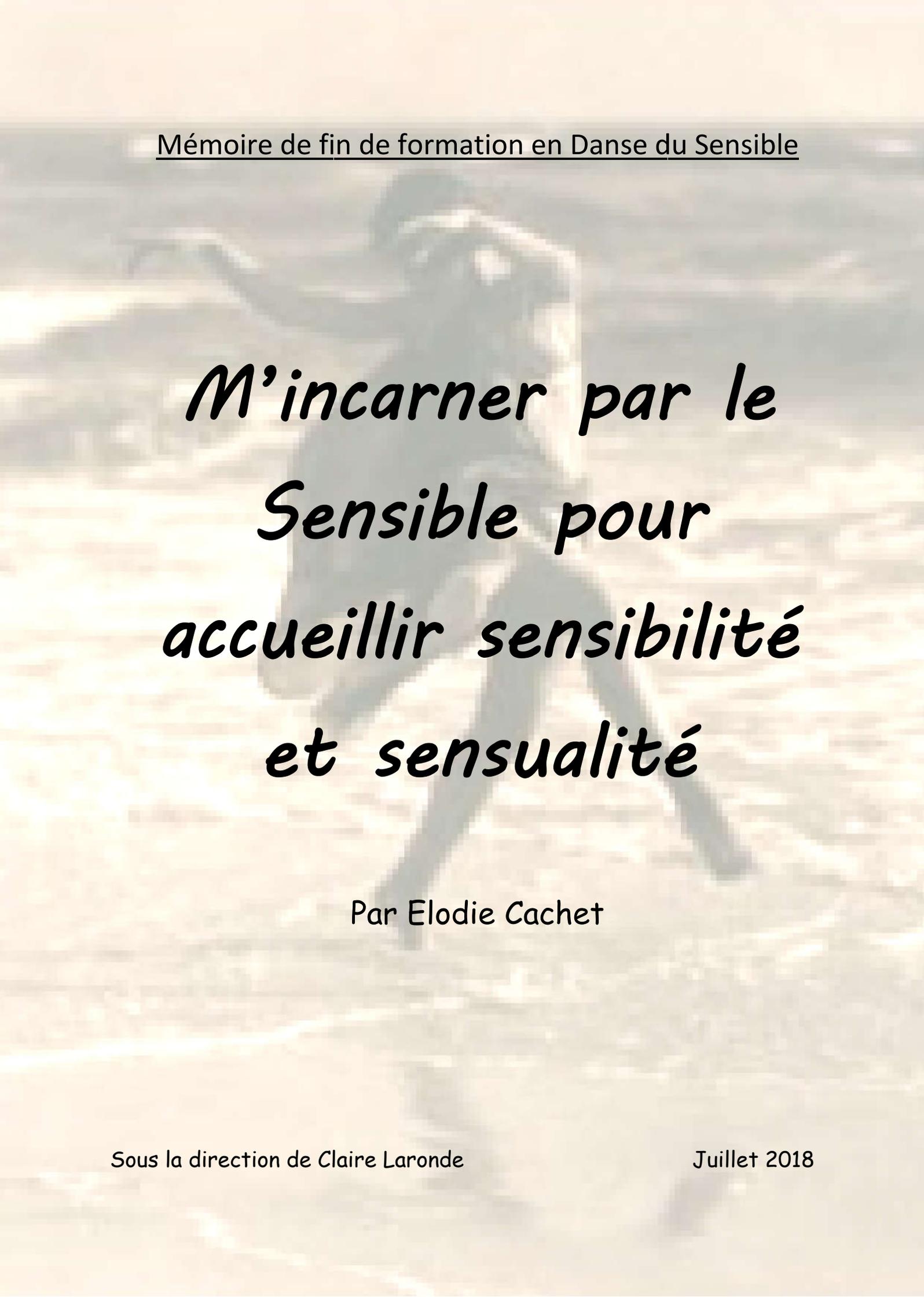


Mémoire de fin de formation en Danse du Sensible



*M'incarner par le
Sensible pour
accueillir sensibilité
et sensualité*

Par Elodie Cachet

Sous la direction de Claire Laronde

Juillet 2018

Sommaire

Sommaire	3
Introduction	5
1 Emergence du thème du Mémoire	7
1.1 Mon histoire, d'où je viens.....	7
1.2 Eléments de mon rapport à moi et aux autres avant la formation.....	11
1.3 Emergence du thème du mémoire	12
2 Présentation de la Danse du Sensible	15
2.1 Définitions	15
2.1.1 Définition de la Danse du Sensible.....	15
2.1.2 Les origines de la Danse du Sensible.....	15
2.1.3 La pédagogie perceptive	15
2.1.4 Le mouvement interne	16
2.1.5 Le Sensible	17
2.2 Les cinq dimensions de la danse du Sensible	18
2.2.1 Une danse de perception	18
2.2.2 Une danse de l'Être	18
2.2.3 Une danse méditative	18
2.2.4 Une danse thérapie ou danse de transformation	19
2.2.5 Une danse d'incarnation	19
2.3 Le processus de transformation.....	19
2.3.1 Le pouvoir de guérison du mouvement interne ou potentialité.....	20
2.3.2 Une transformation du rapport que nous entretenons avec le monde	21
2.3.3 La modifiabilité perceptivo-cognitive.....	21
2.3.4 De la résonance à l'éprouvé et la mise en sens	21
2.3.5 La réciprocité actuante.....	22
2.3.6 La connaissance par contraste	23
2.3.7 La transformation par l'expression dansée.....	23
2.4 Les outils de la danse du Sensible	23
2.4.1 Le mouvement.....	23
2.4.2 Les 12 paramètres du mouvement	25
2.4.3 Le point d'appui.....	27
2.4.4 Les différents types d'attention comme support de méditation.....	27
2.4.5 Les pratiques pour développer la perception	29
2.4.6 Les pratiques pour développer l'expression	34
3 Entrée dans le vif du sujet	37
3.1 Qu'est ce que s'incarner ?.....	37

3.1.1	Etymologie et définition	37
3.1.2	Le Sensible et l'incarné	37
3.1.3	La notion de matière	38
3.1.4	M'incarner par le Sensible.....	38
3.2	Qu'est-ce que la sensibilité ?.....	38
3.2.1	La faculté de sentir dans le domaine affectif	38
3.2.2	La sensorialité ou faculté de sentir dans son corps.....	39
3.2.3	De l'intérêt de la sensibilité en Danse du Sensible.....	40
3.3	Qu'est-ce que la sensualité ?.....	40
4	Mon cheminement avec la Danse du Sensible	43
4.1	Retrouver une sécurité.....	43
4.1.1	Me détendre.....	43
4.1.2	L'ancrage dans le corps	43
4.1.3	L'ancrage dans la terre	45
4.1.4	L'attention organique.....	46
4.2	Un goût d'incarné.....	46
4.3	L'accueil de ma sensibilité.....	47
4.3.1	L'énergie qui s'incarne dans ma matière	47
4.3.2	Cultiver la bienveillance envers-moi-même.....	49
4.3.3	Retrouver confiance en moi	50
4.4	De ma sensibilité à ma sensualité	52
4.4.1	La réciprocité actuante avec moi-même.....	52
4.4.2	De nouvelles sensations de ma sensualité.....	52
4.4.3	Oser me laisser toucher en présence de l'autre	54
4.5	Des voies de passage pour partager ma sensibilité et ma sensualité ?	60
4.5.1	Résonner n'est pas neutre	60
4.5.2	Résonner n'est pas fusionner.....	60
4.5.3	Rencontrer l'autre de présence à présence	61
4.5.4	La réciprocité actuante avec la Totalité	62
4.6	Synthèse des effets dans ma vie aujourd'hui.....	63
4.6.1	Mon rapport à moi-même.....	63
4.6.2	Mon rapport aux autres	64
	Conclusion	65
	Annexe 1 : Identification du processus de « désincarnation » et « réincarnation ».....	67
	Annexe 2 : Déroulé du processus de ma création Sensible	69
	Remerciements.....	71
	Bibliographie	73

Introduction

Suite à de profondes expériences spirituelles puis des blessures émotionnelles m'ayant conduit à désertier mon corps, c'est à travers la danse libre et méditative que j'ai pu commencer à me retrouver. Mon premier stage de Danse des 5 Rythmes® a été une véritable révélation. Avec cette pratique, je contacte directement ce qu'il y a de plus profond en moi et d'emblée cet état intime de communion avec tout ce qui m'entoure. Il paraît qu'à 4 ans j'insistais déjà auprès de ma mère pour danser !

Comment accueillir ma *sensibilité* et ma *sensualité*, me laisser toucher et oser m'exprimer par le corps sans me sentir en danger, ni être débordée par mes émotions ? Cette question est au centre de ma vie, ressentant mon cœur et mon corps comme tétanisés par la peur de s'ouvrir à nouveau. Aujourd'hui, je vois un lien direct entre la capacité d'ouvrir mon cœur et mon degré d'incarnation dans mon corps. Il m'apparaît également qu'une nouvelle manière de percevoir mon corps facilite l'accueil de ma *sensualité* ou du plaisir à me ressentir vivante. Si la nature de l'esprit et son lien au corps, a toujours été une évidence pour moi, être véritablement dans mon corps est une recherche de longue haleine avec l'intuition que je ne pourrais véritablement me réaliser qu'en parvenant à vivre pleinement avec ce corps.

Tout au long de la formation en Danse du Sensible, la première chose devenue évidente pour moi est que ma perception de la *matière* du corps évolue sans arrêt et semble même pouvoir se renouveler à l'infini tant la richesse des expériences est grande. Cette évolution, bien que non linéaire, m'amène vers la sensation très claire d'être plus incarnée. Je vais relater ici des étapes importantes dans l'évolution de ces perceptions, ainsi que le lien avec une réappropriation de ma sensibilité et sensualité. Je développerai également l'aspect théorique de la transformation ou du chemin de guérison permis par la Danse du Sensible pour mieux faire comprendre mon processus.

1 Emergence du thème du Mémoire

1.1 Mon histoire, d'où je viens

Il me semble essentiel de débiter ce mémoire en présentant les éléments majeurs de mon histoire personnelle. Sans doute, parce qu'une de mes plus grandes frustrations a souvent été de ne pas arriver à m'exprimer comme je le souhaitais et de me sentir incomprise. Mais également parce que je suis émerveillée de cette force de vie qui m'a toujours poussée à vouloir vivre et m'épanouir.

Incompréhension et souffrance

La sensation qu'il me reste de l'enfance et adolescence est plutôt douloureuse avec un sentiment d'incompréhension. Je ressentais les émotions et sentiments des enfants et adultes autour de moi et je ne comprenais pas pourquoi il y avait autant de méchanceté, pourquoi quand une personne faisait du mal à une autre, elle ne semblait pas sentir ou même imaginer ce qu'elle pourrait ressentir si on lui faisait subir le même sort. Mon cœur saignait véritablement lorsque je ressentais la douleur chez d'autres personnes. Il m'est souvent arrivé, au collège, débordée par cette souffrance, de me cacher pour pleurer seule.

En même temps, je voyais et ressentais l'amour en chaque personne et il me semblait que la nature de l'Univers n'était qu'amour. Je me demandais pourquoi les autres ne semblaient pas ressentir la même chose.

Ensuite, entre 15 et 23 ans environ, c'était comme si j'avais soudain plongé dans un brouillard épais et étouffant. La mémoire des dates est un peu floue. J'ai cependant beaucoup écrit, ce qui m'a probablement aidé à survivre à l'intensité de certaines émotions.

Sortie de mon corps

Je m'étais toujours sentie très proche de mon père et cela était réciproque. J'ai découvert qu'il était déprimé - J'ai su, bien plus tard, que cette dépression était déjà présente quand il a rencontré ma mère - Il était harcelé sur son lieu de travail, ma mère a rencontré un autre homme et décidé de divorcer. J'avais environ 15 ans lorsqu'il me raconta le harcèlement qu'il subissait à son travail. J'essayais de comprendre tout en ressentant un grand sentiment d'injustice. Mon père était doux, gentil, cultivé, intelligent, il était Ingénieur des Mines. Il avait été mis plusieurs fois à l'écart car son intelligence semblait menacer des personnes haut placées dans sa hiérarchie. Il ne me parlait qu'en citant des faits et en niant avoir des émotions quand je l'interrogeais. Cela ressemblait à du déni, car de mon côté, je sentais ces émotions pleinement et si fort, qu'à un moment donné, la tristesse et le désespoir m'ont envahie. C'était insupportable. Et tout à coup, je me suis retrouvée me regardant vivre la scène. J'étais située un peu en haut à droite de moi-même. Dans cet espace, je ne ressentais plus rien. Je ne me rappelle pas d'être revenue dans mon corps, si bien que pendant un temps, j'ai cru que cela était un rêve. Mais j'ai ensuite réalisé que j'avais bien quitté mon corps, même si je n'avais pas été consciente de la sortie ni du retour au corps.

Plongée en enfer

A peu près à la même période, des phénomènes physiques étranges et désagréables sont apparus.

Cela a commencé par un serrement de la gorge et du cœur, comme des angoisses très fortes. J'avais tout à coup du mal à parler et à respirer. Puis je me rappelle de la sensation d'une boule d'énergie, parfois de feu, qui me traversait et se déplaçait dans mon corps. Cette boule faisait des bonds le long de ma colonne, entre le sacrum et le centre de la poitrine, créant une pression insupportable, notamment dans le cœur. Parfois, j'avais l'impression d'un couteau qu'on m'enfonçait dans le cœur, d'autres fois qu'un cutter m'aurait découpé de l'intérieur, ou encore la sensation d'un cœur devenu porte à deux battants qui s'ouvriraient et se refermaient en fonction de mon rapport à l'extérieur. Je rêvais régulièrement que

j'ouvrais mon cœur par mes propres mains pour en extirper ce qui était désagréable. Cela s'accompagnait de divers autres mouvements ressentis dans le corps.

J'étais toujours aussi sensible aux émotions des autres, mais la relation avait à présent comme effet la fermeture de mon cœur. Cela créait comme un grand froid dans mon corps, avec la sensation de fourmillements partant du cœur jusque dans les mains. La circulation sanguine semblait se bloquer, mon cerveau s'arrêter. J'avais alors une grande difficulté à écouter, me concentrer, réfléchir, mémoriser, sans m'agiter. Il me fallait toujours produire un effort immense pour laisser la vie circuler en moi. Ma gorge se serrait parfois si fort que des nodules apparurent à deux reprises sur mes cordes vocales. Il y avait aussi comme un phénomène de retenue de toute l'énergie que je sentais en moi. La moindre expression d'un mouvement que je ressentais à l'intérieur, était bloquée dans mes gestes et mon cœur, me faisant souffrir. Mon corps était souvent violemment secoué par des spasmes et décharges électriques. Il était devenu si tendu que j'avais beaucoup de mal à m'endormir. Quand j'y parvenais, je me réveillais souvent avec des courbatures et des crampes, comme si je sortais d'un marathon.

L'amour était conscient, là, quelque part tout au fond de moi, mais sans que cela puisse s'exprimer. Il y avait comme un danger à laisser mon cœur s'ouvrir. Toute ma vie semblait reliée à cette porte du cœur si douloureuse physiquement, que même l'inspiration était devenue difficile.

Découverte de la méditation

J'ai ensuite réalisé que la moindre pensée créait une sensation dans mon corps, la plupart du temps une tension. Je me suis mise à écrire ces sensations. Lorsque je me sentais très mal physiquement, je m'asseyais pour essayer de trouver une posture confortable et sans le savoir, j'ai commencé à méditer. J'essayais simplement d'être bien dans mon corps. Je me concentrais pour me relâcher et observais qu'un mouvement en moi me faisait bouger tranquillement, amenant petit à petit plus de détente. Ce mouvement était très puissant et tellement bon que j'ai commencé à le suivre et à m'y abandonner. A un moment donné, tout s'apaisait en moi, avec la sensation de regagner mon corps dans le sens où mes jambes et mon bassin retrouvaient leurs poids et un ancrage dans la terre. Les tensions de la poitrine se relâchaient, le cœur « s'expansait » et je me retrouvais dans un état de calme extrême, proche de la béatitude. Puis, j'ai découvert un livre, « le yoga sans posture » de Philippe de Méric ». Tout ce que je vivais y était décrit. J'ai alors commencé à mettre en pratique les petites choses simples de ce livre, ce qui m'a aidée à survivre et emporter la méditation dans mon quotidien.

Expériences spirituelles

A la même période, alors que je me rendais au lycée, j'ai vécu une expérience hors du commun dont voici la description : *« Je suis très angoissée et ai du mal à respirer. Je m'interroge sur cet état qui semble être survenu brutalement, sans que je comprenne pourquoi. J'ai conscience que la vie peut être autre chose puisque j'y ai déjà goûté et me sens toujours en relation avec la dimension d'amour au fond de moi. J'opère alors un recul en moi comme si je m'observais de l'extérieur, puis j'observe, la rue, la ville, le pays, la terre, un espace de plus en plus large. Et tout à coup, je sens mon cœur qui s'élargit jusqu'à englober tout l'Univers. Je me retrouve totalement libérée de mes douleurs et même merveilleusement bien, plus que bien, dans un état d'amour immense, inconditionnel envers chaque chose et chaque être, comprenant intuitivement l'Univers entier. Tout est devenu lumineux. Lorsque je regarde un arbre, je deviens cet arbre (!), je n'en suis pas différenciée, j'étais « Un » avec, juste de l'amour. En fait, le sentiment du « je » n'existait plus car totalement indifférencié du reste de l'Univers. C'est aussi un sentiment de joie intense, profonde, comme si ma psyché avait basculé dans un autre univers, une autre dimension derrière le voile de l'illusion. Tout semble à la fois merveilleux, naturel, dans l'ordre et avec une telle sensation de bien-être. J'ai aussi conscience que mon état précédent cette expérience était « anormal », que je me trompais dans la façon de d'appréhender les choses. »* Cette expérience s'est reproduite une autre fois sur le même chemin comme pour me conforter dans la réalité de ce que j'avais vécu. Une citation du Vijnanabhairava Tantra découverte sur le site Internet de Claire Laronde m'a frappée car j'ai le sentiment qu'elle décrit exactement le processus vécu : *« Lorsque ton corps est tout entier pénétré de conscience, l'esprit se dissout dans le cœur et tu entres dans la réalité ».*

Bizarrement, je réalise que je ne pouvais parler de ce que je vivais à personne. Je mets des mots aujourd'hui sur ce que j'ai vécu, nourrie de mes lectures et de mon chemin spirituel mais je n'en étais pas capable à l'époque.

Viol et emprise de l'autre :

Coïncidant probablement avec les faits déjà mentionnés, j'ai eu ensuite la sensation que mon corps était possédé, en particulier mon cœur, par quelque chose ne lui appartenant pas : cela venait-il du vécu de mon père, d'autres personnes ou encore d'une origine plus lointaine ?

Du jour au lendemain, malgré mon immense amour et admiration pour mon père, je ne supportais plus la moindre marque d'affection et de manifestation corporelle de sa part. J'avais une véritable répulsion. Tout mon corps se raidissait lorsqu'il m'embrassait ou me prenait dans ses bras. J'ai su par la suite, que la relation à mon père pouvait être qualifiée d'incestuelle. C'est-à-dire que s'il n'y avait pas de viol physique, la relation était porteuse d'un climat d'inceste, de viol psychologique.

Par ailleurs, le fait de se retrouver « à la merci de quelqu'un » s'est répété souvent dans ma vie : violence physique, viol, situations d'emprise avec des gens où je me sentais « vampirisée ». Dans ces situations toxiques, les personnes avec lesquelles j'étais en relation me vidaient de ma substance, de toute mon énergie vitale. J'ai ainsi dû couper court à de nombreuses relations pour sauver ma peau ! Cela fait environ 10 ans que je suis sortie de ce type de relation. Mais certains types d'emprises se manifestent régulièrement, notamment via l'argent, et je dois toujours rester vigilante par rapport à ce schéma.

Dans la danse, j'ai souvent eu des sensations violentes liées à des événements connus. Mais ce vécu se mélangeait avec des images d'autres expériences jusqu'alors inconnues, que j'explique comme appartenant probablement à la conscience collective ou à des « vies antérieures ».

Quête de sens et de guérison

Suite aux événements racontés, toute ma vie s'est écroulée vers l'âge de 15 ans. Alors que j'excellais auparavant dans tout ce que je faisais, tout est devenu très compliqué, douloureux, me demandant un effort immense, notamment pour me concentrer et mémoriser dans le cadre de mes études. Très sportive, mon corps, à présent, ne répondait plus : je n'avais plus de force, de stabilité, de souffle. Je n'arrivais plus également à jouer du piano, car ma simple timidité s'était transformée en tétanie dès que je me sentais écoutée ou regardée.

Vers 17 ans, j'ai commencé à aller voir des psychiatres ou psychologues, mais il m'était impossible d'exprimer ce que je vivais. Je ne rencontrais personne capable de me comprendre. Des idées suicidaires m'ont souvent traversée tant ma souffrance physique et psychique était grande. Mais il y avait en même temps, au fond de moi, l'intime conviction que la vie pouvait être autre chose, un amour merveilleux. Cette foi m'a toujours poussée vers l'avant. Par la suite, j'ai finalement rencontré différents thérapeutes avec qui j'ai pu réaliser un travail formidable sur moi.

Je me suis orientée vers des lectures autour de la méditation et du bouddhisme dont la philosophie me séduisait. Cette approche spirituelle m'était évidente, je la vivais réellement dans mon corps avec ce sentiment d'amour.

J'ai ensuite pratiqué le Taï Chi Chuan. C'était bon, je sentais à nouveau que je n'avais qu'à suivre le mouvement à l'intérieur de moi. J'ai commencé à m'entraîner au moins une heure par jour chez moi, en plus de la méditation. Mais un jour, j'ai commencé à pleurer chaque fois que je faisais un peu de mouvement. Ces émotions ne pouvaient être accueillies dans les cours de Taï Chi Chuan, j'ai donc arrêté d'y aller à regret. Il me restait cependant la danse « libre » ou « méditation en mouvement » que j'ai découverte en 2003, avec un stage de Danse des 5 Rythmes® : la pratique consiste à laisser le corps bouger comme il le souhaite, en conscience et à accueillir tout ce qui vient, dont les émotions. *« Et là, le rythme et le mouvement m'envahissent, je n'ai qu'à m'y abandonner, je me sens redevenir moi, je suis autorisée à me laisser exprimer, la conscience s'élargit à nouveau, vivant de nouveaux moments d'ouverture à l'amour et à l'autre. »* Cela a été une révélation. J'ai tout de suite su au fond de moi que la danse faisait partie de moi et que je transmettrai cette pratique un jour. Je ne voulais plus faire que

danser. S'en sont suivies des années de danse intensive. L'anonymat de grand groupe (parfois jusqu'à une centaine de danseurs) et les lumières feutrées me permettaient de me lâcher, de laisser circuler la vie en moi, de relâcher les tensions, de pleurer, crier, et trouver d'autres voies d'être dans mon quotidien, même si les angoisses étaient toujours fortes. J'avais comme trouvé une famille d'accueil où je pouvais me laisser être. Je ne me sentais bien qu'en dansant car je me sentais retrouver ma vraie nature.

J'avais 23 ans en 2004, quand je fis la rencontre bouleversante, en Inde, d'un Maître spirituel « éveillé » : Amma, cette femme incarnant l'amour universel. Elle vint un jour à ma rencontre, alors que j'étais seule sur un chemin aux abords de son ashram. Me regardant droit dans les yeux en me prenant les mains, elle m'a murmuré quelque chose d'incompréhensible à l'oreille. Je suis alors passée d'un état de peur à un état de béatitude, comme si je flottais entourée d'amour. De retour en France, je rencontre rapidement Arnaud Desjardins, avec qui la présence de ce même amour inconditionnel et de cette réalisation spirituelle sont évidents. Je m'engage dans son enseignement de l'Adhyatma Yoga qui m'a appris à mettre des mots sur ce que je comprenais déjà intuitivement de mon expérience de vie. Cet enseignement m'a aussi aidée à sortir des crises de boulimie dont je souffrais à l'époque. Pendant 3 ans, j'ai également suivi des séjours intensifs de l'ying, technique de travail sur l'inconscient créée par Swami Prajnanpad, le Maître d'A. Desjardins.

J'ai ensuite rencontré le Kundalini Yoga, un yoga « énergétique » puissant qui utilise le mouvement, des respirations profondes et des mantras. Là encore, je me suis immédiatement sentie en lien avec ma vraie nature sur laquelle ce Yoga met l'accent : le Soi, la Conscience ou l'amour inconditionnel. Je décide de suivre une formation. Quelques jours après avoir commencé la sadhana¹ intensive de 2h30 qui est proposée, je dors à nouveau « comme un bébé », tant l'impact sur mon système nerveux est fort. Je comprends alors, que l'énergie de Kundalini² est déjà éveillée en moi, même si je ne sais pas trop quand ni comment cela est arrivé. Cet éveil est probablement cause d'une partie de mes maux et ressentis désagréables car mon système nerveux n'était pas calibré pour accueillir cette énergie : on peut imaginer les dégâts d'un courant de 100 000 volts qui passerait dans un petit fil électrique. J'ai ainsi commencé à apprivoiser cette énergie, à « muscler » mon système nerveux et à retrouver la possibilité de me détendre.

Parallèlement, dans ma pratique de la danse libre et méditative, la lenteur devenait une ressource de plus en plus agréable et évidente. Je pouvais facilement « me sentir dansée » par le mouvement et vivais de plus en plus de moments où des émotions fortes pouvaient se manifester à travers la danse sans que celles-ci ne m'affectent, c'est-à-dire qu'elles ne provoquaient plus aucune peur ni la moindre tension physique. Au fond de moi, a émergé le souhait de trouver une pratique qui puisse m'aider à approfondir cette lenteur. C'est alors que j'ai rencontré la Danse du Sensible.

Rester dans la course

Pour revenir un peu en arrière, malgré mes souffrances, j'avais la volonté, voire l'acharnement à m'insérer dans la société et à nouer des relations. Je sais que tout ce que je décris n'était pas forcément palpable, ni même visible pour les personnes qui me côtoyaient, tant j'ai développé des stratégies pour cacher mes troubles et pour mener extérieurement une vie « normale ».

¹ Sādhanā signifie ici discipline ou effort sur soi quotidien de pratique du Kundalini Yoga.

² Kuṇḍalinī, en Yoga, désigne un potentiel d'énergie et de conscience. Cette énergie, pour la plupart des gens, est généralement endormie à la base de la colonne vertébrale, à peu près au niveau du coccyx et du 1^{er} chakra (sa situation exacte diffère selon les écoles). Le propos du Yoga est d'éveiller cette énergie, qui doit alors pénétrer le canal central véhiculant l'énergie subtile à travers la colonne vertébrale pour parcourir les 8 principaux centres subtils appelés chakras, jusqu'à l'éveil ou sagesse ultime (fusion de la conscience individualisée avec la Conscience Universelle). Ce processus n'est pas garanti et Kundalini peut donc être éveillée, sans que la sagesse soit forcément atteinte. Un travail doit être mené pour aider Kundalini à percer 3 principaux nœuds, dont celui du cœur, pour faire monter cette énergie jusqu'au sommet du crâne. Lorsque Kundalini s'éveille alors que le système nerveux n'est pas prêt, de nombreuses affections physiologiques et psychiques peuvent survenir. C'est ce qui m'est apparemment arrivée (voire mon histoire). Même éveillée, Kundalini peut rester au repos si elle n'est pas stimulée. Il semble ainsi que lorsque Kundalini est éveillée, il est possible de vivre des périodes alternant entre excitation intense du système nerveux et dépression.

Je me suis orientée vers des études qui m'intéressaient, en lien avec le rapport à la terre, l'alimentation et l'écologie : Ingénieur en agriculture, agroalimentaire et santé puis Technicien Conseil en Agriculture Bio. J'ai ainsi travaillé dans ce domaine quelques années. Si une part de moi était nourrie par ce travail, la part essentielle de moi savait depuis longtemps qu'autre chose m'attendait et que ça n'était qu'une question de temps. Notamment, depuis ma 1^{ère} séance de « danse libre », il était évident pour moi que j'enseignerais un jour « le mouvement ». Par la suite, j'avais également un ardent désir de transmettre une partie des enseignements spirituels qui m'avaient tant aidée. Après ma formation de Kundalini Yoga, il était donc évident pour moi, de commencer à enseigner et je voulais m'y consacrer totalement, changer de vie, car mon travail extrêmement prenant ne me paraissait plus du tout compatible avec la vie que je souhaitais mener. J'ai donc finalement quitté mon travail fin 2012 dans l'idée d'ouvrir des cours de Yoga en région parisienne.

Etonnamment, j'ai vécu presque constamment en couple avec différents partenaires depuis 2005. A chaque fois, ces hommes semblaient tomber du ciel, alors même que mon souhait était de vivre seule, me croyant « invivable » avec mes difficultés physiques et relationnelles. Mais la relation spirituelle très forte à chaque fois, obligeaient mes croyances à capituler. C'est ce qui s'est à nouveau passé avec Navjeet que j'avais rencontré depuis un an et demi, en formation de Kundalini Yoga. Notre proximité n'avait fait que s'amplifier bien que vivant à 500 km l'un de l'autre. J'ai alors soudainement réalisé que Navjeet était l'homme de ma vie. Nous étions comme des âmes sœur depuis la 1^{ère} seconde de notre rencontre et il n'avait pas attendu longtemps pour me déclarer sa flamme, m'attendant patiemment alors même que nous étions tous deux déjà en couple. J'ai donc quitté mon compagnon de l'époque un mois après avoir quitté mon travail. Navjeet m'a rejoint quelques temps après à Meaux. En juillet 2014, nous avons décidé de nous installer à Nantes, notre ville natale commune. Cela m'a alors donné l'élan de commencer à animer des ateliers de danse libre car je ne pensais qu'à cela depuis longtemps. A ce jour, ma relation avec Navjeet est toujours aussi belle, nourrissante et sécurisante.

1.2 Eléments de mon rapport à moi et aux autres avant la formation

Je suis hypersensible, dans le sens où je ressens naturellement et très fortement en moi le moindre mouvement de mon environnement. Il n'est pas rare que j'aie conscience d'éprouver des émotions et sensations physiques qui ne m'appartiennent pas, même si la distinction entre mon émotion et celle de l'autre est souvent floue.

Dans le même temps, je ressens que je ne peux pas me laisser complètement toucher intérieurement en présence de quelqu'un. La moindre émotion vécue est presque toujours ressentie par un resserrement du cœur. Cela se manifeste par d'autres sensations douloureuses, comme la coupure avec mon mouvement intérieur, avec la circulation sanguine et la respiration, mais également la sensation très forte que mon énergie se bloque au niveau des contours de ma peau.

Malgré ma tendance naturelle à aller vers l'autre et ma capacité à créer du lien, la relation est donc très difficile. La douleur des sensations est d'autant plus forte que je me sens attirée et en affinité avec quelqu'un. Autrement dit, plus je ressens de l'amour ou des émotions « positives », plus mon cœur se serre. Ce phénomène est également accentué en présence de personnes qui représentent une certaine autorité comme des enseignants, thérapeutes, femmes ou hommes qui pourraient être ma mère, mon père ou ma grand-mère. J'ai la sensation qu'il m'est interdit de laisser la moindre petite brîbe de mon énergie s'extérioriser. La peur de mon impact sur l'autre est également présente avec une croyance en moi que l'expression de mon être est « trop sensuelle » et que cela est dangereux ! Plus je rentre en lien avec quelqu'un, plus il m'est difficile de poursuivre la relation, comme si celle-ci devait s'arrêter avant d'être trop intime et impliquante, sauf dans la relation de couple. Lorsqu'une personne véhicule de la douceur, voire une sorte de chaleur maternelle, il y a autant d'attirance en moi qu'une peur profonde, comme si cette douceur véhiculait un danger.

