

L'importance de l'éprouvé du corps en mouvement dans mon chemin d'incarnation

Céline Arandel 2021

Table des matières

| | |
|---|----|
| Introduction..... | 3 |
| I. Première partie : Trajet de vie : de la Fasciathérapie à la Danse du Sensible..... | 3 |
| A) La découverte de L'IFS et des séminaires intensifs « Qui Suis-je ? »..... | 7 |
| B) L'apport de la CNV (Communication Non Violente) et la rencontre avec Thomas D'Ansembourg..... | 10 |
| C) De la pratique de l'auto-empathie avec Christophe André à la Danse du Sensible... | 12 |
| D) Ma rencontre avec la Danse du Sensible..... | 12 |
| II. Deuxième partie : les outils de la formation en Danse du Sensible..... | 16 |
| A) Définition et origine de la Danse du Sensible :..... | 16 |
| Une Danse méditative :..... | 17 |
| Une danse perceptive :..... | 17 |
| Une danse thérapie ainsi qu'une danse de transformation :..... | 17 |
| Une danse de l'être et une danse d'incarnation :..... | 17 |
| B) La posture d'accompagnement en Danse du Sensible :..... | 18 |
| L'accompagnant fait preuve d'une neutralité bienveillante :..... | 18 |
| La réciprocité actuante dans l'accompagnement :..... | 18 |
| L'intégration et la pratique de la Danse du Sensible avant de l'enseigner :..... | 18 |
| C) Les outils de la Danse du Sensible :..... | 18 |
| 1) La méditation en cinq points..... | 18 |
| 2) Les pratiques gestuelles de base..... | 21 |
| 3) Danse sensorielle libre..... | 25 |
| 4) Exploration sensible :..... | 25 |
| 5) Exploration libre thématique..... | 26 |
| 6) Intégration de la communication non violente au sein des pratiques de Danse du Sensible :..... | 27 |
| 7) Les pratiques relationnelles, d'expression et de création..... | 28 |
| 8) Performance sensible : Rituel d'apparition au monde seule et en groupe.... | 33 |
| III. Troisième partie: mon évolution dans mon chemin d'incarnation grâce à la Danse du Sensible | 34 |
| A) Évolution du rapport à mon expression grâce à la pratique de la Danse du Sensible | 34 |
| B) Une nouvelle confiance dans l'émergence lors du processus créatif | 35 |
| C) Développement d'un autre niveau de confiance dans la relation au mouvement interne | 38 |
| Conclusion :..... | 39 |
| Bibliographie :..... | 41 |

Introduction

Un jour alors que j'avais fait le vœu de relier le monde du Sensible et celui de la communication non violente, tous deux chers à mon cœur, je parle de ce projet à une de mes patientes musiciennes, Claire Lucas, que j'accompagne depuis longtemps.

Elle écoute mon souhait, réfléchit, et tout d'un coup me donne le nom de Claire Laronde. Elle habitait Paris il y a plusieurs années et l'avait rencontrée. Elle m'évoque un lointain souvenir de pratiques corporelles sur l'accueil des émotions qu'elle avait effectuées avec Claire et qui pouvaient éventuellement répondre à mes besoins. Surprise... je n'étais pas toute seule sur ce chemin. D'autres que moi avaient déjà essayé de relier les deux. Le soir même, je recherchais sur internet et j'ai contacté Claire pour lui exposer mon intention. J'étais très curieuse de connaître son parcours. C'était fin décembre 2017. Je la rencontre à l'odyssée du Sensible le 20 janvier 2018.

