intervient un processus vécu producteur de sens pour la personne, un nouveau type de connaissance, qui va "affecter" celle-ci dans toutes les dimensions de son existence. En premier lieu, le Sensible porte en lui une dimension d'accueil et d'amour qui fait que quel que soit son état, le regard que la personne va porter sur elle-même, va être modifié. On observe le développement d'une « conscience témoin », qui permet d'observer ce qu'il se passe en elle. Dans le même temps, c'est la perception d'un autre niveau, toujours présent en soi qui se développe : la perception d'une orientation intérieure qui sait où elle va... Le regard posé sur les événements de la vie de la personne, sa manière d'être dans sa vie vont également évoluer. Le contact au Sensible peut en outre apporter une plus grande détermination à vivre ce que la personne a à vivre et qui vient directement d'elle-même et non plus de l'extérieur ; sa capacité d'implication dans la vie va s'en trouver augmentée, de même que - en appui sur sa vérité corporelle intérieure - la personne va être plus en capacité d'opérer des choix personnels et d'agir. En ce sens, il y a un renouvellement du Moi.

Le sujet sensible, établit, renouvelle la qualité du rapport qu'il entretient avec lui-même et avec le monde.

- **De soi à l'autre, la relation :**

Sur le mode du Sensible, se révèle également une nouvelle façon d'entrer en relation avec les autres. Ce nouveau mode se modifie en particulier par le degré de présence à soi de chacun des acteurs. Si au sein d'un groupe, toutes les personnes sont présentes à elles-mêmes, si elles sont conscientes au contact du mouvement interne, de l'information qui circule au sein de leur corps, alors l'échange se potentialise, au sens où il est pleinement vécu. Dans cette relation de pleine présence de chacun, une évolution pour chacun peut se faire sentir dans le cadre de la relation. C'est pourquoi l'on parle de *réciprocité actuante*. « Réciprocité » au sens où l'autre va être celui qui favorise l'émergence chez son interlocuteur de ce qui est sur le point d'être à la lumière de sa conscience ; « Actuante » au sens où cette relation de réciprocité fait non seulement évoluer chacune des parties prenantes, mais elle va également faire évoluer la relation. A ce stade, l'accueil de l'autre se fait plus ouvert. Comme la personne se sent plus en amour vis-à-vis d'elle-même, elle se trouve être dans la même posture vis-à-vis de l'autre et va se sentir davantage encline vers l'autre.

Pourquoi peut-on parler de processus d'éveil dans la dynamique du Sensible ?

- Il y a déjà un éveil de la perception et de sa relation à son intériorité corporelle.
- Nous constatons une évolution et une transformation basée sur le mouvement interne, en faisant un guide de vie lorsque nous nous abandonnons à lui.

- **La modification du rapport de soi à la Totalité**

La perception du Sensible porte en elle une expérience que l'on peut qualifier de spirituelle dans la mesure où la perception du mouvement interne est vécue comme un guide ; il transforme la relation que nous entretenons avec ce que nous appelons Dieu. S'observe en effet de manière concomitante, une posture d'accueil qui s'installe à l'intérieur de soi et un mouvement d'ouverture à la Totalité à l'intérieur du corps : « *maintenant, c'est par mon*

rapport à moi-même, de moi-à-moi dans cette profondeur, que je m'ouvre à la Totalité »⁴⁸. C'est un mouvement d'expansion à l'intérieur du corps qui est vécu, issu de la profondeur et de la présence. C'est « *habiter dans ce corps... tout en étant reliée à une Totalité, mais à partir du corps* ».

5. La matière et la dimension incarnée du Sensible

Ainsi, la relation avec la matière dans le corps, signe le début de l'incarnation.

Mais que signifie « incarner » ? Si nous nous attardons sur l'étymologie du mot, nous retrouvons deux notions : « *donner une existence concrète à une valeur abstraite* », « *prendre un corps de chair, la forme humaine, en parlant de la divinité* »⁴⁹... Nous parlons en pédagogie perceptive de 'matière' pour désigner une réalité concrète de l'expérience du Sensible. Selon Danis Bois, « *le Sensible, n'est pas seulement un lieu de soi au cœur de sa chair, c'est aussi un mode de préhension de soi-même, une forme de septième sens spécialisée dans la perception de soi* ».⁵⁰ La chair, dans l'expérience perceptive est vécue comme un appui. Elle porte en elle simultanément « *l'expérience, le vécu de l'expérience, le sens qui en émerge et la captation de ce sens* ».⁵¹ L'expérience est donc matérialisée. Et elle est éprouvée dans tous les sens du terme : elle est à la fois ressentie et mise à l'épreuve du vécu.

Le caractère incarné du mouvement intérieur :

Aussi, le mouvement interne se révèle être une force « autonome » qui s'incarne dans la matière du corps et qui, par un processus de pénétration de cette matière, va l'animer jusqu'à devenir un mouvement incarné. L'expérience du mouvement interne vécu à l'intérieur du corps fait état de notre incarnation. Il est « *une corporalité de l'amour* »⁵², juste « être amour », dans un sentiment d'incarnation.

D. La méditation sensorielle

1. Ma pratique de l'introspection sensorielle

Ce qui caractérise l'introspection sensorielle développée par Danis Bois, est qu'elle propose une attention particulière au corps. Elle s'appuie sur la perception interne issue de la réalité du corps, la perception du mouvement interne et développe l'aptitude à tirer un sens à partir de cette perception. Le but est de se ressentir et de tirer des informations de ce que nous ressentons. « *L'introspection sensorielle sur le mode du Sensible vise pour la personne à « cheminer vers elle-même », en changeant la qualité du rapport à soi, à travers un effort attentionnel orienté vers le corps. Avoir conscience de soi, c'est exister par soi-même sur la base d'un sentiment d'évidence intérieure* »⁵³. La particularité de l'introspection sensorielle est donc qu'elle s'ancre dans la perception du

⁴⁸ Extrait du livre de Claire Laronde, « *Sensible et sentiment d'incarnation* » Ed. Universitaires européennes (2014).

⁴⁹ <https://fr.wiktionary.org>

⁵⁰ Bois, 2011- Leçons sur le Sensible / Claire Laronde, *Sensible et sentiment d'incarnation*, Ed. Universitaires Européennes (2014)

⁵¹ Bois, 2011- Leçons sur le Sensible / Claire Laronde, *Sensible et sentiment d'incarnation*, Ed. Universitaires Européennes (2014)

⁵² Claire Laronde, *Sensible et sentiment d'incarnation*, Ed. Universitaires Européennes (2014)

⁵³ Danis Bois, 2008

mouvement interne et développe l'aptitude à tirer un sens à partir de cette réalité corporelle. Elle vise à cheminer avec soi, à changer la qualité du rapport à soi. A travers une présence incorporisée, elle permet de se relier à l'essentiel. En ce sens, nous pouvons la qualifier de méditation incarnée. Pour se faire, la lenteur est la voie royale utilisée qui permet d'accéder au présent, au silence.

Il existe plusieurs types d'introspection sensorielle : l'introspection silencieuse, dynamique ou guidée verbalement. Dans les ateliers de Claire Laronde, nous débutons le plus couramment par une pratique de mouvement sensoriel assis. Les yeux fermés pour faciliter l'intériorisation, nous sommes guidés verbalement dans nos orientations, dans la lenteur, le glissé, les points d'appuis, pour dévoiler la présence du mouvement linéaire et entrer dans une présence incorporisée. Puis nous poursuivons soit par une introspection sensorielle silencieuse, à l'écoute de ce qui déploie à l'intérieur de soi ; soit par un mouvement libre ou expression libre de notre être.

Mon expérience :

Lorsque j'ai commencé à méditer avec Claire Laronde, cela faisait plusieurs années que je souhaitais faire l'expérience de la méditation. J'avais - dirons-nous - un appel, qui se fait encore sentir aujourd'hui. J'ai donc débuté la méditation par une méditation ancrée dans le corps : l'introspection sensorielle. Je suis gré à Claire Laronde de m'avoir permis de découvrir cette pratique car ce fût une forme de révélation pour moi. A dire vrai, j'ai quasiment tout le temps envie de méditer ! C'est je crois chez moi un véritable appel du silence. Je me suis donc toujours réjoui de chaque début de session de formation ou d'atelier qui débutait par une méditation. A la différence d'autres personnes, je n'ai je crois, jamais ressenti d'inconfort physique lors des méditations. Si nous avons été assis en tailleur sur un zafu, je pense qu'il en aurait été tout-à-fait différemment. Pour autant, les vécus n'ont pas toujours été confortables : alors que la pratique visait à développer la perception du mouvement interne, je ressentais souvent au contraire, une immobilité, voire une torpeur. Je retrouve souvent dans mes notes les mêmes observations :

« Comme d'habitude, je ne sens RIEN ! Sentiment d'agacement et de découragement aussi... »

« Je n'ai pas arrêté de penser...ce sont toujours les mêmes pensées qui me viennent... »

« Je sens que je dois m'entraîner davantage »

2. La méditation en 5 points

La pratique de la méditation n'est pas toujours chose aisée, lorsque l'on n'a pas l'habitude de « se poser » ou que nous ne parvenons pas à prendre un temps pour soi. Aussi, Claire Laronde a mis en place un protocole pour aider à cette pratique, fondamentale dans toute démarche de connaissance de soi et spirituelle. Car au fond, la seule vérité qui importe, juste pour soi-même n'est-elle pas celle intérieure ?

Les préalables à toute pratique de méditation sont les suivants :

- **Un espace et un temps :**

Pour parvenir à méditer, il est nécessaire de créer les conditions extérieures pour pouvoir marquer une pause, créer une suspension dans l'agitation quotidienne. Il est donc indispensable de commencer

par trouver un lieu calme, en retrait de l'agitation. Une fois ce lieu trouvé, il s'agit de s'octroyer ce temps pour soi, quand le besoin s'en fait sentir. Déjà ce temps et cet espace vont permettre de tourner un premier regard vers l'intérieur, de percevoir une autre dimension, de s'ouvrir à une dilatation du temps et de l'espace, à l'intérieur de nous-même. Il ne s'agit pas de rechercher le vide en s'évertuant à repousser les pensées, mais plutôt de les accueillir, de les observer, les laisser partir si elles s'en vont ou de rester avec, si elles sont là. Dans cet espace et ce temps accordés, l'important est surtout d'orienter notre attention de l'extérieur, vers l'intérieur. Se donner un temps pour ralentir et s'offrir la possibilité de percevoir le moment présent et sentir ce qui s'y donne, dans une posture d'ouverture.

- **Le relâchement en expansion :**

Il s'agit de relâcher ses habitudes corporelles et de penser. Nous avons souvent l'habitude de nous tenir de telle ou telle façon. De la même manière, nous avons des habitudes de penser : ressasser certaines pensées, des formes de routines. C'est un peu comme un disque vinyle qu'on repasse en continue quand nous abordons certains sujets de préoccupation. Nous relâchons bien sûr, ce que nous pouvons relâcher. L'idée est de se tenir en témoin et observer là où nous avons nos habitudes de faire, dans le non-jugement, mais plutôt dans une attention bienveillante. Selon Thich Nhat Hanh, c'est en outre, « *perdre de vue notre volonté d'arriver quelque part ou d'être quelqu'un, car nous sommes déjà là où nous devons être* ». ⁵⁴

Claire Laronde parle « d'expansion » pour signifier qu'il s'agit de porter une attention d'un endroit de soi où il y a un espace qui se crée, une vitalité, dans notre matière corporelle.