La parole n'a jamais été aisée car les mots qui me viennent sont souvent refoulés comme étant trop touchants à dire. Si bien que je me retrouve souvent frustrée d'utiliser des mots qui ne correspondent plus à ce que je voulais dire. Je constate alors que je n'ai pas pu délivrer correctement mon message. Dès

que l'enjeu d'expression est plus fort (parler de moi devant un groupe par exemple) et que je souhaite être authentique, cela peut aller jusqu'à sentir ma « substance » me quitter.

Tout ce que j'ai évoqué jusqu'à présent est évidemment mis en jeu dans les cours de Yoga et de danse méditative que je donne. Chaque cours draine beaucoup de peurs et représente un challenge à relever dans la relation aux élèves et à ma sensibilité. Je m'y sens cependant à ma place, y trouvant souvent du plaisir et un échange nourrissant. J'ai une capacité naturelle à « me centrer » et être en lien avec ma profondeur pendant les cours. C'est un lieu où mes empêchements peuvent parfois s'estomper complètement pour laisser place à un autre moi ! Malgré mes difficultés, une relation se tisse avec les élèves.

Par ailleurs, régulièrement, lorsque que je me relie à ma profondeur, deux émotions majeures émergent : le désespoir (tristesse) et la rage (colère). Ces émotions semblent recouvrir le fond de mon cœur, comme pour mieux cacher l'amour qui y réside. A certaines périodes, ces émotions deviennent envahissantes et surgissent particulièrement au moment où je rentre dans le sommeil ou quand le corps et l'esprit commencent à se relâcher profondément, d'où ma difficulté à me relaxer complètement. J'ai tenté, dans l'annexe 1, de décrire ce qui se passe dans ces situations, car ces émotions me font rentrer dans un processus de « désincarnation », c'est-à-dire que je sens à nouveau ma substance me quitter.

La méditation, le Yoga et la danse m'ont apporté quelques outils pour mieux vivre et appréhender ces obstacles, me permettant parfois de revenir à un état paisible du corps et du cœur.

1.3 Emergence du thème du mémoire

Un exercice tout simple sur la bienveillance, en stage de Danse sensorielle avec Claudia Nottale, me donne la direction de mon Mémoire. Avec un partenaire, nous nous regardons dans les yeux et expérimentons tour à tour d'envoyer de la bienveillance vers l'autre ou vers soi-même. Nous le faisons, tantôt de façon unilatérale, tantôt de manière bilatérale. Le moment où je me sens la plus à l'aise est lorsque mon partenaire s'envoie lui-même de la bienveillance pendant que je suis simplement spectatrice. Je me sens rassurée lorsque la personne en face de moi s'occupe de se nourrir elle-même et lorsqu'il n'y a pas de mouvement de lien vers moi. A contrario, je ne me sens pas aussi sereine lorsque je m'envoie de la bienveillance devant le regard de mon partenaire ou lorsque je la reçois et l'envoie.

Cela me ramène à ma difficulté principale : m'autoriser à vivre ma sensibilité, à travers mes ressentis et émotions, en présence de quelqu'un d'autre. C'est comme s'il y avait un danger à vivre, ressentir, être dans un état d'amour que j'associe à une profonde vulnérabilité. Claudia m'interroge sur ce qui me fait peur, et je réalise que « *j'ai peur d'être dépossédée de ma propre substance !* ». Je mets cela en lien avec l'expérience d'être sortie de mon corps alors que je vivais une émotion trop forte et insupportable en présence de mon père en dépression. Il y a aussi généralement une honte d'être vue dans un état de bien-être et de sensualité lorsque je suis tout simplement en lien avec mon souffle et mon intimité. Je me rappelle que cela est apparu avec le dégoût de sentir mon père s'approcher de moi. Comme s'il fallait que je retienne tout de ce qui sortait de moi car cela pouvait être susceptible d'attirer l'attention masculine. Dans la relation, il y a donc le danger que l'émotion ressentie soit trop forte et me fasse quitter mon corps, mais également que cette personne rentre en moi, qu'elle prenne possession de moi, que ma substance propre disparaisse et que je n'existe plus.

Je réalise que mon manque de confiance en moi ou la peur de me montrer dans mon authenticité, de m'exprimer ou de danser devant quelqu'un ne sont pas liés à une peur du regard ou du jugement, comme je l'interprétais jusqu'à présent. Il s'agit d'une peur beaucoup plus profonde : celle de mourir en perdant ma propre substance, et de quitter ainsi mon corps à nouveau.

Dans mon expérience sensorielle, cœur et *sensualité* sont reliés (dans le sens de la capacité à goûter au plaisir de l'expérience sensorielle). En effet, j'ai toujours directement relié la perception d'un mouvement intérieur et la sensation de blocage du cœur à mon incapacité de laisser couler mes gestes dans leur *sensorialité* naturelle. Autrement dit, je sens dans ma profondeur, une retenue de tous mes gestes, une retenue à me laisser rentrer dans le plaisir de bouger, notion en lien avec ma *sensualité* qui sera définie

plus loin. La fermeture physique du cœur limite mes *sensorialité* et *sensualité* ainsi que ma capacité à intégrer les émotions physiquement et donc à être complètement présente dans mon corps. Inversement, plus de sensorialité et de sensualité aident à adoucir le cœur et même à l'ouvrir.

Ce que je traverse pendant la formation en Danse du Sensible est un apprentissage à revenir au corps, à la *matière*, ce qui semble pouvoir permettre une nouvelle sécurité pour enfin m'ouvrir, non seulement émotionnellement, mais également organiquement, pour accueillir enfin ma part féminine. C'est ainsi que le thème du mémoire s'est affiné progressivement pendant cette dernière année de formation vers : « M'incarner par le Sensible pour accueillir sensibilité et sensualité ».

2 Présentation de la Danse du Sensible

2.1 Définitions

2.1.1 Définition de la Danse du Sensible

La Danse du Sensible est une danse méditative qui s'appuie sur la perception du *mouvement interne* (cf. § 2.1.4), mouvance lente, profonde et autonome ressentie dans le corps et animant tous les tissus de manière indifférenciée comme toute chose de l'Univers. En ce sens, elle est autant une danse de perception qu'une danse de l'Être qui nous met en lien, nous ouvre à la dimension spirituelle ou universelle de la vie. Cette danse nous amène à exprimer, par le geste et le verbe, le vivant issu de cette connexion profonde à soi par la perception du mouvement interne. Lorsque cette capacité d'expression se développe, la dimension incarnante de cette danse se révèle, amenant une nouvelle manière d'être à soi et au monde. Nous devenons capables de suivre nos élans de vie. La Danse du Sensible est également une danse de transformation car l'enrichissement de la perception de soi et la capacité à se situer dans un espace de bienveillance comme témoin du vivant en soi, transforme profondément la manière de se sentir, de se situer, de s'évaluer et de se comporter avec soi, son entourage, son environnement. La notion de *Sensible* (cf. § 2.1.5) vient nommer la qualité de présence à soi et au monde qui découle d'une nouvelle perception du corps.

Pour développer la perception et l'expression de ce mouvement interne, la Danse du Sensible s'appuie sur la réalisation de mouvements guidés ou libre dans une lenteur relâchée avec une attention fine et bienveillante.

2.1.2 Les origines de la Danse du Sensible

Cette danse a été créée par Claire Laronde, artiste et thérapeute par le mouvement depuis plus de 30 ans. D'abord artiste danseuse et musicienne, chorégraphe et enseignante en danse contemporaine et d'improvisation, Claire s'est intéressée à différentes thérapies corporelles avant de devenir somato-psychopédagogue. Elle s'est également formée à la Communication Non Violente, est titulaire d'une post-graduation universitaire en Art et Thérapie du Mouvement et d'un Master de recherche en psychopédagogie perceptive.

Inspirée par la pratique de la Pleine Conscience du moine vietnamien Thich Nhat Hanh, par les enseignements du tantrisme et les recherches de Danis Bois sur le Sensible et le mouvement, Claire dirige pendant dix ans la formation en "Danse et Thérapie du Mouvement Intérieur" à L'Ecole Nationale d'Issy les Moulineaux. Ce travail débouche sur la création de la Danse du Sensible qu'elle transmet depuis maintenant une vingtaine d'années. Nous verrons ci-dessous comment la Danse du Sensible s'appuie sur les notions de pédagogie perceptive développées par Danis Bois.

2.1.3 La pédagogie perceptive

La pédagogie perceptive est issue des recherches pratiques et théoriques menées depuis le début des années 80 par Danis Bois. D'abord kinésithérapeute puis ostéopathe, D.Bois a innové en développant la fasciathérapie. Il a ensuite poursuivi ses recherches sur le *mouvement interne* (cf. § suivant) pour développer la somato-psychopédagogie dans les années 90 puis la psychopédagogie perceptive devenue ensuite pédagogie perceptive. Aujourd'hui, Danis Bois est docteur en Sciences de l'éducation, professeur agrégé en Sciences humaines et sociales et directeur du Centre d'Études et de Recherches appliquées en Psychopédagogie perceptive (CERAP). Ses travaux se situent au carrefour de la psychologie humaniste (Rogers, Maslow, Gendlin), de la physiologie de la perception (Paillard, Roll), de la phénoménologie du toucher et du contact (Maine de Biran, Husserl, Merleau-Ponty, Jonas) et d'une certaine philosophie de la conscience (James, Bergson, Depraz) (CF3P, 2018).

La pédagogie perceptive pourrait ainsi être considérée comme une science du développement de l'être humain par l'approfondissement et l'enrichissement des perceptions, basée sur une approche corporelle favorisant le développement de la perception du *mouvement interne*. Elle repose sur quatre modalités pratiques que sont l'introspection, la gymnastique sensorielle, le toucher et la parole. Ces aspects seront vus plus en détails dans les outils de la Danse du Sensible.

2.1.4 Le mouvement interne

- **Définition :**

Le mouvement interne est une notion qui a d'abord été définie par l'ostéopathie. Mais selon Danis Bois, si « l'ostéopathie s'adresse à la vitalité qui s'exprime dans le corps [...], elle ne prend pas suffisamment en compte la dimension psychologique de la personne, prégnante même dans le tissu » (Bois, 2008, p.34).

Par mouvement interne, D. Bois désigne une mouvance profonde, autonome et plus lente que le mouvement interne des ostéopathes, qui peut être ressentie dans le corps. Elle peut être ressentie dans tous les tissus (os, muscles, fascias...) de manière indifférenciée. C'est l'expression d'une force de vie animant toute chose dans l'Univers, que nous pouvons percevoir tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du corps. Le développement de la perception, pratiqué en pédagogie perceptive, conduit à faire l'expérience du mouvement interne, mouvement porteur de présence et d'un goût d'*incarné* de la « *matière* » du corps. Son ressenti renforce le lien entre nos dimensions matérielle et spirituelle puisque ce mouvement est considéré comme Principe originel ou Essence du vivant à la base de tout mouvement ou expression dans le monde manifesté, c'est-à-dire dans le monde matériel tel que nous l'appréhendons avec nos sens. Cette perception transforme ainsi le rapport à soi et au monde. En tant qu'enseignante de Yoga, je pourrais m'avancer à dire que le mouvement interne correspond au ressenti incarné et subjectif du Prâna, terme sanskrit désignant « le Souffle de Vie » ou « le Principe vital », équivalent du « Chi » ou « Qi » pour les chinois et japonais.

En Danse du Sensible, nous utilisons aussi le terme de ***mouvement intérieur*** pour désigner ce mouvement interne.

- **Le ressenti du mouvement interne :**

Le ressenti du mouvement interne est spécifique à chaque personne : « Le mouvement interne est subjectif puisqu'il ne peut qu'être ressenti par la personne en laquelle il se produit, et nul ne peut ressentir à sa place son propre mouvement interne. Même quand un thérapeute [...] capte le mouvement interne de votre corps, il ne le ressent pas de la même manière que vous » (Berger, 2011, p.29)

Il peut se manifester de différentes façons puisqu'il implique « tout un ensemble de modifications susceptibles d'affecter notre intériorité » (Berger, 2011, p.27) sur les plans physique, intellectuel, émotionnel et psychologique.

Certaines personnes ressentent d'avantage les mouvements physiologiques naturels du corps que le mouvement lui-même : sensation des battements du cœur, de la respiration ou des mouvements de l'estomac.

Un autre niveau de ressenti concerne plutôt les effets du mouvement interne ou des états d'être tels que formalisés dans la *Spirale processuelle du Sensible* décrite dans le « Le Sensible et l'incarné » (§ 3.2.2). Par exemple, un des premiers effets est le relâchement physique et psychique s'accompagnant de chaleur : « pas seulement une détente musculaire, mais aussi la dilution de toute une tension intérieure, psychologique, insoupçonnée avant qu'elle ne soit relâchée. On a l'impression de s'étaler à l'intérieur de soi, comme si l'on prenait enfin toute sa place... Le corps est envahi d'une douce chaleur qui vient d'une diffusion facilitée du sang » (Berger, 2011, p.32).

Mais cette animation interne peut aussi se révéler sous la forme d'un mouvement ressenti à l'intérieur du corps, porteur d'une émouvante douceur, de bienveillance et même d'un amour infini, ouvrant cette fameuse porte vers la dimension universelle : « L'ensemble est source d'un bien-être souvent intense,

d'une saveur particulière que certains décrivent comme un état d'amour qui serait tournée vers soi-même. » (*Ibid.*).

- **Les 3 formes d'organisation du mouvement interne :**

(Laronde, « Pédagogie perceptive et somato-psychopédagogie : principes fondamentaux », 2015-2018)

- **La force de croissance sensorielle :** La force de croissance sensorielle correspond au mouvement interne le plus lent qui soit, celui qui modèle la morphologie humaine. Chez l'adulte, cette force peut également conduire au développement de la conscience.
- **Le biorythme sensoriel (BRS) :** Le BRS est une expression du mouvement interne sous la forme d'un pouls universel, c'est à dire sous une forme rythmique. Il organise le mouvement dans le temps du corps. C'est un rythme fondamental du corps vivant qui s'exprime dans les tissus par une alternance de mouvements d'allers et retours ou convergents et divergents (mouvements antéro-postérieurs accompagnés d'extension/flexion du tronc et de rotation interne et externe des membres). Ce rythme est, selon la pédagogie perceptive, d'environ deux allers-et-retours par minute (soit 15 secondes pour un trajet).
- **La biomécanique sensorielle (BMS) :** La BMS est le rapport entre le mouvement interne et la forme qu'il prend dans le geste. La BMS nous met en lien avec l'espace : c'est l'expression spatiale du mouvement interne. L'enjeu est de combiner et d'harmoniser la dimension linéaire du *mouvement sensoriel* (défini au § 2.4.1) et la dimension circulaire du mouvement articulaire, en mettant en jeu les articulations, les plans de glissements entre les os et les organes. Pour trouver cette harmonie, il faut s'entraîner à sentir l'*unifiant*, c'est-à-dire le mouvement majeur dans le corps, pour redonner son plein potentiel aux articulations.

- **Les différentes fonctions de base du mouvement interne :**

(Laronde, « L'espace, les espaces », 2015-2018)

Le mouvement interne a comme fonctions :

- Le support de la vitalité
- La répartition du poids des organes
- La gestion de la densité de la matière
- L'unification du corps

Au delà des effets sur la physiologie du corps, Le mouvement interne est aussi et surtout l'expérience fondatrice du rapport *Sensible* (§ 2.1.5), cette faculté de perception de soi et du monde à partir d'une présence du corps, d'un corps conscient et en mouvement. Le mouvement interne est donc le support du geste avec la pratique du *mouvement sensoriel* que nous verrons au chapitre sur les outils (§ 2.4.1)

2.1.5 Le Sensible

La notion de Sensible est à la base de la Danse du Sensible. Notion développée par D. Bois à la fin des années 90, elle est une expérience de perception particulière qui fonde la pratique de la pédagogie perceptive.

Le Sensible peut être défini comme une manière d'être à soi et au monde qui s'appuie sur la perception du *mouvement interne* que l'on ressent dans le corps. C'est le lieu d'expérience de l'Être dans le corps. Le Sensible désigne alors, à la fois « la qualité des vécus de contenu offerts par la relation au mouvement interne, et la qualité de réceptivité de ces contenus par le sujet lui-même » (Bois, Austray, 2009, p.107). « De là, ce que l'on appelle le « **corps sensible** » comporte à la fois l'expérience du mouvement interne et l'apprentissage que le sujet en fait. » (Laronde, « Pédagogie perceptive et somato-psychopédagogie : principes fondamentaux », 2015-2018, p.4)

« En règle générale, que ce soit en philosophie ou en neurosciences, la perception sensible est toujours entrevue dans un rapport au monde extérieur ou à un objet à travers les organes des sens, en particulier

les sens visuel et tactile. Ici, je l'inscris toujours dans un rapport à certaines manifestations vivantes de l'intériorité. Je ne parle plus alors de perception sensible, dévouée à la saisie du monde, mais de perception du Sensible, émergeant d'une relation de soi à soi et qui donne accès au mouvement interne. » (Bois, 2009, p.24-25). Ainsi, le Sensible conduit vers une conscience de soi renouvelée car la personne s'appuie désormais sur un ressenti interne et non plus extérieur à soi. A un certain stade, lorsque le Sensible se développe et s'incarne profondément, il permet le renouvellement de soi dans la relation, tel que nous le verrons avec la *réciprocité actuante* (cf. § 2.3.5).

Du point de vue du Yoga, on pourrait dire que le Sensible est un état de conscience correspondant à la conscience témoin « corporéisée », c'est-à-dire une conscience animée de la perception du mouvement interne.

2.2 Les cinq dimensions de la danse du Sensible

2.2.1 Une danse de perception

« Le premier enjeu est bien la perception d'un phénomène interne lié à l'expérience corporelle » (Bois, 2008). La Danse du Sensible s'appuie sur le vécu du *mouvement intérieur* dans le corps. C'est le développement de la perception qui conduit à faire l'expérience de ce mouvement le plus originel en nous, celui que la pédagogie perceptive nomme *mouvement interne*. La Danse du Sensible est donc d'abord une danse de perception qui permet d'affiner progressivement la connaissance et le goût de soi. Pour développer ces qualités perceptives, cette danse s'appuie sur la réalisation de mouvements parfois guidés, parfois libres, dans une lenteur relâchée avec une attention fine et bienveillante. Ces outils seront développés plus en détail dans le chapitre suivant (§ 2.4).

2.2.2 Une danse de l'Être

Il s'agit d'une danse de l'Être car l'expression du geste s'accorde au mouvement intérieur ressenti qui n'est autre que le Vivant ou l'Être au cœur de soi. C'est un contact direct avec l'essentiel qui s'incarne par le geste. Cette connexion à l'essentiel en soi n'est autre que l'essentiel de toute chose. Dans la philosophie yogique, on pourrait dire qu'en touchant son « soi » profond, on touche le « Soi » ou l'Atman, principe essentiel du vivant dans le monde manifesté (monde matériel que nous connaissons). Cet Atman n'est autre que le Brahman (principe d'Absolu, grand mystère de l'essence du monde, indéfinissable par les mots) qui s'incarne dans le monde manifesté pour que nous puissions en faire l'expérience. En nous reliant profondément à nous-mêmes, cette danse nous ouvre ainsi à la dimension universelle ou spirituelle de la vie. En d'autres termes, on pourrait aussi parler de contacter la part d'infini de l'être humain, sa part divine qui est aussi le lieu de l'amour inconditionnel.

2.2.3 Une danse méditative

La dimension méditative de la Danse du Sensible émerge de cette capacité attentionnelle à la perception de soi pour faire l'expérience du Soi, de sa profondeur. Ce lieu est un espace méditatif, en deçà de la partie du mental que nous appelons « ego ». Cet ego n'a alors plus de « prise », d'impact sur nous puisque « le mental est mis au service de l'âme », comme l'on dit en Kundalini Yoga. C'est dans cet endroit, hors de l'espace-temps, que notre regard sur le monde et sur soi ainsi que notre manière d'être, peuvent se transformer. Danis Bois parle du « moi renouvelé ». Nous apprenons à devenir témoin de la vie en nous, des *témoins bienveillants*, capables d'accueillir toutes les parts de soi. Nous pouvons alors nous dés-identifier de nos pensées et émotions, c'est-à-dire que nous savons, nous expérimentons que nous sommes essentiellement cet amour inconditionnel porté par le mouvement, et non pas nos pensées et émotions. Alors, ce changement de point de vue, de compréhension, peut nous amener à agir différemment au quotidien, non pas sur la base de réactions, mais d'une compréhension plus profonde de l'être humain et de la vie en général.

2.2.4 Une danse thérapie ou danse de transformation

L'enrichissement de la perception de soi porté par l'amour et la bienveillance du *mouvement interne* permet de se situer dans cet espace méditatif comme témoin du vivant en soi. Dans ce lieu de profondeur et de lien à l'universel, le corps en mouvement met également le psychisme en mouvement grâce à la plasticité cérébrale (cf. § 2.3.3). Ce qui était inconscient devient conscient. Et là où il y a de la conscience, il y a du mouvement. Nos zones corporelles rigidifiées retrouvent leur mobilité. Et là où le mouvement se déploie, le geste également nous fait découvrir de nouvelles parts de nous-mêmes, une nouvelle façon d'être au monde : ce qui était insensible devient sensible. C'est en cela que la Danse du Sensible peut être considérée comme une danse thérapeutique et de transformation. Il y a un apprentissage à prendre soin du mouvement de la vie en soi et à exprimer le non-exprimé pour rendre conscient ce qui ne l'était pas et accéder à la reconnaissance de toutes les parts de soi. Cela transforme profondément la manière de se sentir, de se situer, d'évoluer et de se comporter avec soi, son entourage, son environnement. Ce processus de transformation sera abordé plus en détail dans le chapitre suivant.

2.2.5 Une danse d'incarnation

Lorsque la sensation de soi se développe, elle prend alors corps dans le geste et l'expression du danseur. En cela, cette danse devient une danse d'incarnation, car plus l'expression du mouvement interne peut diffuser à travers le geste, plus la dimension singulière de l'individu se déploie, naturellement nourrie de la dimension universelle du *mouvement interne* devenu conscient. La personne prend confiance dans son expression, expression qui peut ensuite s'incarner peu à peu dans la vie quotidienne, dans ses manières d'être. Elle devient capable de suivre plus pleinement ses élans de vie.

Claire Laronde a ainsi étudié l'apparition du « *sentiment d'incarnation* » lié à la pratique de la Danse du Sensible, qui semble résulter de « l'acceptation d'incarner par notre corps et en conscience, ce que le mouvement interne nous guide à incarner » (Laronde, 2014, p.148). Ce sentiment peut donc « apparaître avec la conscience du corps » et est également « directement relié à la perception d'une dimension spirituelle » vécue dans le corps à travers le mouvement interne, développant la capacité à accueillir les effets profonds de ce mouvement et de ce qu'il a à nous apprendre. Ce sentiment d'incarnation développe aussi une capacité à « s'impliquer dans sa vie » à travers l'action, l'expression de soi et de sa créativité. Le développement du « *corps sensible* » et de l'implication dans sa propre vie conduisent à plus d'acceptation de son incarnation, à plus de maturité et de responsabilité vis-à-vis de soi, ainsi qu'à un renforcement de ce sentiment d'incarnation (*Ibid.*, p.146-152). Claire montre également comment la « relation sur le mode du Sensible avec l'intérieur comme l'extérieur de soi », encore appelée « *réciprocité actuante* » (cf. § 2.3.5), participe du développement de ce sentiment d'incarnation (*Ibid.*, p.153-160). C'est ce type de relation, issue de l'expérience du mouvement interne, qui amène un changement de regard et de manière d'être dans sa vie, participant également « à déployer et renforcer le sentiment d'incarnation » (*Ibid.* p.150). Ce changement de rapport au monde est abordé plus avant dans le chapitre suivant consacré au processus de transformation.

La notion d'*incarné* sera approfondie dans le chapitre 3 « Entrée dans le vif du sujet ».

2.3 Le processus de transformation

Le processus de transformation est avant tout lié au changement de regard que l'on pose sur soi et sur le monde, grâce à la dimension méditative décrite plus tôt et dans « le mouvement comme méditation » (§ 2.4.1). La perception du *mouvement interne* développe l'aptitude à devenir entièrement présent à l'instant, c'est-à-dire corps et psyché. La dimension thérapeutique est alors liée, à la fois à la force de guérison véhiculée par le mouvement interne et à l'éveil de conscience qui en découle depuis l'espace du *témoin bienveillant* en soi. Dans ce processus né de l'expérience du corps, il s'agit de laisser le psychisme s'accorder à l'expérience interne afin de pouvoir vibrer en harmonie avec le monde.

Plusieurs étapes sont nécessaires à ce processus de transformation :

1. la perception du mouvement interne qui permet de rendre mobile ce qui est immobile, sensible ce qui est insensible, et conscient ce qui est inconscient.
2. l'expression à travers le geste de l'expérience du mouvement intérieur
3. le sens, l'enseignement que nous tirons du rapport au mouvement et au geste que nous avons établi.
4. La capacité à mettre cet enseignement en action dans notre vie.

La somato-psychopédagogie décrit ainsi précisément 7 étapes de transformation de la personne que je ne décrirai pas ici mais que l'on peut retrouver dans le livre d'Eve Berger « La Somato-psychopédagogie ». En voici un tableau succinct :

Tableau des 7 étapes de transformation en somato-psychopédagogie

Etapes de perception	- Fait d'expérience - Fait de conscience
Etapes de mise en conscience	- Fait de connaissance - Prise de conscience - Retour réflexif sur les conséquences de l'action
Etapes de mise en action	- Prise de décision - Passage à l'action

2.3.1 Le pouvoir de guérison du mouvement interne ou potentialité

Le *mouvement interne* peut être considéré comme porteur de guérison en lui-même. En effet, l'apprentissage à rentrer en relation avec ce mouvement permet de développer son potentiel de guérison. Danis Bois écrit : « Pour ma part, j'aborde la notion de mouvement interne comme étant une animation de la profondeur de la matière portant en elle une « supra conscience »⁽¹⁵⁾ et constituant un nouveau mode de connaissance » (Bois, 2008, p.39).

On touche ici à la notion de potentialité développée par D. Bois à partir du concept de nombreux psychologues américains tout au long du 20^{ème} siècle. D. Bois s'est inspiré de Carl Rogers qui intègre largement la notion de mouvement dans son approche thérapeutique : « Un même principe de vie anime l'individu et l'Univers, y créant le mouvement, selon un processus directionnel qui lui est propre. » (Dartevelle citant Rogers, 2003). Rogers développe ainsi le concept de **tendance actualisante** comme étant la tendance à la transformation constructive de l'organisme de tout individu : « Il y a dans tout organisme, à quelque niveau que ce soit, un flux sous-jacent de mouvement vers la réalisation constructive des possibilités qui lui sont inhérentes » (Laronde, « La relation d'aide selon Carl Rogers », 2015-2018, p.2)

Si Rogers semble avoir l'intuition d'une potentialité incarnée dans le corps, avec l'approche de la pédagogie perceptive, « la potentialité est une réalité tangible et perceptible dans le corps [...] sous la forme du mouvement interne envisagé dans sa fonction de *principe de renouvellement*. [...] C'est une force de changement qui conduit toujours vers une amélioration, un mouvement interne au corps qui invite aussi à la modifiabilité cognitive (cf. § 2.3.3) » (Bois, 2008, p.38). Pour Danis Bois, la potentialité est une véritable « faculté propre à l'être vivant » (*Ibid.*). Bien entendu, cette force constructive de l'être humain doit rencontrer des circonstances favorables car elle n'est pas « à l'abri des difficultés du monde extérieur ou des représentations de l'individu (éducation, société, croyances...) » (*Ibid.* p.33). C'est toute la démarche de la pédagogie perceptive qui se veut créer ce contexte favorable pour incarner en soi la potentialité du mouvement interne par une démarche consciente. Car comme le dit Varela : « La capacité d'un sujet d'explorer son expérience n'est pas donnée, n'est pas spontanée. C'est un véritable métier qui demande un entraînement, un apprentissage » (Laronde, 2014, p.32).

2.3.2 Une transformation du rapport que nous entretenons avec le monde

Le processus commence par l'enrichissement perceptif et de la relation qu'on entretient avec soi et l'extérieur, apportant des sensations inédites et des compréhensions nouvelles. En se ressentant différemment, nos pensées et notre regard sur les situations, les événements, les choses et les êtres changent. Il ne s'agit donc pas de changer un trait de caractère ou une situation, mais la manière dont on regarde et même plus précisément, du changement « de l'endroit de soi d'où l'on regarde » (Berger, 2011, p.134). Eve Berger évoque ici la posture de « *témoin bienveillant* » qui se développe petit à petit au contact du *mouvement interne* et abordée plus avant dans « la réciprocité actuante » (§ 2.3.5). Cette posture explique qu'au « contact du Sensible, la transformation du regard sur les choses passe par une proximité avec les choses en même temps que par une forme de recul », « une distance de proximité » créant « une nouvelle manière d'être dans la relation à soi et au monde » (Laronde, 2014, p.150).

2.3.3 La modifiabilité perceptivo-cognitive

Ce terme vient de Danis Bois qui a montré que la transformation de la perception induisait la possibilité d'une transformation des représentations de la personne. Ceci a également été prouvé scientifiquement par Antonio Damasio qui montre que toute nouvelle perception transforme le sentiment qu'on a de soi en produisant des effets sur la plasticité cérébrale, et ce, d'autant plus que la conscience que l'on en a s'accroît. Eve Berger l'exprime également par ces mots : « Nous faisons le pari qu'une perception élargie saura convaincre une représentation figée » (Laronde, « Pédagogie perceptive et somatopsychopédagogie : principes fondamentaux », 2015-2018, p.2).

2.3.4 De la résonance à l'éprouvé et la mise en sens

« L'enjeu de la pédagogie perceptive est de passer par la perception du corps pour accéder au sens » (*Ibid.* p.3). Les notions de résonance et d'éprouvé aident à mieux comprendre ce processus.

- **La résonance :**

La résonance est la capacité à s'émouvoir et à accueillir l'émotion portée par le *mouvement interne*. Il s'agit de se laisser vibrer, résonner intérieurement avec ce mouvement, d'accueillir ses effets, ce qui nécessite un certain état d'ouverture intérieure. J'aime cette image que nous sommes des instruments à cordes et que nous devons apprendre à nous laisser accorder, jouer et vibrer par la vie, l'univers, le mouvement intérieur. Sans cette vibration, pas de musique, ni de danse, nous sommes alors comme des violons mis au placard faute d'accordage, nous ne sommes pas vraiment vivants. Car c'est bien la vibration ou la résonance qui donne vie à l'instrument. La résonance « concerne la manière dont votre vécu vous implique, vous concerne, la façon dont il vous touche où dont vous vous laissez être touché par lui » (Berger, 2011, p.152).

La résonance est fondamentale dans le processus de mise en sens car « C'est en nous concernant dans de plus en plus de profondeur de notre être que nous pourrions engager un processus de transformation qui s'étend jusqu'à nos points de vue et nos représentations » (*Ibid.* p.153). Autrement dit, nous devons être touchés dans notre profondeur, celle de la *matière* du corps, pour qu'un processus de transformation puisse s'opérer. Il s'agit, pour moi, d'un accueil total du vécu, tant par le mental que par le corps.

Je trouve le terme de *résonance* très parlant car lorsque celle-ci est présente, je me sens vibrer intérieurement avec la sensation d'une onde qui se propage dans toutes mes cellules.