I. Première partie : Trajet de vie : de la Fasciathérapie à la Danse du Sensible

A) L'importance du corps, de la curiosité première à la Fasciathérapie et à la gymnastique sensorielle

J'ai depuis longtemps une très grande curiosité... une curiosité insatiable qui me rend vivante et joyeuse. A 5 ans je me suis intéressée à la musique et j'ai appris le piano pendant 10 ans. A 7 ans passionnée par l'expression du vivant sous toutes ses formes, je découvrais l'anatomie et le fonctionnement du corps humain en regardant le dessin animé « il était une fois la vie ». Un peu plus tard, ma grande sœur faisait ses études de médecine. Je parcourais ses livres d'anatomie, je dessinais des os avec leurs insertions musculaires, je jouais avec son crâne et son demi – squelette. La vie me fascinait et m'émerveillait. Quand j'ouvrais une encyclopédie pour chercher quelque chose, je me perdais souvent en chemin, captée par une fleur inconnue, un animal nouveau. Découvrir les formes, les couleurs, les variations des expressions du vivant.... cela me stimule et me réjouit toujours pleinement aujourd'hui.

Ma passion pour le corps humain et la pratique sportive intensive m'ont conduite vers des études de kinésithérapie. Diplômée en 2001, j'ai appliqué pendant 4 ans les techniques apprises pendant mes études, mais je n'obtenais pas l'efficacité thérapeutique que je souhaitais pour accompagner mes patients. Il me semblait ne pas comprendre complètement le corps, les pathologies. Dès 2004 je commence à rechercher une méthode complémentaire de la kinésithérapie : je rencontre la Fasciathérapie lors d'une conférence dans ma région. La Fasciathérapie est une

thérapie manuelle et gestuelle élaborée dans les années 80 par Danis Bois, qui est alors kinésithérapeute et ostéopathe. Cette approche non manipulative me séduit et la sollicitation des capacités d'autorégulation du corps répond à mon besoin de respecter profondément la vie de la personne. La posture du thérapeute est d'accompagner les tissus du patient jusqu'à leur libération, sans imposer un geste en force, une solution déjà connue. Un mois après cette découverte théorique, je fais l'expérience de recevoir un premier soin en thérapie manuelle, qui me fait l'effet d'une bombe : je suis stupéfaite du puissant impact somato-psychique ! En seulement une heure de temps, mon comportement s'est transformé et mon corps modifié en profondeur. Intéressée, convaincue et stimulée, je veux en savoir plus sur cette technique et je renouvelle les soins de Fasciathérapie une fois par mois pendant un an. Lors des séances, j'éprouve les effets de la thérapie manuelle : je me découvre par le biais du corps autrement. Mon rapport à mon corps se modifie : exigeante avec moi-même à l'époque, je regardais souvent mon corps avec une vision négative. Je mettais du temps à percevoir mes limites dans mes actions et mon corps à l'époque était le siège de tensions, de douleurs que je ne comprenais pas et qui quelque part m'angoissaient quand j'en prenais conscience. Complètement absorbée dans mes actions, avec une grande volonté de bien faire, j'allais au bout de mes tâches, un peu en force comme une superwoman ou en mode bulldozer. Je ne réalisais pas ma grande sensibilité corporelle. Lors des traitements manuels ce qui m'a beaucoup apporté c'est la profondeur de l'écoute tissulaire : le praticien était très présent à ce qui se passait dans mon corps et m'invitait à m'écouter profondément avec une grande bienveillance et beaucoup de douceur. Il ouvrait le « bulldozer » avec précaution, délicatesse, présence ! Un autre espace de rapport à moi-même pouvait s'ouvrir, je découvrais mon corps autrement : certains points d'appui m'ouvraient des voies vers une profondeur retrouvée, je dis retrouvée parce que quand je percevais à nouveau cette couche de moi plus profonde j'avais le sentiment de la retrouver, en même temps surprise et en même temps consciente d'un connu lointain... avec beaucoup d'émotions, je soupirais en ayant la sensation d'un retour vers encore plus de moi, un retour aux sources de mon être. Je découvrais aussi des liens que je ne soupçonnais pas : très marquée par l'anatomie segmentaire, je découvrais la sensation des fascias. Le thérapeute pouvait être en arrière de mon oreille droite avec ses mains et je sentais une grande détente de mon oreille vers mon petit orteil droit... surprenant ! Pour une curieuse comme moi, je sentais profondément un appel vers la découverte intérieure, surtout que les sensations étaient très très agréables et qu'elles venaient complètement changer mon rapport à mon corps. J'avais enfin plaisir à l'habiter, tout du moins pendant la séance. En même temps lors des

séances, je pratique aussi la gymnastique sensorielle¹ qui est la discipline gymnique de la Fasciathérapie .