- **La stabilité**

En résonance avec ce que j'ai développé plus haut sur les attributs du mouvement interne et la *Spirale processuelle du Sensible*, lorsqu'au contact du mouvement interne, nous vivons l'expérience d'une globalité corporelle dans un état de présence à soi, alors vient un sentiment d'unifiant dans tout le corps (par exemple, le sentiment de lien entre le bassin et le cœur). De cet unifiant et globalité émerge une stabilité, en soi, dans la présence au corps. Il en découle un ancrage dans la réalité corporelle. Aussi, il convient de reconnaître chacune des parties de soi, pour les mettre en cohérence et créer ainsi de la stabilité, une forme de sécurité.

Ces trois premières conditions préalables étant posées, la méditation véritable peut débuter :

- **La disponibilité**

Lorsque nous méditons, être ouvert à ce qui vient est fondamental, sinon, il n'y a pas d'inspiration, c'est la pensée qui cherche à diriger. Eckart Tolle indique « *comme le mental est synonyme de résistance, l'acceptation vous libère immédiatement de la domination du mental et vous remet en contact avec l'Être* » ⁵⁵. Ainsi méditer, c'est précisément laisser un espace disponible pour « autre chose » en même temps d'accepter ce qui est. C'est aussi être ouvert au mouvement interne, à ce qu'il vient signifier, ce qu'il « transporte » comme message. C'est se laisser animer par le vivant, le laisser nous envahir, dans la matière, nous transformer, nous renouveler.

⁵⁴ Cours Claire Laronde, « la méditation en cinq points ».

⁵⁵ Eckart Tolle, *Le pouvoir du temps présent*. Ariane Editions Inc (2000)

- **Méditer avec le cœur**

Cette notion est chère à Jean-Yves Leloup notamment. Il s'agit d'entrer dans la dimension profondément humaine de la méditation, à savoir : **méditer avec ce qui est là et aimer tout ce qui apparaît**. Observer les endroits où nous ne nous aimons pas et apprendre à poser malgré tout, un regard d'amour sur ces parties habituellement considérées comme « inacceptables ». Et lorsque les résistances sont trop lourdes, oser offrir à l'Univers ces parties de soi en désamour, pour les transformer. Lorsque l'on touche le mouvement interne, je l'ai dit, la mouvance est porteuse d'amour. C'est un amour qui est là, simplement. Et il est non-conditionné. Aussi, ce contact nous met à son tour dans une disposition d'amour envers ce qui nous entoure. C'est pourquoi la méditation ne peut tout-à-fait être considérée comme un acte individuel. Car dès lors que nous parvenons à toucher l'Amour en nous, cet amour non seulement s'imprègne dans nos vies, mais il « éclabousse » par particules infinies le monde qui nous entoure. Jean-Yves Leloup résume cette notion lorsqu'il indique de « *méditer comme un Etre Humain* ». C'est notre Humanité, dans ce qui est de plus grand en nous qui est appelée à travers cet acte.

Mon expérience : méditation du 9 mars 2012 sur le thème de la perception de l'espace :
Contexte : je venais de me séparer de mon ancien compagnon et me trouvais dans une grande tristesse.

Avant de débiter la méditation, Claire nous a invité à travailler la spatialisation à partir de la position assise et en latéralité. L'idée était de porter son attention sur la relation entre l'espace intracorporel et extra-corporel.

- Pendant la pratique gestuelle, j'ai senti une évolutivité dans la perception du mouvement interne, associée à une évolution de la perception de la consistance de la cage thoracique, avec le reste de l'espace, du côté droit à gauche. Progressivement et de manière amplificatrice, je n'ai plus senti les limites de mon corps et me suis senti être l'espace entier.
- Pratique de la méditation : à la suite du mouvement, je me suis vue dans un champ, un grand espace avec des herbes hautes, seule, exposée à un grand vent, sous un ciel orange. Ensuite, j'ai ressenti que j'étais dans l'amour pour Y. (mon ancien compagnon). J'étais dans une posture d'amour et d'ouverture. Je nous ai vu en train de nous marier. Puis, je me suis vue avec un bébé, nu sur mon épaule. J'étais moi aussi nue. Je voyais l'ensemble du torse nu, avec le bébé, dans la nature. C'était comme une photographie N&B que prenait Y. (il faisait de la photographie).

E. La Danse du Sensible, une danse spirituelle et incarnée

La danse du Sensible est issue d'une connexion au mouvement intérieur, dont l'expression lente et profonde guide le mouvement. Nous l'avons expliqué, le mouvement interne est l'expression du vivant en nous. En se laissant glisser à la mouvance du mouvement interne, c'est l'essence de la vie qui coule et qui vient s'incarner dans l'animation du corps, son déplacement, jusqu'au bout du geste. Le mouvement interne apporte l'essence de la vie à notre expression. En ce sens, la Danse du Sensible est une expression née du contact avec cet essentiel, une présence à soi, dans un mouvement dansé.

« *Le mouvement intérieur fait le pont entre la thérapie, l'éveil de la conscience et la dimension sacrée de la danse, pour accéder à une Danse de l'Être* »⁵⁶.

Ainsi, la Danse du Sensible est tout à la fois :

- **Une danse perceptive :**

La Danse du Sensible est d'abord une danse issue du développement de nos qualités perceptives : c'est une danse où l'on est à l'écoute de ce qui est ressenti, perçu dans le corps, à l'écoute du mouvement interne. Dans la présence que confère la connexion au mouvement interne, elle est avant tout une danse de l'intériorité.

- **Une danse thérapie :**

Parce qu'elle vient exprimer des parts non exprimées de soi, ou encore, des parts non révélées. En portant une attention au geste, elle développe une conscience de celui-ci et vient mettre en mouvement des zones immobiles en soi, depuis le corps qui peuvent se répercuter au niveau de la psyché (accordage somato-psychique) et émotionnel. En ce sens, elle conduit à prendre soin de soi, dans la douceur et la bienveillance. Dans le rapport au corps qu'elle établit, elle conduit à vivre son corps autrement, à se l'approprier, à s'en faire un allier, un ami. Elle soigne, à cet endroit et transforme du même coup, le rapport à soi. D'une façon fine et subtile, en se reconnectant à une part essentielle de soi, elle donne de nouvelles orientations dans la vie, elle nous donne un regard témoin sur nos forces et faiblesses et nous aide à les assumer.

- **Une de l'Être :**

A travers le mouvement interne, nous l'avons dit, nous touchons une part essentielle de nous-même. En se plaçant au cœur de soi, dans l'intimité du corps, la Danse du Sensible devient alors une danse de l'être, c'est-à-dire, qu'elle vient manifester une part de l'immuable, du plus grand que soi, tout en révélant le caractère unique de la personne. A travers le corps et la connexion au Vivant en soi, elle fournit l'occasion où le non-manifesté, la part invisible de soi, peut se manifester.

- **Une danse d'incarnation :**

Pour Claire Laronde, la dimension du Sensible « *donne à la danse de l'Être son incarnation* ». Elle est un chemin de spiritualité par le corps. Elle est une façon « *d'incarner le spirituel dans le corps [...] de montrer ce qui nous anime dans la profondeur de notre être* ». Elle est le vecteur qui nous permet d'oser assumer notre singularité d'être unique, notre originalité tout en offrant une possibilité d'expression qui touche à l'universel. En ce sens, elle permet de se relier au Tout.

⁵⁶ Claire Laronde

1. Eveil dans le processus de créativité et d'expression de soi : La performance sensible

Le sous-titre du présent mémoire s'intitule « *du soin thérapeutique à la dynamique d'éveil* ». La pratique de la Pédagogie Perceptive, du mouvement dans une lenteur relâchée, la relation intime avec soi-même qui s'instaure du même coup, le processus d'émergence à la conscience qui est à l'œuvre dans la dynamique du Sensible, entraînent inmanquablement une dimension de transformation de soi et thérapeutique. C'est pourquoi, lorsque le geste est poursuivi et que libre court est laissé à l'expression de soi, c'est toute une part inconnue de soi-même qui va se révéler. Et c'est aussi une part littéralement créatrice qui va se révéler à partir d'une perception nouvelle de soi-même, associée à la proximité entretenue avec sa propre intimité, sa vérité intérieure. En cela, la 'danse-thérapie', telle qu'on l'appelle communément, désigne une transformation de soi par l'acte créatif.

En quoi l'expression de soi et le processus de créativité peuvent-ils alors porter une dynamique d'éveil ?

Je viens de le mentionner, deux dimensions se révèlent dans la dynamique du Sensible, relatifs à l'éveil : le développement et l'apprentissage de la conscience de soi à travers la lenteur et la transformation de soi. L'expression de soi et la création comme processus, en sont d'autres, plus générales :

- **L'expression de soi :**

En libérant le non-exprimé, cela amène à mieux se connaître, à reconnaître des parts de soi et donc à les amener à la conscience. Le processus va aller puiser des éléments de soi dans les profondeurs de l'intime pour les amener à une expression visible, quelle qu'elle soit, permettant ainsi une mise en lumière et donc révéler ces parts de l'être à la conscience.

- **Le processus de créativité :**

« *Dans le processus de créativité, il y a un engagement total de soi* »⁵⁷. C'est l'être humain dans tout ce qui le compose qui se met au service de la création : son corps, son histoire, ses aspirations, ses blessures... C'est tout ce qui l'anime au plus profond de lui-même, dans son organicité, qui va être le matériau de la création. Aussi, ce processus nous invite à capter l'essentiel pour le montrer au monde à partir de notre individualité. Lorsque l'on se trouve dans le processus de création, c'est alors véritablement une mise en action, un entraînement de notre capacité à être créateur de sa vie qui se met en route.

2. Ma création sensible : « La part du cœur », la danse pour le dire

Ma création sensible s'est appuyée selon le protocole développé par Claire Laronde, dans une expérience Sensible. « *Elle est portée par une présence à soi issue de la présence au mouvement interne, portée par un sentiment d'existence, un lien profond avec ce qui vient s'exprimer, qui est prêt à s'actualiser, qui en fait un acte authentique, de mise au monde d'une part importante de soi, ou bien même, au-delà de soi, d'une mise au monde d'une sorte de nécessité* ».⁵⁸

⁵⁷ Cours Claire Laronde, *Premier regard sur la danse et thérapie du mouvement*, Formation Danse du Sensible

⁵⁸ Cours Claire Laronde, *La transformation de soi dans l'acte artistique*, Formation Danse du Sensible

Dans la création Sensible dansée, il s'agit d'accepter que le corps soit le véhicule de la transmission de l'Être.

Au sein du processus de création de mon solo, à partir d'abord d'une intériorisation m'interrogeant sur ce que j'avais à exprimer, le mouvement libre sensoriel est venu livrer, faire aboutir quelque chose de moi qui avait à s'exprimer. Il n'est pas aisé d'en parler, tant il est ardu, voire réducteur, de venir mettre des mots dessus.