- **L'éprouvé :**

La notion « d'éprouvé » revêt une signification bien particulière en pédagogie perceptive, car elle se distingue du simple fait de ressentir. Voici la définition qu'en fait Danis Bois dans *le Moi Renouvelé* : « l'acte d'éprouver se définit ainsi comme un certain rapport à l'expérience, caractérisé par le fait d'être à la fois et en même temps l'acteur et le spectateur de son expérience. C'est dans la simultanéité des deux positionnements que se situe le trait caractéristique de ce rapport à l'expérience. Le plus souvent, en

effet, la compréhension de l'expérience se fait en deux étapes : la première où l'on *vit* l'expérience (c'est ici qu'intervient la notion de ressenti) ; la seconde où on la (re) visite *a posteriori* pour en repérer et en comprendre les contenus. Pour nous, il s'agit de fondre ces deux étapes en une seule, [...] ce qui est important, ce n'est pas seulement être en relation avec l'expérience [...] mais aussi *s'apercevoir* au sein de l'expérience. » Plus succinctement, l'éprouvé désigne donc le fait de vivre ou ressentir une expérience en même temps que l'on s'observe entrain de vivre cette expérience.

On retrouve dans la définition de D. Bois, une analogie avec le processus de méditation en yoga où il s'agit d'être à la fois actif et passif, acteur et spectateur. Nous sommes acteurs dans le fait de fournir un effort de présence particulier, d'observation de ce qui se passe en nous et à l'extérieur, à la recherche de la tension juste pour maintenir une posture relâchée mais non effondrée ainsi que dans le fait de s'ouvrir à vivre et ressentir l'expérience pleinement. Nous sommes spectateur ou témoin en même temps, car nous sommes conscients que nous observons ce qui se vit en nous. C'est là où nous nous apercevons que cette posture de témoin, développée au contact du *mouvement interne*, est fondamentalement bienveillante.

Comme la résonance, la notion d'éprouvé est fondamentale dans le processus de transformation : D.Bois écrit qu'« Éprouver son expérience et ne pas se contenter de la ressentir est, à notre sens, une condition indispensable pour que l'expérience soit réellement formatrice » (Laronde, « Pédagogie perceptive et somato-psychopédagogie : principes fondamentaux », 2015-2018, p.2).

2.3.5 La réciprocité actuante

Le terme de réciprocité implique qu'il y ait « deux ». Entre deux personnes ou une personne et un groupe, la relation est qualifiée de **réciprocité actuante** lorsqu'elle s'appuie sur le *Sensible* pour les deux interlocuteurs, et qu'alors, l'échange d'informations qui circulent avec conscience, permet que la relation se potentialise, c'est-à-dire qu'elle amène une transformation constructive (actualisation) en chaque personne de la relation. Vu sous cet angle, la réciprocité actuante semble être l'aboutissement du processus de transformation car elle représente l'apogée de la relation au *Sensible* dans la mise en jeu de soi en relation avec l'autre : « les pratiques *Sensible* conduisent les personnes « vers un élan simultané de présence à soi et à l'autre. La rencontre avec le mouvement interne emporte avec elle un élan intérieur [...] de s'ouvrir au monde » (Bois, Austry, 2009). [...] G. Lefloch fait du déploiement du rapport au *Sensible* « une véritable école de la relation » (2008) » (Laronde, 2014, p.59)

Mais avant d'en arrivant là, **la réciprocité actuante peut être envisagée de soi à soi**. Cette réciprocité est créée dans le fait même d'être conscient de percevoir le *mouvement interne* en soi, car il y a ainsi création de « deux » : le « je » qui vis l'expérience et le « Je », conscience ou témoin qui observe. On retrouve alors la notion d'éprouvé, qui, dans son expérience formatrice devient alors réciprocité actuante avec le mouvement interne.

« La réciprocité actuante de soi à soi se développe notamment par une capacité à se relier plus facilement à son mouvement interne, par le développement d'une profondeur d'accueil, par une forme de mouvement d'accueil de soi dans l'état d'amour porté par la dimension du *Sensible*. » (*Ibid.*, p.153-154). Cette « profondeur d'accueil » évoquée par Claire Laronde me semble correspondre à la capacité de *résonance* avec « l'état d'amour » porté par le mouvement interne et me paraît primordiale. En effet, s'il y a déjà réciprocité dans l'expérience du mouvement interne, le « deux » créé par la distanciation impliquant un observateur et un percevant, ne devient source de transformation que lorsque l'observateur est vraiment **témoin bienveillant**, porté par cet « état d'amour ». C'est-à-dire que cet observateur est bien distinct du « juge » en soi ou des nombreux personnages qui nous habitent et peuvent parfois faire entendre leur voix. Ce témoin bienveillant est un autre regard sur soi, une capacité de recul vis-à-vis de ce qui est vécu, qui peut permettre de transformer le « deux » en expérience d'unité. Au contraire, dans l'état ordinaire de vie, les pensées et émotions donnent généralement lieu à un jugement sur le vécu qui est alors créateur de division intérieure, c'est-à-dire un « deux » correspondant à « celui qui perçoit » et « celui qui juge ». Dans l'appréhension du vécu du mouvement interne, le développement du témoin bienveillant est donc la condition essentielle afin que ce mouvement soit vécu dans une qualité d'éprouvé nouvelle et formatrice. Et cette qualité d'éprouvé est justement liée à la

capacité de la personne à vivre pleinement l'amour porté par le mouvement interne. C'est là où l'accueil total de soi dans la bienveillance, a un rôle fondamental pour se laisser toucher par le mouvement.

Claire Laronde, dans son livre « Sensible et sentiment d'incarnation », nous rappelle également la relation de **réciprocité actuante développée avec la Totalité**. « Totalité » étant ici employé comme synonyme d'Absolu, source de vie, Mystère, Dieu, Brahman, Amour ou encore Conscience Universelle selon le référentiel social, religieux ou expérientiel de chacun. « Il s'agit de la réciprocité avec la dimension totale du Sensible, là où nous nous laissons apprendre de ce « plus grand que soi » qui nous anime, qui crée la vie en nous et qui nous transforme » (Laronde, 2014, p.58). Claire Laronde parle ici de se laisser apprendre de cette *matière* animée en soi qu'est le contact avec le mouvement interne, « dans le sens de s'élever en soi-même, de grandir en soi-même ». C'est une « réciprocité verticale » issue de l'expérience au sein même du corps physique de cette Totalité. De part ma formation initiale de yoga, je ne peux m'empêcher, là encore, de faire un parallèle avec la tradition yoguïque où l'on parle de fusionner la conscience individuelle avec la Conscience Universelle, expérience permise par les véhicule du corps et de la psyché selon les traditions, mais toujours vécue comme une expérience profondément incarnée dans le corps. Arnaud Desjardins, dans un chapitre consacré à la vigilance d' « A la Recherche du Soi » (Vol.2 : Au-delà du moi) répète sans cesse que « la conscience de soi est le chemin de la conscience du Soi » ou de Dieu.

2.3.6 La connaissance par contraste

La connaissance par contraste est une étape importante du processus de guérison. Elle est une prise de conscience que la nouveauté vécue vient révéler l'état antérieur dans lequel nous nous trouvions jusqu'alors. Elle fait mesurer le changement. L'étape de la transformation s'appuie sur la comparaison du connu avec la nouveauté.

Ainsi, lorsqu'il y a prise de conscience d'une nouveauté de perception, je prends conscience que je suis entrain d'évoluer et, par contraste, je vois comment je fonctionnais jusqu'à présent. Il est important de reconnaître et d'accueillir pleinement cette étape, au risque de tomber dans la culpabilité ou l'auto-flagellation. Si je prends conscience de mon état antérieur, c'est que je suis déjà en chemin vers une évolution.

2.3.7 La transformation par l'expression dansée

En Danse du Sensible, la part de création et d'expression prend une dimension importante dans le processus de transformation, par rapport à la pédagogie perceptive. C'est une pratique d'art-thérapie. La pratique implique d'oser s'exprimer dans toute son authenticité devant l'autre. Cela oblige à assumer entièrement toutes les parts de soi, à s'accueillir totalement, et demande un niveau de confiance suffisant qui prend sa source dans la capacité à s'incarner pleinement grâce au développement de sa relation au *mouvement interne*. Apprendre à exprimer pleinement toutes les parts de soi participe du renforcement du *sentiment d'incarnation* comme évoqué dans « Une danse d'incarnation », § 2.2.5.

Les différents outils de développement de l'expression sont décrits dans le paragraphe suivant. Quelque soit le niveau d'expression choisie, plus l'ouverture à l'expérience elle-même sera totale, plus la tendance formatrice sera constructive et la transformation effective.

2.4 Les outils de la danse du Sensible

2.4.1 Le mouvement

- **Le mouvement comme méditation :**

La méditation est un moyen d'entrer en relation avec son intériorité, pour se relier à la part essentielle de soi qui nous ouvre à la connaissance de soi et du monde. L'état méditatif, c'est l'expérience du Soi, de sa

propre profondeur, celle de l'Être, qui nous relie à la fois à notre singularité mais également à une dimension universelle de l'être humain, qu'on peut aussi appeler sa part d'infini. C'est aussi le lieu de l'amour inconditionnel.

Cette relation intime nous invite à nous reconnaître tels que nous sommes en accueillant tensions, difficultés, souffrances et mécanismes récurrents. L'état méditatif est un espace où le mental n'a plus de prise et où nous pouvons nous dés-identifier de nos pensées et émotions : Il s'agit d'apprendre à se relier à cet espace de conscience, celui du témoin bienveillant, sans jugement, qui nous permet de nous « décoller » de notre vécu et de laisser les manifestations observées disparaître dans cet espace de bienveillance.

Cette part de nous, ça n'est rien d'autre qu'un potentiel insoupçonné, qui, plus on le contacte, plus nous pouvons nous appuyer dessus dans notre vie, et plus nous sommes à même d'agir différemment au quotidien, non pas sur la base de réactions, mais d'une compréhension plus profonde de l'être humain et de la vie en général.

Le mouvement permet à la méditation de s'ancrer dans la présence du corps, par l'intermédiaire de la perception du *mouvement interne*. Le corps s'ancre alors dans « *la matière* », dans une perception et une conscience de plus en plus grande, le corps devenant « un corps sensible ».

- **Les 3 fondamentaux de la pratique :**

- **Le relâchement :**

Le tonus constitue « un trait d'union majeur entre le monde corporel et le monde psychique » (Bois, 2008, p.139). Pour contacter, ressentir le *mouvement interne* le plus finement possible, le corps et le mental doivent être dans un état de tonus minimal. Il s'agit d'un état d'activité minimale des muscles qui permettent simplement le maintien de la posture, l'équilibre, la station debout ou assise par exemple. Ce tonus minimal ou tonus postural est une activité réflexe gérée par le système neurovégétatif (ou système nerveux autonome), mais il peut également être contrôlé volontairement. C'est une base nécessaire pour l'action, c'est-à-dire la commande volontaire de contraction des muscles (tonus d'action).

Le relâchement conduit à changer ses habitudes pour contacter plus de profondeur et de perceptions.

Le développement de la conscience du mouvement interne crée à son tour un relâchement physique et psychique comme nous l'avons vu dans le paragraphe « le ressenti du mouvement interne » (§ 2.1.4).

- **La lenteur :**

La lenteur relâchée est la porte d'accès à l'intériorité et au développement de la perception. Elle donne accès à la conscience et à la perception du *mouvement interne* qui nous conduit dans un espace méditatif, « en deçà » des pensées et schémas mentaux habituels. Elle « signe le passage entre le faire et l'Être » (E. Berger citée par C. Laronde).

- **L'attention bienveillante :**

L'attention est l'outil par excellence qui va permettre l'accès à soi, à l'expérience de soi. En effet, il est tout à fait possible d'exécuter un mouvement dans une lenteur avec un certain relâchement, tout en étant ailleurs, dans ses pensées. Sans l'attention, nous ne pouvons rendre conscientes les perceptions, le ressenti du *mouvement interne*. « L'attention au mouvement amène à reconnaître ses sensations. Nous développons l'observation de ce qui se passe en nous même, l'écoute de signaux qui nous viennent de l'intérieur. L'attention au ressenti conduit à reconnaître ce qui résonne dans sa propre intériorité. L'attention à ce qui résonne en amont de l'action ou de la pensée conduit à faire l'expérience de soi pour ensuite vivre pleinement chaque pensée, chaque mouvement, chaque action. C'est par l'attention profonde, présente, vigilante que l'on fera l'expérience de l'immédiateté³ » (Laronde, « Pédagogie perceptive et somato-psychopédagogie : principes fondamentaux », 2015-2018, p.2).

³ L'*immédiateté* est une notion chère à D. Bois qui implique l'*éprouvé*, c'est-à-dire la faculté de ressentir dans son corps tout en étant conscient de l'expérience et en étant capable d'apprendre de celle-ci. L'immédiateté est la présence consciente à l'instant, par l'intermédiaire du mouvement interne ressenti dans le corps, et qui nous enseigne.

La bienveillance envers soi est également une condition impérative à développer afin de ne pas rentrer dans le jugement. L'attention développée ne doit pas conduire à un regard négatif sur soi, mais au contraire, à un accueil bienveillant de toutes les parts de soi. Cette ouverture à la bienveillance est un des effets du mouvement interne et de l'état méditatif comme je l'ai présenté dans la définition de la Danse du Sensible et le processus de transformation. Mais il me semble que développer cet accueil bienveillant est, réciproquement, une des conditions de développement et d'approfondissement de la perception du mouvement interne et du rapport au *Sensible*. J'y reviendrai concernant mon cheminement.

- **Le mouvement sensoriel :**

Le terme de mouvement sensoriel désigne à la fois :

- la pratique du mouvement dans une lenteur relâchée avec une attention fine, destinée à nous mettre en lien avec la sensation du *mouvement interne* ;
- le geste réalisé dans cette lenteur relâchée et issu de la perception du mouvement interne.

Le mouvement sensoriel est la pratique de base sur laquelle s'appuie la Danse du Sensible pour développer une danse de l'Être. En nous entraînant à cette attention présente au déroulement du trajet du geste lent, instant après instant, nous affinons notre perception du mouvement interne aussi bien que notre capacité à laisser dérouler un geste qui soit le plus fidèle possible à cette sensation du mouvement intérieur. Nous recherchons l'harmonie entre perception et expression. On pourrait dire que l'art du mouvement sensoriel est la capacité à exprimer pleinement, de façon la plus juste et authentique possible, à travers le geste, l'élan de vie qui nous anime dans la profondeur. Cette justesse du geste dépend autant de notre capacité de perception que d'expression.

2.4.2 Les 12 paramètres du mouvement

Ces 12 paramètres ont été définis par Danis Bois comme étant des « angles morts ». La connaissance de ces paramètres permet en effet de poser son attention en détail sur le mouvement effectué et d'y déceler ce qui manque. C'est un outil d'approfondissement de la perception comme du développement de soi : « Tous ces angles morts sont pour l'individu autant de secteurs inutilisés de son corps et de l'espace, autant de restrictions à sa liberté d'action et d'expression, de références manquantes dans son identité » (Berger, 2010, p.96). D. Bois propose ainsi de s'attacher, non pas à ce qui est déjà, mais plutôt à ce qui n'est pas dans le mouvement, afin de devenir conscient de ses inconsciences : « **la sensorialité du mouvement prend corps à chaque fois qu'une zone d'inconscience gestuelle est vaincue.** Quand on étudie un mouvement, on doit s'intéresser à la nature du mouvement qui est en train de se faire, mais surtout à la nature du mouvement qui ne peut pas se faire » (D. Bois cité par E. Berger, *Ibid.* p.95).

Les 12 angles morts concernent des caractéristiques physiques de la gestuelle aussi bien que des aspects plus qualitatifs. Ce sont : la lenteur, le déroulement du trajet, la globalité, les mouvements linéaires, la séquence, l'orientation, l'amplitude, la symétrie sensorielle, la coordination des vitesses segmentaires, les mouvements dissociés, l'évolutivité et la résonance. Chacun de ses paramètres peut être mis en lien avec des aspects psychiques ou psychologiques de soi. Je ne vais pas détailler ici tous les paramètres du mouvement, mais seulement ceux que je citerai dans la suite de mon mémoire et dont la compréhension ne me paraît pas aller de soi pour un néophyte. Par ailleurs, la lenteur a déjà été abordée précédemment dans ce chapitre.

- **La globalité :**

Elle concerne d'abord la cohérence du comportement articulaire. Il s'agit de porter une attention commune au mouvement des différentes articulations afin que le corps trouve une cohérence, un geste harmonisant le rapport des articulations entre elles, une globalité dans son mouvement. La conscience, lors de la réalisation d'un geste, des différentes parties animées en soi, en même temps qu'on y accorde une attention globale, commune, permet de ressentir le lien entre toutes ces parties. Cela peut commencer par les articulations et les parties physiques du corps, mais concerne ensuite la sensation de « *l'unifiant* », c'est-à-dire le lien interne entre toutes les parties physiques et psychiques de soi, ressenti à

travers le mouvement interne dans le corps. La globalité articulaire, lorsqu'elle est initiée par notre qualité d'attention globale, apporte stabilité, solidité et unification intérieure corps/esprit.

- **Les mouvements linéaires :**

Ce sont les mouvements de base qui concernent la mise en mouvement des axes selon 3 orientations fondamentales de l'espace : la latéralité (droite-gauche), l'antéro-posteriorité (avant-arrière) et la verticalité (haut-bas). La plupart du temps, nous avons d'avantage conscience de la circularité du mouvement que de sa linéarité, alors que tout mouvement circulaire d'une articulation est soutenu par un mouvement linéaire, autour d'un axe mécanique. Par exemple, lorsque je roule mon épaule vers l'arrière, il y a en même temps un mouvement haut-bas et avant-arrière de l'humérus, ainsi que de l'omoplate qui se déplace également transversalement (d'autres segments sont également sollicités tels que la clavicule ou les côtes). Ainsi, les mouvements linéaires représentent souvent une véritable nouveauté dans le vécu du corps. « Réaliser un mouvement global linéaire, quand tous les mouvements articulaires à notre disposition sont circulaires, est un exploit qui n'est possible que grâce à une attitude spécifique : *l'intention directionnelle*. Il s'agit pour la personne de s'engager pleinement dans une direction donnée, vers l'avant par exemple, en s'attachant non à la manière de faire le mouvement, mais uniquement au respect de sa direction et de sa linéarité » (Berger, 2010, p.111).

La conscience de ses mouvements de base apporte une grande solidité et globalité à tout le corps. L'attention peut s'élargir ou s'ouvrir pour devenir disponibilité et réceptivité par rapport à l'extérieur. Cela permet d'affiner la réalisation du geste en général, à travers la globalité articulaire ou la coordination des vitesses, par exemple. Il y a création d'une cohésion naturelle qui rend ces mouvements « unifiants, tant physiquement que psychologiquement » (*Ibid.* p.113). « **Prendre conscience de l'existence des mouvements linéaires liés aux mouvements articulaires est une clé pour l'accès à la sensorialité du mouvement.** L'élève a l'impression de « laisser faire » le mouvement au lieu de faire, de pouvoir mieux accompagner et d'être plus présent à lui » (*Ibid.*).

Dans le cadre de l'expression de soi en Danse du Sensible, les mouvements linéaires permettent d'organiser le mouvement autour d'un projet de création (direction, orientation, intention). Ils nous ouvrent également à la dimension infinie des axes, c'est-à-dire à la dimension spirituelle ou universelle de l'Être.

- **La séquence :**

Elle intègre le top départ d'un geste, son trajet et le top arrivée. Elle inscrit le mouvement dans le rythme, organisant l'espace dans le temps. Elle apporte des repères clairs permettant de mieux focaliser son attention sur les détails choisis. Cette création du temps donne plus de chance d'accéder à *l'immédiateté* qui, paradoxalement, peut être vécue comme hors du temps. La séquence est également sécurisante, apportant des repères psychologiques en permettant de mieux se situer à tout instant en sachant « d'où l'on vient, où l'on est et où l'on va » (Berger, 2010, p.114). Elle soutiendra ainsi la construction d'un projet de création en Danse du Sensible. La séquence donne également accès au *biorythme sensoriel* et à la sensation du *prémouvement* (cf. § 2.4.3), c'est-à-dire à l'intention directionnelle du mouvement avant même que le geste ait démarré.

- **L'évolutivité :**

L'évolutivité du mouvement est la loi de cause à effet qui existe dans la vie, appliquée au mouvement. Chaque mouvement (ou instant) est la cause d'un autre mouvement (ou de l'instant suivant) qui est lui-même l'effet du mouvement qui en est la cause. « Comme dans un dialogue de sourds avec autrui, on peut dans un mouvement suivre sa seule volonté et ne jamais tenir compte des réactions de son corps à ce que l'on fait » (Berger, 2010, p.128). On se prive alors de la potentialité, c'est à dire des ressources nourissantes liées aux qualités inhérentes du *mouvement interne*, dont nous avons vu qu'elles allaient toujours dans le sens d'une transformation constructive de l'individu. Comme la notion de karma, cette notion d'évolutivité devient non pas fatalité, mais possibilité de prendre responsabilité de ses actes, c'est-à-dire de tenir compte de leurs effets sur soi et autrui : « les choses prennent un sens à travers leurs effets rendus conscients. » (*Ibid.* p.129)

- **La résonance :**

C'est la capacité d'accueil des effets profonds du mouvement interne en soi. Celle-ci a déjà été décrite dans le processus de transformation (§ 2.3.4).

2.4.3 Le point d'appui

Le point d'appui est un moment d'immobilité dynamique. C'est la période de temps plus ou moins longue, où nous faisons une pose dans le déroulement du geste extérieur, pour nous mettre à l'écoute du *mouvement interne* uniquement.

Ce temps d'arrêt conscient du geste entre deux mouvements a plusieurs fonctions et intérêts :

- En relâchant notre attention au geste pour nous concentrer sur le mouvement intérieur, nous affinons notre capacité à percevoir tous les paramètres du mouvement (orientations, amplitude, évolutivité...) et ses effets en nous (chaleur, dilatation, douceur, sérénité...).
- C'est un temps d'accordage privilégié entre corps et esprit. Nous prenons le temps d'ajuster ce qui le nécessite afin d'acquérir plus de cohérence de fonctionnement entre les différentes parties physiques et psychiques (jambes, tête, os, muscles, organes, fascia, pensées, jugements...), de stabilité, d'écoute, de présence à soi dans l'instant. Il s'agit notamment de vérifier s'il est possible :
 - o de renouveler son attention ;
 - o de relâcher consciemment certaines parties de soi ;
 - o d'amener une attention plus globale à ces différentes parties, la sensation de *l'unifiant* ;
 - o de goûter pleinement les effets du mouvement en se laissant résonner.
- C'est un moment qui active notre capacité d'auto-guérison : en offrant toute notre présence physique et psychique, nous permettons au mouvement interne d'aller là où c'est immobile, insensible, imperçu / inconscient pour ouvrir de nouveaux espaces de conscience en nous.
- Cet arrêt du geste est aussi une voie d'accès au **prémouvement**, c'est-à-dire à la sensation d'un mouvement interne qui donne l'impulsion de la naissance du geste extérieur avec ses paramètres propres (orientation, vitesse, amplitude...). Autrement dit, le prémouvement est le mouvement interne qui peut être perçu par le corps et la conscience dans l'instant très court entre la prise de décision de bouger et la réalisation effective du geste lui-même. De mon expérience, c'est aussi un espace de conscience qui peut se développer avant ou en deçà de la pensée, avant que celle-ci ne soit colorée par les projections du mental. En Yoga, nous considérons en effet que les pensées surgissent de la Conscience Universelle et sont immédiatement investies par une partie du mental (l'ego) qui va transformer l'essence de ces pensées par nos croyances et nos schémas intérieurs issus des nombreux facteurs nous ayant conditionnés dans cette vie ou des vies antérieures.

2.4.4 Les différents types d'attention comme support de méditation

La qualité d'attention est l'outil de base de toute méditation et sa qualité est garante du potentiel de présence et du processus de transformation en Danse du Sensible. En effet, cette attention est à la base de la *modifiabilité perceptivo-cognitive*, comme l'écrit Christian Courraud en 2002 : « Des expériences récentes en neurophysiologie ont démontré que [...] l'attention modifie la représentation des schémas sensorimoteurs en provoquant des changements physiques dans le cerveau en termes de modifications synaptiques. On comprend bien alors l'intérêt de solliciter une attention soutenue lors d'un mouvement pour obtenir un profond remaniement des schémas d'organisation du geste » (Courraud, 2002). Cette qualité d'attention favorise à la fois la perception et l'authenticité de l'expression. La Danse du Sensible

nous sollicite dans deux types d'attentions complémentaires l'une de l'autre : l'attention cognitive et l'attention organique développées ci-après.

- **L'attention cognitive :**

L'attention cognitive est une attention de la pensée sur un objet particulier. Elle nécessite « une intention, consciente ou inconsciente, qui nous permet de sélectionner, parmi toutes les informations disponibles, celles qui nous intéressent ou nous sont utiles. C'est ce que l'on nomme « intentionnalité » (Laronde, « Attention et Présence », p.6, 2015-2018). Toute la journée, que nous nous en rendions compte ou pas, la conscience choisit ainsi de poser son attention sur certains événements, faits ou objets. Cette trame d'attention, plus ou moins consciente, constitue une partie de ce qu'on appelle la mémoire.

Dans le cadre de la Danse du Sensible, l'attention cognitive est utilisée pour s'intérioriser dans un premier temps, c'est-à-dire observer ses sensations intérieures, pensées et émotions. Puis, elle sert à observer les détails du mouvement afin d'affiner la perception, la sensation de soi avec soi et avec l'extérieur. Elle permet ainsi d'apprendre à mieux se connaître en observant ses propres habitudes, réactions corporelles et émotionnelles. L'attention cognitive permet également de mémoriser certains enchaînements de mouvements.

- **L'attention organique :**

Ce type d'attention correspond d'avantage à une disposition d'accueil, d'ouverture, de disponibilité, d'écoute ou de réceptivité qui vient du corps. Il n'y a plus de concentration sur un objet précis, mais une véritable capacité à recevoir tout objet qui passe dans le champ de conscience. Il s'agit d'une attention dilatée, naturellement ouverte tant aux détails de son intériorité qu'à ceux de l'environnement extérieur. On la nomme « attentionnalité ». « Il ne s'agit plus d'un aller chercher mais d'un laisser venir » (D.Bois cité par C.Courraud). Il y a quelque chose du lâcher-prise, de l'abandon, l'abandon à observer, chercher ou trouver quelque chose. Nous touchons à la notion de s'en remettre à ce qui nous dépasse, au Grand Mystère de la Vie ou à « Ce Qui Est ».

En développant une attention cognitive au *mouvement interne* et à ses effets, dans les pratiques du Sensible, c'est alors l'attention organique qui prend le relais sur la pensée. Cette attention est « présence », présence au corps, présence organique mais également présence au moment présent.

Cette ouverture ou disponibilité totale à l'instant présent nous met en lien avec la sagesse profonde du corps et de la conscience qu'on peut parfois appeler l'intuition et qui est une des fonctions naturelles de notre intelligence, appelée la « Buddhi » en Yoga : « Si la vigilance est active, le mental fait place à la *buddhi*, c'est-à-dire la vraie intelligence qui voit quel acte doit être accompli, quelle décision doit être prise. » (Desjardins, 2001, p.118). Cette intuition peut être rapprochée du « fait de connaissance », étape de mise en sens dans le processus de transformation en somato-psychopédagogie : il y a alors une information pensée qui se développe à partir du vécu et jaillit directement du vécu corporel (comme une potentialité qui s'incarne). C'est le temps de l'*immédiateté*.

Dans l'attention organique, le corps et la conscience reçoivent et sélectionnent naturellement l'expression la plus adaptée et authentique puisqu'il y a accueil et non résistance.

Je retrouve dans cette théorisation sur l'attention, l'écho des propos d'Arnaud Desjardins sur la vigilance, qu'il considère à la fois comme le socle, la clé et l'outil principal sur le chemin d'éveil spirituel. Car comme disait son maître Swami Prajnanpad : « La vigilance, c'est le chemin lui-même, c'est tout » (Desjardins, 2001, p.117). Arnaud définit la vigilance comme « être parfaitement conscient au-dehors de nous et au-dedans de nous » (*Ibid.*, p.109.) Il explique également que deux points d'appui sont possibles pour cette vigilance : le point d'appui en soi-même qui consiste à être conscient de ce qui se passe dans le corps, la pensée et le cœur ; le point d'appui extérieur qui consiste à être conscient des situations concrètes dans lesquelles on se trouve. Il affirme non seulement que ces deux points d'appui « se renforcent » l'un l'autre (*Ibid.*, p.120), mais également, qu'ils ne vont pas l'un sans l'autre : « Si vous essayez d'être trop conscient, vous allez perdre le fil, vous ne serez pas naturel et vous allez être happé. Et si vous êtes uniquement attentif à la situation, vous allez vous oublier complètement vous-même. » (*Ibid.*, p.125) Il

me semble que son propos rejoint cette idée d'attention plus large et non focalisée, qu'il précise plus loin de la sorte : « Si vous luttez directement pour maintenir cette conscience de soi qui n'est pas habituelle, ce ne sera jamais aisé [...] Mais si vous prenez appui sur le courant de l'existence elle-même et que vous vouliez simplement vivre cette existence telle qu'elle est, *consciemment*, vous y arriverez. » (*Ibid.*)

2.4.5 Les pratiques pour développer la perception

2.4.5.1 Développer la perception d'un corps global et unifié

Ces outils permettent d'accéder au *mouvement interne* et d'enrichir ses perceptions pour développer l'état de présence et d'incarnation à travers la sensation d'un corps global et unifié, porteur de sécurité et de confiance. Ils sont la base permettant d'accéder à plus de liberté d'expression en donnant « l'accès à l'Être pour rendre l'expression de l'Être plus naturelle et l'expression de soi plus authentique » (Laronde, « Attention et Présence », p.7, 2015-2018).

- **La méditation :**

La méditation proposée ici est comme un long *point d'appui* (§ 2.4.3). C'est un retour à soi dans l'immobilité d'une posture confortable (sur chaise en Danse du Sensible) qui a la particularité de s'ancrer dans le *Sensible*. Elle est un moment privilégié pour s'entraîner à développer une qualité de perception du mouvement interne et de ses effets. Cet ancrage dans la *matière* du corps est un outil précieux pour la transformation de soi. En effet, des ponts entre l'expérience corporelle et la psyché ou nos comportements habituels peuvent surgir spontanément car la dimension universelle du mouvement interne ouvre l'espace à une pensée créatrice porteuse de sens. Il s'agit d'un accès à un espace de conscience non perturbé ou affecté par le fonctionnement habituel du mental (pensées et émotions). Cette pratique permet ainsi le développement d'un véritable état méditatif ancré dans le corps, qui offre non seulement une capacité de recul par rapport aux événements intérieurs et extérieurs, mais également une possibilité d'analyse. Ce type de méditation a été nommé « introspection sensorielle » par Danis Bois, puis, plus récemment, « **Méditation Pleine Présence** ».

Claire Laronde a développé une méditation qui s'appuie sur les mêmes principes. Pour accéder à la qualité de présence spécifique au Sensible, elle a fixé un cadre en cinq étapes : la *méditation en cinq points* que nous pratiquons en Danse du Sensible. Cette méditation peut être pratiquée en silence (chez soi ou en groupe) ou bien guidée verbalement de manière à ce que les pratiquants puissent développer leur ressenti du mouvement interne et l'expérience qui en découle : pensée créatrice, mise en sens. Elle comprend alors le retour verbal, la mise en mots par la parole ou l'écriture pour faciliter la compréhension, le sens de l'expérience vécue et la connaissance de soi.