Quelques mois après, en 2005, je commence ma formation de Fasciathérapeute. Je ressens rapidement le besoin de faire également un cursus de gymnastique sensorielle en parallèle. Je me souviens d'un moment particulier ou en début de formation je m'étais retrouvée bloquée au premier jour de mes vacances, une douleur à l'épaule droite très intense qui m'empêchait de faire ce que j'avais prévu. Pas de thérapeute disponible rapidement... J'étais très démunie et décontenancée par cette douleur invalidante. Comme j'avais appris en formation quelques exercices de gymnastique sensorielle qui permettaient de travailler la transversalité du bassin en intégrant la coordination des épaules, je les mets en application. Je ne connaissais pas beaucoup les pratiques corporelles à l'époque et je n'avais jamais eu l'occasion de tester sur mon corps douloureux. Quelle fut ma surprise quand j'ai découvert le lendemain que je n'avais plus de douleur ou presque. J'ai refait l'exercice une fois et tout avait disparu. Je me rappelle que ça a été une expérience très forte : j'y ai vu une piste à explorer pour transmettre l'autonomisation et la santé.

Lors de la pratique de la gymnastique sensorielle, j'avais l'impression d'être plus attentionnée à mon corps. Le fait de poser mon attention sur les consignes de guidage du mouvement et ma tête arrêta de penser. Je sentais une conversion d'attention de ma pensée vers le corps. Comme une part de moi aime bien faire les choses, toute mon attention se tournait vers le corps. Mon attention était d'abord recentrée sur la direction du mouvement, et puis je sentais petit à petit cette dilatation de l'attention, voire une habileté à passer d'une zone à l'autre, d'un paramètre du mouvement à un autre, en une fraction de seconde. Comme j'étais à l'époque très « pensante » et plutôt accaparée par mes pensées, la pratique des exercices gestuels a été une grande ressource pour apaiser mon mental et me recentrer sur mon corps.

J'avais la sensation d'apprendre beaucoup plus de moi lors de la pratique de la gymnastique sensorielle qu'en traitement manuel. J'avais la sensation qu'une grande plasticité cérébrale était sollicitée en temps réel. Je vais prendre un exemple pour imaginer mon propos : j'avais la sensation d'avoir trouvé l'application qui me permettait de mettre à jour un téléchargement de mon corps dans l'instant T. Je sentais que quand je pratiquais le mouvement gestuel le premier jour de stage, au début, mes points d'appui² étaient longs ; je mettais du temps à me retrouver globalement dans l'instant. Après plusieurs jours de pratique quotidienne, je me

1 Gymnastique sensorielle : « pratique corporelle qui propose d'effectuer des mouvements simples, sous forme d'enchaînements précis, de façon inhabituelle, en sollicitant la globalité du corps, en réalisant le geste sans une lenteur et un relâchement particuliers, tout cela accompagné d'une attention soutenue et constante portée sur les détails de mouvement. » (Eschalié I, 2009, p23)

2 point d'appui : arrêt circonstancié du mouvement interne, appliqué au bon endroit, au bon moment, avec la bonne pression. (Bois, 2006, p.72)

sentais capable d'actualiser mon corps dans l'instant beaucoup plus facilement et rapidement comme si je faisais une mise à jour régulière de mon corps et non plus un gros téléchargement de temps en temps.

Je sentais aussi que je pouvais explorer les mouvements de l'intérieur du corps : je percevais des chemins, des voies de passage pour aller vers telle sensation d'accordage, tel relâchement. Le vécu des points d'appui en moi me donnait de nouveaux repères corporels, des repères de stabilité dans une direction, par exemple vers l'arrière. Avant la rencontre avec la gymnastique sensorielle, le point d'appui de mon dos sur le dossier de la chaise était un repère externe. Je m'appuyais sur le dossier quand je reculais mon dos pour m'adosser. La découverte du mouvement gestuel m'a permis de sentir que quand je choisisais de reculer, j'arrivais à faire l'expérience, maintenant, de m'appuyer en moi-même. Une nouvelle forme de stabilité qui passait par mon centre et qui me donnait des repères pour ne pas me perdre dans l'orientation. Je venais reconstituer, petit à petit, par la pratique des mouvements de gymnastique sensorielle, un bon nombre de points de repères internes, une cartographie interne : chaque point d'appui était un pixel conscient de l'image globale du corps . Je reconnaissais dans l'instant le chemin à emprunter, en moi, pour le retrouver ce repère à nouveau une autre fois si besoin.