Je peux juste dire que, je crois, ce qui s'est exprimé à travers mon solo est profondément de l'ordre de l'âme. Je ne sais pas - bien que j'en ai l'intuition - si je suis une vieille âme, comme me l'a annoncé cette deuxième astrologue que j'avais rencontrée. On me dit un jour, « *les vieilles âmes sont toujours un peu mélancoliques, car elles ont eu à traverser tellement de choses...* ». Je dois dire, que j'ai un peu de cela chez moi et c'est souvent ce qui s'exprime je crois dans ma Danse du Sensible. Il y a quelque chose en moi qui a du mal avec le monde actuel. On me dit de plus, « *c'est comme si le monde était trop insupportable pour vous... alors vous avez besoin de vous entourer de beau, de vivre dans des espaces harmonieux ...* ». Je perçois chez moi qu'il y a une souffrance liée à ce que je constate et observe du monde, sans doute lié au sentiment de séparation de l'amour de la Source. C'est d'ailleurs parce que je souffre encore que je peux dire que je ne suis pas éveillée !

Danser est pour moi est vital, c'est mon équilibre. Pour les motifs que je viens d'évoquer, il s'est exprimé dans le solo que j'ai eu à créer dans le cadre de la formation en danse du Sensible, une intensité dramatique. Tous les retours que j'ai eus me le témoignent. Toutes les personnes qui sont venues me parler à la suite d'une représentation, m'ont dit avoir été profondément touchées. Je sais que j'ai exprimé quelque chose qui non seulement émeut par son authenticité, la vulnérabilité que je laisse à voir, mais aussi parce qu'elle touche quelque chose chez l'autre, une part de l'universel, de l'immuable et finalement de notre humanité. Le sens de mon expression était plutôt d'origine personnelle et liée à mon histoire individuelle ; pourtant j'ai contacté quelque chose d'universel. Je ne suis sûre que cela soit nécessaire que je détaille ou dévoile ce que j'ai cherché à exprimer de mon histoire personnelle ; l'important est d'observer ce que cette création est venue faire résonance chez les autres. Je constate à cet égard, deux caractéristiques : le caractère universel dont j'ai parlé, mais aussi, une dimension atemporelle. En effet, j'ai eu à donner en représentation cette création à plusieurs reprises. Ce que j'y ai alors constaté est que d'une part, alors que je pensais « que cette histoire était du passé pour moi », que cela était toujours vivant en moi ; qu'au fond, c'était mon passé qui était toujours présent, qui vraiment était une partie constitutive de moi-même, mais qui en même temps, venait s'actualiser dans le présent à la faveur déjà de cette création ; mais également, qu'elle ouvrait sur de nouveaux potentiels. Bien que je parvinsse à reconnecter avec cette souffrance, le fait de l'exprimer, m'a je crois, permis de ne plus en souffrir.

F. Potentialité et évolution chez l'être humain – Essai de mise en perspective avec une dynamique d'éveil

Une des grandes découvertes pour moi a été la confirmation que l'homme portait en lui les ressources de son propre renouvellement et surtout la confiance accordée en sa propre croissance. Je parle de découverte car au fond de moi, je le savais ; mais j'avais toujours été infirmée au sein de ma propre famille. Jusqu'ici, mon entourage familial n'avait cessé d'essayer de me faire croire, que d'un côté, « la vie n'était pas une partie de plaisir », et qu'il fallait toujours agir avec raison - au mépris de tout ce qui peut être source de plaisir - d'un autre côté et de façon tout-à-fait insidieuse, qu'au fond, je ne valais pas grand-chose et n'étais pas capable de grand-chose. A quarante ans passés, je réalise à quel point j'ai subi une violence morale et psychologique qui non seulement n'a pas été en mesure de me valider ni de me reconnaître dans ma potentialité d'être humain, mais qui, aujourd'hui encore, est toujours dans une tentative de m'enfermer et de me restreindre.

A cet égard, la découverte au sein de la formation simultanément de Carl Rogers et de Marshall Rosenberg, le fondateur de la Communication Non Violente (CNV) a été pour moi une révélation. Je trouvais, dans ces approches humanistes, la confirmation de ce que j'avais toujours su : j'étais autre chose que ce que l'on avait toujours tenté de me faire croire ; que l'être humain se définit dans sa relation à l'autre et donc, si le regard porté par l'autre est positif, il croîtra ; s'il négatif, il se fanera.

1. La potentialité selon C. Rogers

La découverte du psychothérapeute américain Carl Rogers (1902-1987) au sein du cursus de danse du Sensible, a pour moi été déterminante. Son approche s'intègre dans le courant de la psychologie dite *humaniste*, approche selon laquelle, l'homme s'autodétermine⁵⁹ et est fondamentalement bon : s'il suit sa propre expérience et se débarrasse des conditionnements qui limitent sa liberté, il évoluera toujours positivement. Fondateur de l'*Approche Centrée sur la Personne*⁶⁰, Carl Rogers, renouvelle non seulement la façon dont il aborde ses patients (appelés 'clients'), mais celle toute entière de son rapport aux hommes, à l'altérité. Il pose la question fondamentale et honnête en tant que psychothérapeute de « *que savons-nous vraiment des déterminants fondamentaux de tout progrès psychothérapeutique ?* »⁶¹.

Aux fondements de son approche, il comprend par son expérience à la fois des relations humaines et de thérapeute, que c'est la **confiance** accordée à un individu, la croyance en ses propres potentialités, dans le regard posé sur lui, qui va créer les conditions de sa croissance.

Cette notion de confiance est fondamentale chez Carl Rogers et englobe trois postures essentielles du thérapeute et dans la relation humaine, qui vont être source non seulement de relation authentique au plan interpersonnel, mais aussi d'évolution. Ces postures créent à elles seules les conditions

⁵⁹ En psychologie, la théorie de l'autodétermination traite de la motivation humaine intrinsèque et de la personnalité, qui concerne les tendances inhérentes au développement et les besoins psychologiques innés des êtres humains. Cette motivation est à l'origine de la poursuite par un individu d'une activité parce qu'elle lui procure une satisfaction en elle-même. Source : wikipedia.

⁶⁰ Cette approche se différencie d'autres approches thérapeutiques au sens où, le thérapeute n'est plus centré sur le problème, mais sur la personne.

⁶¹ C. R. Rogers, « *l'Approche Centrée sur la Personne* », p 253, Ed. Ambre (2013). Carl Rogers définit la notion de « progrès thérapeutique », par une « *modification structurelle de la personnalité, à tous les niveaux [...] qui lui permette à la fois d'être mieux intégrée, de réduire ses conflits internes, et de s'investir positivement dans l'existence* ».

nécessaires et suffisantes à l'amorce d'un processus de modification positive de la personnalité chez l'individu.

Il s'agit des attitudes de :

- Congruence ou d'authenticité relationnelle du thérapeute,
- Un regard inconditionnellement positif,
- D'empathie.

Reprenons une à une chacune de ces notions pour mieux les comprendre :

- La **congruence**, idée caractéristique de l'Approche Centrée sur la Personne (ACP), peut se définir comme l'existence chez le thérapeute, d'une concordance intérieure ou d'une véritable intégrité relationnelle, entre « *ce qu'il vit au plus profond de lui, de ce qui est présent à sa conscience*⁶² » et ce qu'il exprime. Il y a l'idée d'une coïncidence, d'un ajustement parfait, d'une correspondance exacte entre ce qui se vit chez le thérapeute, dans l'interaction relationnelle avec le patient et ce qui est présent à sa conscience. Il s'agit donc pour le thérapeute d'être simultanément et précisément lui-même pendant la relation, d'être à cet instant là, ce qu'il est vraiment, en accord avec ses sentiments (et ce que peut éventuellement lui inspirer le patient), que ceux-ci soient conscients et d'être capable de les lui exprimer si besoin.
- **Un regard inconditionnellement positif**, c'est regarder l'autre avec amour, sans jugements, quels que soient les actes et pensées du patient. C'est une posture d'ouverture profonde à l'autre de la part du thérapeute, de poser sur le patient un regard bienveillant qui va le confirmer, le valoriser dans tout ce qu'il est ; « *que ses contradictions internes le soient au même titre que ses témoignages d'équilibre* »⁶³. C'est recevoir l'autre dans tout son potentiel.

Ainsi, Carl Rogers affirme :

« *Je ne suis pas enclin à porter de jugements sur ce que dit le client* »,
« *Je m'ouvre chaleureusement au client, à ses faiblesses et à ses problèmes, comme à ses capacités* »,
« *Rien de ce que dit le client, ne m'inspire de dégoût* »⁶⁴.

- **L'empathie**, dans son acception générale, est la capacité à se mettre à la place d'autrui. La dimension première de cette qualité est le partage émotionnel, c'est-à-dire ressentir ce que l'autre peut ressentir. En ce sens, elle se distingue de la compassion ou de la sympathie. Dans l'empathie thérapeutique telle que la définit Carl Rogers, il s'agit de comprendre avec acuité le patient au point de parvenir « *à pénétrer tout entier l'univers de l'autre, comme s'il s'agissait du sien* »⁶⁵. La force de l'approche de Carl Rogers réside précisément dans ce qu'il pousse dans sa démarche, à saisir le monde intérieur de son patient, à intégrer tout son référentiel de valeurs, pour le comprendre finement et profondément. La notion de 'comme si' est importante, car il ne s'agit pas de tomber dans une forme de contagion émotionnelle,

⁶² Cours Claire Laronde « *La relation d'aide selon Carl Rogers* »

⁶³ C. R. Rogers, « *L'Approche Centrée sur la Personne* », p 259, Ed. Ambre (2013)

⁶⁴ C. R. Rogers, « *L'Approche Centrée sur la Personne* », p 259-260, Ed. Ambre (2013).

⁶⁵ C. R. Rogers, « *L'Approche Centrée sur la Personne* », p 260, Ed. Ambre (2013).

mais de garder tout de même une distance suffisante qui permette au thérapeute de clarifier, de se faire l'écho de ce qui « *affleure à la conscience de son patient* »⁶⁶ mais n'est pas encore tout-à-fait conscient et de l'aider à l'exposer pleinement à la lumière de sa conscience. Cet « *effleurement* » à la conscience, Carl Rogers la nomme la **tendance actualisante**. Elle suggère une tendance de l'individu dictée par son organisme, à se mettre à jour tout en intégrant une nouvelle réalité et donc, une tendance innée et intrinsèque de l'organisme à l'évolution, au changement, à la croissance, pour peu que des conditions facilitatrices soient présentes.

Ainsi donc, congruence, regard inconditionnellement positif et empathie, sont les piliers de la confiance que porte le thérapeute rogorien sur l'autre. Il est important de souligner que l'ensemble de ces dispositions du thérapeute doivent pouvoir être perçus par le patient « *au moins de façon embryonnaire* »⁶⁷ ; sinon ils sont inopérants.

Parce que l'approche de Carl Rogers a sans doute fait écho à mes blessures intérieures, son approche m'a profondément touchée. Cette « rencontre » avec Carl Rogers a été fondatrice de ce que je perçois être le plus pertinent dans une relation thérapeutique voire humaine. Elle est venue pour moi formaliser quelque chose dont j'avais l'intuition dans la relation et qui me semble être profondément réparatrice. A l'aune de mon expérience de vie, il me semble qu'elle peut être véritablement fondatrice à un nouveau paradigme de relation.

Si nous essayons par ailleurs de nous rapprocher d'une dynamique d'éveil, reprenons en premier lieu, ma tentative de définition rédigée en première partie de ce mémoire : l'éveil serait une forme de *conscience totale à ce qui est*. Au regard des précédents développements, les conditions préalables à sa survenance ou plutôt au basculement vers cet état, seraient une 'présence à soi', l'accès à l'instant présent et par là, à une forme d'éternité, un lâcher-prise... pour accéder à une liberté, un état d'amour, de dissolution du 'je', vers un 'je suis' plus impersonnel...