La méditation en 5 points :

- 1- Créer un espace et un temps : Créer les conditions d'espace et de temps pour commencer à méditer. Le lieu, l'espace et le temps sont d'abord un choix extérieur et deviennent ensuite intérieurs en posant son attention sur l'instant présent, vers l'intériorité corporelle et psychique, tout en restant ouvert à l'extérieur.
- 2- Relâcher : Relâcher la pensée et le corps en les laissant prendre de l'espace : c'est un relâchement en expansion. Par une qualité d'attention et de bienveillance, il s'agit de laisser la place à toutes les pensées émotions, mécanismes habituels, quels qu'ils soient, et sans jugement. C'est aussi relâcher ses habitudes, la volonté d'arriver quelque part, de trouver quelque chose ou d'avoir un résultat. C'est accepter ce qui est. Cette attitude d'accueil crée du relâchement, la sensation d'espaces qui s'ouvrent, se dilatent, s'allègent. La même attitude est recherchée quant aux parties du corps qui ont besoin d'être relâchées.
- 3- Créer une stabilité, un ancrage dans la globalité corporelle : Trouver l'ancrage dans le corps en recherchant la sensation du lien entre les différentes parts physiques et psychiques de soi. C'est ressentir *l'unifiant*, cette sensation de reliance en soi qui crée un lien intime, une cohérence dans

la *matière* physique du corps entre chaque articulation, chaque cellule. C'est cet unifiant qui apporte globalité et stabilité du corps et de l'attention. Alors cet unifiant qui relie de soi à soi devient également reliance à la dimension universelle de la vie, c'est l'entrée dans le « corps sensible ».

- 4- Se rendre disponible : Se rendre disponible au mouvement interne. C'est le véritable début de la méditation Sensible. Il s'agit de se laisser animer, malléabiliser par le mouvement interne qui a sa propre autonomie, sa propre intelligence et nous emmène dans la dimension incarnée de l'être humain.
- 5- Méditer avec le cœur : C'est se rendre disponible à l'amour et la bienveillance portés par le mouvement interne. C'est accepter de se laisser toucher, traverser par cet amour inconditionnel qui n'est autre que le Soi, un amour inhérent à la nature essentielle de l'homme comme de l'univers, un état profond de l'être humain ou de la conscience qui peut être contacté. C'est vivre la vie par le cœur en devenant conscient que chaque être humain et toutes choses de l'Univers sont reliés par cet amour. C'est devenir conscient de la loi d'interdépendance des choses en ressentant que les effets de la méditation ne sont pas uniquement bénéfiques pour soi mais pour tout l'Univers. Cela ouvre la porte de la gratitude, ce sentiment de pouvoir remercier tout l'Univers de chaque chose que nous vivons, d'être infiniment reconnaissant quoiqu'il arrive. Cette étape est celle qui permet au mouvement interne de nous enseigner (sous la forme de visions, sensations, pensées ou intuitions), car le cœur est ouvert et réceptif au vivant. En Yoga, le cœur est effectivement le centre d'intégration du corps et de l'esprit, du matériel et du spirituel.

Dans la pratique, ces différentes étapes ne sont pas toujours linéaires et complètes. Il se peut, par exemple, que nous n'accédions pas tout de suite aux 4^{ème} et 5^{ème} étapes, ou au contraire, que nous passions très rapidement les étapes 1 à 3 avec de l'entraînement. Il est également possible de passer du 5^{ème} point au 2^{ème} lorsqu'il y a une perte d'attention ou bien lorsque des tensions et émotions fortes sont révélées par le mouvement, faisant perdre la globalité. Ces points sont donc un repère de là où nous nous situons et de comment avancer dans notre pratique.

La méditation peut également être un préalable au mouvement sensoriel une fois que présence au mouvement interne et globalité sont installées.

- **Les axes en mouvement** :

Il s'agit d'un travail avec les mouvements de base que ce sont les *mouvements linéaires*. Par des exercices spécifiques sur chaise ou debout, nous utilisons la lenteur sensorielle pour mettre les axes en mouvements dans les 3 directions fondamentales que sont le haut et le bas, l'avant et l'arrière, la droite et la gauche. Comme décrit plus précisément dans le paragraphe consacré aux mouvements linéaires (§ 2.4.2), ce travail permet le développement de la sensorialité amenant solidité et globalité, ainsi qu'un profond sentiment d'unification tant physique que psychique. L'infini des axes nous ouvre également à la dimension infinie de l'Être.

La pratique sur chaise permet de s'affranchir de la notion d'équilibre pour rentrer plus facilement en lien avec soi et dans la perception du *mouvement interne* ou pour approfondir ses ressentis. Elle permet également de relancer la dynamique du mouvement interne si celui-ci n'est pas senti, par un travail sur le *biorythme sensoriel*.

La pratique des axes en mouvement est indispensable à la présence que demande la Danse du Sensible.

- **Les mouvements codifiés** :

Les mouvements codifiés sont des enchaînements de mouvements, plus ou moins longs, réalisés en lenteur sensorielle. Ils ont, au départ, été créés par Danis Bois. Claire Laronde a également créé ses propres formes, debout, assises ou au sol.

Ces enchaînements emmènent le corps vers des directions et amplitudes où il n'irait pas spontanément. Cette nouvelle manière de bouger participe du développement de nouvelles perceptions et donc de nouvelles ressources en soi. Le cadre de la forme, à la fois exigeant et nouveau par rapport aux habitudes

du corps peut apporter beaucoup d'évolution dans la manière d'être à soi. Ainsi, les codifiés apportent précisément :

- Un meilleur ancrage dans la globalité de la *matière* du corps grâce à la forme elle-même, qui concerne le corps entier.
- Un développement de *l'unifiant* qui s'appuie sur le mouvement interne perçu dans toute la globalité du corps.
- Une dimension extrêmement structurante de soi, tant dans l'espace que dans le temps, entre corps et psyché, cerveau droit et gauche, dans la pensée, grâce :
 - o à la forme qui constitue un appui au mouvement de la trace dans l'espace,
 - o à la séquence de mouvement qui constitue un début, un trajet et une fin
 - o à la complexité d'enchaînements élaborés s'appuyant sur la conscience des mouvements linéaires et permettant d'affiner la précision du geste.
- L'expérience de la liberté dans la contrainte
- Le développement de *l'attention organique* tout en sollicitant *l'attention cognitive* quant à la mémorisation et aux détails du geste.
- Un lien au sens du mouvement grâce à une mise en perspective du sens physiologique avec le sens symbolique, de l'individuel avec l'universel et vice versa.

- **Le mouvement sensoriel libre:**

Le mouvement libre pratiqué dans la lenteur sensorielle est qualifié de *mouvement sensoriel* comme je l'ai décrit dans le § 2.4.1. Il permet d'affiner la perception de soi en introduisant l'accès à sa propre liberté. L'intention est l'accès à l'intériorité en même temps qu'à l'expression du *mouvement interne* pour développer une qualité de présence. C'est donc un début d'apprentissage à exprimer l'authenticité de son être.

Un premier niveau concerne la pratique du mouvement libre dans un regard de soi à soi afin de développer une sécurité suffisante pour l'accueil de soi et la confiance dans ses propres élans, dans la vie qui vibre en soi. La liberté offerte est également une invitation à toucher davantage le lieu de la *résonance* en soi. C'est un temps privilégié pour développer le *témoin bienveillant* ouvrant l'espace nécessaire au début de transformation de soi.

Le mouvement sensoriel libre peut être pratiqué :

- Sur chaise, ce qui permet de s'affranchir de la notion d'équilibre pour rentrer plus facilement en lien avec soi, dans la perception du mouvement interne et de ses ressentis. Le mouvement libre intervient en général après une pratique d'éveil de la matière du corps dans la lenteur sensorielle, afin d'aider à déployer la gestuelle.
- Au sol, nous parlons alors d'« **exploration sensible** ». Comme sur chaise, nous nous affranchissons de l'équilibre, mais avec une liberté supplémentaire dans les jambes. La relation créée avec le sol représente un véritable miroir de la relation à soi et aux autres. La sensation d'un sol dur, par exemple, peut dévoiler la dureté que l'on entretient avec soi-même. La pratique permet également un ancrage privilégié, tant dans la matière du corps, que dans la terre, représentant un véritable appui pour le développement de la sensorialité et de la sensualité.
- Debout, ce qui amène les notions supplémentaires d'équilibre et de solidité. La possibilité de tenir sur ses jambes dans toute sa verticalité est un pas de plus vers la dimension incarnée de l'être humain dans toutes ses facettes. La station debout est encore plus exigeante quant à l'unification des différentes parts de soi pour toucher à plus de globalité et d'accueil. Lorsque le mouvement interne est acquis dans les jambes, le mouvement libre peut se déployer dans une expression plus pleine et entière de l'être.

La fonction perceptive du mouvement sensoriel libre est à la base de toute l'expression que l'on développe en Danse du Sensible.

- **L'approche manuelle ou toucher Sensible :**

L'approche manuelle implique un donneur qui pose ses mains sur une personne qui reçoit un toucher dit « *Sensible* », car impliquant les deux acteurs dans un lien d'être à être, par le biais du *mouvement interne*. Cette pratique s'appuie sur les principes de l'accompagnement manuel en *pédagogie perceptive*. Pour une séance de soin, le receveur est généralement allongé, mais ce toucher peut s'utiliser dans toutes situations, assis, debout ou en accompagnement du mouvement.

Par son toucher, le donneur facilite la remise en circulation du mouvement interne dans toute la *matière* du corps (os, fascias, muscles, organes...), ce qui permet un ré-équilibrage profond sur tous les plans de l'Être. La particularité de ce toucher est d'impliquer autant le donneur que le receveur dans la dynamique du mouvement interne. En effet, le donneur doit se situer dans le lieu du Sensible afin de révéler, par sa présence, le mouvement interne chez le receveur. De cette manière, il y a création d'une réciprocité où le receveur est touché par son propre mouvement autant que celui de l'autre. « En révélant l'autre à lui-même dans sa relation à son intériorité, le toucher nous renvoie à une dimension particulière et profonde de nous-même » (Laronde, « Accompagnement par le toucher », p.1, 2015-2018 »).

Le toucher Sensible donne accès à une dimension de plus en plus profonde et incarnée du mouvement interne. La force de la pratique manuelle est d'apporter la sécurité nécessaire au déploiement de nouvelles parts de soi. Elle peut ainsi aider le receveur à ouvrir des espaces en lui auxquels il n'aurait pas accès seul en pratiquant le *mouvement sensoriel*.

Certaines personnes ressentent davantage leur propre mouvement interne en touchant quelqu'un de leurs mains qu'en pratiquant le mouvement sensoriel. Il est également intéressant de noter que donneur ou receveur peuvent percevoir le mouvement interne et ses effets, de manière préférentielle dans leur propre corps ou dans celui de l'autre.

Ce toucher a toute sa place dans la pratique de Danse du Sensible dans la mesure où il permet autant au donneur qu'au receveur d'affiner leurs perceptions du mouvement interne. Le toucher Sensible emmène ainsi donneur et receveur vers plus de présence, de connaissance de soi et de confiance pour développer leur expression et danse de l'Être.

2.4.5.2 Développer la perception de ses sentiments et besoins

Avec la Danse du Sensible, nous prenons soin du corps mais également des émotions ou états d'âme. Pour cela, nous nous appuyons sur l'empathie développée naturellement par la pratique du *mouvement sensoriel*, ainsi que sur la Communication Non Violente ou CNV.

- **L'auto-empathie corporalisée :**

L'empathie peut être définie comme une qualité d'écoute profonde permettant de comprendre l'autre, de se mettre à sa place, en mettant de côté ses propres jugements, croyances et projections. L'empathie implique la conscience de la *résonance* de l'autre sur soi, avec la capacité à prendre le recul par rapport à ses propres sentiments et pensées pour être entièrement disponible à l'autre. Elle se distingue de la *résonance sympathique* dans le sens où la capacité de recul par rapport à son propre vécu permet d'être dans une disposition d'accueil total de la personne, avec un regard « inconditionnellement positif », pour reprendre les termes de C. Rogers. Au contraire, dans la résonance sympathique, la personne qui écoute vibre entièrement avec son interlocuteur, rentrant dans une sorte de fusion de sensations et d'émotions et se laissant ainsi plonger, par résonance, dans ses propres sensations et émotions sans qu'il y ait possibilité de décollement de soi pour se mettre à disposition de l'autre. Dans la résonance sympathique, la personne reste prisonnière de ses propres représentations et projections.

En Danse du Sensible, l'empathie qui est développée est une empathie qui vient du corps, c'est une « écoute perceptive de tout le corps », une écoute corporalisée grâce à une *attention organique* (cf. § 2.4.4). En effet, dans la relation qui est développée avec le *mouvement interne*, c'est bien l'intelligence du corps qui prend le relais, amenant une qualité d'écoute basée sur la sensation des indices corporels issus de la relation à son environnement ou à un interlocuteur. Il s'agit d'un accueil total, corps et esprit, de la personne en face de soi, permettant un espace de sécurité et de bienveillance offrant la possibilité d'actualisation de la relation sur le mode de la *réciprocité actuante*. Carl Rogers est ainsi célèbre pour

avoir appuyé l'essentiel de sa thérapie sur la relation empathique avec son patient : « un haut degré d'empathie dans la relation est probablement le facteur le plus puissant – ou, en tout cas, l'un des plus puissants – dans la détermination du changement et de l'apprentissage » (Bois, 2008, p.138)

Avant de pouvoir nous mettre à l'écoute de l'autre, la première relation que nous avons à entretenir est celle avec nous-mêmes. C'est pourquoi la Danse du Sensible propose de travailler sur l'écoute empathique de soi-même ou l'auto-empathie. Cette pratique peut-être verbalisée avec un interlocuteur ou bien écrite. L'objectif est de se mettre à l'écoute de soi pour reconnaître et accueillir avec bienveillance les sentiments qui nous traversent. Cette démarche a pour originalité d'être basée sur l'écoute profonde du corps en lien avec le mouvement interne. Elle s'appuie sur le processus de la CNV pour permettre l'intégration des émotions et leur éventuelle résolution par une démarche active.

- **La Communication Non Violente (CNV) :**

La méthode de la CNV a été développée par Marshall B. Rosenberg, américain formé à la psychothérapie psychanalytique puis élève de Carl Rogers. Elle propose d'intégrer une manière de communiquer verbalement qui développe la capacité d'empathie et de bienveillance, le respect de soi comme de l'autre. En effet, comme Rogers et Danis Bois, Rosenberg porte en lui « la conviction que notre nature profonde nous porte à aimer donner recevoir dans un esprit de bienveillance » (Rosenberg, 2005, p.17). « La CNV repose sur une pratique du langage qui renforce notre aptitude à conserver nos qualités de cœur, même dans des conditions éprouvante » (*Ibid.*). La démarche est basée sur une qualité d'observation et d'écoute empathique permettant de démêler les faits des sentiments, pour comprendre les besoins et être à même de trouver la manière de les nourrir pour grandir vers plus de bienveillance, d'épanouissement personnel, de conscience de soi et de l'autre : « lorsque au lieu de critiquer et de juger, nous sommes attentifs à ce que nous observons, ressentons et désirons, nous découvrons l'ampleur de notre bonté naturelle » (*Ibid.* p.20). La CNV s'appuie sur le fait admis aujourd'hui, que les sentiments non reconnus mènent à la violence, envers soi ou envers l'autre.

Pour parvenir à contacter cette « bonté naturelle » en nous, la CNV propose une démarche en 4 étapes :

- 1- **Observation :** Il s'agit d'observer les faits d'une situation donnée avec le plus de neutralité possible, sans y mêler de jugement ou d'évaluation. Qu'est-ce qui dans un événement, « dans les paroles ou les actes d'autrui, contribue ou non à mon bien être ? [...] Ce qui revient à dire simplement quels sont les faits que nous apprécions ou n'apprécions pas » (*Ibid.* p.22).
- 2- **Sentiments :** L'étape suivante est d'énoncer clairement ce que je ressens, mes émotions ou états d'âme. Cela peut paraître simple à première vue, mais il convient d'être vigilant de ne pas rentrer dans des interprétations mentales. Marshall donne des exemples très clairs dans son livre *Les mots sont des fenêtres* : Souvent, nous décrivons ce que nous pensons être comme dans « Je me sens vraiment nul à la guitare » qui évalue ici la compétence d'artiste, sans exprimer les sentiments qui seraient : « Je suis déçu par mes talents de guitariste » ; « Je suis impatient de progresser » ou encore « Je suis mécontent de la façon dont je joue ». Un autre piège dans lequel ne pas tomber est celui d'interpréter les comportements des autres : « Je me sens incompris » au lieu de « Je me sens triste » ou « Je suis découragé ».
- 3- **Besoins :** A l'origine d'un sentiment, se trouve toujours un besoin que nous devons apprendre à reconnaître. Les besoins sont de nature à la fois personnelle et universelle : « Besoin de reconnaissance, besoin d'amour... ».
- 4- **Demande :** Il s'agit de la demande que je peux faire envers moi ou autrui dans le but de nourrir mon besoin. C'est une sorte de stratégie pour me rendre la vie plus agréable.

« Ainsi donc, une partie de la CNV vise à exprimer très clairement ces quatre éléments d'information, soit en les verbalisant, soit par d'autres moyens. L'autre aspect consiste à recevoir ces quatre mêmes éléments d'information de la part de notre interlocuteur » (*Ibid.* p.23). C'est donc ce que nous faisons en Danse du Sensible :

- Ecoute auto-empathique en déroulant les 4 étapes pour soi-même
- Ecoute empathique en écoutant l'autre et en le soutenant pour dérouler ces 4 étapes

- Expression authentique en apprenant à s'exprimer via ce processus (cf. « la verbalisation », § 2.4.6)

Le lien au corps avec le développement d'une empathie corporéisée permet, probablement, de déceler plus facilement la présence d'une émotion ou d'un état d'âme même s'il n'est pas toujours facile de nommer. Parfois, le corps peut aussi trouver les mots lui-même, c'est la magie du *mouvement interne* ! L'écoute de la réponse du corps, lorsqu'un sentiment est nommé, permet d'en déceler la justesse. Il en est de même pour les besoins.

2.4.6 Les pratiques pour développer l'expression

- **Le mouvement sensoriel libre :**

Comme nous l'avons vu dans les outils de développement de la perception, le *mouvement sensoriel* libre est fondamental dans l'apprentissage à s'exprimer par le mouvement. Le mouvement sensoriel est l'outil de base pour trouver, petit à petit, la justesse du geste par rapport au ressenti du *mouvement interne*, et pour développer ainsi la faculté de laisser exprimer de façon authentique son intériorité vers l'extérieur. La pratique du mouvement sensoriel libre est nécessaire pour prendre confiance dans l'organicité de son corps. Lorsque les effets du mouvement interne s'incarnent un peu plus dans la *matière* du corps, apportant unifiant et globalité, le danseur peut rester en lien avec son intériorité en quittant la lenteur sensorielle pour suivre ses élans dans différentes vitesses.

- **L'exploration (sensorielle ou non) :**

Elle est une invitation à développer une plus grande liberté, richesse d'expression et authenticité en s'appuyant sur une liberté totale de mouvement, dans la lenteur sensorielle ou non.

Donner un thème à cette exploration peut amener de la nouveauté en permettant de développer divers aspects de soi. La thématique peut concerner tout niveau d'expression, depuis les aspects physique (ex : orientation, vitesse, amplitude) aux aspects psychiques à travers l'expression d'émotions, de sentiments ou d'états d'âme (ex : colère, amour, besoins de temps, de reconnaissance...).

« Par son caractère de recherche et de liberté (à la fois dans l'orientation gestuelle et le rythme), l'exploration est particulièrement propice au développement des spécificités gestuelles propres à chacun [...]. Elle développe un terrain d'aisance corporelle et nourrit la confiance en soi » (Laronde, « L'accompagnement en Danse du Sensible », p.6, 2015-2018).

L'exploration peut se réaliser :

- uniquement de soi à soi
- avec l'autre : Il s'agit de développer l'expression dans la relation, à deux ou à plusieurs. Différents exercices relationnels peuvent être développés en introduisant également le contact par le mouvement sensoriel ou des touchers doux, par exemple.

L'exploration peut être à la base d'un atelier d'improvisation.

- **L'improvisation :**

Il s'agit de passer de l'exploration à la mise en jeu de soi face à l'autre pour oser montrer son expression. La gestuelle est libre, sans contrainte de lenteur. La durée est clairement définie. Les enjeux mobilisés chez l'improvisateur ne seront pas les mêmes selon que la danse est réalisée :

- seule ou à plusieurs
- avec un seul témoin ou devant un public (on parlera alors de « performance improvisée »)

Lorsqu'on se montre tel qu'on est dans l'instant présent, cela demande une confiance profonde dans sa capacité à être relié au *mouvement interne* mais aussi à s'exprimer. Cela demande une auto-validation, le développement d'une estime de soi. Beaucoup de peurs peuvent remonter, ce qui demande un ancrage et une solidité. Il y a de la nécessité d'être entièrement présent dans l'instant et donc d'accepter ce que l'on est quoiqu'il arrive et qui s'exprime. Il s'agit de toucher à l'*immédiateté* en osant se laisser résonner

devant l'autre, en osant montrer ce qui nous anime. La performance improvisée inclut l'autre, l'environnement : il y a donc se laisser toucher par le mouvement interne mais aussi par l'extérieur. Notre propre validation est confrontée à cet « autre ».

- **La création Sensible :**

La création *Sensible*, comme son nom l'indique, consiste à créer une pièce depuis le lieu du Sensible. Elle est donc basée sur la mise en expression, par le mouvement, de sa relation au *mouvement interne*. Elle peut être dansée, théâtralisée, pouvant faire intervenir les mots ou tout mode d'expression. Dans un second temps, il s'agit de montrer cette création à un public, tout en s'exprimant de ce lieu du Sensible.

La création Sensible fait non seulement appel à notre qualité de lien au Sensible mais également à l'accueil plus poussé des différentes parts de soi. En effet, nous accueillons d'abord ce qui se donne mais il s'agit ensuite d'oser incarner profondément ce qui émerge. C'est une validation totale des parts de soi qu'on choisit sciemment de mettre en lumière.

Le niveau d'incarnation de l'être va plus loin que dans la performance improvisée car il s'agit d'assumer ses choix jusqu'au bout. Il faut en plus trouver l'intelligence du rythme, de l'espace... de la mise en scène, peut-être mettre en sens ce qui a émergé. Il y a aussi la notion de temps, de structuration, donc une obligation d'implication totale dans l'expression de soi, comme une obligation d'incarnation.

- **La verbalisation :**

Comme nous l'avons vu à plusieurs reprises, la place de la parole est importante en Danse du Sensible. Elle a plusieurs intérêts :

- Apprendre à trouver les mots pour s'exprimer peut être un véritable challenge.
- Oser s'exprimer verbalement de façon authentique devant quelqu'un est aussi un apprentissage
- Etre écouté, se sentir entendu, voire compris parfois, dans un espace bienveillant, est très nourrissant et guérisseur.
- Nommer ses ressentis, besoins... ce qui est présent, vécu, expérimenté, est déjà une reconnaissance qui permet un accueil de soi, amenant la possibilité de se détendre d'avantage.
- Nommer un vécu peut amener une prise de conscience qui n'était pas présente pendant le déroulement de l'expérience. Ce peut être l'occasion également, d'une mise en sens et d'une transformation profonde.

Dans tous les cas, le but est d'apprendre à s'exprimer authentiquement, en lien avec la présence du corps issue de la perception du *mouvement interne*. Cette expression authentique est facilitée par le développement d'une *empathie corporalisée* que nous développons envers nous même, mais également par la bienveillance que nous recevons dans le cadre de la formation, d'ateliers ou groupes privilégiés de travail sur soi. Nous apprenons également à nous exprimer le plus justement possible avec respect de soi et de l'autre, à travers le processus des 4 étapes de la *CNV*.

Différents espaces de paroles sont proposés, avant, pendant et/ou après la pratique du mouvement et de la méditation.

3 Entrée dans le vif du sujet

3.1 Qu'est ce que s'incarner ?

3.1.1 Etymologie et définition

Dans l'étymologie du mot incarner, on trouve « incarnatus » en latin avec « in » qui signifie « dans, à l'intérieur de » et « caro, carnis » signifiant « la chair ». Cette étymologie est très parlante lorsqu'il s'agit d'un ongle incarné qui désigne précisément un ongle qui rentre dans la chair. On trouve ainsi la définition suivante de l'incarnation : « Acte par lequel ce qui n'était pas chair devient chair, ou ce qui était pur esprit prend un corps ». Incarner est le fait de : « Devenir chair, se faire homme » (Dictionnaire Littré en ligne). Cette définition, bien qu'à connotation religieuse (avec l'exemple de Jésus *Christ* où « Par excellence, action de la Divinité qui s'incarne » (*Ibid.*)), peut nous amener à dire que le fait même d'être humain implique le fait de vivre dans la chair. Mais qu'est-ce qu'être dans la chair ? Le Larousse nous dit qu'incarner, c'est : « apparaître comme la représentation matérielle ou sensible, le symbole vivant d'une réalité abstraite » Ainsi, cette réalité abstraite qu'est l'homme pourrait être vécue comme « matérielle ou sensible ». On se rapproche ici des notions de la *pédagogie perceptive*.

3.1.2 Le Sensible et l'incarné

Nous avons vu que les notions de *mouvement interne* et de *Sensible* portaient en elles-mêmes, la notion d'expérience sensible à l'intérieur du corps, donc de la chair.

J'aimerais introduire ici la spirale processuelle du Sensible (SPS) mise au point par Danis Bois, pour éclairer le processus de développement de la sensation d'*incarné* que l'on expérimente en Danse du Sensible. Cette SPS recense les principaux effets du mouvement interne, amenant des états d'être particulier et dans une hiérarchie allant vers toujours plus d'incarné et de conscience de soi, comme indiqué dans le tableau suivant (Laronde, « Corps Sensible et spirale processuelle du Sensible », 2015-2018):

Spirale processuelle et renouvellement de la conscience de soi :

<i>Effets ressentis</i>	<i>Renouvellement de soi associé</i>
Chaleur	Confiance, sécurité
Profondeur	Intimité, implication
Globalité	Unité, solidité, début d'un sentiment identitaire
Présence à soi	Singularité, plénitude ou plaisir d'être à soi
Sentiment d'existence	Autonomie, adaptabilité, indépendance et capacité d'apprentissage permettant le renouvellement de soi

On pressent bien, dans ce tableau, l'évolution et le renouvellement de la conscience de soi lié au Sensible, grâce à l'incarnation du mouvement interne dans des couches de plus en plus profondes de l'être. Les effets de cette spirale et de l'expérience dansée participent à développer et renforcer son « *sentiment d'incarnation* », notion développée par Claire Laronde dans son livre « Sensible et sentiment d'incarnation » que j'ai déjà abordée dans « Une danse d'incarnation », § 2.2.5.

Ainsi, dans son livre issu d'une recherche expérimentale, Claire L. dégage des caractéristiques précises de la notion « d'incarné », préalables au sentiment d'incarnation : « Il apparaît tout d'abord que la perception de l'incarné se fait au cœur de l'expérience du mouvement interne. Elle concerne le corps et se fait dans l'évidence de la relation au corps [...] la perception de l'incarné révèle un enrichissement de la

perception du corps, accompagné d'une sensation du mouvement imprégnant tous les tissus corporels et procurant un nouvel état de corps nommé *matière* » (Laronde, 2014, p.58). L'expérience du Sensible apparaît alors comme fondamentale dans ce processus vers la sensation d'incarné, c'est à dire d'être plus présent à soi et en soi et de mieux habiter son corps. Je ne détaillerai pas ici ces caractéristiques de l'incarné qui sont nombreuses, mais détaillerai ma propre expérience de cet incarné par la suite.

3.1.3 La notion de matière

En *pédagogie perceptive*, la notion de *matière* est souvent utilisée. Elle fait référence au corps vivant, animé, en mouvement, en lien avec le *mouvement interne*. Une matière rendue consciente par l'attention qu'on y porte et la sensation d'incarné qui en découle.

En ce sens, la limite, l'acceptation courante d'une différenciation entre matière et énergie n'est plus si évidente. L'énergie ne semble-t-elle pas devenir matière lorsque nous la ressentons ? Et la matière devenir énergie, lorsque nous ressentons son animation dans le corps ? Les émotions que nous assimilons généralement à de l'énergie ne sont-elles pas véritablement « matière » lorsque nous en ressentons les impacts dans notre corps physique (et même notre pensée) : un cœur serré, un estomac noué...

Cette matière est donc conscience, conscience corporelle et psychique à la fois, que l'on peut ressentir dans le corps. Cela m'apporte une nouvelle perception du monde « physique ».

3.1.4 M'incarner par le Sensible

Mon expérience de vie m'amène à réaliser que l'être humain est clairement constitué d'un corps et d'un esprit (ou d'une âme) puisque j'ai vécu la séparation de ces deux entités. Je réalise grâce à la Danse du Sensible combien mon impression d'être dans mon corps était jusqu'à présent très éloignée de l'incarné. Je comprends à présent pourquoi ma sensibilité ne pouvait se vivre alors que mon ressenti se situait sur un plan énergétique non supporté par une conscience ou un esprit suffisamment incarné.

Il s'agit aussi pour moi d'apprendre à vivre dans le corps, par le corps, les processus mentaux ou psychiques habituels (par exemple : l'accueil au niveau mental devient un accueil physique par un relâchement de tout le corps). Il me semble que les expériences spirituelles que j'ai vécues par le passé étaient incarnées par essence car je les ai vécues physiquement dans mon corps. Peut-être cela explique-t-il ma possibilité, malgré une sortie de corps, d'avoir perçu, malgré tout, le mouvement interne qui me met en lien avec la dimension d'amour. Il me semble clair également que la conscience que j'ai développée par la méditation et par l'apprentissage d'une vigilance du mental m'a permis de progresser dans ma recherche, mais que le seul moyen aujourd'hui de continuer à évoluer est de m'incarner d'avantage.

Je tenterai ainsi de rendre compte dans la suite de mon mémoire de mon processus d'évolution vers cet incarné.

3.2 Qu'est-ce que la sensibilité ?

La notion de *sensibilité* peut paraître très vaste et revêt probablement, pour chacun, des sens très différents. L'une des principales acceptations de la sensibilité qui m'intéresse ici est la faculté de sentir. Il s'agit du fait de ressentir, tant physiquement qu'émotionnellement ou psychologiquement quelque chose. Dans sa capacité à être réceptif aux sensations physiques, la sensibilité devient sensorialité.

3.2.1 La faculté de sentir dans le domaine affectif

Voici les différentes définitions que j'ai pu relever concernant la faculté de sentir chez l'être humain :

- Faculté de ressentir profondément des impressions, d'éprouver des sentiments, de vivre une vie affective intense, de porter un intérêt profond à quelqu'un/quelque chose (un fait, une situation,

une valeur - la vérité, par exemple), à être particulièrement touché par quelqu'un /quelque chose.

- Pour un artiste, il peut s'agir de la faculté d'éprouver des sentiments et de l'aptitude à les traduire, à les exprimer dans une création artistique : Sensibilité d'un écrivain, d'un peintre; jouer d'un instrument avec sensibilité.
- Qualité d'une œuvre où se manifestent et s'expriment avec force les sentiments de l'artiste : musique pleine de sensibilité ; œuvre d'une grande sensibilité.
- Faculté d'éprouver de la sympathie, de la compassion, de l'amour.

Il est intéressant de noter que dans la sensibilité concernant l'artiste et la qualité de l'œuvre, la faculté de ressenti se traduit par une faculté d'expression de ce ressenti. La sensibilité intègre alors, tant la faculté de percevoir que d'exprimer, nous rapprochant ici de l'objet de la Danse du Sensible.