J'avais l'impression d'être transformée différemment, à l'intérieur et en profondeur et surtout d'apprendre le chemin vers cette transformation. Je veux dire par là que je ressentais beaucoup d'effet dans les séances de thérapie manuelle, mais je ne savais pas comment le ou la thérapeute était arrivé à cette profondeur dans mon corps. Bien souvent j'avais même du mal à maintenir mon attention sur mon corps et je sentais les effets à posteriori. Les effets de certaines séances ne duraient pas dans le temps et je me sentais frustrée de ne pas savoir comment maintenir seule cet état de façon plus durable. À cette époque je sentais des tensions, des blocages dans mon corps mais je ne faisais pas le lien direct avec les parties non exprimées de moi-même. Je me jugeais même, de ne pas être assez douée pour me recentrer seule. Pourtant je méditais tous les jours et je pratiquais souvent les mouvements codifiés, très peu de mouvement libre³.

La gymnastique sensorielle m'a permis de développer une présence à moi-même plus grande : j'explorais l'espace autour de moi, je me déployais dans l'espace. Cela m'a permis aussi d'apercevoir mon tonus, mes postures en mouvement. J'ai appris à ajuster mon effort dans l'exécution des mouvements : le ressenti de la fluidité m'a permis d'accéder à une facilité de mouvement, effectué avec moins de force physique, plus de relâchement. J'ai pris, petit à petit, plus plaisir à bouger dans l'espace avec un goût de moi de plus en plus savoureux et plaisant. Mon rapport à mon corps se modifiait petit à petit et je commençais à l'aimer davantage.

3 Mouvement libre : « expérience lors de laquelle le pratiquant se met en situation de rencontrer ses élans, sa potentialité, d'exprimer ses non-dits, ses non faire, et de re-situer ses impulsions internes de façon visible et audible, par le geste et le son. C'est le mouvement libéré de nos conditionnements, de nos habitus. » (Eschaliér, 2009, p116)

À ce moment-là ma vision de mon corps était un corps physique, que je sentais animé par le mouvement interne.

De 2004 à 2016 j'explore alors exclusivement et intensément, la pratique de la Fasciathérapie en recevant une séance d'accompagnement manuel par mois, tout en intégrant à ma vie quotidienne la méditation de pleine présence et le mouvement gestuel.

Professionnellement je deviens fasciathérapeute en 2009 et je choisis de suivre la formation continue en me spécialisant en pédagogie perceptive⁴. Même si la naissance de mon fils en 2013 fut un grand moment de joie, je me sentais à cette époque, profondément triste sans raison apparente. J'étais identifiée à des habitudes, amalgamée à des fonctionnements sans les voir, ni les remettre en question. Au fond, je ne savais pas vraiment qui j'étais.

B) La découverte de L'IFS et des séminaires intensifs « Qui Suis-je ? »

De 2016 à 2021 en même temps et parallèlement à ma formation de Danse du Sensible, je suis accompagnée régulièrement en Fasciathérapie, aussi en IFS et je vis deux séminaires intensifs Qui Suis-je ? Je ressens les séances d'IFS comme un accompagnement spécifique des parts de moi pendant le processus de formation et donc ça a été un soutien important. Lors des séminaires intensifs je fais l'expérience d'un travail profond vertical qui m'a aidée à descendre en moi dans les pratiques de Danse du sensible notamment dans l'intériorisation à question. J'intègre donc ses expériences dans mon mémoire comme étant concomitante et facilitante de l'intégration de la Danse du Sensible.