Plusieurs éléments me semblent à ce titre, remarquables dans les développements de la pensée de Carl Rogers :

- Le premier est la notion de **présence** : Carl Rogers insiste sur l'importance d'une présence à soi véritable de la part du thérapeute face au patient (développée dans la notion de congruence), pour que celui-ci ressente l'authenticité de la relation qui le lie au thérapeute et que s'amorce une confiance dans ce dernier. Celle-ci suppose que le thérapeute ait déjà effectué un certain travail personnel afin d'être lui-même dans cet état de conscience préalable à lui-même. Cette notion de présence sous-tend également, une disponibilité du thérapeute, qui se trouve simultanément être témoin de ce qu'il se passe à l'intérieur de lui-même tout en restant dans une forme de vacuité, où continue d'exister un espace où il peut encore entendre l'autre et être dans une vraie écoute. Cette présence à soi et cette forme de vigilance à ce qui est, à ce qui se déroule, est très proche de ce que l'on pourrait nommer *une pleine présence*, qui nous l'avons vu en première partie, peut être constitutive d'une voie d'éveil.

Nous voyons bien qu'il y a un rapprochement avec ce que développe notamment Danis Bois

⁶⁶ Cours Claire Laronde « *La relation d'aide selon Carl Rogers* »

⁶⁷ C. R. Rogers, « *l'Approche Centrée sur la Personne* », p 261, Ed. Ambre (2013).

en affirmant « *c'est le degré de présence à soi qui définit la profondeur de la relation à autrui* »⁶⁸. Si Danis Bois considère cette pleine présence comme émanant du corps, le corps n'est pas pour autant absent de la thèse défendue par Carl Rogers. En effet, il l'aborde en différents endroits, puisqu'il parle de l'actualisation de l'organisme, de flux du mouvement : « *il y a dans tout organisme, [...] un flux sous-jacent de mouvement vers la réalisation constructive des possibilités qui lui sont inhérentes* » ;⁶⁹ ou de moment du mouvement, où « *quelque chose se met à bouger* »⁷⁰, même si la dimension abordée par Rogers entend davantage des aspects de l'ordre de l'inconscient.

- Le deuxième élément largement défendu par Carl Rogers et qui au fond représente la finalité du travail thérapeutique tel qu'il l'aborde et dans l'ensemble de ses recherches, c'est **être soi et devenir libre**. Ceci nécessiterait de bien plus amples développements, qui ne peuvent être directement abordés dans le présent travail. J'approcherais simplement des recherches menées par Rogers auprès de ses patients, notamment une certaine Mme Oaks qui affirmait en séance, « *je suis venue pour résoudre des problèmes, et je me mets simplement à faire l'expérience de moi-même* ». ⁷¹ Il conclue ceci à propos du processus thérapeutique, « *quand cette capacité unique de conscience que possède l'homme fonctionne ainsi librement et complètement [...], quand l'homme est totalement homme [...], il est son organisme total, quand la conscience de son expérience, cet attribut spécifiquement humain fonctionne à plein, alors on peut lui faire confiance [...]. Il ne sera pas toujours conventionnel. Il sera individualisé. Il sera aussi socialisé* ». ⁷²

Notons en outre, le rapprochement qui peut être fait avec l'expérience corporelle propre à la pédagogie perceptive lorsque Danis Bois parle « *d'expérience immédiate* » ; Carl Rogers en vient quant à lui à exprimer une « *expérience immédiate de l'expérience* », à travers le processus thérapeutique, jusqu'à une « *expérience immédiate du moi potentiel* ». En présence d'un contexte pleinement rassurant, le patient « *peut se permettre d'examiner différents aspects de son expérience, exactement comme il les ressent [...]* à travers son système sensoriel et viscéral ». ⁷³

La ressemblance de ces deux types d'expérience via des processus différents, à des endroits géographiques et spatio-temporels différents, laisse entrevoir la confirmation d'une émergence du *moi*, depuis l'expérience corporelle et ce qui est ressenti.

Car être soi et devenir libre n'est-ce pas le but même de la vie ? A nouveau, ceci peut être mis perspective avec la notion d'*accomplissement de soi*.

- La notion de « **vie pleine** ». Carl Rogers définit la « *vie pleine* » comme « *un processus de mouvement dans une direction que choisit l'organisme humain quand il est libre intérieurement de se mouvoir dans n'importe quelle direction, et les traits généraux de cette direction semblent avoir une certaine universalité* ». Il évoque parmi les caractéristiques d'une vie pleine, une « *vie existentielle accrue* », le fait d'être complètement ouvert à

⁶⁸ <http://www.danis-bois.fr>

⁶⁹ Cours Claire Laronde « *La relation d'aide selon Carl Rogers* ».

⁷⁰ Cours Claire Laronde « *La relation d'aide selon Carl Rogers* ».

⁷¹ Carl Rogers « *Le développement de la personne* », Chap. « *Par quel processus devient-on une personne ?* »

⁷² Carl Rogers « *Le développement de la personne* », p 79-80.

⁷³ Carl Rogers « *Le développement de la personne* », Chap. « *Par quel processus devient-on une personne ?* », p 57.

l'expérience, « *une tendance croissante à vivre dans le moment présent de façon totale* », « *la confiance accrue dans son organisme* », le fait « *d'être plus capable de vivre pleinement les expériences de l'organisme, au lieu de leur refuser la conscience* », « *d'ouvrir son esprit à ce qu'il se passe maintenant* », et surtout, « *l'ouverture à la liberté* », une « *plus grande richesse de vie* », « *le courage d'exister* »...⁷⁴

Voilà bon nombre d'éléments qui rejoignent des aspects existentiels que l'on pourrait croire propres à une démarche 'spirituelle'.

Les deux processus ne rejoignent-ils pas ?

Nous voyons bien que si l'approche rogérienne aborde avant tout la psyché, elle peut cependant être constitutive au moins d'un processus de connaissance de soi, d'évolutivité de la conscience et peut, dans certains cas, déboucher sur une forme d'éveil.

2. La Communication Non Violente : vers une communication plus consciente

Lors du cursus en Danse du Sensible, j'ai également rencontré la Communication Non Violente créée par Marshall B. Rosenberg, psychothérapeute américain, lui-même ancien élève de Carl Rogers. Il y a de cela quelques années, je ne connaissais pas la Communication Non Violente (CNV). Cette découverte a été pour moi fondamentale : je trouvais là un outil qui me semblait proprement révolutionnaire ! Je réalisais à quel point nous étions tous violents (d'une violence insidieuse) dans nos façons de nous exprimer, qu'en tant qu'éducateurs auprès de nos enfants, nous montrions à voir un modèle erroné ; qu'il était nécessaire de changer littéralement de paradigme dans notre façon de nous exprimer et qu'enfin, cet outil était un merveilleux vecteur de paix dans le monde...

« *Les actes de violence 'passive' sont plus insidieux que les actes de violence physique* » dénonçait Mahatma Gandhi.⁷⁵

Marshall Rosenberg a eu l'intelligence de disséquer, décrypter nos façons de nous exprimer pour comprendre ce qui est aux sources de la violence dans le monde. Comme Carl Rogers, en partant de l'hypothèse selon laquelle l'homme est fondamentalement bon et animé par un principe d'amour, il va mettre en évidence que nos besoins sont la cause de nos sentiments et qu'il suffit de les reconnaître tels qu'ils sont, dans leur universalité et légitimité, pour rendre les relations fluides et apaiser les conflits.

La non-violence consiste à inculquer des attitudes positives pour remplacer les attitudes négatives qui nous dominent. C'est véritablement un changement de paradigme dans la communication que propose Marshall Rosenberg, dont la méthodologie proposée est pourtant à la fois simple et unanime :

1) L'observation des faits :

Quand une situation ou une relation nous pose problème, il s'agit d'observer les faits le plus objectivement possible, sans jugements et avec précision. En essayant de distinguer ce qui est de l'ordre du sentiment ou de l'émotion et l'aspect purement factuel de la

⁷⁴ L'ensemble de ces citations sont extraites de Carl Rogers « *Le développement de la personne* », Chap. « *Qu'est-ce qu'une vie pleine ?* »

⁷⁵ Extrait tiré de la préface du livre « *Les mots sont des fenêtres (ou bien des murs)* » de Marshall B. Rosenberg.

situation.

2) Les sentiments

Nous sommes des êtres d'émotions et de sentiments. Rares sont les situations qui nous laissent indifférents. Nous sommes en permanence habités par des ressentis pour lesquels une première étape de conscience va être de venir nommer ces sentiments de la façon la plus claire et complète possible. Rappelons ce que sont les sentiments : c'est se sentir joyeux, en colère, agacé, contrarié, enthousiaste, touché, impuissant, frustré, satisfait...

Il s'agit donc déjà simplement de les nommer à l'aide d'un qualificatif simple.

3) Les besoins

Le coup de génie - si je puis dire - de Marshall Rosenberg est d'avoir compris une chose fondamentale, qui la plupart du temps nous échappe à tous : **derrière les sentiments que nous ressentons, ce sont des besoins qui s'expriment**. De quels besoins s'agit-il ? Il s'agit de besoins humains, universels, communs à tous. Ces besoins forment en quelque sorte notre terreau commun : le besoin d'amour, de sécurité, d'authenticité, d'acceptation, de spiritualité, de récréation, de ritualisation... Aussi, parler au niveau des besoins va être la façon dont nous allons pouvoir être compris par l'autre, puisqu'il s'agit d'un langage commun, intime également à l'autre. C'est le fait d'être dans un « espace commun », qui va permettre de développer une empathie, une compassion envers l'autre, en définitive, le comprendre et l'accepter. On parle à ce stade soit d'écoute empathique (envers l'autre), soit - et c'est au demeurant souvent la première démarche - d'auto-empathie (envers soi-même).

Ce que Marshall Rosenberg met en évidence, en identifiant nos besoins vitaux, c'est que ce sont ces besoins qui, s'ils ne sont pas nourris, vont être à la source de nos souffrances. Clarifier nos sentiments, reconnaître nos besoins va être à la source d'un profond soulagement. En les reconnaissant pour soi, pour l'autre, c'est la dimension universelle qui est touchée et c'est l'humanité entière qui en bénéficie.

4) La demande concrète

Lorsqu'a été identifié un besoin à nourrir, la dernière étape et pour ainsi dire, faire évoluer la situation, est d'essayer de formuler ce qui peut être envisagé concrètement pour changer les choses. Il peut s'agir, soit d'une demande exprimée à l'autre, soit - à défaut - si cela n'est pas possible, d'une demande formulée à soi-même.

Ce protocole si simple, n'est pour autant pas toujours facile à mettre en œuvre. Il demande une grande pratique et de la persévérance. La phase cruciale et la plus compliquée est d'identifier, de tracer le fil conducteur des besoins qui s'expriment derrière les sentiments. Cela est parfois complexe, car peuvent coexister des besoins contradictoires ou complémentaires ; nous pouvons également avoir des sentiments qui correspondent à des « évaluations masquées », c'est-à-dire des sentiments où il y a une confusion, un jugement sur l'autre. L'important est de pratiquer.

A travers ce protocole, c'est prendre la responsabilité de nos sentiments et par là même, de nos relations, de la façon dont nous allons influencer le monde.

Pour conclure, j'ai envie de dire qu'il ne suffit pas d'être conscient de sa façon de s'exprimer avec

l'autre. Mais j'ai également compris qu'il était au moins aussi essentiel de se doter d'une vigilance sur la manière dont nous exprimons nos pensées, qu'elles s'adressent à soi-même, à l'autre ou concernant notre vie en général. Il s'agit de changer radicalement de posture de non-jugement, d'amour et d'ouverture, pour je crois, changer le monde.