3.2.2 La sensorialité ou faculté de sentir dans son corps

Il s'agit de la faculté de sentir dans son corps, grâce au système nerveux, des impressions reçues de l'extérieur ou produite à l'intérieur du corps. Ces impressions reçues de l'extérieur peuvent être d'ordre physique (vent, chaleur) mais également affectives (émotions). Cette faculté à sentir dans son corps peut concerner des variations plus ou moins grandes de son organisme et peut donner une aptitude à réagir plus ou moins rapidement :

- L'extéroception : Il s'agit de la sensation des stimuli captés à l'extérieur de l'organisme par nos 5 sens (ouïe, vue, toucher, odorat et goût) ainsi que par la peau, les phanères (poils, ongles, dents) et les muqueuses (réceptivité à la chaleur, à la pression, à la douleur...)
- L'interoception : « Domaine de la sensibilité concernant la perception des modifications ou des signaux provenant des viscères par le système nerveux végétatif, et des muscles, tendons et articulations par le système nerveux central » (Larousse).
- La proprioception (ou kinesthésie) : Perception, sensibilité, consciente ou non de la situation du corps dans l'espace et donc à travers le mouvement, que nous sollicitons particulièrement en Danse du Sensible. Elle fonctionne grâce à de nombreux récepteurs présents dans les muscles, tendons, ligaments, la peau de la paume des mains et du dessous des pieds, le système vestibulaire (oreille interne) et grâce aux centres nerveux impliqués. Les fibres neuromusculaires actives lors de l'étirement des muscles sont particulièrement importantes pour cette perception. La proprioception informe non seulement du mouvement au moment de sa réalisation mais aussi dès son intention : lorsque nous n'avons pas d'intention volontaire orientationnelle, mais seulement d'écoute du *mouvement interne*, nous captions néanmoins des informations qui ne proviennent plus de la commande motrice mais d'ailleurs dans le corps : c'est la sensation du *prémouvement*. La proprioception est donc le support de la perception du mouvement interne, du pré-mouvement et du *mouvement sensoriel*.

En Danse du Sensible, la sensorialité s'appuie sur la notion de perception du mouvement interne, notion développée par Danis Bois. C'est à dire que dans le prolongement de la proprioception, la **sensorialité vient nommer la perception du mouvement interne dans le mouvement gestuel**. D'où la notion de « *mouvement sensoriel* » pour nommer le geste conscient qui nous permet de développer cette perception. Eve Berger parle ainsi de la « sensorialité du Sensible » (Berger, p.27, 2011).

La proprioception est à la base de la perception que nous avons de nous-mêmes. Associée au rôle moteur des muscles, elle participe de l'élaboration du schéma corporel, de l'image de soi et du support de notre identité.

La proprioception est comme « un sixième sens par lequel le sujet se retourne sur soi et le corps » selon le philosophe Michel Serresque (Laronde, « La proprioception », p.1, 2015-2018). Claire L. emploie également le terme de « sens tactile intérieur » (Laronde, p.60, 2014) qui correspond bien à ma sensation.

Les émotions, sentiments, états d'âme, ne sont pas ressentis physiquement par tout le monde.

3.2.3 De l'intérêt de la sensibilité en Danse du Sensible

Longtemps, ma propre sensibilité émotionnelle et physique m'a semblé être un fardeau. Petit à petit, j'ai commencé à comprendre et avoir l'intuition que celle-ci pouvait être un joyau. Nous sommes par essence des êtres sensibles et les lectures spirituelles que j'approchais semblaient toutes converger vers l'idée d'un état d'ouverture à cette sensibilité et notamment par le corps. Arnaud Desjardins, dont j'ai suivi l'enseignement, se faisant le relais de son Maître Swami Prajnanpad, parlait de vulnérabilité et ne cessait de répéter que redevenir complètement vulnérable, c'était devenir invulnérable. Et voici ce que disait Swamiji en réponse à un disciple indien qui lui demandait ce qui réellement avait changé sa vie: « Ce qui se passe, c'est que les événements arrivent de l'extérieur, vous ne vous laissez pas affecter par eux. Vous vous fermez. C'est pourquoi aucun changement ne se produit dans votre vie... par contre celui qui est affecté profondément par eux est obligé d'y faire face. Il n'y a pas d'échappatoire, il perd ses illusions et se libère. » Je vois dans cet enseignement un lien direct au concept de *résonance* de la *pédagogie perceptive*.

J'ai ainsi tenté d'expliquer dans ma présentation de la Danse du Sensible, le pouvoir transformateur de l'enrichissement des perceptions qui est l'objet des pratiques du Sensible. Il s'agit de développer sa sensibilité, sa faculté de sentir pour se laisser transformer dans sa matière physique, ce qui induit également des changements psychiques. La sensibilité d'ordre physique, notamment la proprioception, permet de renforcer la conscience de soi et par la même, d'élargir son niveau de conscience à l'autre et au monde.

On touche ici au lien entre *Sensible*, sensibilité et sentiment d'être *incarné* qui peut aller jusqu'au développement d'un sentiment d'incarnation selon les recherches de Claire Laronde (Laronde, 2014).

3.3 Qu'est-ce que la sensualité ?

Dans mes recherches bibliographiques, j'ai trouvé une multitude de références concernant le lien entre amour, sexe et spiritualité, notamment dans le tantrisme. Mais étonnamment, rien sur la sensualité (si ce n'est un seul article en ligne de Psychologies.com auquel je fais référence), alors que ce terme semble aujourd'hui tellement usité, lieu de beaucoup de fantasmes sur lesquels s'appuient massivement le marketing et la communication de masse.

Le Larousse donne la définition suivante de la sensualité : « Aptitude à goûter les plaisirs des sens, à être réceptif aux sensations physiques, en particulier sexuelles. ». Cette définition montre un lien évident entre sensualité et sensorialité dans la faculté à « être réceptif aux sensations physiques », notamment celles provenant de nos cinq sens. A cette notion, s'ajoute celle de « savoir goûter » et de « plaisir ». Car il est évident que si de nombreux être humains savent reconnaître et sentir dans leurs corps les sensations physiques provenant des sens, apprendre à goûter pleinement à ces sensations, à en sentir les subtilités, voir à y prendre plaisir est une autre affaire. Lorsque je sors tous les matins dans mon jardin où des roses s'épanouissent en exhumant leur parfum : suis-je capable, chaque jour, de prêter attention avec la même qualité d'attention à ce parfum et de prendre plaisir à humer l'air ? En ce qui me concerne, je ne suis pas capable d'accorder cette attention égale à ce parfum chaque jour. Et pour ressentir le plaisir de le respirer, cela me demande une attention consciente toute particulière.

Parmi les sensations évoquées par le Larousse, il y a les sensations physiques d'ordre sexuel. Celle-ci sont partie intégrante de la sensualité mais ne la définissent pas à elles seules. On se demande alors pourquoi, dans le discours courant, la sensualité est-elle si souvent amalgamée à la sexualité ou à l'attirance sexuelle. Peut-être, comme le suggère la sociologue Claudine Haroche, parce que trop de sollicitations sensorielles dans le monde actuel où nous vivons, tue la sensualité : « il en résulte une lassitude, un désir de sensations extrêmes et, surtout, un appauvrissement intérieur » (Psychologies.com). A la mesure de cet appauvrissement intérieur, je me dis que pour certaines personnes, la sexualité peut probablement faire partie de ces sensations plus fortes recherchées, ce qui pourrait expliquer qu'il ne reste plus que la

« partie sexuelle » de cette notion de sensualité. J'y vois une autre raison qui serait la part d'animalité à laquelle est reliée la sensualité et qui nous rapproche du désir sexuel.

Ce lien à notre animalité s'explique scientifiquement selon le neurobiologiste Jean-Didier Vincent, dans le même article : « *« Tous nos actes, pensées et comportements reposent sur une base affective, dont l'origine est essentiellement sensorielle et remonte aux structures du plaisir inventées par les premiers vertébrés il y a cinq cents millions d'années. »* Notre système nerveux et sa cohorte de neurotransmetteurs et d'hormones sont ainsi fondamentalement déterminés par une seule question : est-ce bon ou mauvais ? » (*Ibid.*). Sauf que chez l'animal, « c'est une question de survie, et la nature a même prévu la juste mesure. En effet, dans le système nerveux, plaisir et souffrance sont intimement liés, ces liens donnant naissance à des sécrétions hormonales destinées à rétablir l'équilibre » (*Ibid.*). A la différence de l'animal, le développement du cerveau humain lui apporte aujourd'hui « des libertés et des interdits. Il peut décider de négliger les garde-fous, au point de sombrer dans l'addiction, ou en construire de nouveaux, tels que maîtrise de soi et retenue » (*Ibid.*).

J'ajouterai à cette réflexion que l'interdit à la sensualité peut aller beaucoup plus loin qu'une simple maîtrise de soi et devenir un handicap forgé par des croyances et conditionnement inhérents au milieu social et même à l'époque dans laquelle nous vivons. Il me semble que je ne suis pas une femme isolée concernant ma difficulté à exprimer ma sensualité. L'ampleur du développement du féminisme dans ces aspects plus ou moins valeureux, la réduction du tantrisme à des pratiques d'émulation des sens, voire sexuelles, me semblent témoigner d'un inconscient collectif porteur de profonds et forts interdits sociaux concernant la sensualité et l'expression féminine. Je ne m'étendrai pas sur les possibles origines de ce phénomène.

Une notion qui ne me semble pas du tout appréhendée dans les définitions de la sensualité que j'ai pu trouver, est celle de la réciprocité inhérente à la sensualité. Dans ma sensation, la honte et les peurs éprouvées à laisser exprimer ma sensualité, vont avec le ressenti d'un mouvement qui va vers l'extérieur. Il me semble qu'hormis la notion de plaisir pouvant différencier la sensorialité de la sensualité, il y a également cette notion du deux avec un échange (conscient ou non) impliquant la relation. Là encore, comme pour la bienveillance ou l'empathie, je pense que cette relation devrait tout d'abord s'établir avec soi avant d'être partagée, afin que celle-ci se construise sur des bases saines. Autrement dit, il s'agirait, pour moi, de développer une *réciprocité actuante* de moi à moi, qui me permettrait de résonner avec les effets du mouvement interne concernant les plaisirs sensoriels.

Il me semble ainsi que l'impact de sa propre sensorialité sur l'autre pourrait s'appeler sensualité. Cela expliquerait également pourquoi on parle sans arrêt de sensualité d'une femme, d'une publicité, d'une musique, d'une œuvre, d'un parfum (...) et non de sensorialité. Ne dit-on pas d'une personne qu'elle « dégage » de la sensualité ? Dégager étant ici synonyme de « laisser échapper », « exhaler », « répandre » comme l'on parle d'un fluide ou d'une émanation qui va vers l'extérieur : « Les plantes dégagent du gaz carbonique ». Je retrouve d'ailleurs dans l'article de Psychologies déjà mentionné cette idée de l'autre : « Renvoyant à un usage des sens et du corps, elle nourrit la joie de vivre et le plaisir d'être soi, ainsi que le plaisir des autres à voir ou à côtoyer une personne sensuelle » (*Ibid.*).

Et cette réciprocité semble même être admise comme la marque d'une présence selon « l'anthropologue David Le Breton, professeur à l'université de Strasbourg et auteur d'un plaidoyer en faveur d'un retour aux sens (La Saveur du monde, Métailié, 2006) : la sensualité « ajoute un supplément de style et de charme qui témoigne d'une ouverture au monde et aux autres, non pour se donner, mais pour imprimer le style d'une présence. » [...] Catherine Solano, médecin sexologue et psychologue (Psy, Sex & Fun, Tornade, 2007), va plus loin encore : pour elle, la sensualité n'est pas seulement une preuve de présence harmonieuse au monde, elle est le propre de l'humain. » La sensualité devient même « un art de vivre intensément le présent, le contact du monde, la relation à autrui » (*Ibid.*).

En avril 2018, Claire Laronde résume cette notion de réciprocité de la sensualité de cette manière : « La sensualité « sensible », c'est la pleine présence dans l'interface avec soi et le monde ».

4 Mon cheminement avec la Danse du Sensible

4.1 Retrouver une sécurité

4.1.1 Me détendre

Comme je l'ai présenté dans les outils de la Danse du Sensible, nous pratiquons le mouvement dans une lenteur relâchée qui nécessite un tonus minimal. La pratique m'a amenée à me relâcher davantage progressivement. C'est comme si le *mouvement interne* lui-même me permettait de me détendre. Cette détente ressentie est une évolution fondamentale pour moi, que j'ai pu commencer à intégrer progressivement dans ma vie quotidienne. Je suis devenue beaucoup plus attentive à cette détente, et celle-ci me permet de mieux rentrer en contact avec le lieu du Sensible. Cette détente me permet également de mieux me ressourcer, me reposer et me poser en moi.

J'ai pu vivre différentes étapes de relâchement dans diverses parties du corps comme les mollets, le haut du dos et les omoplates. A chaque fois, la libération de tensions s'accompagnait de la sensation d'un « étalement » de ma matière, avec une nouvelle présence et légèreté. J'ai aussi pu constater, que cette détente faisait rapidement évoluer ma souplesse dans certaines postures de yoga.

4.1.2 L'ancrage dans le corps

Voici les éléments principaux qui ont participé de la construction de cet ancrage :

- **L'unifiant :**

La première étape a été de sentir l'unifiant, c'est-à-dire que je pouvais m'appuyer sur la sensation du *mouvement interne* pour trouver un lien intérieur entre toutes les parties de moi alors même que les sensations et la présence ressenties pouvaient être inégales. **Cet unifiant m'apportait une globalité et la stabilité que je n'avais pas jusqu'alors.** La vigilance globale et intérieure à laquelle je m'exerçais depuis longtemps pouvait enfin s'appuyer sur la sensation de mon corps. Le témoin de mes pensées et émotions pouvait également devenir un témoin du corps physique, c'est-à-dire qu'au lieu d'être emportée par les effets surprenants du mouvement interne, je pouvais prendre appui dans ma matière pour ne plus être déstabilisée.

Cette nouvelle stabilité a commencé à me faire sentir très clairement que le mouvement interne pouvait être ressenti à différents niveaux de profondeur. Lorsque le mouvement interne rentre plus profondément dans cette matière, les sensations deviennent non seulement plus agréables (chaleur, douceur, plaisir, amour), mais elles apportent également une nouvelle sensation de présence qui passe par différents ressentis : plus de densité, de consistance, de lenteur, de légèreté par exemple.

Cet unifiant est porteur d'une force si puissante qu'il semble pouvoir maintenir les membres en apesanteur alors même que le tonus musculaire est minimal. Je ressens cette force dans la pratique du mouvement libre en Danse du Sensible, et je me suis rendue compte que c'était la même force à laquelle je me reliais dans des postures de yoga exigeantes.

Il me semble donc que c'est l'acquisition de cette globalité et de cette stabilité, développée dans les pratiques de la Danse du Sensible, qui a petit à petit fait évoluer la perception de mon corps.

- **Les mouvements linéaires et codifiés :**

Le travail dans la lenteur avec les axes en mouvement, m'apporte, petit à petit, plus de conscience dans toute ma *matière* corporelle induisant plus de solidité, de globalité et de stabilité, avec ainsi la possibilité d'une ouverture sécurisée à mon espace extérieur. Je peux développer cette solidité intérieure tant dans la pratique gestuelle des mouvements de base de la pédagogie perceptive, que dans la pratique des mouvements codifiés qui apportent un ancrage encore plus global dans toute ma matière corporelle.

➤ **M'enraciner dans les membres inférieurs et le bassin :**

Avant la Danse du Sensible, j'avais beaucoup développé l'ancrage des pieds dans la terre et l'ancrage dans mon centre d'énergie vitale situé dans le bas ventre. Avec la lenteur, j'ai senti que je pouvais retrouver petit à petit toute la sensation de mes jambes et de mon bassin.

- **Bassin et sacrum puis lombaires :**

Auparavant, mon bassin ne cessait de tracer des cercles et des oscillations d'avant en arrière. Cela était particulièrement sensible dans les latéralités où il me fallait un effort important pour maintenir ce bassin dans son axe et le stabiliser. Par ailleurs, dès que je commençais à danser avec plus de rapidité, le sacrum se figeait et perdait ses mouvements linéaires. Je vois un lien direct entre cette fixité ou encore hyper mobilité du sacrum, lieu de vie et d'émergence de l'énergie sexuelle, avec l'interdiction de m'autoriser sensualité et plaisir du mouvement en présence de quelqu'un. Il me semble aussi que lorsque ma substance me quittait, il y avait un lien avec cette coupure de vie dans le sacrum.

Petit à petit, j'ai pu acquérir une stabilisation de mon bassin grâce au travail sur les latéralités, notamment dans le codifié de « l'Envol » (chorégraphié par Danis Bois) ainsi que sur l'antéro-postériorité dans le codifié « Donner-Recevoir » (chorégraphié par Claire Laronde). J'ai également senti l'élargissement et la re-verticalisation de mon sacrum (contre-nutation⁴) grâce aux mouvements de verticalité haute et basse, notamment avec les codifiés « La base d'ancrage » et « Les verticalités d'ancrage », tous deux chorégraphiés par Claire Laronde. Par ailleurs, ces verticalités ont aussi permis de faire un lien entre les jambes, le bassin et le buste, permettant au mouvement de circuler à nouveau librement entre ces 3 parties de moi.

Ma première grande expérience en Danse du Sensible, en décembre 2016, a été de pouvoir enfin me poser en toute sécurité dans mon bassin : *« Pour la première fois, une nouvelle sensation de présence dans mon bassin, qui s'accompagne d'une grande chaleur. Quelque chose semble enfin pouvoir se déposer et se relâcher. C'est une sensation d'infinie douceur et de bien-être, de pouvoir être assise en sécurité, même en présence de quelqu'un. J'ai retrouvé un appui dans ce bassin. Une sensation de force tranquille et de repos qui me permet de me réfugier dans cet endroit même si le cœur ou les étages supérieurs sont perturbés. »* Après cette expérience, j'ai été soudainement incapable de réaliser des latéralités durant un certain temps. Mes repères sont revenus petit à petit, le temps d'intégrer complètement la sensation de mon « nouveau » bassin.

Retrouver mon bassin me permet non seulement de me déposer en moi, mais aussi d'accueillir la vie et sa dimension humaine sacrée, ainsi que ma propre puissance et ma sensualité. C'est aussi un lien entre les jambes et le haut du corps, qui permet de faire circuler la vie entre haut et bas, terre et ciel sans me sentir coupée. C'est un lieu d'unification de mes dimensions terrestre, émotionnelle et spirituelle.

Grâce à la stabilisation et l'étirement de la matière du sacrum vers le bas, ce sont aussi mes lombaires qui sont devenues plus conscientes.

- **Jambes :**

Ce sont ensuite mes jambes qui ont bénéficié d'une sensation nouvelle : non plus un simple ressenti des jambes, mais une réelle sensation d'être plus incarnée et stable dans ces membres, avec le sentiment d'une matière plus dense, consistante et profonde. A mon grand étonnement, cette nouvelle sensation semble m'accompagner maintenant au quotidien.

En 2016 puis en 2017, à un an d'intervalle, j'ai subi deux chocs violents, au genou gauche puis au genou droit. J'ai eu la chance d'être soignée dans l'instant par les talents de guérisseur de mon compagnon. Un ostéopathe, puis une somato-psychopédagogue m'ont expliqué que cette intervention m'avait évité des fractures profondes. Les genoux représentent symboliquement la porte de l'acceptation dans la relation à l'autre ou aux événements extérieurs. Ils permettent de s'adapter, s'incliner avec humilité devant « Ce qui Est ». Il s'agit de mettre de côté l'égo pour reconnaître la vérité, une réalité qui nous dépasse.

⁴ Contre-nutation : mouvement par lequel le plateau sacré (haut du sacrum) bascule en arrière et vers le haut, entraînant la pointe du sacrum en avant et vers le bas. Cette bascule est effectuée par la surface articulaire des auricules reliant le sacrum aux os iliaques formant le bassin.

Pendant ces périodes, j'ai constaté combien mes genoux pouvaient me sembler durs voir douloureux. Aujourd'hui, je les sens devenir progressivement plus doux et moelleux dans ma sensation quotidienne, même si je dois encore être vigilante dans les latéralités et mouvements antéro-postérieurs de la marche, pour les adoucir parfois.

Les « retrouvailles » avec mes jambes symbolisent la possibilité de vivre plus sereinement ma relation à l'autre et à l'environnement grâce à une nouvelle solidité, un meilleur équilibre et ancrage dans le corps, la possibilité de me propulser différemment dans la vie en choisissant mes orientations.

- **L'exploration sensible au sol**

La liberté et la sécurité que m'apporte l'exploration sensible au sol permet également un ancrage privilégié dans toute ma *matière* corporelle. Grâce au développement de l'*unifiant*, je peux me laisser guider vers les endroits de moi qui nécessitent plus d'attention pour être présente et consciente, sans avoir à me soucier de l'équilibre.

- **La méditation de pleine présence**

Ce type de méditation, dans sa qualité spécifique de présence à travers l'expérience du *mouvement interne*, constitue également pour moi un *point d'appui* précieux pour une meilleure solidité et stabilité, un véritable ancrage dans le corps.

Le mouvement interne étant très présent dans mon quotidien, à certaines périodes, seule la méditation semblait pouvoir m'apporter la stabilité nécessaire pour accueillir ce mouvement plus profondément dans ma matière. Offrir une immobilité extérieure à tout mon corps, en conscience, me permet de ne pas me laisser emporter par ce mouvement interne qui semble s'agiter en surface, comme pour trouver des voies de passage dans ma *matière* corporelle, notamment au niveau du cœur. Ce point d'appui me met en contact avec le lieu du Sensible où je me sens petit à petit de plus en plus dense et consistante, comme animée de vie dans toutes mes cellules. Certaines parties de moi accueillent une douce chaleur avec le sentiment d'être remplie de douceur. Parfois, le mouvement interne libère le plexus solaire et le cœur. Et même lorsque mon cœur reste noué, agité, l'ensemble de mon corps peut trouver un ancrage suffisant dans ma matière, de manière à ne plus être perturbée par les mouvements puissants d'ouverture et de fermeture ressentis dans le cœur. Je peux alors rester en lien avec l'unifiant qui me stabilise, même après la méditation.

4.1.3 L'ancrage dans la terre

« Un jour, je prends conscience de la manière dont je retiens le mouvement interne de rentrer profondément dans la terre, par mes pieds. J'ai pourtant toujours ressenti ce mouvement de va et vient entre mes pieds et la terre, comme un rebond moelleux, qui permet à mes jambes de rentrer en mouvement. Mais là, je réalise que je retiens le mouvement interne de réellement pénétrer dans la profondeur de la terre et que je me prive d'un appui précieux et d'une véritable nourriture de cette énergie de la terre. Cela est très net dans la sensation de mes plantes de pied. En travaillant les latéralités et verticalités, je prends alors beaucoup de plaisir à mieux sentir ce mouvement au cours des points d'appui : je le laisse descendre complètement dans la terre et remonter dans mon corps à travers mes jambes, mon bassin et jusqu'au-delà du sommet du crâne. Je ressens cependant parfois une impatience à aller plus vite dans ces points d'appui et à attendre le prémouvement. »

Après cette expérience, je me suis interrogée sur le fait que l'ancrage à la terre arrive après avoir d'abord « retrouvé » mon bassin, puis mes jambes. Et puis, en lisant le livre « Femme désirée, femme désirante » du Docteur Flaumembaum, j'étais stupéfaite de retrouver comme un résumé de mon expérience. Cette gynécologue et acuponctrice propose un travail énergétique global et imagé pour transformer les schémas de souffrance reconnus et liés à la sexualité : « ressentir le bas de son ventre comme un bassin qui doit être plein d'énergie. Il est notre base, notre réservoir de vie [...] puis l'énergie du bassin va déborder en abondance en incluant les cuisses jusqu'aux pieds. En ayant contacté le périnée et les pieds sur la terre, on est posé, on ne flotte plus, on tient debout. Ayant acquis cette stabilité, on va pouvoir se

connecter, toujours mentalement, aux forces qui existent dans la terre, celles qui font pousser les plantes, afin de laisser remonter ces souffles dans notre petit bassin. Ces forces alors nous soutiennent, nous portent et nous redressent : elles nous remodelent et nous devenons de plus en plus nous-mêmes. » (Flaumenbaum, 2017, p.71)

Je comprends mieux maintenant qu'il m'ait fallu d'abord contacter cet ancrage dans mon corps avant de pouvoir rentrer en relation avec la terre. C'est comme si cet ancrage dans la terre requerrait une présence à soi, c'est-à-dire un corps plus conscient et consistant, animé dans sa *matière*. Car pour rentrer en relation, il faut qu'il y ait deux êtres bien vivants. Il m'a fallu devenir plus présente à mon corps pour pouvoir commencer à mieux percevoir et ainsi rentrer en relation avec la terre pour recevoir son énergie.

La terre représente un lien à ma féminité, dans ma capacité d'accueil, de réceptivité, de sensualité, mais également de fécondité et de créativité. Aujourd'hui, si je suis plus consciente de ce lien, il me faut encore une attention toute particulière pour me permettre de me déposer réellement sur la terre et de me laisser véritablement résonner avec son énergie ou son mouvement qui rentre en moi. **L'exploration sensible** est un outil privilégié pour m'aider à mieux explorer cette dimension du rapport à la terre et qui va également avec la sensation de la nécessité de lâcher-prise, de m'abandonner d'avantage.

4.1.4 L'attention organique

Les codifiés et la méditation m'ont permis de développer ma capacité d'*attention organique*, cette disposition d'accueil, de réceptivité, de présence ouverte et globale à tout ce qui se présente dans le champ de conscience.

Aujourd'hui, je sens que l'attention organique m'est plus accessible et qu'elle découle directement d'un état de présence déjà plus prégnant dans mon corps, plus incarné. Cette *attentionnalité* me permet, progressivement, une ouverture à l'espace extérieur et à l'autre, sans me quitter. Elle développe ma faculté à rester présente à moi, à ma matière corporelle en présence de l'autre, et donc à ne pas me sentir envahie ou bien aspirée par l'autre. Elle est donc directement impliquée dans mon sentiment de sécurité.

Voici une expérience de méditation en cours de gym sensorielle : « *Dès le début de la méditation, je suis surprise de me sentir aussi présente à l'extérieur qu'à l'intérieur. J'entends naturellement les bruits provenant du dehors de la pièce, sans être perturbée, et sans que cela diminue l'attention à mon intériorité. Je me ressens pleinement présente et vibrante dans tout mon corps, comme si celui-ci irradiait, en même temps que complètement ouverte à l'espace extérieur. Je me sens considérablement allégée par cet état de présence double, je fais ici l'expérience de l'attention organique qui m'est habituellement plus naturelle dans la pratique en mouvement ou dansée.* » Auparavant, dans les méditations guidées, j'avais tendance à plonger en moi très profondément, d'une manière où je ressentais l'extérieur comme quelque chose de très lointain, qui ne pouvait aucunement me perturber. Je pouvais y être attentive si l'accompagnant le proposait, mais dans le cas contraire, je pouvais également ne plus me rendre compte des événements extérieurs, étant totalement focalisée vers mon intériorité. Ou bien encore, je pouvais être plus attentive à l'extérieur, mais me sentant moins présente à moi-même. Je note qu'il m'est plus facile et spontané, de retrouver cet état d'attention organique en méditant seule qu'en groupe.

Cette attention organique permettant de rester pleinement consciente de mon corps, de mes pensées et émotions sans y être focalisée, favorise également la dissolution de mes tensions voire de mes émotions (j'y reviendrai dans le paragraphe 4.3.1).

4.2 Un goût d'incarné

Pour illustrer l'évolution de la sensation de m'incarner dans mon corps, une autre des évolutions remarquables dans mon vécu est celle de ne plus me sentir flotter à côté de mon corps quand je me relève dans un état de semi sommeil la nuit. J'étais habituée à ce phénomène auquel j'accordais toute mon attention. Je sentais ma pensée qui semblait alors avoir plus de poids que mon corps. Si je ne faisais

pas l'effort pour être dans ou avec mon corps à ces moments là, le mental avait tendance à m'emmener dans des créations effrayantes, des sortes de cauchemars éveillés où je me sentais menacée, en danger avec la peur du noir. Aujourd'hui, quand je me lève la nuit, je me sens tout de suite habiter mon corps et principalement mes jambes et mon bassin. Les peurs ne me dominent plus car je ressens cette capacité de présence dans ma matière. De la même façon, j'ai redécouvert le bonheur de me lever le matin en me sentant être pleinement dans mon corps. Cette sensation crée un nouveau bien-être et une joie spontanée.

Par ailleurs, il m'est arrivé récemment, avec certaines personnes, de sentir un mouvement tourbillonnant dans l'espace entre nous, qui pourrait être extrêmement déstabilisant. Cela me demande une vigilance accrue pour rester présente à moi-même, unifiée, dans un point d'appui extrêmement stable, me permettant de rester en lien avec la personne sans me laisser emporter par ce mouvement. Ceci est une sensation nouvelle, rassurante et sécurisante sur ma capacité à m'ancrer en moi. Car auparavant, il me semble que je ne sentais pas ce mouvement de façon distincte, mais plutôt, une énergie globale de la personne qui avait tendance à m'emporter. Je me laissais happée par la personne, me sentant « sortir » de moi.

Depuis quelques mois, je suis également surprise, d'une nouvelle sensation de « moelleux ». J'ai souvent entendu parler de ce terme par Claire Laronde ou d'autres, me demandant à quoi devait exactement ressembler cette sensation. Je ressentais souvent de la douceur, de la fluidité ou de la légèreté mais ce « moelleux » ne me semblait pas être de cet ordre. Finalement, il m'est arrivé de ressentir ce moelleux dans mes genoux à plusieurs reprises, puis, plus récemment début avril, dans mon périnée, dans les os du petit bassin et dans toutes mes deux jambes. C'était une sensation que la dureté des os ou des régions du corps citées fondaient et que mes os étaient enveloppés de coussins d'air avec un nouveau glissé plus fluide de mes jambes. Cela rendait ces parties de moi plus pleines et vides à la fois (!), plus douces et effectivement extrêmement moelleuses.

D'autres réactions de mon corps m'indiquent que celui-ci est entrain de créer de nouveaux repères, par exemple, vis-à-vis des émotions et de la nourriture. Ainsi pour la première fois, une situation de rejet psychologique m'a fait vomir et un aspect de ma vie qui n'est pas encore assimilé crée des irritations dans mon colon. Je considère ces signes comme de véritables preuves de mon évolution vers plus d'incarné et m'en réjouis ! Cela crée même une perte de repère quant à ce que je devrais manger, je sens une adaptation nécessaire de mon alimentation qui est en cours.

4.3 L'accueil de ma sensibilité

J'ai exprimé dans les paragraphes précédents comment la pratique de Danse du Sensible a changé la perception de ma *matière* vers plus d'*incarné*, et combien cet état a développé mon sentiment de sécurité. Je tenterai ici d'expliquer :

- Comment le processus même de m'incarner se développe et est directement lié à la possibilité d'accueillir ma sensibilité.
- Les outils et expériences qui me permettent d'aller vers cet accueil.

4.3.1 L'énergie qui s'incarne dans ma matière

Il me semble que ce que je vis est la sensation de l'énergie qui s'incarne dans la *matière*, expérience que je retrouve dans le livre « Sensible et sentiment d'incarnation » de Claire Laronde qui cite Humpich : « Il y a dans cette expérience, une « nature d'énergie, de présence, qui est un processus de pénétration de la matière pour devenir mouvement incarné » (Laronde, 2004, p.34). J'ai expliqué auparavant que la sensation d'un mouvement intérieur agité pouvait me déstabiliser. Il me semble que ces effets perturbants étaient dus à une circulation à un niveau plus énergétique, moins ancré ou *incarné* dans la matière physique. C'est comme si ce niveau de sensation correspondait à une matière beaucoup moins stable, moins contenue dans le corps, parfois presque volatile, dans le sens où je pouvais sentir un mouvement qui sortait de mon corps lorsqu'il était relié à une émotion que j'avais du mal à accueillir.