4 Pédagogie perceptive : Conceptualisée et modélisée par Danis BOIS dans les années 2000, La Pédagogie Perceptive est une pratique qui place le corps et ses ressources perceptives au cœur de l'accompagnement de la personne. Elle s'inscrit dans le courant de la formation expérientielle. C'est à travers l'expérience corporelle qu'elle aborde les facettes de l'être humain dans ses dimensions physiques, psychiques et existentielles. Le corps auquel s'adresse la Pédagogie Perceptive, n'est pas seulement le corps mécanique, mais le corps *Sensible*, organe de perception à part entière. Plus spécifiquement, elle s'appuie sur une force de résilience du corps que Danis Bois a nommé « Mouvement Interne ». Ressentir ce mouvement interne nous amène à vivre un rapport au présent plus ancré, nous révélant une présence à nous-même inédite, et un sentiment d'unité et d'équilibre profond. Ce mouvement constitue une véritable source de vitalité, une puissance d'agir et de motivation. En associant : approche introspective, manuelle, gestuelle, entretien verbal, et écriture, le praticien propose des champs d'expériences divers, propices à l'enrichissement de nos perceptions. De ces nouveautés perceptives, émergent des prises de conscience, dont il sera possible de tirer du sens pour la vie quotidienne.

En 2016 je commence les séances individuelles d'IFS (Internal Family Systems)⁵ : certains effets des séances m'interrogent. En partant d'une situation qui me faisait profondément souffrir, la séance m'offre une résolution et je baigne ensuite dans une joie ontologique pendant 4 h durant comme si j'avais pris une drogue. Un état de jubilation profonde, de divine félicité. En rencontrant certaines parts de moi, en réparant mon rapport à moi-même, je sentais des libérations émotionnelles qui avaient des effets incroyables sur mes tensions et états du corps. Lors de ses séances, je ne faisais aucun mouvement particulier, j'accueillais mes ressentis avec un processus spécifique et je constatais que quelque part, lorsque j'étais dans le self, je sentais le mouvement interne parcourir mon corps pendant le processus de résolution. Je découvrais une autre voie qui m'amenait aussi à déclencher et ressentir le mouvement interne.

En 2018, je vis deux séminaires intensifs « Qui Suis-je ? »⁶ à quatre mois d'intervalle. Pendant 5 jours complets, l'essentiel des journées consiste en un travail de dyades : les participants de mon groupe (nous sommes 30) sont face à face par deux en session de contemplation / communication qui dure 40 minutes. Il y a une douzaine de sessions dans la journée et nous changeons de partenaire à chaque session. Les dyades alternent avec des sessions silencieuses de contemplation dans l'action : marches, activités quotidiennes, mouvements corporels, repas et repos. La première session commence très tôt et la dernière finie tard le soir. Cet emploi du temps rigoureux et précis offre aux participants la possibilité de rester continuellement en face de l'interrogation de leur propre nature. Chaque participant choisit une question pour toute la durée du séminaire. Les questions sont au choix : « Dis-moi qui tu es ? », « Dis-moi ce que tu es ? », « Dis-moi ce qu'est un autre ? » ou « Dis-moi ce qu'est la vie ? ». Je choisis la première question pour les deux séminaires.

Je vis pendant ces 5 jours, des expériences très fortes qui ont transformé ma vie définitivement aujourd'hui. Les trois premiers jours du premier intensif, je vivais comme si j'étais une bouteille d'Orangina trop secouée... Le cadre de l'intensif assez strict, auquel je n'avais pas été préparée, activait mon mental et faisait

5 IFS sont les initiales de Internal Family Systems (système familial intérieur). C'est un outil psycho-thérapeutique qui a été modélisé aux États-Unis par Richard Schwartz dans les années 90. Il s'appuie sur deux postulats : nous sommes composés de nombreuses sous-personnalités (parties) et de les reconnaître permet de créer un espace de guérison pour les comprendre et les aider à vivre plus harmonieusement. Une des principales caractéristiques du modèle Internal Family Systems est la mise en jeu du Self. Chaque individu dispose de façon distincte de ces parties, d'un Self doté de façon innée de qualités telles que la confiance, la compassion, et l'acceptation sans jugement. Avec ce modèle, nous développons notre aptitude à accueillir avec curiosité et bienveillance ce qui nous habite, nos conflits intérieurs, nos réactions face aux autres, à la vie. C'est à la fois un modèle, une méthode et un art de vivre.