3. La tendance actualisante - potentialité selon D. Bois

Carl Rogers a déjà abordé cette tendance. Selon lui, elle est une réponse de l'organisme à sa propre demande de changement, à sa nécessité d'évolution. Danis Bois reprend cette notion⁷⁶. Ce qui diffère pour ce dernier, est que cette tendance actualisante, s'appuie en premier lieu au sein du paradigme du Sensible, sur la relation au mouvement interne.

Un « mouvement de vie » pousse l'être humain, naturellement, à la croissance et au changement. Il existe une tendance naturelle à la construction de soi par l'organisme, un flux sous-jacent de mouvement d'où émerge ce qui est prêt à devenir conscient, à se transformer, à s'actualiser dans le moment présent. A travers le terme de potentialité, il y a la notion d'espoir, d'une possible évolutivité. Il évoque une force qui pousse l'homme vers un meilleur, une force de croissance qui guide l'être humain tout au long de sa vie. Cela suppose des aptitudes présumées, qui, si des conditions favorables se présentent, vont permettre leur actualisation, leur épanouissement.

Ainsi, l'homme n'est pas à considérer comme un être achevé, mais un être en devenir. Il y a à travers cela une dimension d'éducabilité, mais aussi de modifiabilité, d'advenir (voir plus loin). Rien n'est irréversible et ce qui peut paraître un état figé chez une personne peut un jour changer à la faveur d'une nouvelle ouverture⁷⁷. La tendance actualisante et la notion de potentialité en pédagogie perceptive prennent appui dans cette possible évolution sur le corps. Et c'est à travers un processus actif de quête de la personne, que le processus va s'actualiser. Le corps est le premier lieu, la réalité tangible où va se réaliser cette évolution à travers un processus de conscience perceptive. C'est, en définitive, une faculté propre du vivant incarné, qui le rapproche de son être.

La Notion d'advenir chez Danis Bois

Danis Bois parle de la relation de présence vivante et incarnée à la temporalité, qui s'actualise dans le présent de la vie de l'être humain. Il propose d'explorer la temporalité sous l'angle d'un vécu incarné, en prise avec le rapport au présent. A cet endroit, le lieu du corps devient ce qu'il appelle « *la croisée des temporalités* », c'est-à-dire un lieu de rencontre entre le présent et le futur, et un espace où s'actualise le passé dans le présent. L'***advenir*** est ce lieu de rencontre entre chacune des trois temporalités : il est un processus de révélation du passé dans le présent, en même temps qu'un processus d'anticipation du futur, depuis cette actualisation.

Pour conclure et en forme de synthèse, sur la question de la potentialité, nous pouvons affirmer que :

- Le mouvement est une force de croissance,
- Il permet de s'actualiser quand les conditions internes, corporelles et psychiques sont favorables,
- Il éduque, au sens où il indique de nouvelles orientations possibles, entraînant une modifiabilité perceptivo-cognitive, une réversibilité d'une état fixe, rigidifié.

⁷⁶Danis Bois, Marc Humpitch, « *Vers l'accomplissement de l'être humain* », Ed. Point d'Appui (2009)

⁷⁷ On peut à cet égard mentionner la notion de 'connaissance par contraste', c'est-à-dire une connaissance nouvelle qui émerge du corps et qui vient révéler un état antérieur de pensée, de fonctionnement, etc.

- Il éveille à nos potentialités d'être humain.

Comment cette évolutivité au contact du mouvement interne est à présent venue s'incarner dans ma vie ? Quelles ont été les effets d'une transformation sur les différents aspects de ma vie ? C'est ce que nous verrons dans cette ultime partie, en essayant de caractériser ce qui pour moi, a signifié une évolution de conscience.

PARTIE 3 - UNE EVOLUTION DE CONSCIENCE BASÉE SUR LE CORPS EN MOUVEMENT ET LE DEVELOPPEMENT DE LA PRÉSENCE

Les effets d'une transformation sur les différents aspects de ma vie

Avant d'exposer les effets d'une transformation dans ma vie de ce qu'a entraîné la pratique de la Danse du Sensible, je souhaite revenir quelques instants sur mon parcours, et plus particulièrement sur celui de 'danseuse'. La danse est arrivée à moi plutôt tardivement dans ma vie. Enfant, mon père rêvait d'une famille de musiciens. D'origine espagnole, il avait une sensibilité particulière pour la guitare. A l'âge de sept ans, je débutais ainsi des cours de guitare classique. J'avais commencé dans une petite école de montagne où un professeur itinérant venait donner des cours individuels et enseignait des morceaux directement « sur le manche », sans apprentissage immédiat du solfège. J'atteins un certain niveau puisque je la pratiquai durant six ans. Mais mon entrée dans une école traditionnelle, l'apprentissage forcé du solfège et des fameuses « dictées », me mirent brutalement dans une situation d'échec et dans un grand désarroi. Tout mon vécu de la musique bascula pour moi à ce moment-là. D'un naturel déjà plutôt émotif face à l'école (j'ai le souvenir que chaque rentrée scolaire était pour moi une grande source de stress), le passage en conservatoire, l'angoisse occasionnée par les sessions d'examens, les représentations publiques... eurent raison de ma motivation. J'ai le souvenir d'une certaine solitude à ce moment-là. J'avais dix ans, mes parents venaient de se séparer, je savais que ma mère faisait un certain 'sacrifice' en me payant ces cours... Je venais d'entrer en sixième et quittais du même coup ma maison familiale, mon enfance en montagne... je perdais pied. Je tins encore un an comme cela, puis faute de régularité dans mes entraînements, je fini par arrêter la guitare.

Personne dans ma famille ne me parla jamais de la danse. J'étais la dernière d'une grande fratrie où les aînés avaient mené des grandes études universitaires. Pour moi, il était évident que j'aurais au minimum un bac+5 ! De parents plutôt « défailants », mes grands frères et sœurs avaient à cœur de me guider. Eux-mêmes s'en étaient sortis grâce à l'école, je devais donc en faire de même. La dimension artistique n'existait pas chez eux. Or, je pense que je suis précisément une artiste !

Ce fût donc par un heureux hasard que je découvris la danse à l'âge de seize ans : une connaissance de la famille, que nous côtoyions à l'époque, eu la finesse de sentir que cette pratique me conviendrait... Ce fût une révélation et ma première pratique corporelle ! Mais quelle découverte ! Brusquement, j'appréhendais quelque chose qui me motivait, qui me faisait vraiment plaisir... Très vite, j'enchainai les cours : d'abord du modern-jazz, puis rapidement du classique, pour évoluer ensuite vers du contemporain... A l'âge de dix-sept ans, je faisais tellement de danse, que je fus recalée une première fois au baccalauréat. La danse, c'était pour moi du « tout ou rien ». Je ne parvenais pas à envisager de la pratiquer en dilettante. J'avais en outre, besoin de progresser vite, puisque je l'avais découverte « sur le tard ». Or, pour pouvoir passer le bac, je dû me résigner à arrêter la danse une première fois. Ici le terme de « se résigner » prend tout son sens. Je mettais le couvercle sur quelque chose de vraiment important pour moi, j'étouffais du vivant en moi et c'était comme si une part de moi-même mourait. Par la suite, ce fût une succession de reprises et d'interruptions, face à ce qui nécessitait chez moi une décision radicale et assumée : faire de la danse ma profession.

A. Mon évolution personnelle et le rapport au corps

Si je ne suis pas parvenue dans ma vie à opérer ce virage suffisamment tôt, et après analyse rétrospective, cela répond à trois besoins fondamentaux qui profondément n'étaient pas nourris à ce moment-là dans ma vie : le besoin de sécurité, le besoin de confiance et le besoin de soutien. Si, à un quelconque niveau, j'avais été soutenue, si l'on m'avait fait confiance, et si je ne m'étais pas trouvée dans une sorte d'insécurité intrinsèque, j'aurais clairement osé affirmer ce choix. Je ne veux en aucun cas rendre responsable untel ou unetelle, cela est mon histoire et chacun fait comme il le peut, avec sa propre histoire. Néanmoins, la réalité des faits et la force de l'objectivité s'imposent à moi-même : il est évident – comme l'aurait affirmé Carl Rogers – que si ces conditions favorables avaient été réunies, c'est tout mon être qui se serait déployé avec une envergure toute autre.

Ces trois besoins ont été nourris dans ma pratique du mouvement sensoriel, basé sur la pédagogie perceptive :

1. L'ancrage dans le bassin et le besoin de sécurité

Un des nombreux exercices proposés en pédagogie perceptive, travaillent l'ancrage du corps dans la terre, mais également le développement du volume du bassin, siège de la sécurité intérieure. En effet, le bassin ou pelvis propose déjà par sa physiologie en forme de coupe, quelque chose qui protège et soutient. Il correspond symboliquement au sentiment de sécurité. Un bassin stable, sur lequel nous pouvons nous assoir et nous appuyer apporte une sécurité de base par rapport à notre vie. Il peut de ce fait conférer le sentiment d'avoir plus de pouvoir dans notre vie. Mais le bassin est aussi une sorte de « carrefour » de vie : il est là où la vie se crée, là où se vit une vie intime, il est le lien entre le tronc et les membres inférieurs (les jambes) et le lieu de nombreuses articulations dont une des plus importantes, l'articulation coxo-fémorale. C'est donc un endroit du corps essentiel.

Pour développer une conscience du bassin, ce qui est travaillé en mouvement sensoriel, c'est à la fois de mettre du mouvement dans ces articulations et dans cette ossature ; tout en travaillant à une stabilité du bassin dans le mouvement. Pour se faire, trois axes de base sont utilisés : l'axe vertical (monter, descendre le bassin), l'axe latéral (glisser le bassin d'un côté à l'autre de nos appuis), ou bien antéro-postérieur (c'est-à-dire, avant-arrière). Lors de la formation en danse du Sensible, un des supports proposés est ce qu'on appelle les « codifiés ». Il s'agit de mouvements chorégraphiés, effectués dans une lenteur sensorielle. Il existe notamment les 'verticalités d'ancrage' et les 'latéralités', effectuées chacune, avec une attention particulière portée sur le bassin. Par exemple, lors des latéralités, il s'agit de porter son attention sur les glissés du bassin, d'une manière pleine et régulière sur l'ensemble du trajet, de bien le remplir tout en effectuant un mouvement fluide, sans à-coups, d'un bout à l'autre du trajet, pour apporter une forme de force intérieure. L'idée étant de favoriser une transmission fluide des pressions diverses auxquelles est assujéti le bassin et que le mouvement devienne une source de mouvement de la profondeur, un endroit sur lequel nous pouvons nous appuyer en toute sécurité, sur lequel nous pouvons réellement nous « assoir ».

Dans ma pratique, l'appréhension du bassin a été déterminante. J'ai le sentiment de l'avoir beaucoup travaillé et d'y avoir apporté une attention particulière. Associée à un accompagnement manuel sur le sacrum, il me semble que d'une façon tout-à-fait subtile, quelque chose a évolué dans mon sentiment de sécurité. Car le sacrum offre également sa composante de sécurité : le simple fait de le

toucher apporte du soin. Il est, selon Annick De Souzenelle⁷⁸, « *la base de notre verticalisation* », « *avec le coccyx, il ancre sa force dans le sol de la terre et établit notre orientation vers le ciel, le cosmos, l'infini, nous donnant notre divine stature* »⁷⁹.