Généralement, cette sensation tournait autour du cœur et pouvait engendrer beaucoup d'autres phénomènes physiques et énergétiques que j'ai déjà décrits dans le chapitre 1. Le fait même de me sentir plus incarnée a diminué considérablement mes peurs, ma tendance à « sortir de moi » en présence de l'autre car le cœur se sent plus sécurisé, moins exposé. C'est un début d'accueil de ma sensibilité.

- **L'accueil de mes émotions :**

Tout d'abord, j'ai remarqué que l'émotion peut disparaître uniquement si je reste avec les sensations dans mon corps, au lieu de la suivre sur un plan mental. Dans les pratiques du Sensible, je me suis aperçue que le fait d'être unifiée et stable dans ma *matière* (corps et esprit) me permettait d'accueillir différemment le *mouvement interne* et par là même, les émotions vécues. A de nombreuses reprises et dans différentes situations (vie quotidienne, mouvement sensoriel libre, méditation, toucher sensible reçu, cours de yoga que je dispense), je sens que la présence vibrante et consciente de toute ma matière corporelle, de mes cellules, permet au mouvement interne de pénétrer plus profondément dans mon corps et notamment l'espace du cœur. Se produit alors une dilatation, une ouverture et une dissolution des tensions physiques et des émotions, comme si celles-ci disparaissaient, se fondaient dans tout mon corps qui se relâche complètement, dans une douce chaleur. J'ai également observé le même effet avec certaines pensées qui semblent avorter avant même d'avoir créé une émotion.

Je connaissais déjà cette expérience de dissolution des émotions avant la formation, mais le processus énergie – matière physique en lien avec le mouvement interne n'était pas conscientisé, et il était déclenché en premier lieu par un processus mental. La grande différence aujourd'hui est donc que cet accueil émotionnel peut passer dans mon quotidien et par le corps en premier lieu. Mon corps, plus habité, est plus à même de me soutenir pour accueillir des émotions. A Noël dernier par exemple, j'ai vécu en l'espace de deux semaines une série d'événements désagréables et éprouvants en lien avec les schémas répétitifs de ma vie que j'ai évoqués : le fait d'être sous l'emprise de quelqu'un. Je n'ai pas pu éviter ces événements que j'ai pourtant vu venir, mais je les ai vécus avec une nouvelle stabilité portée par une présence incarnée dans mes jambes et mon bassin. Il semble que la nouvelle conscience avec laquelle j'ai vécu ces situations ait permis une résolution plus rapide avec moins de conséquences néfastes que les dernières fois. J'ai également pu me laisser pleurer, être en colère, et accueillir ces émotions profondément dans mon cœur et ma matière, ce qui m'a beaucoup soulagé.

Paradoxalement, des états de grande présence à moi ont parfois donné lieu à une résurgence de fortes émotions déstabilisantes déjà mentionnées au paragraphe 1.2. Cela a engendré de nouveaux cycles où je me sentais à nouveau m'échapper de ma matière ou me « désincarner ». La dernière fois, cela s'est produit de manière très soudaine et profonde après l'évaluation de septembre 2017 devant un jury. J'ai dû alors traverser un processus de « réincarnation » dans ma matière, entre septembre et décembre 2017, que j'ai tenté de détailler en annexe. C'est comme si, à chaque nouvelle « désincarnation », il s'agissait d'accueillir ces émotions différemment grâce à ma plus grande présence au corps. Je le comprends comme un processus de me laisser toucher de plus en plus profondément. Ces émotions anciennes pourraient ainsi être pleinement actualisées, transformées (comme dans la sensation de la dissolution), en étant vécues au sein d'une matière plus incarnée. Si j'ai fait ce que j'ai pu par moi-même, à chaque fois, l'intervention d'une somato-psychopédagogue a été nécessaire pour m'aider à retrouver entièrement ma matière.

- **Recevoir le toucher Sensible :**

Recevoir ce toucher m'a accompagné dans ce processus d'incarnation de l'énergie dans ma chair, tant dans le cœur que dans d'autres parties du corps. C'est un moment privilégié pour accéder à de nouveaux espaces de ma *matière*, plus profonds, doux, vibrants et apaisants. A certains moments, je peux même sentir un mouvement lent et dense dans mes os ou encore, des sortes de bulles mouvantes dans ma colonne. Souvent, il me faut plusieurs jours après la séance pour que ma *matière* accueille complètement le *mouvement interne* dans sa profondeur, ce qui peut être un peu déstabilisant, avec une perte de mes repères habituels. Voilà quelques étapes d'évolution de ma perception vers plus d'incarné que j'ai pu recenser au cours d'une année de séances régulières avec Florence Dizien, somato-psychopédagogue :

- Au départ, le mouvement interne est très vivant en moi, mais a du mal à rentrer dans ma matière corporelle. Il s'oriente spontanément vers l'extérieur dans un espace très vaste. Seule ma tête semble désinvestie par ce mouvement et je ne la sens pas malgré beaucoup de mouvement dans les cervicales et la gorge. Le cœur est comme un « oiseau en cage » selon l'expression de Florence. Lorsque de fortes émotions ont été réactivées avant la séance, je sens comme une carapace qui m'entoure avec une sensation intérieure très floue lorsque Florence pose ses mains sur moi : dans ces moments, mes sensations sont plutôt énergétiques et il m'arrive même de ne pas sentir les battements de mon cœur pendant de fortes montées d'adrénaline.
- Je me dépose davantage dans ma matière, ressent plus de densité, d'apaisement et il me suffit pour cela de me relier au silence intérieur.
- Des émotions peuvent s'exprimer et sortir à travers des pleurs doux alors qu'au départ, ma gorge se coinçait. Mon cœur est également ressenti comme plus malléable ou « mobile », avec la sensation d'un mouvement interne qui reste présent dans ma matière au lieu de s'échapper vers l'extérieur
- Mes jambes et mon bassin ont acquis plus de consistance, de densité et de stabilité dans leur matière.
- Le mouvement interne s'oriente à présent spontanément vers l'intérieur de ma matière.
- Je commence à ressentir un peu de mouvement dans ma tête pendant les séances uniquement. « A un moment donné, l'image de la forêt amazonienne vue du ciel m'apparaît, comme un poumon vert. Florence sourit car elle est en train de faire respirer à nouveau les os du crâne. ». A certaines périodes, je sens que mon crâne est beaucoup plus sensible lorsque je le frotte en prenant un shampoing.
- Je peux relier un changement d'état d'être à un changement de perceptions ou de sensation de l'incarné et inversement, que le mouvement interne me soit perceptible ou pas.

4.3.2 Cultiver la bienveillance envers-moi-même

- **Place de l'auto-empathie :**

Avant d'en arriver à une qualité d'écoute empathique d'autrui, comme nous l'avons vu dans le processus de la CNV, il s'agit de développer une empathie envers soi-même. En ce qui me concerne, je me rends compte combien cette qualité d'empathie est liée à une capacité d'accueil et de bienveillance envers moi. Nous avons vu que le *mouvement interne* est lui-même porteur d'amour et de bienveillance, mais encore faut-il pouvoir résonner avec ces effets du mouvement pour s'ouvrir à cet amour et cette bienveillance. Mes peurs étant directement liées aux croyances sur la dangerosité du vécu de cet amour, il me faut, très souvent, même en étant en lien avec la perception du mouvement interne, me placer activement et mentalement dans un état d'esprit d'accueil, de non jugement et de bienveillance. C'est cette attitude active qui m'est souvent primordiale pour accéder à cette *résonance*. Il me faut me rassurer, m'accueillir entièrement malgré les pensées de regard sur moi ou de honte. Lorsque cet accueil est possible, uniquement, la résonance peut surgir et la dimension d'amour éventuellement s'éveiller en moi.

- **Les Besoins en CNV :**

Développer la conscience de mes besoins en CNV est un véritable acte de bienveillance envers moi-même. Découvrir que chaque sentiment ou émotions recouvre la nécessité de nourrir certains besoins est une façon de prendre soin de moi, de m'écouter, tout en m'aidant à mieux me positionner face à l'autre. Là encore, la Danse du Sensible m'apporte une approche incarnée de ces besoins grâce à l'écoute du corps. Lorsqu'une émotion est présente, qu'il est bon de sentir qu'en fermant les yeux et plaçant mes mains là où le corps appelle, je peux facilement nommer mon besoin. Je me sens alors déjà nourrie et en relâchement par l'intermédiaire du contact de mes mains.

- **Ma présence incarnée est bienveillance :**

Dans un stage de Danse sensorielle avec C. Nottale, nous réalisons l'exercice suivant : avec un partenaire, nous nous regardons dans les yeux et expérimentons tour à tour d'envoyer de la bienveillance vers l'autre, seul ou ensemble, puis d'envoyer de la bienveillance vers soi-même, seul ou ensemble. Pendant tout l'exercice, je me sens investie d'une grande présence. Ressentant mon cœur comme fragile, je n'essaie pas de me placer à cet endroit pour envoyer de la bienveillance comme j'ai l'habitude de le faire. Je me sens simplement intensément et globalement de l'intérieur et j'observe qu'un mouvement se fait et circule entre moi et mon partenaire, sans que je n'aie rien d'autre à faire que d'être présente. Lors des échanges ensemble, il est évident que la bienveillance circule et que mon partenaire l'a reçue. Je réalise alors qu'une intense présence à moi-même me met directement dans ce lieu de bienveillance. Par ailleurs, il est évident pour moi, que pour envoyer de la bienveillance envers l'autre, je dois d'abord être en bienveillance envers moi-même.

J'ai ainsi le sentiment que cette présence *incarnée* dans le *Sensible* développe spontanément le processus d'empathie envers soi : mieux je me sens dans mon corps, plus il m'est facile d'éprouver de la bienveillance envers moi-même. Cela devient une *auto-empathie corporalisée* selon notre jargon. Il y a aussi à nouveau le sentiment que mon cœur est protégé par cet état de présence, facilitant l'accueil de ma sensibilité.

- **L'estime de moi :**

Il est très clair dans mon processus que plus je m'offre de la bienveillance, plus l'estime de moi semble facile et plus mon besoin de reconnaissance semble être nourri. Je ne ressens alors plus le même besoin d'être reconnue par l'autre.

Une phrase de Claire Laronde lors d'un stage sur la confiance et l'estime de soi (juillet 2015) m'est restée comme une belle orientation: « C'est de cultiver de la gratitude envers les endroits où l'on manque de confiance qui peut permettre de développer son potentiel ». Avec la bienveillance que je m'offre, je peux cesser de juger en moi ce qui ne me plaît pas, mes parts d'ombre, pour ainsi développer plus d'estime de moi-même.

4.3.3 Retrouver confiance en moi

Cette bienveillance envers-moi-même, couplée à celles reçue dans le cadre privilégié du groupe de Danse du Sensible me permet de retrouver progressivement confiance en moi.

- **Des aspects théoriques qui s'incarnent :**

Plusieurs des aspects théoriques que j'ai développés concernant la Danse du Sensible peuvent être expérimentés, vécus dans le corps, par l'incarnation dans la *matière*, et m'aident à retrouver cette confiance en moi :

- **La dimension universelle du mouvement interne**, par exemple, me permet d'expérimenter dans ma matière ce sentiment d'être reliée à quelque chose qui me dépasse, ainsi qu'à tout être et toute chose de l'Univers. Cette expérience m'apporte une manière de relativiser les choses, de prendre du recul sur ce que je ressens, sur ce qui m'arrive. Mon attention n'est plus focalisée sur moi, elle est plus ouverte. M'ouvrir à cette dimension universelle est facilité par *l'attention organique*. La pratique du mouvement me permet d'expérimenter concrètement cette sensation d'universalité qui renforce la confiance en moi.
- **Le principe d'évolutivité** du mouvement ressenti dans la danse, m'apporte également cette confiance. Cette confiance que, quelque soit l'endroit où je me trouve, cela évoluera à un moment donné ou un autre et que tout ce que je peux faire est d'être présente ici et maintenant du mieux que je peux. Ma responsabilité (vis-à-vis du futur) se trouve dans ma façon d'aborder le présent avec conscience. Cette notion rejoint pour moi celle du karma et de l'impermanence de toute chose. J'ai toujours pris appui sur cette idée dans les moments difficiles, cette conviction qu'un mauvais moment à toujours une fin. Cela m'apporte un véritable changement de regard

sur les choses. C'est ainsi que ma seule « béquille » (ou point d'appui) ne peut qu'être l'espace du *Sensible*. Dans la pratique, le mouvement interne est totalement autonome, il sait toujours où il va et c'est toujours dans le meilleur sens pour soi, celui d'une transformation constructive de l'individu. Alors, je suis obligée d'être là, avec toute ma conscience et présence, pour m'en remettre à ce mouvement.

- **L'organicité du corps**

Par ailleurs, plus je me sens *incarnée*, plus je sens que je peux faire confiance en l'organicité de mon corps. Cela est souvent revenu pendant la formation. Plus je suis à l'écoute de ce lien organique à moi-même, plus je sens la sagesse du corps : mon corps sait, il sait quand il a faim, soif, besoin de se reposer... Auparavant, bien que sentant mes besoins et entendant déjà parler mon corps, j'avais du mal à respecter mes ressentis en ce qui concerne le fait de m'octroyer du repos, une sieste, un moment de loisir, de ralentir, de manger moins... C'était comme si le mental avait toujours son dernier mot à dire. Tandis qu'aujourd'hui, la force du corps étant plus présente, sa sagesse s'impose d'elle-même. Cela m'amène à prendre plus soin de mes rythmes dans mon quotidien, à respecter d'avantage mon mouvement intérieur et le *prémouvement* que je ressens.

La confiance en l'organicité de mon corps m'amène également, petit à petit, à relâcher l'image figée que j'ai de moi-même et de qui je devrais être. Cela donne parfois lieu au goût délicieux de n'être que ce que je suis dans l'instant avec une confiance totale dans cet inconnu qui est à venir. Et plus je peux me reposer sur ce savoir de l'organicité du corps, plus le corps devient point d'appui augmentant ma confiance en moi.

- **Les pratiques de la Danse du Sensible**

Deux aspects de la pratique reliés au rythme me semblent aller avec ce renforcement de ma confiance en cette organicité :

- Le ***biorythme sensoriel*** renforce les rythmes naturels de mon corps
- Le travail sur le rythme, avec **les séquences** : en prêtant plus attention au top départ, au trajet et à la fin du mouvement, la conscientisation des séquences m'apporte également un cadre sécurisé et rassurant pour expérimenter mes élans dans la danse.

Si les ***mouvements linéaires*** m'apportent un cadre de sécurité privilégié, avec le ***mouvement libre***, je peux explorer ma sensibilité avec plus de liberté, mais également doser entre oser et me respecter avec mes peurs, mes besoins.

Ensuite, deux expériences ont eu un effet marquant sur ma confiance :

- **Le travail sur la création Sensible** et tout le cheminement qui l'a accompagné que je décris plus avant dans un paragraphe du chapitre 4.4.3.
- **L'accompagnement d'autres personnes** dont voici un récit d'expérience : C'était en novembre 2017, alors que je traversais de nouveau une période où je me sentais très déstabilisée par des émotions fortes, d'où son importance dans ma confiance en moi : « Je reçois une jeune femme psychologue en séance individuelle. Elle a eu auparavant, à plusieurs reprises, des expériences fortes avec le *mouvement interne*. Elle est venue à un atelier de groupe pour me rencontrer et je vois de suite qu'elle contacte ce mouvement. Sa problématique essentielle est son incapacité à exprimer sa sensualité. Elle vient en posant son souhait : elle souhaiterait irradier la sensualité. Elle ressent une honte à s'exprimer à travers son corps et cette sensualité. Quel miroir de ma problématique ! Pendant la séance, j'arrive à me rendre disponible et présente malgré des sensations très désagréables et dures à accueillir dans mon cœur. Je l'accompagne à travers deux exercices principaux (sur des latéralités debout puis un travail au sol), et tout à coup, pendant son mouvement libre elle s'arrête en s'exclamant « Whaou » ! Après avoir communiqué le mot « timidité » qui s'est donné pendant le mouvement, « quelque chose a lâché », elle a vécu « une véritable libération » selon ses mots : elle a d'abord senti une énergie/mouvement très rapide

remonter de son sacrum/bassin et c'est avec cela que la libération s'est réalisée ; la pensée s'est arrêtée et elle ne savait plus vraiment ce qui s'était passé ensuite, mais elle était observatrice de son propre mouvement et c'était extrêmement bon. Elle m'a remerciée vivement et a pleuré de bonheur car cela fait 38 ans qu'elle travaille sur cette problématique. Après la séance, je me suis sentie extrêmement bien, beaucoup plus relâchée, comme si une grande confiance m'envahissait. Je me suis également interrogée sur le lien à ma propre évolution. En en parlant à Florence Dizien, la somato-psychopédagogue qui m'accompagne, elle me dit que c'est parce que je suis aussi capable d'aller là, que je ne peux emmener une personne que là où je peux aller également : « Tu peux donc avoir confiance en ta capacité d'accompagnement et de présence ».

4.4 De ma sensibilité à ma sensualité

4.4.1 La réciprocité actuante avec moi-même

Comme je l'ai expliqué précédemment, j'ai pu ressentir que la bienveillance pouvait émerger naturellement de ma présence incarnée, et que cette bienveillance était d'abord dirigée envers moi-même. Nous avons vu également que l'*empathie incorporisée* incluait à la fois une présence *Sensible*, la *résonance*, mais également une prise de recul par rapport à ses propres jugements, croyances et ressentis. La résonance en moi-même dans le lieu du Sensible, c'est-à-dire en lien avec le *mouvement interne* est une forme de réciprocité actuante de soi à soi. Cette auto-empathie incorporisée me semble être la base d'une ouverture possible à l'autre. Plus je suis capable d'empathie envers moi-même, plus je peux être empathique vis-à-vis de l'autre. C'est le début d'une possible *réciprocité actuante* avec l'autre, d'une nouvelle ouverture au monde car l'auto-empathie incorporisée permet de faire l'expérience de soi dans la relation à l'autre.

La rédaction de ce mémoire me fait prendre conscience de la nécessité de développer ma sensualité vis-à-vis de moi-même. Je dois apprendre à goûter d'avantage le plaisir de ma sensorialité dans mon quotidien, à me laisser résonner avec le plaisir du *mouvement interne* et de ces effets. Il s'agit donc de développer plus de réciprocité actuante avec moi-même. Cet entraînement est possible grâce aux outils de perception de la Danse du Sensible que j'ai déjà cités. Et notamment, je ressens l'**exploration sensible au sol** comme une pratique très aidante pour développer ma propre sensualité. En effet, l'appui du sol constitue pour moi un contact rassurant et sécurisant que j'ai toujours trouvé très agréable : je me sens un peu cachée du regard, entourée et soutenue. Comme si le sol constituait une véritable personne maternante, un cocon m'offrant la douceur, l'amour et le plaisir que j'ai du mal à m'accorder au quotidien. Et cela est d'autant plus fort aujourd'hui avec ma capacité de me laisser mieux déposer sur la terre et d'entrer en résonance avec son énergie. De plus, la liberté offerte par le **mouvement libre** me permet, petit à petit, de me laisser aller à la résonance et au plaisir de la sensorialité du mouvement.

Je vais donc décrire en premier lieu, des expériences d'accueil de ma sensualité qui témoignent d'une nouvelle possibilité de me laisser résonner et rentrer en réciprocité actuante avec moi-même. En second lieu, je parlerai de l'évolution progressive de ma relation à l'autre dans ma capacité à me laisser résonner avec moi-même puis avec l'autre, à travers les outils d'expression de la Danse du Sensible et dans mon quotidien.

4.4.2 De nouvelles sensations de ma sensualité

Voici quelques expériences importantes de nouveautés vécues dans mon rapport à ma sensualité.

- **Expérience sensuelle dans la nature**

A l'été 2015, j'ai vécu une expérience magique avec un chêne de 600 ans dans le domaine où nous étions en stage de Danse du Sensible avec Claire. Nous étions en groupe et avons pris un temps de silence, chacun avec lui-même, pour nous poser sous cet arbre majestueux. Je me suis allongée et ai alors senti

que l'esprit de l'arbre m'envahissait de son amour, me choyant comme une mère. Une douceur et une chaleur profonde m'envahissaient alors que le *mouvement interne* entraînait en résonance avec cette nouvelle énergie, semblant venir me guérir. Je pouvais m'abandonner complètement dans l'enveloppe énergétique du chêne et sentais les racines profondes de l'arbre, comme l'aura lumineuse de ses branchages. Mes cellules étaient lumineuses et j'avais l'impression que la sève de l'arbre circulait à travers moi. Lorsque le groupe s'est rassemblé en cercle, je n'avais pas du tout envie de me relever, mais je me suis forcée à le rejoindre. Quelques temps après, Claire nous a proposé de choisir un endroit pour nous relier à un lieu de nature, se laisser recevoir puis offrir quelque chose sous une forme créative. Je suis retournée comme un aimant auprès du chêne. C'est une danse à la fois puissante, sauvage, ancrée, guerrière et douce qui m'a prise, laissant émerger un chant et me ramenant à ma sensualité, au plaisir de goûter avec tous mes sens. Je m'étais assurée, bien évidemment, que personne ne puisse me voir ! Ce vécu avec le chêne a ainsi été une expérience d'intimité très marquante dans mon rapport à ma danse, à ma sensualité et à ma confiance. J'ai osé me laisser vivre une profonde sensualité à travers l'expression de ma danse et de mon chant. Je me suis montrée cette sensualité à moi-même et l'ai partagée avec le chêne. Ceci avant de pouvoir la partager avec d'autres êtres humains, comme je l'exprime ci-après dans les paragraphes « Place de la parole et de l'écriture » et « place de l'improvisation » du chapitre 4.4.3.

- **Une nouvelle sensation de mes contours**

A plusieurs reprises, je remarque que la sensation de mes contours n'est plus la même. J'ai exprimé au début de ce mémoire que je ressentais souvent mon énergie intérieure et ma respiration s'arrêter aux contours de ma peau. Aujourd'hui, il m'arrive régulièrement de constater que cette énergie peut enfin diffuser au-delà de moi et de ma peau. Je ressens alors que ma présence irradie, ce qui me donne une nouvelle sensation de ma sensualité. C'est, en quelques sortes, le même processus qu'avec l'ancrage dans la terre, mais cette fois, en lien avec l'espace extérieur. Claire Laronde résume cette expérience à sa manière : « La pleine présence dans le mouvement apporte une nouvelle conscience de la peau et des contours de soi ; de là peut naître une nouvelle sensualité ».

- **Un nouveau mouvement qui émerge de moi**

En novembre 2017, pendant des mouvements sur chaise, nous expérimentons de pencher et remonter le dos en planche vers l'avant avec différents « starters », c'est-à-dire différentes parties du corps par lesquelles démarrer le geste. Mes mains sont posées sur mes cuisses et je ressens avec étonnement le mouvement ou la présence de mes mains qui passe dans mes cuisses. Une grande sensation de douceur, de chaleur et de plaisir envahit les cuisses et toutes les jambes, jusque dans mes os. Le mouvement n'est pas unilatéral, la main et la cuisse s'interpénètrent l'une et l'autre. Cette nouvelle perception est très importante pour moi : le mouvement peut se diffuser de moi à moi, sans même que j'en ai posé l'intention. C'est comme si j'accédais à ma propre douceur, que j'avais enfin le droit de me l'offrir, et de la ressentir pour moi. C'était une nouvelle expérience de *réciprocité actuante* de moi à moi. Il m'est pourtant souvent arrivé de poser les mains sur mon cœur pour me soulager et de rester longtemps avec ce toucher qui m'apaise. La différence est qu'il y avait une intention de ma part de me faire du bien, et la sensation de profondeur n'était pas aussi forte. Cette sensation concernant mes mains et cuisses est apparue de façon concomitante avec la diffusion plus profonde du mouvement dans la terre depuis mes pieds.

Depuis, j'ai commencé à prêter beaucoup plus d'attention à cette sensation du mouvement qui sort de moi et à l'accompagner différemment dans l'espace extérieur pendant la pratique des codifiés sur chaise ou debout. Lorsque je me sens en sécurité, j'ai la sensation de ne plus avoir le même blocage pour laisser sortir le mouvement de moi, au-delà de la barrière de ma peau.

- **Légèreté, joie et luminosité :**

Au cours d'un atelier de Danse du Sensible avec Claire Laronde en décembre 2017, le thème est celui de l'émerveillement en lien avec la luminosité qui nous habite. Claire nous invite au renouveau, en nous proposant de percevoir sous cet angle de l'émerveillement. La sensation pendant la pratique guidée sur

chaise est vraiment nouvelle pour moi : le mouvement interne me paraît extrêmement léger et fin. Si léger que je me demande si je suis en lien avec ma profondeur. Mais dans le mouvement libre sur chaise qui s'en suit, cette légèreté perdure et la profondeur est bien là, pas de doute. Pourtant, çà n'est pas du tout la même sensation qu'habituellement : mon mouvement est encore plus lent et le *mouvement interne* n'a plus la même densité. Dans cette légèreté, mes bras sont soulevés très haut pendant quasiment toute la durée de cette danse. Je suis également extrêmement en lien avec la matière extérieure, la sensation de l'espace qui m'entoure et me permet de me reposer en moi-même. Et ce lien extérieur ne m'empêche pas d'être tout aussi présente et sensible à l'intérieur. Je m'applique également à percevoir cette luminosité comme Claire nous invite à le faire. Si je ne la vois pas, je sens que quelque chose est bien lumineux. C'est comme une joie intense et très subtile à la fois. Cette joie ne fait qu'esquisser, de temps à autre un sourire sur le visage, mais ce sourire et cette joie sont essentiellement intérieurs. Lorsque je partage cette expérience avec un partenaire, je me sens extrêmement sereine. Le partenaire me dit que je rayonne effectivement cette joie et luminosité.

- **Mes poignets et coudes :**

Dans le cadre d'un autre atelier en Danse du Sensible, le 13 janvier 2018, Claire nous invite à rentrer dans un mouvement libre assis sur chaise. Je perçois alors très nettement que la *matière* en moi s'est densifiée. C'est une perception dont j'étais consciente ces derniers temps, mais là, il s'agit d'une perception de densification de la matière au sein même du mouvement qui me semble encore différente. Je sens alors avec bonheur une nouvelle sensation de *glissé* dans mes poignets qui semblent plus relâchés. Il y a également une sensation très forte d'une animation différente de mes coudes, mais je sens alors qu'une résistance s'installe à laisser résonner cette articulation. Je dois puiser dans encore plus d'*unifiant* de la matière, dans tout mon corps, pour essayer d'accueillir ce nouveau mouvement dans mes coudes. Celui-ci se fait fébrile avec un léger tremblement. Se dessine alors nettement la peur de la sensualité déglagée par ces coudes. Je reste dans l'accueil de cette résistance en me reliant intérieurement à une bienveillance et un accueil encore plus grand. Des pleurs affleurent lorsque la résonance se fait plus nette dans cette articulation. Mais il y a aussitôt un retour en arrière et une répression de cette émotion. L'expérience s'arrête là, avec le goût de ce nouveau potentiel de développement du *mouvement interne*. J'entrevois alors une nouvelle possibilité de plus de lien entre les différentes parties de moi, et de sensorialité dans mes bras qui me donne confiance.

Depuis, la sensation se renouvelle de temps en temps : mes poignets m'offrent une nouvelle sensation de glissé qui va parfois jusqu'à la sensualité, au plaisir de les sentir bouger, tandis que mes coudes accueillent un mouvement qui vibre différemment, comme pour essayer de mieux résonner et gagner en profondeur, s'accompagnant souvent d'une grande peur. Parfois, je sens néanmoins plutôt le vide, le manque d'incarné dans mes avant-bras et coudes. Je le vis comme une connaissance par contraste, la nouveauté me montrant ce qui n'était pas là auparavant et le chemin encore à parcourir.

Pour conclure sur cette sensation de ma sensualité, je perçois aujourd'hui combien celle-ci est liée à l'acceptation du plaisir, à l'autorisation que je me donne au plaisir sensoriel de me ressentir tant intérieurement, qu'en lien avec l'espace environnant.

4.4.3 Oser me laisser toucher en présence de l'autre

Si j'ai abordé la résonance dans le cadre de la réciprocité avec moi-même, ma thématique dans ce mémoire concerne également le fait de me laisser toucher émotionnellement en présence de l'autre, ce qui équivaut à me laisser résonner avec les effets du *mouvement interne* sans me couper du lien à l'autre. Cela a à voir avec la réciprocité actuante, avec l'acte de laisser ma *sensibilité* et *sensorialité* résonner pour vivre ma *sensualité* en me laissant partager avec l'autre. Je vois dans cette réciprocité, deux mouvements : l'un qui va vers l'intérieur de moi, c'est me laisser pénétrer par le mouvement en présence de l'autre ; l'autre qui sort de moi, c'est oser laisser le mouvement sortir de moi et impacter l'autre.

J'exprime dans les paragraphes suivants l'évolution de ma réciprocité avec l'autre dans ma capacité à me laisser résonner en sa présence et grâce aux outils d'expression de la Danse du Sensible.

- **Prendre confiance avec le toucher Sensible :**

Recevoir et donner un *toucher Sensible* représente un cadre privilégié, pendant la formation, pour m'exercer à la résonance et à laisser agir le mouvement dans la réciprocité avec l'autre. J'ai déjà parlé de l'expérience de recevoir ce toucher qui est très agréable et sécurisant pour moi, me permettant de mieux laisser rentrer le mouvement interne dans la profondeur de ma *matière*.

Le fait de donner moi-même ce toucher n'a pas été évident au départ. L'idée même de savoir que mon propre mouvement interagit avec l'être entier de la personne qui reçoit ne me rassurait pas spécialement. Je pouvais ressentir facilement le mouvement mais avait tendance à bloquer sa circulation en me crispant, surtout dans les mains et bras, ce qui diminuait ensuite ma capacité de ressenti. J'ai aussi constaté que je ressentais parfois des signaux de l'état de la personne dans mon propre corps, plutôt que dans la personne elle-même. La confiance en moi était également mise en jeu dans l'idée sous-jacente que ce toucher est guérissant. Il me fallait lutter contre la croyance que je pourrais ne pas réussir et que si la personne ne se sentait pas mieux, ce serait de ma faute. L'interaction avec l'autre me demandait un gros effort de neutralité pour accueillir mes pensées perturbatrices. Je me suis rendue compte, cependant, que j'arrivais finalement à me positionner et me stabiliser dans ma matière, en restant dans l'endroit du témoin bienveillant, et que ces pensées n'avaient alors pas d'impact sur la personne et le soin.

Quelques expériences m'ont donné un peu plus confiance :

- Dans le partage verbal avec mon compagnon, après lui avoir donné mon premier toucher Sensible, je suis surprise de son retour. Non pas du fait qu'il puisse me décrire précisément certaines choses, puisque je connais sa sensibilité et son expérience méditative, mais que ce qu'il décrit correspond exactement aux intentions que j'avais pendant la séance : les différents niveaux de profondeurs et de globalité que j'ai touchés en lui (ex : couches superficielles, puis intermédiaires, puis os... intention de concerner la globalité de l'être et du corps à certains moments). C'est comme si cela me rassurait sur le pouvoir de mon intention et surtout de mon positionnement de *témoin bienveillant*.
- La seule et unique fois où j'ai donné un toucher à Claire Laronde, j'avais très mal aux bras au départ, mais j'ai ensuite pu les alléger complètement en revenant dans mes jambes et à ma globalité. Cette expérience m'a plutôt rassurée suite aux retours verbaux de Claire car j'ai pu constater que je ressentais bien ce qui se passait, même si j'avais encore à oser aller vers l'autre et vers ce que je ressentais. Par exemple : bien maintenir le point d'appui autant que cela me semblait nécessaire ou encore, ne pas laisser le mouvement remonter en surface quand je mettais un peu moins de pression dans mes mains. J'ai pu également confirmer que même si je ressentais le mouvement chez Claire, je le ressentais surtout très fort en moi et que certaines choses qu'elle m'a communiquées sur son ressenti interne étaient en fait ressenties à ma manière dans mon propre corps.