6 Séminaire intensif Qui suis-je ? : découvert et mise au point par Charles Berner aux États-Unis vers 1970, cette recherche s'exerce en groupe et se donne pour but de favoriser la démarche des participants vers la reconnaissance de ce qu'ils sont en réalité, derrière les apparences. Ces séminaires durent au minimum trois jours complets. Le processus est basé sur la pratique de koans et la communication. Un koan est une énigme pour le mental, un questionnement fondamental qui sert de fil d'Ariane pour remonter à la source de qui nous sommes vraiment. Les questions explorées en dyade sont : Dis-moi qui tu es ? Dis-moi ce que tu es ? Dis-moi ce qu'est un autre ? Et Dis-moi ce qu'est la vie ?

émerger à la surface beaucoup de parts de moi insécurisées Mais le 3^e jour, plus rien à entendre : j'avais accès à un espace de silence, de paix profonde et de plénitude en moi tout en ayant fait un travail de nettoyage définitif de ce que je n'étais pas. J'accédais à la « conscience pure » : la conscience parlait à travers moi pour délivrer une connaissance en temps réel. Je me surprénais à écouter à l'intérieur de moi une voix qui savait répondre à toutes mes questions sur la vie, moi-même, les autres. Certaines parts de moi, pendant le processus, étaient plus faciles à dés-identifier que d'autres. Un jour lors du deuxième séminaire, ce qui monte en moi c'est : « je suis celle qui a cassé sa famille et qui a créé une immense peine à son fils. » Cette croyance vivait en moi depuis mon divorce et la mise en place de la garde alternée pour mon fils. Je choisis courageusement de l'incarner totalement ; pour en faire l'expérience et je pars faire la contemplation de marche avec une énorme peine, un fardeau. J'étais remplie d'une immense tristesse : je commence à accepter de marcher avec ça et de l'accueillir pleinement même si c'était terriblement difficile et que j'y croyais totalement. Après 20 minutes de marche autour du lac silencieusement, j'ai vécu presque instantanément une dissolution immédiate et totale de la peine, sans l'avoir cherchée. Une phrase m'est tombée du ciel à cet instant comme un coup d'éclair : « ton fils, il l'a choisi ! ». En un instant je me suis sentie libérée dans mon corps.

Je me rends compte en écrivant tout cela de l'importance des années de pratique de Fasciathérapie et de Danse du Sensible : c'est la qualité de présence à mon corps que j'ai développée, la confiance en mes perceptions qui me permettent de vivre certaines expériences aujourd'hui assez incroyables. Comme j'ai souvent beaucoup de parts de moi qui doutent, de ma capacité à interpréter les choses, le fait que ces expériences soient des expériences ressenties dans mon corps, me permet de ne pas les nier. C'est comme des évidences, quand elles se produisent en moi, je ne peux pas douter de ce que je vis même si cela me surprend ou que je ne m'y attends pas. La vérité de ce qui se passe en moi l'emporte sur mes croyances et les transforme. Par exemple une des expériences les plus fortes que j'ai eues à vivre en intensif s'est produite lors d'un moment de respiration connectée ou Nana Michael guidait une relaxation avec conscience du souffle à l'intérieur du corps. J'étais allongée, très confortablement installée, et j'ai d'abord laissé mes pieds s'ouvrir comme le demandait la consigne verbale. Petit à petit j'ai senti en moi monter une force en mon corps : c'était incroyablement puissant, vaste. Un silence habité comme dans les églises mais puissance 1000 et c'était à l'intérieur de moi. J'avais l'impression d'être une cathédrale tellement je sentais cette force me dilater, m'ouvrir, tout en montant de mes pieds vers ma tête. Je me sentais me dilater de l'intérieur comme si mes contours allaient exploser et en même temps ce qui m'habitait était d'une intensité de silence, de présence et de paix incommensurable. D'un seul coup j'ai pris conscience que c'était Dieu, j'ai été émue aux larmes très intensément et je me suis vue lui dire comme à un amoureux transit : « enfin tu es là... je t'ai attendu toute ma vie ! » Cette expérience est assez incroyable pour celui