Il est aussi le lieu à partir duquel nous avons été portés tout-petits, faisant écho à la manière dont nous avons été soutenus ou non, pour nous redresser...

Le fait d'avoir travaillé conjointement sur ces deux parties du corps m'a apporté plus de sécurité. Aujourd'hui, il me semble qu'au stade où j'en suis de ma vie, le besoin de sécurité n'est plus vraiment préoccupant. Peut-être est-ce parce que je la trouve davantage en moi ? Je crois que oui. Il est difficile de dire quels ont été les facteurs les plus importants de ma psychothérapie à la danse du Sensible ainsi que tout ce que j'ai pu expérimenter d'ordre thérapeutique, tant les choses se jouent sur un plan subtil... mais une chose est sûre, quelque chose à lâché, des barrières ont sauté qui m'autorisent à sortir des sentiers battus. Dans mes plus jeunes années, j'avais besoin d'un cadre, je ne pouvais pas me permettre d'être différente, cela m'emmenait littéralement dans un vertige. C'est pourquoi je comprends si bien la thèse défendue par Boris Cyrulnik selon laquelle, l'enfant est comme l'oisillon qui a besoin d'être choyé, entouré, rempli de 'nourritures affectives'. Car c'est précisément cela, qui lui permettra de prendre son envol. J'en suis profondément convaincue : donner de la sécurité dans la prime enfance, c'est rendre un être libre.

Mon expérience du Sensible m'a reconnectée à moi-même. L'ensemble des exercices gestuels puis, l'expérience du mouvement interne, ont je crois été déterminants dans ma nouvelle perception de moi-même et mon évolution dans le monde. Si mon sentiment de sécurité a pu évoluer, je crois que cela a été rendu possible par ce contact au Sensible et particulièrement, la rencontre avec le mouvement interne.

2. La connexion au mouvement interne et le développement de la confiance

J'ai relaté en début de partie deux, ma rencontre avec le mouvement interne. Elle a été fondamentale. Ce type d'expérience est fondatrice au sens où nous pouvons affirmer qu'il y a un 'avant' et un 'après' cette expérience. Elle modifie en profondeur, « structurellement », le fonctionnement de la personne. Il m'a suffi de le vivre une fois, pour que ce vécu d'expérience s'imprime dans les cellules de mon corps et dans la carte mémoire de mon cerveau.

La rencontre avec le mouvement interne est une rencontre riche : beaucoup de choses peuvent être perçues dans un moment plus ou moins fugace. Dans mon rapport à moi-même et au monde, les sentiments de sécurité et de confiance ont été inscrits, si j'ose dire, dans la matière de mon corps. Nous pouvons remarquer en référence à la *Spirale Processuelle du Sensible*, que précisément, la confiance et la sécurité, sont les premiers niveaux de sentiments relatifs au début de la perception du mouvement interne. Ce que décrit Danis Bois est exactement ce que j'ai vécu : un renouvellement des manières d'être à moi-même. Par exemple, aujourd'hui, je sais que quoiqu'il se passe, c'est un processus qui se déroule, pour aller vers autre chose. J'ai acquis une forme de confiance en la vie. Je dis cela vraiment profondément. J'ai confiance dans ce que les forces de vie ont à m'apprendre. J'ai confiance dans une forme d'intelligence et de sagesse du corps. J'ai confiance. Je ne doute plus de ce qui peut se passer, car ce qui arrive, c'est quelque chose qui est en train d'advenir. Je ne m'inquiète plus non plus ou beaucoup moins de que les autres peuvent penser de moi. Je ressens parfois un

⁷⁸ Annick de Souzenelle, *Le Symbolisme du corps humain, De l'arbre de vie au schéma corporel*. Ed. Dangles (1984)

⁷⁹ Cours Claire Laronde « le bassin »

désaccord ou bien même un agacement chez l'autre ; j'en profite toujours pour essayer de comprendre et me remettre en cause, mais je suis moins touchée à l'idée que quelqu'un me juge mal. J'ai confiance dans ce que je suis, dans ce que je suis en train de réaliser et si cela n'est pas compris, c'est que cela ne peut être compris par cette personne à cet instant. Je lâche et je poursuis ma route.

Je sais aujourd'hui que cette confiance et cette sécurité ne me seront jamais données en outre par quelqu'un d'extérieur ; une personne peut participer bien sûr aux sentiments de sécurité et de confiance. Mais, profondément, je sais que cette force existe en moi, que l'origine est en moi.

Je précise que je ne parle que de la première étape de la *Spirale Processuelle du Sensible* dans la rencontre avec le mouvement interne, car c'est là où j'en suis actuellement. C'est pourquoi, j'ai aussi intitulé ce mémoire « *un début de chemin vers l'éveil...* », car j'ai encore un certain chemin à parcourir pour parvenir pleinement à me sentir exister et d'agir en être totalement affranchi !

A travers l'expérience du mouvement interne, c'est comme si je comprenais que 'l'Autre' était là ; que je ne serai plus jamais seule. Cela aussi me donne confiance et me met en sécurité.

Mon expérience du Sensible dans l'improvisation individuelle :

Claire nous a proposé de réaliser une improvisation dansée en solo sur la base d'une improvisation de groupe qui avait précédé, avec des thématiques données (évolutivité de mots énoncés successivement). Les thématiques choisies étaient pour moi tension et douceur. J'ai choisi ces deux thématiques par intérêt face à l'opposition apparente qu'elles revêtaient. Ces deux mots m'avaient également tout de suite inspirée dans ma gestuelle. J'ai immédiatement observé - au-delà du simple rapport au public - que j'avais une appréhension qui résidait dans la présence ce jour-là de mon compagnon : peur de son regard, de ce qu'il pouvait penser étant lui-même danseur, de son jugement.

J'ai alors pu observer que malgré mon appréhension, lorsque je rentre dans une intention d'expressivité Sensible, je me connecte immédiatement au mouvement interne. Je note une évolutivité de ma part depuis le début de la formation, de mon rapport au regard que l'on peut porter sur moi. Aussi, dans l'apparente contradiction des mots choisis, je réalise que les mots tension et douceur, non seulement se complètent dans la vie, mais s'imbriquent. Ce chiasme reflète identiquement l'apparente opposition que l'on peut conférer à des besoins qui semblent s'opposer. Ainsi le **fait de connaissance** réside dans le fait que dès lors que l'on se place dans un lieu autre, celui du Sensible, ce qui semble s'opposer peut au contraire complètement s'imbriquer, s'articuler. De la même manière que dans la vie, tension et douceur sont nécessaires et peuvent s'harmoniser pour suivre une orientation.

3. Ouverture et écoute du cœur

« Il semble que le cœur soit au corps tout entier ce qu'est au sang son globule rouge dont le noyau disparaît : le cœur centre ». Annick de Souzenelle

Le cœur est au centre de notre humanité. Sans cœur, nous ne sommes pas homme. Il me semble important de marquer une étape par le cœur, car la question m'apparaît aujourd'hui avec une certaine acuité dans l'évolution actuelle du monde. Le cœur est symboliquement « *le centre de l'amour, l'expérience en soi de l'Amour divin, du Non-Manifesté [...] il est le lieu d'expression de notre amour*

pour les êtres »⁸⁰. Il est également l'origine du rythme de la vie : par ses pulsations incessantes, il crée le temps et permet à la vie d'exister. Il est le flux et le reflux, l'accueil et le don. Selon Georges Lahy dans son ouvrage *La voix du corps*⁸¹, le cœur « *par un double mouvement de systole et de diastole, rappelle le mouvement d'expansion et de contraction de l'Univers. Il symbolise l'origine des cycles du temps. Il est le maître du souffle et les poumons exécutent* ».

En pédagogie perceptive, une des approches pour mettre de la conscience dans le corps est de porter l'attention sur nos organes dans le mouvement sensoriel. A cet égard, j'ai pu remarquer l'enrichissement des cours en anatomie durant la formation et l'aide que cela m'a apporté pour prendre conscience de mon corps. Une introduction sur le système organique et le système musculo-squelettique, le contenu et le contenant, l'identité de chacun des organes m'a réellement permis de rentrer en relation avec ceux-ci, dans ce qu'ils avaient à exprimer et de pouvoir poursuivre cette expression dans une gestuelle.

Comme méditer avec le cœur, tel que le conseille Jean-Yves Leloup, développer son mouvement depuis le cœur s'est avéré pour moi être très constructif. En effet, je crois pouvoir affirmer que j'ai assisté à une ouverture du cœur. Le processus avait été engagé avant la formation, mais c'est comme si je reconnectais avec ma nature profonde qui est celle de l'amour. Je peux constater par exemple, que j'ai le cœur beaucoup plus ouvert qu'il ne l'était lorsque j'avais vingt ans, indéniablement.

De même, je m'applique désormais à être davantage dans une écoute du cœur, me concernant et concernant les autres. C'est ma loi intérieure. C'est-à-dire qu'à présent, il est le moteur de mes choix. Si le cœur n'est pas là, si une orientation de m'emmène pas vers la joie et la liberté, alors, ce n'est pas le bon choix. Et cette écoute, se réalise principalement lorsque je suis en introspection sensorielle. Parfois, des décisions sont difficiles à prendre, alors j'attends. J'attends qu'il y ait au moins un élan d'amour qui m'emmène dans une certaine direction, même si celle-ci est agrémentée d'une bonne dose de raison par ailleurs. Toutefois, le changement fondamental est que je refuse désormais toute chose qui ne soit pas guidée par une forme d'amour. Cela est devenu une forme d'hygiène, d'éthique intérieure, dans le respect de moi-même.

4. La foi dans le corps

Je peux dire qu'un des éléments fondamentaux que m'a permis de saisir, de comprendre profondément la formation en Danse du Sensible, est que notre corps détient les clés de notre Vérité intérieure. Peut-on parler de connaissance universelle ? je ne sais pas. Mais je crois qu'il détient toutes les clés pour nous permettre de bien vivre, pour peu que nous soyons à son écoute, et connectés au mouvement interne. J'averti immédiatement le lecteur que cette connexion au mouvement interne, n'est non seulement pas immédiate, mais requiert beaucoup de travail et de pratiquer régulièrement car elle ne va pas de soi. C'est tout du moins mon expérience. Je ne parviens nullement à être connectée en permanence à mon mouvement interne, c'est même plutôt un fait rarissime ; toutefois, c'est l'expérience de l'avoir déjà contacté qui me donne la foi dans le corps. Il est la preuve tangible du souffle divin qui nous anime, mystérieux, sans origine. C'est tout à la fois l'expérience du cœur, lieu de l'âme dans son incarnation, l'expérience de lumière et l'immédiateté de l'expérience.

⁸⁰ Cours Claire Laronde, le cœur et la circulation sanguine.

⁸¹ Georges Lahy, *La voix du corps, Introduction à la Bioherméneutique, Sagesse thérapeutique des kabbalistes*, Ed. Lahy (2002).