Aujourd'hui, je me sens plus stable et concentrée dans l'espace du Sensible que sur mes peurs lorsque je donne un toucher à mon compagnon. L'expérience devient parfois aisée et me donne même du plaisir, ressentant l'envie de développer davantage cette pratique. Les effets positifs que Navjeet ressent me donnent confiance, comme ce dernier témoignage en avril : « Je ressens que toutes mes cellules se connectent entre elles. C'est comme si ma conscience était partout à la fois, jusqu'aux poils ! Je peux être à n'importe quel endroit de mon corps à la vitesse de la pensée. C'est extrêmement plaisant, onctueux et amoureux à la fois ». Je ne me sens pas encore suffisamment assurée pour proposer d'emblée le toucher à des personnes que je ne connais pas. Mais continuer à m'exercer sur des collègues ou proches m'aide pour le moment à confirmer mon ressenti, ce qui m'incite à oser le suivre dans le sens d'aller au bout de mon action, par exemple, de tenir un point d'appui plus longtemps.

- **Place de la parole et de l'écriture :**

J'ai souvent ressenti comme une immense frustration à ne pouvoir partager simplement. Plus l'expérience était forte émotionnellement, moins j'arrivais à la partager dans mes mots. Parfois, seule l'écriture me permettait de trouver la distance nécessaire pour m'exprimer.

Tout au long de la formation, j'ai ainsi vécu un apprentissage à oser me laisser vibrer avec ce qui est présent lorsque je prends la parole. De la même manière, au départ, il m'était très éprouvant d'accueillir les partages de chacun tant mon cœur ressentait et résistait en même temps à laisser rentrer le mouvement.

Maintenant j'aime vraiment ces moments de verbalisation de ce qui est présent en soi dans l'instant ou de ce qui a été vécu pendant un atelier de Danse du Sensible. Cela m'apporte la possibilité de m'exercer à ne pas me couper de la *résonance* de mon expérience en la partageant ou en recevant celle de l'autre.

- **Suite de mon « expérience sensuelle dans la nature (cf. § 4.4.2)**

J'ai relaté précédemment mon expérience avec un chêne de 600 ans pendant un stage de Danse du Sensible avec Claire à l'été 2015. Juste après cette expérience où je me suis allongée sous cet arbre, je me suis relevée pour rejoindre le groupe en cercle. J'étais encore en lien avec cette expérience, le *mouvement interne* continuant à m'animer. Des pleurs sont venus me secouer. Je n'ai alors pas pu m'empêcher de réprimer mon émotion, me sentant particulièrement vulnérable avec la honte de me montrer ainsi devant le groupe. J'ai été stupéfaite, encore, à ce moment, de ne pouvoir relater véritablement cette expérience méditative et de communion avec cet arbre que j'avais senti me choyer et me guérir comme une mère. Il y a eu ensuite ma deuxième expérience sensuelle avec le chêne à travers l'expression de ma danse et du chant. Je me souviens avec gratitude, qu'après un premier partage, Claire est revenue sur mon expérience comme pour me donner une seconde chance de partager et pour souligner l'importance de mon vécu. Si j'ai eu beaucoup de mal à partager verbalement mon expérience, ressentant encore la honte et la peur de me laisser résonner avec mon ressenti à travers les mots, j'ai pu écrire un poème sur mon expérience dansée, que j'ai partagé ensuite ultérieurement par écrit avec le groupe. Voici ce poème que je souhaite partager aujourd'hui et qui était comme une façon pudique d'en parler :

*"Quelle puissance !
Ta sérénité et ton calme me gagnent
Tu m'enveloppes, me chuchotes et me berces
J'imagine la profondeur de tes racines à celle de tes branches
Profond, ancré, subtil
Ta voûte enfeuillée me fait découvrir des niveaux d'être insoupçonnés
Je m'immerge...
Me laisse portée par ta prestance
Le mouvement puis le chant me gagnent
Je retrouve mes racines, chant puissant, guerrier et doux à la fois.
Tu deviens ma foi
Mon cœur est pénétré
Je te vénère "*

Pour revenir à la difficulté d'exprimer verbalement mes expériences profondes et intimes à l'autre, j'ai senti progressivement au cours de la formation, en lien avec mon retour à une présence plus incarnée, la possibilité de m'exprimer verbalement en conservant plus de lien à moi-même, en me laissant résonner davantage. C'était comme si je pouvais de plus en plus faire confiance et me laisser accueillir par le groupe. Ce qui m'a étonnée aussi est la confirmation d'une tendance à me sentir mieux dans l'intimité d'un petit groupe que je connais.

- **Place de l'improvisation :**

J'ai remarqué qu'il m'est plus facile d'improviser seule face à une personne ou un public que d'improviser en groupe ou encore, de montrer un codifié ou une création. En effet, l'improvisation seule est un

moment privilégié pour essayer de me laisser résonner avec le public, sans avoir à gérer la mémorisation et l'échange avec d'autres danseurs, comme nous l'avons fait parfois pendant la formation.

Pourtant, parfois, j'ai observé que lorsque nous étions entre collègues de la formation et que nous faisons des improvisations à plusieurs, le plaisir de partager entre danseurs pouvait prendre le dessus sur ma peur de me montrer devant le public. La Danse devenait un jeu extrêmement plaisant et ludique.

Si mes peurs sont réveillées dans l'improvisation, elles semblent être à la hauteur de mon désir de me montrer et de partager le plaisir que me procure le mouvement. J'ai pu sentir des évolutions dans le temps. Au départ, lorsque je ne me sentais pas aussi incarnée qu'aujourd'hui, j'avais tendance à ne pas laisser mon mouvement se diffuser dans l'espace pour ne pas toucher les autres et évitais de me laisser toucher par les regards ou par mon propre mouvement. Il y avait également une difficulté de me laisser aller là où cela me touche. Et il y avait aussi de nombreux moments où la peur prenait vraiment le dessus et où je sentais que ma substance me quittait, comme si je sortais de moi pour ne plus être là, ne plus être touchée.

Je crois que la première fois où j'ai pu me sentir revenir à ma présence incarnée de façon flagrante était au stage des Gilats à l'été 2015. Après avoir expérimenté la rencontre avec la nature (le chêne en ce qui me concerne, cf. § 4.4.2), nous devions faire une improvisation devant le groupe pour partager les effets en nous de cette expérience. C'était une improvisation devant un grand groupe qui sortait du cadre des personnes de la formation, j'étais terrifiée. Voici mon expérience : *« Je me sens extrêmement mal avant de commencer. Puis je me lance. Claire répète comme à chacun « prend contact avec le public, avec la salle, puis avec toi ». Quand je rentre dans le cercle, je me sens me quitter quasiment tout de suite, ou plus exactement, décoller du sol. Mes jambes se mettent à trembler. Plus j'essaie de rentrer en contact avec l'extérieur, moins je me sens bien. Alors je me plante debout vers un côté de la salle. Claire me dit de fermer les yeux si c'est mieux pour être avec moi-même. Mais je sens, au contraire, que c'est de les garder ouverts qui me ramène en moi. A ce moment, des images du chêne et de mon ressenti de cette expérience me ramènent à une sensation de bien-être et de sécurité. Je secoue une ou deux fois les jambes, et finalement, je me sens revenir très présente en moi. Je commence ma danse en me sentant à nouveau dans mon corps, la peur a disparu. Il n'y a qu'un petit moment où le juge intérieur est venu s'immiscer pour évaluer le regard des spectateurs, mais il s'est vite éclipsé devant ma présence. J'ai même pu ressentir un certain plaisir et me suis sentie très bien après cette improvisation. J'avais même envie de recommencer ! »*. J'ai senti très nettement que mes peurs étaient diminuées avec l'émergence de ma capacité à être plus incarnée, c'est-à-dire à prendre appui dans ma matière pour ne pas me quitter.

Une des pistes qui est venue, grâce aux cours théoriques de Claire, est de me relier à la notion de don lorsque je danse devant quelqu'un. Il ne m'est pas toujours évident de rester en lien avec cela, mais je sens que cela peut parfois m'aider à rester en lien avec le plaisir que j'ai de danser, car le sentiment du don peut remplacer celui de honte.

Lors du festival de Danse du Sensible et Arts Sensoriels qui s'est tenu dans l'Yonne à l'été 2017, j'ai osé montrer une improvisation devant un public avec des gens très proches. C'était difficile pour moi, mais l'envie était très forte en même temps et je suis très heureuse de l'avoir fait. J'ai dansé avec la peur, les tremblements dans mes jambes, mais aussi en touchant enfin un peu de plaisir à oser partager ce qui m'émeut. Et je crois que c'est cela qui a compté le plus pour moi car j'étais bien là, dans mon corps, accueillant ces émotions.

Dans cette expérience, un autre aspect de l'improvisation n'a pas été si facile : je me suis rendue compte que les schémas qui m'habitent et que j'avais déjà montrés dans ma *création Sensible* (cf. paragraphe suivant) au même festival, se manifestaient encore dans cette danse qui me ramenait, à certains moments, vers des gestes similaires à ma création. Il m'a donc fallu accueillir un peu plus ces aspects de moi sans vouloir être ou faire autre chose. Ainsi, là est un autre des enjeux que je perçois à travers la pratique de l'improvisation : c'est d'accueillir encore et encore, pleinement, certaines parts de moi qui me paraissent revenir sans cesse. Je pense qu'en osant aller toujours plus loin dans la *résonance* en moi-même de ces gestes, je pourrais les vivre autrement, ce qui donnerait probablement place à l'émergence de la nouveauté.

Lors d'une improvisation thématique devant un groupe, en janvier de cette année, nous avons travaillé sur le support émotionnel du déroulement de notre année 2017 à laquelle nous devons nous relier en laissant l'improvisation se faire. Malgré ma peur avant de passer devant les autres, j'ai été surprise d'être parvenue à rentrer de suite dans une présence incarnée qui a dissipé ces peurs pendant l'improvisation.

Aujourd'hui, si mes peurs n'ont pas disparu, je suis clairement plus à même de les affronter et de rentrer dans une présence sécurisante à moi-même grâce à ce ressenti d'une densité accrue dans ma *matière*. Je comprends mieux, aussi, comment l'improvisation peut me permettre de m'incarner d'avantage : il s'agit d'accueillir de plus en plus pleinement les parts de moi qui se montrent à travers la danse, et notamment en me laissant de plus en plus résonner avec ce qui s'offre dans la danse.

- **La réalisation de ma création sensible :**

Ce qui a émergé dans ma création :

J'ai intitulé mon Solo « Rester là » pour évoquer ce chemin d'incarnation qui est le mien : apprendre à rester présente à mon corps physique, dans une *matière* de plus en plus incarnée, tout en accueillant mes émotions, en vivant ma sensibilité et en la partageant. Mes deux mains posées sur mon ventre et mon cœur symbolisent à la fin du Solo ces deux aspects respectifs : le corps physique et le cœur. Par ailleurs, ce qui a émergé était clairement d'oser montrer ma sensualité à la fin de mon solo. Il s'agissait de m'approprier ma propre sensualité pour aller au-delà de la peur de la montrer devant du monde. J'ai déroulé plus avant le processus de création avec la symbolique de ces éléments en annexe 2.

Comment j'ai vécu de montrer ma création ?

Lorsque j'ai senti que le Solo était finalisé, j'ai éprouvé le besoin de le filmer pour l'envoyer à Claire car nous ne devons nous revoir que 2 jours avant la 1^{ère} représentation et elle n'avait pas vu ma dernière version. C'était important pour moi d'être rassurée en ayant son retour. J'ai donc demandé à mon compagnon de me filmer. Et surprise, je n'ai pas eu peur ! Etant bien dans mon corps à ce moment, il s'est opéré comme un détachement en moi par rapport à ce que je dansais et montrais. Ma présence était entière.

Je me suis trouvée ensuite plutôt bien dans ma tête et mon corps, et j'avais hâte à la perspective de montrer enfin quelque chose de moi sur scène. Et puis, j'ai su qu'en plus des connaissances que j'avais invitées, ma mère s'était finalement arrangée pour venir me voir. Me montrer devant des inconnus: "facile" (!); devant des connaissances choisies: passe encore; mais devant ma mère ! Cela a réactivé des peurs et des interrogations sur les mots choisis pour ma performance: "Devais-je retirer ce qui parlait de viol?" J'avais peur que ma mère se sente blessée, voir responsable, même si elle était déjà au courant de la relation incestuelle que j'avais eu à mon père. Et puis, je me suis dit que, depuis plusieurs années déjà, je m'étais appliquée à entretenir et construire une relation plus authentique avec ma mère en essayant de ne pas mentir sur ce que je ressentais et de me présenter de façon plus vulnérable. Elle est restée à l'écoute et ouverte, ce dont je lui suis très reconnaissante. Je me suis dit aussi que ce qui comptait finalement le plus pour moi au fond, c'était de me dévoiler, d'oser m'exprimer, montrer, dire et crier qui j'étais. Peu importe comment pourraient le prendre mes proches, puisqu'au fond, ce que je désirais le plus, c'était être libre d'une image que je m'applique parfois à donner, et sentir que je pouvais être accueillie même dans les parties de moi-même les plus dures à accepter et montrer. Et peu importe aussi si cet accueil ne venait pas de l'extérieur, je me sentais prête à accueillir que cela ne plaise pas, même à ma mère. Cette réflexion m'a détendue car le plus important était de me montrer.

Le processus a été ensuite plus difficile en amont de la 1^{ère} représentation en juin 2016, faisant ressortir de profondes angoisses. Etonnamment, juste avant le début de cette représentation, il y avait de la peur en même temps que de l'excitation mais elle n'entravait pas ma possibilité de rester présente au corps et au mouvement interne. Quand le tour de mon Solo est arrivé, étrangement, je me sentais profondément ancrée et bien, contente de monter sur scène. Le mental a alors commencé à tourner, cherchant des pensées destructrices pour me déstabiliser. Mais j'ai pu ne pas rentrer dans son jeu et suis rentrée sur scène en me sentant bien. Sauf qu'une forte crampe a surgit d'un coup dans un orteil. J'ai dû me

concentrer pour qu'elle ne m'empêche pas de me déplacer et de m'ancrer. Cela m'a gênée un peu techniquement pour faire les plus grands déplacements robe dépliée dans la dernière partie de mon Solo. Mais cette crampe n'a pas perturbé mon état d'être: je me suis sentie, ancrée, présente, capable de partager avec le public et prenant même un peu de plaisir!!

Juste après ce Solo, je me suis sentie extrêmement bien, sentant tout s'ouvrir en moi avec un sentiment de profonde puissance. La représentation finie, mon cœur a bondi de joie quand j'ai pu parler à ma mère qui m'a exprimé son enthousiasme quant à ma création. La suite de la soirée avec elle et des amis a été très agréable, légère, sans aucune question personnelle sur ce que j'avais exprimé dans mon Solo, mais seulement un bel accueil du spectacle et du travail dans son ensemble. Quelle gratitude en moi !

Les 3 autres représentations que nous avons faites ont été chaque fois très différentes dans mon vécu, avec des peurs plus ou moins grandes, la sensation d'être plus ou moins « libérée » ou relâchée avant et pendant mon passage sur scène. Mais ce qui a été le plus important a été de sentir que le rapport au Sensible développé durant ces dernières années me permettait de rester au plus près de mon ressenti sans m'échapper, c'est-à-dire d'intégrer mes émotions dans mon expérience dansée. Il a été essentiel de vivre cette expérience que je pouvais me montrer, plus ou moins en phase avec ma sensualité, mais sans me quitter. Je pouvais rester présente à mon corps. J'ai même parfois pu ressentir du plaisir.

Ce que j'ai appris de cette expérience de création sensible :

- Il m'est plus facile de montrer l'ombre que la lumière. Sans doute parce que les émotions qualifiées de « négatives » comme la tristesse et la colère, sont plus naturellement vécues de moi à moi. Même si la colère véhicule une immense énergie, il me semble que cette énergie est plutôt expulsée vers l'extérieur et n'induit pas le même partage où la même *résonance* dans le cœur que les émotions dites « positives » comme la joie ou l'amour. Ces dernières me semblent en elle-même créer un flux de mouvement réciproque entre soi et l'autre, dans mon cœur, tandis que la colère m'apparaît comme plutôt « repousser » l'autre.
- Le mouvement m'a amenée vers un chemin pour oser me relier à ma sensorialité et sensualité devant l'autre, ce qui va aussi avec mon côté féminin. Je sens que vivre cette sensualité est aussi le chemin vers ma propre puissance ou l'expression et l'acceptation de mon essence profonde.
- Cette sensualité va aussi avec plus de douceur envers moi-même, moins d'exigences.
- Le regard bienveillant de l'autre m'aide à porter un autre regard sur moi-même. Et plus je me positionne en acceptant simplement qui je suis et ce qui va se passer, plus je peux alors me détendre.
- J'ai pu observer que des spectateurs touchés par la danse lors des représentations, étaient plus à même de s'ouvrir dans l'échange. Ainsi, expérimenter ma vulnérabilité permet à l'autre de se rapprocher également de lui-même, de son authenticité, et nous pouvons alors rentrer dans une relation plus profonde, ouverte, tolérante et empathique l'un vis-à-vis de l'autre. Alors la réciprocité se met en place.

• Un nouvel accueil de la réciprocité avec l'autre :

Dans ma relation aux autres, j'ai pu observer une nouvelle sensation de pouvoir être moi-même, relâchée et en sécurité qui s'est manifestée très clairement, notamment auprès de ma famille au cours de ces dernières années. A plusieurs reprises, certains proches m'ont fait des retours élogieux sur ce qu'ils ressentaient ou percevaient auprès de moi en termes de présence, d'écoute empathique et de luminosité. J'étais consciente que la réciprocité avec-moi-même créait naturellement une facilitation de la réciprocité avec l'autre, une ouverture à la relation et la possibilité pour mon interlocuteur d'approcher d'avantage sa propre présence. Voici quelques moments importants de ce vécu :

- A Noël dernier, je me suis sentie paisible, déposée en moi, en sécurité, auprès de mes proches familiaux, ce qui n'a pas toujours été le cas. Et cerise sur le gâteau, j'ai même pu goûter au plaisir

de la relation avec eux, à un nouveau sentiment d'être nourrie au fond de moi par la *résonance* et la réciprocité que je laissais s'installer.

- Lors de l'enterrement de mon oncle début avril, j'étais également surprise de pouvoir vivre à nouveau de profonds moments de partage et même de me sentir sereine dans ces circonstances. J'ai vécu le sentiment de pouvoir être émue tout en étant dans une prise de recul me permettant d'aborder la situation sans être submergée mais sans me protéger ou me couper de mes émotions. Il s'agissait très clairement du changement de regard dont j'ai parlé dans la partie théorique de ce mémoire et très bien exprimé dans le livre de Claire Laronde : « la transformation du regard sur les choses passe par une proximité avec les choses en même temps que par une forme de recul » (Laronde, 2014, p.150). Cela m'a permis de m'exprimer clairement et posément pour lire mon texte en hommage à mon oncle lors de la cérémonie. Deux personnes de la famille m'ont ainsi témoigné verbalement de leurs sentiments agréables et de leur reconnaissance quant à mon positionnement serein et ma capacité de prise de recul.
- J'ai aussi pu commencer à partager des éléments de ce que j'exprime dans ce mémoire lors de temps de parole en Danse du Sensible, ce qui est une vraie évolution pour moi dans ma confiance à me montrer aux autres.
- En avril, je me suis, pour la première fois, laissée aller à improviser au piano en présence d'autres participantes d'un stage de Danse du Sensible avec Claire Laronde. J'étais extrêmement surprise et étonnée de me permettre de me laisser aller à la sensualité et au rythme de mon mouvement intérieur. Pendant 1h, j'ai pu éprouver ce plaisir immense et la joie de partager alors qu'une autre femme se joignait spontanément à moi par le chant puis le tambour et que deux autres femmes se laissaient porter et m'encourageaient à continuer pendant qu'elles dessinaient. Pour moi, jouer au piano était très similaire à l'expérience de danser. Il s'agissait simplement d'écouter mon mouvement et sa résonance tant intérieure qu'extérieure, se mêlant à celle du son. Ce moment m'a nourrie au plus profond de moi et donné un nouvel espoir que de tels moments se reproduisent encore plus souvent.

4.5 Des voies de passage pour partager ma sensibilité et ma sensualité ?

J'ai essayé de montrer comment m'incarner d'avantage dans mon corps, me permettait une ouverture progressive à la *résonance* et à l'autre pour sortir du sentiment de danger en présence de l'autre. Les deux paragraphes suivants présentent :

- Des expériences qui semblent m'indiquer une nouvelle approche possible pour avancer sur cette voie.
- Une réflexion quant à la possibilité d'aborder l'autre pour ne pas fusionner sur un plan où je me sens déstabilisée par l'autre

4.5.1 Résonner n'est pas neutre

Si j'ai commencé à développer plus de présence et d'*incarné* dans ma *matière*, je me suis rendue compte que parfois, en présence de quelqu'un, mon réflexe était de prendre une posture de présence active à moi-même où je me sens rassurée, mais d'où je ne me laisse pas forcément toucher. Claudia Nottale me dit ainsi de sortir de ma posture de « neutralité » pour me laisser résonner lorsque je commence une performance improvisée devant le groupe.

4.5.2 Résonner n'est pas fusionner

Dans un des stages auquel j'ai participé récemment avec Claudia Nottale, nous avons travaillé sur la *résonance*. Le premier exercice consistait à se laisser résonner en regardant la danse d'un partenaire puis à partager verbalement la résonance de la danse en soi. J'ai commencé à danser et ma partenaire m'a

partagé ensuite son ressenti. Elle a alors essentiellement exprimé ce qu'elle avait senti dans ma danse. Nous avons échangé les rôles et j'ai fait de même. J'étais, de mon côté, capable de décrire très précisément ce qui s'était passé chez ma partenaire. Claudia nous a alors fait remarquer qu'il ne s'agissait pas de décrire ce que l'autre avait ressenti mais ce que la danse provoquait en nous comme sentiments et sensations. Nous nous sommes alors rendu compte que l'essentiel de notre partage ne concernait effectivement pas la résonance en nous-mêmes.

Dans deux autres exercices où tout le groupe regardait un danseur, j'ai donc été plus vigilante à cela. Nous devons à nouveau décrire la résonance en nous après la danse de chacun. Je me suis rendue compte, que parfois, il m'était simple de décrire cette résonance en moi et qu'à d'autres moments, j'étais complètement avec le danseur, avec son ressenti. Il y a avait alors deux cas de figure. Dans le 1^{er} cas, je pouvais sentir ce que ressentait le danseur tout en sentant ce que cela faisait en moi : mon ressenti physique ou mon émotion pouvaient être différents ou similaires à celui du danseur. Dans le 2^{ème} cas : il n'y avait plus de distinction possible entre le danseur et moi, j'étais complètement avec lui, comme fusionnée. Là encore, j'étais capable de ressentir très précisément les états du danseur.

Je me suis alors aperçue combien il était parfois difficile en m'ouvrant à la résonance, de rester avec moi-même. Je n'arrivais alors plus à garder la distance nécessaire pour ressentir ce qui se passait en moi et non en l'autre.

Lors d'autres stages, j'ai vécu d'une manière nouvelle mes émotions et celles de l'autre. En voici les expériences :

- La première fois, il s'agit d'un exercice où nous sommes assis sur une chaise face à un partenaire en nous regardant dans les yeux pour expérimenter d'envoyer de la bienveillance à l'autre ou à soi seuls ou ensemble. A un moment donné, je suis étonnée de ressentir l'émotion de peur de l'autre juste devant son pectoral gauche. Je suis assez stupéfaite car d'habitude, je ressens l'émotion de l'autre en moi. Là, il s'agit d'une sensation toute nouvelle car cette émotion est bien à l'extérieur de moi, c'est comme si je la voyais à cet endroit devant le pectoral gauche, tout en ressentant à l'extérieur de moi. De mon côté, je suis restée stable et dans l'accueil de ce qui se présentait, sans que cette émotion m'affecte.
- La deuxième fois, nous partageons une danse sur chaise face à un partenaire. Et là, je sens également très clairement les états d'être de mon partenaire en même temps que les miens. La distinction est très claire. Je résonne en moi et l'autre en lui-même. Je peux me laisser résonner sans être fusionnée avec l'autre. Si mon partenaire vis également cette danse sur le mode du Sensible, nous pouvons alors rentrer dans cette qualité particulière de réciprocité dite *réciprocité actuante* où une communauté de présence s'installe au profit de l'actualisation de soi à travers la relation.

Dans ces exemples, la différence entre résonance et fusion m'est apparue très clairement. Il me semble que ces ressentis ont été possibles car j'étais dans une grande présence à moi-même, une présence *Sensible* et *incarnée*.

4.5.3 Rencontrer l'autre de présence à présence

J'ai entendu plusieurs fois Claudia N. répéter : « Vous vous rencontrez de Présence à Présence ». En effet, je crois que j'oublie trop souvent que si je suis en lien à ma propre Présence, je peux également rencontrer l'autre sur ce plan, qu'il en soit conscient ou pas. Par Présence, j'entends ce lieu du *Sensible* qui est pour moi également la Conscience nommée Atman ou Soi, teintée de l'expérience incarnée du *mouvement interne*. Il s'agit d'un lien à soi qui n'est autre qu'un lien au divin ou au spirituel. Le Sensible nous invite ainsi à cette rencontre de l'autre, non pas en tant qu'ego⁵, mais en tant qu'autre Présence. Je

⁵ En Yoga, on pourrait dire, de façon très simplifiée, que l'ego est constitué par la faculté du mental à séparer ce qui est « moi » de ce qui n'est « pas moi ». Ce processus appelé « maya » se développe naturellement chez l'enfant qui sort peu à peu de la conscience indifférenciée du bébé qui se sent immergé dans le tout. Chez l'adulte, ce processus de séparation perdure avec les qualités du mental consistant à ressentir, enregistrer, stocker, classer ainsi qu'à rebondir, contenir, fixer, catégoriser, identifier... Cela crée une réaction à toute expérience vécue, une coloration personnelle à l'appréhension du monde qui nous entoure

ne rentre pas en lien avec l'histoire émotionnellement chargée de cet égo, mais avec ce qui est permanent, immuable et non affecté en l'autre.

Je retrouve cette idée très bien décrite dans le livre « Sensible et sentiment d'incarnation » de Claire Laronde. Elle explique ainsi que E. Levinas part du fait que « la relation à l'autre est une relation avec un Mystère » (Levinas, 1979, p.63), c'est-à-dire que la véritable relation invite à regarder l'autre d'une manière qui « échappe ainsi à toute saisie possible. Cette distance interdit toute fusion, elle crée une « absence de l'autre » qui devient « précisément sa présence comme autre » (*Ibid.*, p.89) » (Laronde, 2014, p.55). L'« absence de l'autre » représentant ici l'absence de l'autre en tant qu'*égo*, c'est-à-dire une relation à sa Présence en tant que Soi ou Mystère ou essence divine qui devient « précisément sa présence comme autre », c'est à dire une autre Présence.

Plus loin, s'appuyant sur M. Henry, Claire Laronde écrit : « Il n'y a pas de projection dans l'autre, mais une présence à la Vie elle-même, avant le moi, pour pouvoir rencontrer l'autre » (*Ibid.*, p.55), le moi étant ici encore une autre appellation de l'égo, du mental qui s'identifie à autre chose qu'à son essence universelle.

Ce changement de regard dans la relation à l'autre me paraît fondamental pour ne pas rentrer dans mes peurs d'être déstabilisée par l'autre et de quitter mon corps ou encore d'être vampirisée et de perdre ma substance. Car qu'y-a-t-il à perdre si ce n'est pas moi ou « je » qui rentre en lien avec l'autre, mais bien la Présence en moi qui rentre en lien avec la Présence en l'autre. Dans cette relation, « je » ou l'égo, est mis en retrait pour être appréhendé du lieu du témoin bienveillant, du Sensible ou encore de la Buddhi, de notre essence divine capable de discerner l'individuel de l'universel, sans se laisser happer par l'histoire personnelle de l'autre.

Il me semble aussi qu'en se situant de cette manière, la relation à l'autre peut également renforcer ma capacité à m'incarner dans la *matière*, puisque « le Sensible exprime la Vie sous forme d'un mouvement interne » (*Ibid.*, p.55) qui est une Présence incarnée. Donc plus je rencontre l'autre sur ce mode de la *réciprocité actuante*, plus je m'incarne.

4.5.4 La réciprocité actuante avec la Totalité

Cette réciprocité avec le divin que j'ai déjà décrite (§ 2.3.5) me semble également être un chemin privilégié d'entraînement à m'ouvrir à l'autre, en ce qui me concerne. Je dirai que je me suis toujours appuyée sur ce type de réciprocité même si des peurs ont pu également s'immiscer à cet endroit. En effet, ce lien au Soi (ou à l'amour, pour moi) a toujours été présent même si je le vis à travers différents degrés de perception, de conscience et d'ouverture. Je sens que je retrouve petit à petit cette confiance de m'ouvrir à cette *Totalité*, lorsque je suis seule avec moi-même, dans mon quotidien et de manière privilégiée à travers mes différentes pratiques en Yoga et Danse du Sensible.

Je comprends également de mieux en mieux le lien du *Sensible* avec, non seulement mes connaissances théoriques sur ce qu'est la méditation en Yoga, mais également mes expériences elles-mêmes. Par exemple, je m'aperçois qu'il n'y a pas d'opposition entre les états méditatifs que j'avais vécu dans mon adolescence ou plus tard et l'expérience méditative du Sensible. En effet, je me rappelais que ces méditations me semblaient m'avoir emmenée « au-delà du corps » alors même que je me sentais véritablement être redescendue dans mon corps. En revivant ces expériences aujourd'hui, je m'aperçois que ce qui me semblait « au-delà du corps » est en fait une perception différente de celui-ci : *Je ressens mon corps comme un espace ouvert, à la fois doux et léger. Je suis autant présente à l'intérieur qu'à l'extérieur, le corps et la pensée semblent ne faire qu'un. Il y a paradoxalement cette sensation de ne plus avoir de corps, alors même que la conscience de celui-ci est extrêmement fine et présente avec le*

émergeant sur un type de pensée (« égotique » par opposition aux pensées « pures » ou « intuitives » émergeant de la Conscience sans avoir été colorées par une interprétation du mental), les sensations et les émotions. Le processus de séparation est ensuite constamment amplifié par l'identification du mental aux pensées, sensations et émotions vécues. Le travail du Yoga consiste donc à entraîner une autre partie du mental appelée « Buddhi » et capable de discerner ce qui est de l'ordre de l'interprétation humaine pour appréhender la conscience pure ou Conscience Universelle, la non séparation de la conscience individuelle avec cette Conscience Universelle ou la non dualité en toute chose et en tout être.

mouvement interne qui continue de m'animer dans une extrême lenteur. Souvent, je ne peux pas retenir ma tête ou ma colonne vertébrale de bouger. Ma notion du temps disparaît et il y a alors juste la douceur d'être bercée et animée par le mouvement interne, de sentir qu'il prend soin de moi, qu'il me guérit. A certains moments, la perception de ce mouvement intérieur peut aussi disparaître, ne laissant place qu'à la Présence.