qui ne l'a pas vécue et si on me l'avait racontée avant, je crois que j'aurais ri. Le fait que j'ai vécu cette expérience en mon corps, en contact avec mes ressentis, d'avoir vécu la progression du processus, me permet de ne pas la nier avec mon cerveau rationnel. Certaines parts de moi ne comprennent pas ce phénomène mais l'expérience a eu lieu, je l'ai conscientisée et donc je la valide comme étant vraie. Depuis cette expérience, une nouvelle foi m'habite. Une confiance tranquille et l'assurance que je ne suis pas seule.

C) L'apport de la CNV (Communication Non Violente) et la rencontre avec Thomas D'Ansembourg

En 2013 j'ai eu la chance d'accoucher de mon fils et là je ressens le besoin d'explorer de nouveaux outils. Je ressens que l'articulation de vie à 3, mon fils, mon ex-mari et moi-même, est différente d'une relation à deux. Des conflits naissent et je ressens que la méditation et les exercices de gymnastique sensorielle, ne me suffisent plus pour me recentrer durablement au quotidien. Je me sens régulièrement tendue, j'aperçois mon impuissance et je me tourne vers la communication non violente⁷. Je découvre Thomas D'Ansembourg et Guy Corneau en regardant un atelier enregistré sur le net : le titre est « Cessez d'être gentil soyez vrai ». Chaque mot me touche au plus profond, je me sens résonner avec les participants. Je me sens démasquée avec une infinie bienveillance : je perçois que je suis gentille pour être aimée. Je choisis immédiatement de m'inscrire au séminaire en Belgique pour travailler proche de cet homme et je commence la lecture de son livre « Cessez d'être gentil, soyez vrai ! » qui me touche à chaque paragraphe.

La rencontre avec la CNV et avec Thomas D'Ansembourg a été un moment très fort dans ma vie. J'ai appris là-bas à remettre « ma chair autour de l'os ». J'ai appris à écouter mes ressentis émotionnels comme des indicateurs, à me connaître et me reconnaître. C'était très émouvant d'apercevoir que même si je prenais des situations de ma vie diamétralement différentes, les besoins conscientisés étaient souvent les mêmes. Ce fut ma première rencontre où j'ai pu vivre cet amour inconditionnel auprès de Thomas. Un jour, lors du premier séminaire au printemps 2016, je partais marcher en silence dans le magnifique parc où nous suivions Thomas qui nous guidait. Je ressentais en marchant une énorme force, une très grande détermination à marcher symboliquement dans les pas de cet homme très inspirant. Je sentais comme un bulldozer pouvant tout arracher sur son passage tellement j'avais de force et de détermination. Lors de la fin de la promenade, enfin

⁷ Communication non violente CNV : c'est une démarche qui met en lumière ce qui facilite ou entrave la relation. Elle nous aide à renouer avec une qualité d'écoute de soi-même et de l'autre, et à retrouver la bienveillance et l'empathie que nous portons naturellement en nous, à partir de la vision fondamentale que tous les êtres humains ont les mêmes besoins.

Elle a été mise au point par Marshall B. Rosenberg, docteur en psychologie, élève et collaborateur de Carl Rogers.

rentrée au château, je me suis sentie rabougrie et une armée de chacals⁸ terrifiants m'apparaissaient soudainement et me terrorisaient. À ce moment-là, je lui partage ce qui me paraissait être des démons effrayants et je le vois rester tranquille, en paix et d'un ton extrêmement rassurant, doux et aimant, il me dit viens t'asseoir à côté de moi, on va tous les écouter ensemble si tu veux bien. C'est la première fois où je me suis sentie totalement accueillie avec une profonde considération humaine, avec le temps qu'il faut et une confiance absolue en l'humain. Lors de cet accompagnement je ne voyais que ma peur de ne pas y arriver et Thomas m'a fait réaliser que j'avais peur de ma puissance. J'ai ressenti un retournement dans mon cerveau, comme si ce qu'il m'avait dit m'avait fait sortir de ma posture de victime gémissante. Le lendemain il me confiait son groupe de 30 personnes pour guider la pratique corporelle du matin. Je suis encore grandement émue aujourd'hui que quelqu'un qui ne soit pas un proche, un membre de ma famille, ait pu m'accorder à ce point une véritable considération sincère, aimante et profondément bienveillante.