Une pratique quasi-quotidienne de l'introspection sensorielle

Comme j'aspirais depuis longtemps à méditer, la formation est venue m'apporter l'outil ad hoc qui me manquait pour que je développe cette pratique. Je l'ai déjà dit, je ressens un fort appel à la méditation. Aussi, dès que l'occasion se présente, je médite ! Cela est devenu véritablement mon aiguillage intérieur. Bien sûr, il m'est plus aisé de rentrer dans la profondeur lorsque j'assiste à une méditation guidée. Néanmoins, je crois que comme toute chose, tout apprentissage s'effectue par la pratique et une forme d'assiduité. Je suis profondément convaincue de deux choses : d'une part que la méditation peut être un guide intérieur pour nous orienter dans la vie ; d'autre part, qu'elle représente in fine, notre seul moyen d'action sur le monde, c'est-à-dire se changer soi-même, augmenter son taux vibratoire, et faire résonner dans l'Univers l'évolution à la fois de notre manière de penser, de parler et d'agir. Au fond, notre première action, « la seule chose » que nous ayons à faire est de méditer.

B. Mon évolution de conscience dans ma vie personnelle

1. Evolutivité de conscience par contraste

1.1 Avec le passé

- L'évolutivité à mon sens, se mesure par le fait d'effectuer un retour-arrière sur sa vie et, à la lumière du chemin qui s'est déroulé, de prendre la mesure de ce qui fût un temps et n'est plus. Je parle donc ici de *connaissance par contraste*, pour faire état de ce que la nouveauté vient révéler de l'état antérieur, et plus particulièrement dans l'expérience du Sensible.

Un des aspects importants, que je viens d'évoquer a été mon évolution dans la confiance. Je ne vais pas y revenir. Un autre aspect de ma personnalité ou lié à mon histoire, est le fait que j'ai toujours souffert au sein de ma famille d'abord, puis en quelque sorte, de la part de mes compagnons et enfin du monde professionnel, d'un **manque de reconnaissance**. C'est un peu le nœud de ma problématique, que je retrouve dans tous les aspects de ma vie. A quarante ans passés, je me retrouve encore quelques fois dans des situations où par un concours de circonstance ahurissant, je me retrouve dans un manque de considération totale de l'autre. Si la problématique va mieux, elle n'est toujours pas résolue. Je crois que l'origine prend sa source dans un cruel défaut d'attention dans ma petite enfance, de validation pure et simple de l'être que j'étais par l'ensemble de mon entourage. A cela, le fait d'être la dernière d'une fratrie a sans doute été contributeur.

La formation en danse du Sensible m'a tout de même aidée sur cet aspect, même s'il y a encore du chemin à parcourir. D'abord, grâce à la CNV, j'ai fait le lien entre ce besoin de reconnaissance qui lui-même m'était reproché par mes proches et sa légitimité, au rang des besoins fondamentaux. Ouf ! Je n'étais donc pas folle ! Je pris conscience également à cette occasion, à quel point justement j'avais littéralement été ignorée dans la validation de mes capacités, tant intellectuelles que d'être. Qu'en plus de cela, mon entourage s'était toujours exprimé à mon égard avec une violence extrême. Je dois dire que cet aspect a vraiment été pour moi une révélation. Grâce à la CNV, je réalisai à quel point j'avais été assénée de jugements tout au long de ma vie, spécialement en provenance de ma famille. A tel point, que j'ai maintenant développé une sorte de « radar » du jugement ; je ne le supporte plus.

L'ensemble a eu je dois dire des conséquences plutôt destructrices que je pourrais réunir dans une sorte de bouquet final explosif : manque de confiance en soi, manque d'affirmation, besoin de reconnaissance, manque d'amour véritable, manque d'estime de soi...

Il faut tenir bon au milieu de la tempête. J'ai tenu bon, je continue et la pédagogie perceptive m'y a aidée. Grâce au centrage, à la présence à soi, à la confiance retrouvée, j'ai pu me tenir droite, dans ma verticalité et dans la confiance de ce que j'étais. Il s'agit bien d'un renouvellement du moi dont parle Danis Bois : une profonde redéfinition de l'identité qui s'opère au contact du Sensible. Tout est encore possible. Naturellement, j'ai pris une certaine distance salvatrice face à la non-bienveillance de ma famille.

- **Ma tendance négative** : sans doute en lien avec ce qui précède, je me suis rendu compte durant le cursus en Danse du Sensible, véritablement *par contraste*, parce que j'étais en train de me détacher d'une façon de penser sur le mode négatif, que j'avais toujours pensé de cette façon. Il n'est pas forcément aisé d'en parler tant la chose n'est pas vertueuse, mais il me semble que lorsque l'on va dans les profondeurs de l'être à travers un travail sur soi, ce ne sont pas forcément des aspects positifs de notre personnalité qui en ressortent. Ainsi, j'ai véritablement pris conscience, telle une conscience témoin, de ma manière de penser. Ceci m'est apparu progressivement au fil de mes introspections sensorielles : j'observais mes pensées déferler, la plupart empreintes de jugement et je les voyais avec toute la violence qu'elles revêtaient envers moi-même. Je n'étais vraiment pas amicale avec moi ! Ensuite, un autre aspect « aidant » a été ma relation avec mon compagnon. C'est grâce à une verbalisation de Claire, cette fois, lors d'un entretien verbal qui faisait suite à une pratique gestuelle ; alors que j'étais en prise à des difficultés dans la relation et tentais de les exprimer, que je pris conscience cette fois brusquement - cela me « sauta littéralement aux yeux » - que ce qui me gênait et que j'étais désormais capable de percevoir était la négativité chez l'autre. Cette perception m'avait été rendue possible car précisément, je n'étais plus « collée » à cette façon de fonctionner, mais que j'étais en train d'évoluer.

1.2 Avec les autres

- **Ne plus se sentir victime** : une des résultantes du travail en pédagogie perceptive est de davantage s'impliquer dans sa vie et de prendre la responsabilité de sa vie. J'ai réalisé à quel point, prendre la responsabilité de ce qui m'arrive dans ma vie est fondamental pour être actrice de ma vie et avancer. Nous avons chacun nos souffrances et j'en ai évoqué quelques-unes plus haut. J'ai beaucoup eu la tendance face à mes manques et face aux personnes qui étaient censées m'accompagner, une attitude revendicative. J'ai réalisé que la revendication nous fait nous placer comme victime dans le rapport à l'autre. En outre, elle exige de l'autre qu'il réponde à nos demandes. Loin d'ignorer les blessures qui peuvent être encore vives, prendre la responsabilité des choses, correspond à se saisir de ce qui advient, sans rester enfermé dans le passé ; prendre la responsabilité de soi à soi, dans un engagement intérieur. C'est aussi reconnaître justement cette interdépendance des êtres et que chacun de nos actes ou pensée influe sur nos relations et sur la façon dont les choses se déroulent. Forte de cette prise de conscience, j'essaie autant que faire se peut de l'incarner dans tous les aspects de ma vie.

- **Mon rapport à l'exigence** : j'ai également réalisé à la lumière de mes introspections et grâce à la Communication Non Violente, qu'en réalité j'étais pétrie d'exigences : vis-à-vis de moi-même et vis-à-vis des autres, et plus particulièrement envers les personnes qui partageaient ma vie. Ceci va de pair avec le besoin de contrôler qui je crois, est très présent chez moi, en réponse à mon manque initial de sécurité. Contrôle et exigences vont souvent ensemble. J'ai compris qu'exiger sans cesse quelque chose de soi ou des autres était une attitude malveillante, voire tyrannique, qui prive l'autre de liberté. Je ne suis pas encore complètement « guérie » sur cet aspect de ma personnalité, notamment vis-à-vis de moi-même, car les conditionnements sont forts, mais du fait d'une conscience accrue, j'essaie de garder une vigilance et d'apprendre à lâcher...
- **Je deviens meilleure** : lorsque je dis cela, c'est pour dire que je sens que je progresse dans mon humanité. J'ai clairement le cœur plus ouvert et suis davantage généreuse que par le passé. Je deviens pour cela un sujet sensible, c'est-à-dire que j'assume de mieux en mieux qui je suis, en étant moins dans la revendication ; je suis davantage actrice de ma vie, et comme je suis plus réceptive à moi-même, je parviens à être davantage réceptive aux autres. Et j'essaie, autant que faire se peut, d'incarner les valeurs qui me tiennent à cœur, dans une forme de cohérence interne : j'essaie d'incarner l'amour, la générosité, le partage... incarner le changement pour changer le monde.

2. Les effets : une rencontre et une naissance

Lorsque j'ai débuté la formation, fin 2011, je venais de quitter quelqu'un. J'ai le souvenir du premier stage animé par Claire Laronde sur la thématique « danser ses états d'âmes » et je n'arrêtais pas de pleurer ! J'avais des sentiments mêlés de tristesse, d'impuissance ; et surtout, avec les premiers éléments de compréhension de la psyché et de la CNV que Claire commençait à nous fournir, je comprenais que j'avais assommé cet autre d'exigences, que j'avais été incapable de l'aimer tel qu'il était et que quelque part, j'avais été maltraitante. Cette compréhension fût très douloureuse. Je m'en suis beaucoup voulu.

J'étais néanmoins dans une phase expansive de ma vie car ce fût une période où j'avais repris la danse, je commençais à participer à de fabuleux projets collectifs, j'avais une vie sociale plutôt épanouissante et je me sentais bien dans ma peau. C'est ainsi que l'été qui suivit, je rencontrai le futur père de mon enfant.

Entre le début de la formation et la fin de celle-ci, ma vie a pour ainsi dire changé : je suis entrée dans la formation, j'étais désespérée ; j'en suis ressortie avec un enfant dans mes bras !

Ce fût du même coup, la fin de la solitude dans ma vie. Mais cette nouvelle relation m'entraînait dans des confrontations intérieures insupportables ; Car cette personne a l'art de venir toucher en moi là où mes blessures sont les plus vivaces. Combien de fois ai-je pensé que cet homme n'était pas fait pour moi ! Il est fort probable que si je n'avais pas été en formation à ce moment-là, si je n'avais pas eu le soutien de Claire qui m'éclairait sur les forces en présence et me guidait dans une posture juste, je pense que notre relation aurait rapidement volé en éclats. Je me souviens en particulier des indications de Claire, me conseillant de veiller à mes pensées... Six ans après, nous sommes encore ensemble et avons eu un enfant. La relation n'est pas une chose facile, mais elle est tout de même plus apaisée.

Mon enfant naquit en 2014 avant la fin de la formation. Ce fût, évidemment un changement radical. Depuis, nous avons quitté Paris et avons déménagé proches de la nature, en Ardèche.

L'évolution dans ma vie est si remarquable entre un début et une fin, qu'il est difficile de ne pas considérer une intrication des deux phénomènes. Il est certain que j'étais arrivé à un stade de ma vie où je souhaitais construire une vie de famille. Mais je dois dire, les conditions ne me semblaient pas favorables. Plus de présence à moi-même, de centrage, une proximité avec mes désirs, la clarification de ce que je ne souhaitais plus, ont pu être à l'œuvre indiciellement durant le cursus et se sont manifestés dans ma réalité.

C. La dimension professionnelle

D'une vie de cadre dynamique en entreprise, avec responsabilités, je suis passée à celle à mi-chemin entre l'artiste et la thérapeute. L'écrire, l'assumer, compte-tenu de là où je viens est une grande victoire pour moi. D'aucuns pourraient penser que j'ai perdu beaucoup de temps. C'est mon parcours. Je ne peux pas le regretter.