Cette compréhension des liens entre Yoga et Sensible, corps, conscience et expérience méditative était importante pour moi, car je me suis parfois sentie un peu perdue, ne sachant plus vraiment comment pratiquer ou quoi privilégier. Là-dessus, une intervention de Claire Laronde, lors de notre dernière session de formation de mars, a encore éclairci ma compréhension : « la perception nourrit la conscience » ou « la conscience surplombe » et la « perception expérimente », pour nous indiquer de l'intérêt de travailler la perception qui conduit à l'enrichissement de la conscience vers *l'incarné*, voire le sentiment d'incarnation, alors que l'inverse n'est pas certain. En ce qui me concerne, je me rends compte que si je commence une méditation en m'appuyant sur la perception du corps ou bien directement en dirigeant mon attention vers la Conscience ou encore sur le chant d'un mantra (chant sacré), dans tous les cas, je suis ramenée à la perception du *mouvement interne*. Cela me rassure !

Aujourd'hui, le mouvement interne est systématiquement présent dans toutes mes méditations de Kundalini Yoga ou autres, et je ne suis plus embarrassée de savoir comment me positionner. En fait, le mouvement interne m'ouvre la voie et approfondit considérablement mon expérience méditative si je suis prête à m'y rendre disponible. L'énergie impliquée dans ma colonne ou ailleurs par Kundalini peut également s'incarner petit à petit.

4.6 Synthèse des effets dans ma vie aujourd'hui

Voici une synthèse des effets de la Danse du Sensible dans ma vie, que j'ai déjà développés plus en détail tout au long des paragraphes précédents de « Mon cheminement avec la Danse du Sensible ».

4.6.1 Mon rapport à moi-même

Tout d'abord, je me sens beaucoup plus habiter mon corps qu'auparavant. Mes perceptions sont très clairement plus incarnées dans ma *matière*. Précisément, j'ai la sensation d'être plus ancrée dans ma matière, avec un corps dont la substance me paraît plus consistante et dense, tout en étant plus malléable, adaptable et vibrante. Mes jambes et mon bassin, particulièrement, sont des zones plus « remplies » et vivantes qu'avant. Une douce chaleur se répand régulièrement dans différentes zones de mon corps. Je sens parfois ma présence irradier au-delà de la frontière de la peau.

Je ressens également mon corps comme plus détendu et il m'est plus facile de me détendre et de me reposer au quotidien.

Ce nouvel état de ma substance plus incarnée crée, petit à petit, de nouveaux repères, tant physiques, que psychiques, émotionnels et physiologiques. Je ressens de manière très forte un retour à l'organicité naturelle de mon corps et il m'est plus facile de respecter mes besoins de repos et de loisir, par exemple. Je me sens plus facilement nourrie et remplie intérieurement. Cet état amène parfois un sentiment de joie profonde, en même temps que de légèreté et de confiance.

Il m'est aussi plus facile de m'ancrer dans la terre. Il me faut cependant encore parfois un effort pour véritablement me laisser porter par la terre, sentir que je me laisse réellement peser et que, d'une certaine manière, je m'abandonne à ce soutien. Cela est vrai également au moment du passage dans le sommeil où, à certaines périodes, je dois être plus vigilante à laisser le corps s'abandonner dans ses appuis, sinon, une pensée tourbillonnante prend le dessus.

Je me sens également plus solide et stable dans mon corps ou plutôt, dans ma matière, ce qui réduit mes peurs et m'apporte un sentiment de sécurité qui manquait auparavant.

Cette nouvelle sensation de pouvoir m'appuyer dans mon corps, lui faire confiance, me permet de mieux accueillir ma sensibilité et mes émotions au quotidien. Ceci est possible car l'énergie véhiculée par ces émotions peut plus facilement être intégrée à la matière physique de mon corps, ce qui me déstabilise moins.

De la même manière, si les mouvements désagréables du cœur n'ont pas disparu pour le moment, ils me semblent beaucoup moins forts et moins déstabilisants, car je peux les accueillir avec toute la globalité de mon corps, de ma matière plus incarnée. Cette sensation renforce la confiance en ma capacité de m'ancrer et de trouver les outils en moi pour me stabiliser et rester présente lors d'émotions plus importantes ou en présence de l'autre.

Je ressens beaucoup plus de bienveillance envers moi, ce qui nourrit l'estime de moi.

Cette estime et ce respect de moi me donnent, petit à petit, une sorte d'autorisation à ressentir la douceur, la mienne, et celle du monde qui m'entoure. Cela revient pour moi à ressentir plus de plaisir dans ma sensorialité, c'est-à-dire à être d'avantage dans ma sensualité, dans le plaisir naturel de ressentir la vie, d'y goûter pleinement par mes 5 sens, par le mouvement intérieur et dans ma gestuelle. Je ressens d'ailleurs très souvent le besoin de ralentir pour faciliter la résonance en moi et rester ainsi plus proche de moi-même ou de mon expérience corporelle.

Avec le ressenti de cette douceur, il m'est encore plus évident que ma manière d'accueillir la vie et le *mouvement interne* conditionne mon rapport à l'action. Lorsque je me place d'avantage dans cet accueil, l'action est facilitée, et je ne ressens plus la sensation d'effort et de dureté dans l'action comme auparavant.

Ma pratique du Kundalini Yoga est renouvelée par la présence et la compréhension du mouvement interne qui m'habite. Le *Sensible* semble me permettre d'aller plus loin dans mon exploration du Yoga.

4.6.2 Mon rapport aux autres

La relation m'est globalement beaucoup plus facile, m'apportant même parfois du plaisir et le sentiment d'être vraiment nourrie par le lien. Il n'y a en effet plus autant de douleurs physiques et celles-ci peuvent être souvent adoucies. Je peux parfois goûter à la douceur de moi-même, à ma sensualité en présence de l'autre, que ce soit dans mon quotidien ou en dansant.

L'intimité ne me fait plus peur, j'y prends même goût, la recherchant parfois.

Il m'est également plus facile d'accueillir l'émotion de l'autre, étant plus capable de rester en présence de moi-même avec l'autre (c'est-à-dire dans ma *matière* corporelle). Je peux ainsi mieux laisser circuler le mouvement de l'émotion à travers moi, ou l'accueillir dans le cœur et la matière.

Dans les cours de Yoga et de danse que je donne, la relation avec les élèves est plus aisée. Je sens que je peux mieux me nourrir du lien de bienveillance réciproque qui s'est installé. Ainsi, lors de mes cours et ateliers, là où retrouver des élèves que j'appréciais créait de grandes peurs, cela s'est transformé en une sensation de douceur ainsi que de pouvoir m'appuyer en moi-même tout en faisant confiance en ce lien. Il me semble que cela s'est véritablement installé depuis janvier de cette année où je ne ressens plus les peurs liées à la relation avant mes ateliers où je retrouve des élèves. Le plaisir et la joie de partager prennent alors le dessus, me sentant nourrie d'une manière beaucoup plus profonde qu'auparavant.

La tendance à partager plus facilement verbalement, sans crisper mon cœur et en laissant mieux circuler le mouvement a commencé à s'installer dans ma vie, avec mes proches (ma famille surtout) et les élèves.

Conclusion

Dans mon vécu du *Sensible*, à travers l'expérience du *mouvement interne*, la sensation de m'*incarner* et de pouvoir faire de plus en plus confiance en l'organicité de mon corps est très présente. Je vis cette expérience de m'*incarner* comme le fait de permettre à l'énergie ressentie de rentrer dans une *matière* de plus en plus profonde du corps, cette alchimie étant la condition même de l'intégration de mes émotions et de ma propre actualisation ou transformation. Ma *sensualité* découle directement de l'accueil de ma *sensibilité*, c'est-à-dire de ma capacité à me laisser vibrer ou à laisser *résonner* en moi et vers l'extérieur les émotions, sentiments et effets du mouvement interne. Le cœur étant le lieu d'intégration des corps physique, psychique et spirituel, ma force vitale semblait auparavant affaiblie par mon hypersensibilité. J'ai finalement découvert, combien la stabilité d'une matière *incarnée* dans toutes les parties du corps est une condition d'intégration de cette globalité de l'être.

M'*incarner*, c'est contacter une nouvelle matière du corps, plus consciente, dense, consistante, douce, moelleuse, malléable, adaptable, vibrante, lumineuse et légère... Ces quelques ressentis étant bien insuffisants à représenter les qualités subjectives et renouvelables à l'infini, que semble offrir la perception plus fine et renouvelée du corps, développée par la Danse du Sensible. M'*incarner*, c'est contacter la véritable intelligence du corps en lui laissant la possibilité d'être pleinement vivant, de jouir de sa propre autonomie par rapport aux dictats du mental, tout en laissant le lien naturel à la psyché se faire pour lui permettre de se renouveler. La Danse du Sensible m'a permis d'évoluer vers cet incarné, m'offrant un nouveau sentiment de stabilité, d'unité, d'apaisement, d'ouverture, de liberté et de joie. C'est tout d'abord le développement d'un sentiment de sécurité et de bienveillance envers moi-même qui a constitué pour moi le socle d'une nouvelle possibilité d'accueil de ma sensibilité et sensualité.

En effet, les outils de perception de la Danse du Sensible développent ma sensorialité, c'est-à-dire ma capacité à ressentir dans mon corps, par un enrichissement et un renouvellement de ma perception. Ce renouvellement est directement lié au fait de descendre plus profondément dans la sensation de ma matière grâce à l'état méditatif favorisé par la lenteur consciente du geste et le *point d'appui*. Ce chemin m'a aidée à détendre et ouvrir de nouveaux espaces tant physiquement que psychiquement, me permettant d'évoluer progressivement vers l'intégration de mes états d'être (émotions et sentiments) dans ma matière, non seulement plus régulièrement mais également plus profondément.

C'est ainsi que peut émerger ma sensualité définie comme la faculté de goûter aux plaisirs sensoriels, tant par mes 5 sens que par le ressenti du *mouvement interne* et la *résonance* avec ses effets. Cette sensualité commence par une réciprocité de moi à moi et se prolonge dans le partage avec l'autre de ma qualité d'être ou de « *corps sensible* ». Pour moi, cela passe notamment par une réappropriation de la sensation de mes contours, de ma peau, pour laisser ma vibration intérieure émerger au-delà de cette frontière, vers l'extérieur et même dans la terre pour y affiner mon ancrage. J'ai aussi compris que plus j'accueille profondément en moi le mouvement interne et ses effets, plus mon expression vis-à-vis de l'extérieur peut être authentique, reflétant pleinement l'être ou qui je suis. Les outils d'expression de la Danse du Sensible m'ont permis d'oser commencer à exprimer ma sensualité devant l'autre, m'incitant à partager mon intériorité et le plaisir de danser. Le danger ressenti dans le fait de partager mon intimité et ma sensualité s'est révélé être une peur de mourir en quittant mon corps ou en étant violée. Si cette peur n'est pas encore abolie, j'ai pu cependant développer progressivement la capacité à ne plus quitter mon corps et rester présente tant aux ressentis physiques qu'aux émotions devant le regard de l'autre. La place donnée à la parole en Danse du Sensible a été particulièrement importante dans ce processus de partager ma sensibilité et dans l'évolution de ma sensualité. J'ai aujourd'hui le bonheur de pouvoir me laisser résonner intérieurement en présence de certains proches, c'est-à-dire de laisser exprimer cette sensibilité et sensualité. L'intimité devient possible, ne me faisant plus peur comme avant. Ces partages sont profondément nourrissants me donnant la sensation de m'enrichir et me renouveler à la fois.

Ecrire ce mémoire m'a cependant fait réaliser combien je dois encore apprendre à développer la résonance avec moi-même afin de mieux me laisser vibrer avec l'autre et mon environnement, pour ainsi mieux partager. Je ressens très souvent, aujourd'hui, la nécessité de ralentir pour mieux éprouver, me

laisser résonner et digérer ce qui a besoin de l'être. Développer ma sensualité vis-à-vis de moi-même devient une priorité tout en continuant à renforcer ma capacité de présence. Car plus je développe ma présence incarnée, plus je ressens du bien-être à vivre dans mon corps. Et mieux je me sens dans mon corps, plus il m'est facile d'éprouver de la bienveillance envers moi-même. Cette bienveillance me permet d'accueillir la résonance en moi, augmentant ma qualité de « corps sensible ». Or cette bienveillance émerge naturellement du lieu du Sensible, entraînant un cercle vertueux. Elle permet également de développer une meilleure estime de moi et de diminuer mon besoin de reconnaissance.

Le fait d'être plus incarnée m'emmène ainsi progressivement vers plus de confiance en moi pour vivre et exprimer tant ma sensibilité que ma sensualité. Autrement dit, c'est bien le fait d'habiter d'avantage mon corps, qui me permet aujourd'hui de me laisser toucher d'avantage dans mon cœur et de mieux rentrer en relation avec moi-même et avec l'autre, pour toucher à plus de plaisir dans le simple fait d'être au quotidien.

J'étais hésitante, en arrivant vers la fin de l'écriture de ce mémoire à laisser autant de détails personnels sur mon vécu. J'avais le sentiment que l'écrire était important, et en même temps, surgissait la peur d'être lue par des proches, notamment des élèves de yoga ou de danse. Comme me l'a fait remarquer mon compagnon, j'ai associé au début de ce mémoire, amour et vulnérabilité, cette vulnérabilité étant vécue auparavant comme un danger. En choisissant de m'exposer ainsi, je sens que cela fait partie du chemin que je souhaite suivre vers plus de vulnérabilité. Non pas une vulnérabilité dans le sens de faiblesse, mais une vulnérabilité qui me semble être authenticité, honnêteté de qui je suis, et qui devient force ou « invulnérabilité » comme disait Swamiji, car il s'agit de me laisser partager du lieu du cœur ou de ma sensibilité, sans calculs.

Les perspectives qui s'ouvrent aujourd'hui à moi me semblent infinies. C'est comme si le *mouvement interne* devenait un nouveau compagnon sur lequel je peux et pourrai toujours compter. Il me donne une confiance inébranlable en les possibles et la créativité inhérente à la Vie qu'il ne tient qu'à moi d'écouter et de suivre selon mes possibilités. Ma foi en l'amour est à présent aussi une foi en ce mouvement intérieur ! J'ai évidemment à cœur de transmettre ce que la Danse du Sensible m'apporte, tant à travers le Yoga que la danse ou dans ma vie. Et ce qu'elle m'apporte, c'est notamment cette possibilité d'humanité toujours plus incarnée ouvrant sur la porte de la relation authentique à l'autre, de la chaleur humaine dont parle si bien Danis Bois et que je perçois souvent des personnes animées de ce lieu du Sensible.

Dans ces perspectives, il y a aussi d'oser exprimer et partager d'avantage ma sensibilité et ma joie de danser, mais également d'apprendre à m'exprimer plus justement verbalement grâce à plus de résonance. Avancer sur ce chemin du Sensible vers la profondeur de ma *matière*, me semble amener la possibilité d'ouvrir plus largement mon cœur, permettant certainement plus d'accès à ma sensualité mais également au sens symbolique émergeant du vécu du mouvement interne dans le corps. Je pense également qu'approfondir le toucher Sensible serait une belle voie vers plus d'incarnation en ce qui me concerne.

La Danse du Sensible me permet aujourd'hui de toucher un peu plus à ce que j'avais exprimé comme étant le bonheur pour moi en avril 2016, au cours d'un stage avec Claire Laronde : « Me sentir bien dans mon corps, c'est-à-dire, le plaisir de goûter à ma sensualité, de me sentir vibrante et fluide dans toutes mes cellules », mais également « pouvoir manifester par mon action dans le monde qui je suis avec authenticité » et ainsi, « faire don de qui je suis au monde ». Car m'incarner par le Sensible, n'est-ce pas vivre pleinement mon potentiel d'être humain à travers mon corps, ma matière en mouvement, pour pouvoir le partager ? « Nous ne sommes pas des êtres humains nés pour faire une expérience spirituelle. Nous sommes des êtres spirituels nés pour faire une expérience humaine. » Cette citation de Yogi Bhanjan fait plus que jamais sens pour moi.

Annexe 1 : Identification du processus de « désincarnation » et « réincarnation »

Identification du processus de désincarnation :

La généralisation suivante correspond au cas particulier de la phase d'endormissement le soir ou de moments d'intense relaxation. Mais l'essentiel du processus pourrait aussi correspondre à ce qui se déroule suite à un événement particulier générateur d'une émotion.

- Les pensées s'emballent sans aucun rapport avec une émotion quelconque, juste des pensées du quotidien, sur ce qui s'est passé dans la journée ou une anticipation sur le futur. Ces pensées ne révèlent pas de lien à une peur ou émotion quelconque.
- Parfois, ces pensées s'accompagnent dès le départ d'un resserrement de la gorge et parfois également de contraction des mâchoires et des tempes avec une douleur à ce niveau.
- Lorsque je me relâche (pour rentrer dans le sommeil ou en relaxation profonde), quelque chose se passe mal. Au lieu de tomber dans le sommeil par exemple, le corps se met à réagir comme à un grand stress avec la forte sensation de montée d'adrénaline. Les muscles se contractent, le cœur se met à battre très fort et rapidement. J'ai cependant du mal à sentir les symptômes physiologiques internes comme cela s'est révélé dans une séance de toucher manuel où ces symptômes étaient réactivés (La somato-psychopédagogue m'a fait remarquer ces battements de cœur que j'avais extrêmement de mal à sentir). Mon ressenti est plutôt énergétique, comme si toute mon énergie s'électrisait au niveau des contours de la peau. J'ai la sensation d'une tension extrême à l'intérieur du corps, comme s'il se préparait à bondir. Je ressens également comme des fourmis ou des décharges électriques dans tout le corps et un engourdissement extrême très désagréable, comme si toute la substance vitale de mon corps s'en allait. Une boule d'énergie se concentre au niveau du centre émotionnel du cœur. Je sens que le sang ne peut plus circuler normalement. J'ai alors besoin de m'étirer extrêmement fort, notamment dans les mains et les pieds comme pour sentir la matière du corps. Ensuite, le corps est saisi de spasmes qui peuvent être plus ou moins fort (jusqu'à faire sauter le bassin assez violemment), selon que j'arrive à me relâcher à un certain degré pour laisser « circuler » ces spasmes.
- Parfois, cela se transforme en une toux puissante partant du centre de la poitrine et me « raclant » les poumons, pouvant aller jusqu'à me faire cracher et vomir.
- Parfois, si j'arrive à ne pas bloquer ces spasmes, une émotion de tristesse et de désespoir survient en faisant sortir des pleurs qui peuvent me libérer et calmer le processus, jusqu'à être apaisée et me sentir revenir dans la sensation de mon corps. Mais souvent, le même processus peut recommencer plusieurs fois. Ce sont toujours les mêmes phrases dans ma tête qui accompagnent ce désespoir : « Pourquoi tu m'as abandonnée », « Pourquoi tu m'as fait si mal ? », « Papa, tu me manques ».
- Parfois, cette émotion se transforme en colère avec d'autres phrases dans ma tête : « Vas-t-en », « Sors de là ». J'ai alors besoin d'accompagner ce mouvement avec les bras et le bassin. Ce mouvement me fait lever sur les jambes la plupart du temps, pour danser cette colère et libérer l'émotion.

Identification du processus de réincarnation

- Nécessité de retrouver présence, *unifiant* du *mouvement interne* et globalité:
 - Si les émotions ne s'expriment pas : en méditant assise > lorsque le mouvement interne trouve les espaces pour circuler :
 - Soit l'émotion s'exprime en s'extériorisant :

- Si je suis dans un accueil total (corps et esprit), l'énergie peut réintégrer la matière et le processus se terminer
- Le processus recommence parfois au départ autant de fois que nécessaire
 - Soit l'émotion se dissout automatiquement dès son émergence
- Les émotions peuvent alors s'exprimer directement vers l'extérieur :
 - Si je suis dans un accueil total (corps et esprit), l'énergie peut réintégrer la matière et le processus se terminer
 - Le processus recommence parfois au départ autant de fois que nécessaire
- Parfois, les émotions s'expriment directement vers l'extérieur, consécutivement aux spasmes :
 - Si je suis dans un accueil total (corps et esprit), l'énergie peut réintégrer la matière et le processus se terminer
 - Le processus recommence parfois au départ autant de fois que nécessaire

Annexe 2 : Déroulé du processus de ma création

Sensible

La 1^{ère} chose qui est venue était la peur et l'envie de me recroqueviller comme une petite fille, la tristesse et la jeune fille qui se sent enfermée, emprisonnée dans son corps, ses émotions, puis le besoin de me faire du bien.

Ensuite, j'ai retrouvé des éléments qui viennent de façon récurrente et qui font sens pour moi, comme des gestes de protection, de repousser, de marquer mon territoire ou de m'écrouler. Et puis tout s'est déroulé ensuite très rapidement, comme l'histoire schématisée de ce que je vis et ai vécu émotionnellement dans mon corps: l'ouverture totale à l'Univers, le besoin de me protéger, et puis de crier, d'extérioriser ma colère, de me libérer, d'extraire du cœur ce qui semble l'encombrer, comme un exorcisme, retrouver mon corps et ma sensualité...

Malgré ma difficulté à exprimer le « bon » pour moi, j'ai quand-même voulu suggérer le sentiment d'ouverture et d'amour que je vivais plus jeune et les expériences d'éveil très fortes que j'ai vécues à plusieurs reprises et qui m'ont profondément marquée (quand je dis : « Avant, j'étais ouverte comme ça, jusqu'à l'Infini »).

Tous les aspects d'ombre en moi sont venus très facilement comme une nouvelle expression de ce que j'avais expérimenté et continuais à expérimenter. Les mots "Vas-t-en, sors de là" venaient tout seuls et m'ont souvent accompagnée.

Par la suite, il y avait aussi des angoisses profondes liées à l'envie de m'ouvrir, de montrer qui je Suis. Quand je dis qui je Suis, c'est avec un "S" majuscule, ce que je ressens en moi de mon essence la plus profonde. Je me rends compte, en l'écrivant, qu'en partant de là, cela ne m'invite pas à accueillir le petit "suis" ou "soi" ou encore le "moi" lié à l'ego. Ces angoisses ramenaient la sensation de mon cœur et ma respiration se serrant. Alors j'ai cherché comment montrer cela tout en m'aidant à m'ancrer et respirer. Cela a donné les postures marquées avec des respirations profondes.

Puis c'est la colère qui a émergé, la colère d'avoir été violée dans mon corps et mon cœur.

J'ai eu ensuite le besoin de lâcher-prise pour tenter de revenir progressivement à moi, à mon cœur, à ma sensorialité et sensualité qui a honte de s'exprimer sous le regard de quelqu'un comme si c'était mal. J'ai aussi retrouvé cette croyance en rêve pendant le processus. Le message était clair : la femme, ou l'énergie féminine, serait une perversion pour l'homme et la spiritualité en général. Bien sûr, le mental conscient ne croit pas du tout à cela, mais c'est pourtant un discours gravé dans mon inconscient. Cette féminité m'attire, j'en ressens la puissance, la douceur et la force en moi, mais comment m'autoriser à la vivre, à laisser le corps l'accueillir entièrement sans honte? C'est tout cela qui voulait s'exprimer dans la 2^{ème} partie du Solo après que je me sois effondrée. Tenter de sentir le bien-être et le plaisir du mouvement, notamment dans mon bassin. Le cœur qui cherche à s'adoucir pour mieux goûter mes élans d'ouverture, d'amour, de transcendance, de mouvement circulaire, tournoyant. Il y a encore de la peur dans cette 2^{ème} partie, peur de déployer ma robe, ma féminité. J'ai d'ailleurs choisi une robe longue qui reste assez serrée en bas, ne permettant pas des pas très amples. Je reste donc un peu limitée dans mes mouvements d'élan par le costume choisi ! La tristesse immense et profonde (désespoir) qui m'a tant accompagnée, est également présente en toile de fond.

A la fin du Solo, dans la partie plus lente, je sens que je souhaite aller vers l'extérieur, que mon cœur souhaite s'ouvrir, que tout en moi souhaite partager ce que je ressens. Et cela passe par me laisser vibrer, résonner à nouveau par tous les pores de ma peau et tout mon Être.

Remerciements

Je remercie tout d'abord infiniment Claire Laronde pour son accompagnement bienveillant tout au long de la formation en Danse du Sensible, sa disponibilité, sa présence et sa patience qui m'ont aidée à cheminer un peu plus vers moi-même et la sensation de bonheur d'être en vie, de pouvoir enfin commencer à célébrer qui je suis. Sa capacité de sens critique et constructif m'ont également beaucoup aidée à avancer, tant avec moi-même que dans l'organisation du temps et l'écriture de ce mémoire.

J'ai une reconnaissance infinie pour mon compagnon Navjeet qui chemine à mes côtés avec tant d'amour, de tendresse, de passion et d'écoute depuis maintenant 7 ans. Son soutien inconditionnel a sans nul doute participé des changements survenus en moi pendant ce temps de la formation. Sa relecture attentive et bienveillante d'une partie du mémoire m'a permis d'accueillir plus pleinement ce que j'y avais mis concernant des aspects très personnels de ma vie.

Je remercie 3 femmes dont la pratique professionnelle ancrée dans le *Sensible* a participé de mon cheminement. Florence Dizien, somato-psychopédagogue près de Nantes qui m'accompagne par la parole et le toucher *Sensible* avec une extrême douceur, gentillesse, sensibilité et justesse dans les mots. Claudia Nottale, comédienne et metteur en scène, formée à la psychopédagogie perceptive, qui transmet avec fougue, passion et originalité, notamment à travers des stages de Danse Sensorielle auxquels j'ai assisté. Cécile Coquerelle, somato-psychopédagogue, avec qui je suis des cours de gymnastique sensorielle d'une grande qualité, en constante *évolutivité*.

Merci aussi à Serge Gastineau, enseignant de yoga, transmettant avec une rigueur chaleureuse ses connaissances pointues en anatomie et biomécanique du mouvement.

Merci à tous mes collègues de formation pour leur accueil si ouvert. Si je n'ai partagé que les 1^{ères} années avec certains d'entre eux, j'estime avoir une immense chance de cheminer encore, pour cette dernière année de formation, auprès de Florence Hôtelet et Annick Schmidt qui manifestent tant de générosité naturelle, de prévenance et d'ouverture à l'autre.

Merci également aux élèves des anciennes promotions de Danse du Sensible avec qui j'ai pu partager des moments privilégiés et dont j'ai pu apprécier la bienveillance et l'ouverture auxquelles participe notre pratique commune. Il s'agit notamment de Valérie Baland, Véronique Demachy, Jérôme Lehry et Sylvie Boivin que j'ai le plus côtoyés. Véronique s'est même impliquée très généreusement dans la relecture de ce mémoire, me partageant avec sincérité son ressenti et ces remarques constructives.

J'ai pu, au cours des ces 4 années de formation, ressentir également les qualités humaines d'autres professionnels du Sensible, dont les quelques échanges m'ont touchée, participant d'une manière ou d'une autre à développer confiance en moi et ancrage dans la pratique de Danse du Sensible. Notamment, lors du festival de Danse du Sensible et Arts Sensoriels organisé en juillet 2017 sous l'impulsion et la direction de Claire Laronde : Thierry Heynderickx, Martine de Nardi, Karine Grenier, Laura Fernandez, Fabienne Lacamoire. Merci aussi à Li Chu Chen pour sa gentillesse et simplicité, qui m'a accompagnée joyeusement dans la préparation de ce festival mais également au piano lors de mon improvisation dansée.

J'ai une immense reconnaissance pour ma famille proche : mes deux sœurs, ma mère et mon beau-père, ma grand-mère maternelle et feu mon père. Je n'ai jamais tant ressenti ma chance que pendant ces dernières années, d'appartenir à une famille si généreuse et tolérante. Leur faculté d'écoute, de compréhension et d'ouverture à la différence m'a toujours impressionnée, et je goûte encore plus aujourd'hui à ce précieux joyau. Une mention spéciale à ma mère et mon père qui ont toujours fait de leur mieux pour me manifester leur amour sincère, notamment en accueillant mon parcours pouvant sembler si chaotique de l'extérieur.

Merci aux élèves de yoga et danse dont l'enthousiasme et l'implication me nourrissent. Leur profond intérêt et leurs encouragements m'aident à prendre confiance, évoluer et changer mon regard.

J'ai tellement de gratitude pour ce cheminement qui m'est permis à travers la Danse du Sensible, et au-delà, à travers la vie elle-même, que les mots me semblent parfois insuffisants. J'ai souvent des pensées pour toutes les personnes qui ont croisé mon chemin d'une manière plus ou moins significative dans ma vie, me permettant d'être là aujourd'hui, toujours un peu plus vivante.

Merci à la Vie, merci au Mouvement !

Bibliographie

Références imprimées :

BERGER Eve, *La somato-psychopédagogie*, Ed. Point d'Appui, 2011

BERGER Eve, *Le mouvement dans tous ses états*, Ed. Point d'Appui, 2010

BOIS Danis, *Le Moi renouvelé*, Ed. Point d'Appui, 2008

BOIS Danis, *Vers l'accomplissement de l'être humain – soin, croissance et formation p.24-25*, Ed. Point d'Appui, 2009

BOIS Danis, AUSTRY Didier, *Revue Réciprocités n°1*, et in *Sujet Sensible et renouvellement du moi : « Vers l'émergence du paradigme du Sensible »*, Ed. Point d'Appui, 2007, 2009

COURRAUD Christian, *Attention et Performance*, Ed. Point d'Appui, 2002

DARTEVELLE Bérénice, « La psychothérapie centrée sur la personne, in *A quel psy se vouer*, Ed. Seuil 2003

DEJARDINS Arnaud, *Au-delà du moi – A la recherche du Soi, Vol.2*, Ed. de la Table Ronde, 2001

FLAUMENBAUM Dr Danièle, *Femme désirée, femme désirante*, Ed. Petite Biblio Payot, 2017

LARONDE Claire, Cours de la formation en Danse du Sensible : « Accompagnement par le toucher », 2015-2018

LARONDE Claire, Cours de la formation en Danse du Sensible : « Attention et Présence », 2015-2018

LARONDE Claire, Cours de la formation en Danse du Sensible : « Corps sensible et spirale processuelle du Sensible », 2015-2018

LARONDE Claire, Cours de la formation en Danse du Sensible : « De l'origine aux paramètres du mouvement », 2015-2018

LARONDE Claire, Cours de la formation en Danse du Sensible : « L'accompagnement en Danse du Sensible », 2015-2018

LARONDE Claire, Cours de la formation en Danse du Sensible : « L'espace, les espaces », 2015-2018

LARONDE Claire, Cours de la formation en Danse du Sensible : « La proprioception », 2015-2018

LARONDE Claire, Cours de la formation en Danse du Sensible : « La relation d'aide selon Carl Rogers », 2015-2018

LARONDE Claire, Cours de la formation en Danse du Sensible : « Pédagogie perceptive et somato-psychopédagogie : principes fondamentaux », 2015-2018

LARONDE Claire, *Sensible et sentiment d'incarnation*, Ed. Universitaires Européennes, 2014

ROSENBERG Marschal B., *Les mots sont des fenêtres*, Ed. La Découverte, 2005

TERA SINGH, *Comprendre son incarnation – Les dix corps selon l'enseignement de Yogi Bajan*, Certifié par KRI

YOGI BHAJAN, Ph.D, *The Aquarian Teacher™ – Formation internationale de professeur de Kundalini Yoga délivrée par KRI – Niveau I Livret d'enseignement*, Ed. KRI (Kundalinbi Research Institute), 2010

Références en ligne :

CF3P, Centre de formation Professionnelle en Pédagogie Perceptive, « La pédagogie perceptive, origine et développement » en ligne : <http://cf3p.info/index.php/qu-est-ce-que-la-pedagogie-perceptive/la-pp-origine-et-developpement>, cf3p.info, 2018

Dictionnaire Littré :

<https://www.littre.org/definition/incarnation>

<https://www.littre.org/definition/incarner>

Psychologies.com, « Être sensuel, c'est être vivant » en ligne :

<http://www.psychologies.com/Couple/Sexualite/Desir/Articles-et-Dossiers/S-ouvrir-a-sa-sensualite-et-mieux-ressentir-toucher-aimer/Etre-sensuel-c-est-etre-vivant>