J'ai débuté ma vie professionnelle en répondant à ce qu'on attendait de moi : j'étais dans les rails, je gagnais correctement ma vie (bien que, par un défaut de valeur que je m'accordais à moi-même, je ne l'eusse jamais bien gagnée), je ne faisais pas de vagues. Je ne regrette pas cette partie là de ma vie car d'une part, si j'ai occupé de tels postes, c'est que quelque part, cela me correspond, dans une de mes dimensions ; d'autre part, ce passage dans ma vie a rempli plusieurs fonctions : j'avais besoin de me valider, de me prouver que j'étais capable d'assurer ce type de responsabilités. J'avais besoin surtout et avant tout de sécurité. Ainsi, la vie est bien faite : j'avais ce dont j'avais besoin à ce moment-là de ma vie.

Toutefois, si j'étais restée dans cette branche (les nouvelles technologies), je peux affirmer que je serai passée à côté de ma vie. Je serais un fantôme de moi-même. J'ai tout de même tenu une dizaine d'année, à courber l'échine, ce qui d'ailleurs commençait à se voir physiquement. Comment avais-je pu m'oublier à ce point ? C'est dire, la force des conditionnements et la violence que l'homme est capable de s'infliger à lui-même...

La formation en Danse du Sensible a débuté quelques mois après que j'eusse quitté mon ancienne entreprise. Je m'y trouvais à ma place dans cette expérience du Sensible, moi qui avait toujours été « trop » sensible.

L'apport de cette formation dans la dimension professionnelle est là aussi déterminant. A la lumière de tout ce que j'ai compris sur l'importance du corps, la place qu'il devrait tenir dans nos vies, la source originelle de cette fameuse sécurité, cette confiance ; son appui comme ligne intérieure et guide dans la vie... j'ai la conviction aujourd'hui qu'il doit non seulement être réhabilité, mais il doit être enseigné dès le plus jeune âge.

J'ai fait le récit en début de mémoire, de ma quête personnelle qu'était ma mission de vie ou tout au moins ma voie. Car il se trouve que ce que je suis - mon âme - aspire à quelque chose qui touche l'humanité entière. Et j'ai le rêve de pouvoir concilier une vie professionnelle et le sentiment d'accomplissement, de réalisation.

Alors donc que j'étais en « recherche », j'eue un jour cette vision :

*J'étais debout sur le perron d'un grand établissement
Devant moi, il y avait des escaliers arrondis (comme ceux présents dans les grandes
maisons bourgeoises), puis une sorte de grande cour verdoyante
Devant moi, couraient un grand nombre d'enfants (comme dans une cour d'école)
Ils étaient avec de larges sourires, ils étaient heureux, ils étaient libres
Et j'étais leur mère à tous.*

A l'évocation de cette vision, je suis encore émue. Elle ne m'a pas quittée depuis. Le sentiment qui accompagnait cette vision était l'Amour. L'image était très 'Mariale', c'est-à-dire contenant la même énergie d'amour maternel que peut revêtir Marie.

Je me suis alors demandé : mais quel est donc cet établissement ? A ce stade, c'est plutôt la réflexion qui est intervenue, mêlée avec les réponses que j'avais récolté dans mes diverses recherches, notamment celles des astrologues déjà évoquées.

Avant d'approcher la pédagogie perceptive - et étant déjà dans des recherches existentielles - je m'étais formée durant mon salariat au développement durable. Si je devais résumer ma recherche, je dirais que, 'dans une concernation des grands enjeux de ce monde, je cherche les moyens d'apporter ma pierre à l'édifice'. L'environnement en fait partie.

Au fil donc de mes pérégrinations, j'en suis venue à considérer que ce que j'avais à créer, c'était *un centre d'éveil pour les générations futures, en vue de faire émerger une nouvelle conscience*. Il se situerait en pleine nature et le corps, bien sûr y tiendrait une place de choix ainsi que la dimension artistique. Tel est mon projet professionnel. Tel est mon projet de vie.

La pédagogie perceptive se révèle être un outil primordial au regard de ce que j'en ai saisi. Je ne peux pas vraiment affirmer que j'ai atteint la dimension « existentielle », ultime étape de la *Spirale processuelle du Sensible*, puisque l'ensemble de ces pérégrinations ont été enclenchées bien avant la formation. Mais la pédagogie perceptive m'a confirmée en quelque sorte dans ma voie, l'a précisée. Elle fait désormais partie de moi et je vais m'essayer à la transmettre aux enfants pour qu'ils en tirent tous les bénéfices de potentialité, de croissance, de sécurité, de confiance, de guidance, qu'ils peuvent en tirer.

D. Confirmation d'une quête spirituelle

Ce n'est bien évidemment pas un hasard, si j'ai choisi pour thème de ce mémoire : « *engager son chemin d'éveil depuis le corps Sensible, du soin thérapeutique à la dynamique d'éveil* ». Il me semble en effet que la pédagogie perceptive offre un merveilleux vecteur pour accéder à une forme d'éveil. Les vécus liés au corps, développement non seulement un sentiment d'existence, mais également un sentiment d'incarnation. La spiritualité vécue comme étant incarnée dans le corps peut apporter un sentiment d'accomplissement. Il me semble en outre, que le sens d'une vie, le sens d'une incarnation précisément, est d'aboutir à celui d'être réalisé. Alors ainsi, il est aisé de mourir, sans peurs ni regrets. Je ne suis qu'au début du chemin, mais ce chemin est déjà 'matérialisé' par un certain nombre de prises de consciences.

A l'issue de la formation en Danse du Sensible, j'ai donc vécu une succession 'd'évolutions de conscience' qui ont découlé du champ de la perception de la matière, de la Communication Non

Violente, de l'approche empathique, au contact du Sensible. Tous ces outils ont été pour moi déterminants dans mon évolution de conscience. Beaucoup m'ont permis de m'autovalider. Aujourd'hui, avec le corps comme attelage, je me sens plus sûre de moi et peut avancer le cœur ouvert, avec une plus grande liberté, la joie de vivre et une confiance dans l'intelligence de la vie.

Conclusion

S'éveiller, c'est devenir conscient. La Danse du Sensible est une manière d'utiliser notre réalité corporelle pour être plus éveillé et plus conscient, en y incluant une dimension d'expressivité.

Elle est également une danse thérapeutique car elle nous enseigne à être présent à ce qui survient, sans être submergé. En ce sens, le soin peut lui aussi permettre de s'éveiller. Car le mouvement fait bouger le corps ; reconnaître le corps, les parts de soi en souffrance qui ne sont pas suffisamment regardées, c'est déjà se montrer à soi-même une part cachée et donc en quelque sorte, la rendre extérieure dans un espace intérieur, la rendre consciente.

S'éveiller, c'est apprendre de soi, de son expérience, c'est vivre chaque instant comme une opportunité d'apprentissage, une unité de conscience supplémentaire. Et comme toute chose est interreliée, que chaque chose ne saurait exister sans le reste, dans cette notion chère à Thich Nhat Hanh qu'est 'l'interdépendance', voire, les inter-êtres... alors chaque ouverture de conscience à l'intérieur de nous, procure en définitive, une ouverture de conscience de l'humanité.

Si bien que pour ouvrir notre conscience, le corps est ce qui nous est le plus proche. Il est notre écosystème quotidien. Développer nos perceptions, c'est créer les conditions qui vont favoriser le développement de notre potentiel de changement, le lieu de la réalisation de nos transformations et par là même, c'est l'espace au sein duquel notre conscience peut grandir. Voici ce que j'ai réalisé, ce que j'ai profondément compris lors du cursus en Danse du Sensible : **le corps est ce qui nous a été donné pour grandir**. C'est un fabuleux cadeau, d'une richesse infinie. Je me sens profondément reconnaissante de ce don de la nature. Ce don qui est fait à chacun de nous, sans discrimination. Si nous naissons avec un corps diminué ou handicapé d'une manière ou d'une autre, je crois qu'il est l'invitation première, originelle à la compréhension spécifique d'une dimension plus vaste, de l'ordre de l'amour. Il n'est pas facile de ne pas tomber dans le sentiment de victime dans ce cas de figure, tant la situation peut être vécue injustement. Je crois néanmoins, qu'au travers de cette épreuve si douloureuse, naître ainsi est une invitation à la transcendance.

Eckart Tolle prévient dans son ouvrage 'Le pouvoir du temps présent', « *ne vous détournes pas du corps, car sous ce symbole d'impermanence, de limites et de mort que vous percevez comme la création chimérique de votre mental, se dissimule la splendeur de la réalité essentielle et immortelle de ce que vous êtes. Ne fixez pas votre attention ailleurs que sur le corps lorsque vous cherchez la vérité, car vous le trouverez nulle part ailleurs* ». ⁸²

Car l'éveil n'est-il pas vivre une spiritualité incarnée ?

Subséquent, le développement de la conscience est une démarche vers la Réalité ; la réalité concrète de la matière et ce qu'elle laisse à voir. C'est pourquoi le mouvement de vie qui nous anime, l'accès au sens qu'il permet lorsque nous sommes connectés à lui, est une façon de vivre une spiritualité incarnée. Et l'homme est ce lieu où l'univers prend conscience de lui-même, plus encore c'est le lieu où l'univers prie, où il peut avec « attention » reconnaître l'aval et l'amont du mouvement de la vie qui nous traverse. Alors, la réalisation n'est-elle pas la sagesse d'être en lien avec l'unité et la diversité, avec en plus la dimension de l'amour ?

Considérant cela, la Danse du Sensible est une danse de l'Etre incarné. Son but est de laisser transparaître l'Etre dans la gestuelle de l'autre. A cette fin, tous les outils utilisés (toucher manuel,

⁸² Eckart Tolle « *Le pouvoir du moment présent* », Ariane Editions Inc (2000)

codifiés, improvisation Sensible, exploration Sensible, introspection sensorielle, accompagnement verbal...), sont utilisés comme vecteurs vers l'incarné.

Si l'on devait résumer ses principaux outils pour élever sa conscience, nous pourrions les proposer ainsi :

- Pratiquer la présence au corps et développer par ce biais sa propre singularité,
- Pratiquer le mouvement sensoriel,
- Développer son Sensible, c'est-à-dire la relation avec son intériorité par le biais de l'attention,
- Et faire en sorte que sa propre créativité s'appuie sur son Sensible, sa propre corporéité en mouvement.

La liberté que l'on trouve dans le mouvement sensoriel, peut alors permettre une liberté dans la vie.

Enfin,

J'ai acquis, au fil de ce cursus, davantage de conscience. Je réalise, par exemple, comme cela a souvent été le cas durant mes études, que j'ai cet élan de vouloir toujours tout embrasser, d'une connaissance encyclopédique, au risque – sans doute – de perdre ou de lasser le lecteur. J'ai cherché à travers ce mémoire à donner une vision la plus complète possible des items abordés, sous contrainte du format imposé. Je me rends compte que j'aborde toujours les choses avec beaucoup de sérieux, dans une dimension intellectuelle. Aussi, l'exposé est long et il est possible que celui-ci n'ait pas toujours été facile à lire, peut-être déconnecté de cette dimension corporelle si chèrement travaillée au sein de ce cursus. Si tel a été le cas, je m'en excuse.

Je remercie profondément Claire Laronde pour son travail de transmission, l'accompagnement de ces destinées qu'elle prodigue.

Continuer à devenir et grandir en conscience, tel est mon aspiration profonde.

La page blanche est toujours là, sous nos graffitis ou sous nos saintes écritures. La Réalité que nous mettons sous le mot Dieu est peut-être dans ce silence-là, entre les lignes, entre les mots, entre l'inspire et l'expire. Ce silence d'où vient le souffle et où retourne le souffle, d'où vient la pensée et où retourne la pensée, d'où vient la vie et où retourne la vie...