J'ai perçu après les différents stages de CNV, un état de bien être, de joie et de paix intérieure quand mes besoins avaient été nommés et que j'en avais pris soin. Je sentais que cela allégeait la tristesse et que ce discernement précis sur les états d'âme du corps manquait à ma pratique corporelle. Lors de ce séminaire, j'ai partagé à Thomas que je méditais tous les jours et que pourtant je me sentais toujours très malheureuse. J'ai compris lors de notre discussion que méditer c'était se relier à la source et qu'il fallait travailler « pour larguer les amarres », pour permettre la libération et l'accomplissement de l'être dans sa vie. J'ai compris que certains de mes attachements, certaines façons de penser et d'agir, empêchaient ma réalisation profonde, que je n'étais ni folle, ni différente, seulement sensible et très en connexion avec mes émotions.

Que ce soit dans les intensifs « Qui suis-je ? », en séance d'IFS ou en CNV, je percevais l'effet libérateur des mots et du verbe dans le corps. Je me sentais transformée dans mon corps, mes muscles, ma présence corporelle sans avoir fait de mouvement particulier. Je sentais dans le verbe un sentiment d'implication plus grand dans mon incarnation. J'ai donc commencé à chercher une pratique corporelle et verbale, qui utiliserait la CNV, où la conscience des besoins serait intégrée au mouvement gestuel créé par Danis Bois.

C'est là que j'ai rencontré la Danse du Sensible.

8 Un chacal en communication non violente, c'est une part de soi qui parle avec un langage jugeant, qui est persuadée de connaître le bien du mal, ce qui est bon ou mauvais. Son langage est souvent « il faut », « tu dois ». Elle se compare souvent, se juge beaucoup et vit dans un système binaire.

D) De la pratique de l'auto-empathie avec Christophe André à la Danse du Sensible.

En avril 2017, je suis attirée par un colloque à Avignon avec Christophe André. Pendant une journée, ce psychiatre bienveillant explique les mécanismes d'auto-maltraitance humaine. Je me retrouve dans les mécanismes qu'il évoque à plusieurs reprises et je prends conscience de mes pensées et de l'impact hautement toxique de certaines qui ont l'effet d'une bombe sur mon corps.

La pratique de la méditation d'amour bienveillant me fait beaucoup de bien. Je me sens de moins en moins triste, même heureuse au profond de mon cœur. La méditation de la souffrance agit pour la première fois comme un baume sur mes blessures, sans complaisance, avec seulement une considération sincère, une écoute sans jugement et une intention de réparation et d'allègement. Je découvre que ses méditations orientées vers la compassion me touchent en profondeur et je repars de ce colloque dans une joie profonde et une sensation d'expansion du cœur ainsi qu'une chaleur profonde. La grande humilité, la bienveillance et l'immense disponibilité de Christophe André me touchent. Je ressens que cet homme a beaucoup souffert et en même temps je vois une très grande joie sur son visage quand je m'adresse à lui. Comme avec Thomas D'Ansembourg, je perçois chez Christophe André, une joie de l'accomplissement, un plaisir d'être totalement là ; un dévouement total à sa tâche avec l'envie de bien faire, une grande écoute, une grande pertinence et humilité. Je construis grâce au travail à ses côtés lors de nombreuses rencontres une posture de bienveillance, de douceur et d'accueil que je retrouve à chaque fois que je le revois. À ce moment-là, je n'arrive pas encore à trouver comment installer cette bienveillance aussi fréquemment dans mon quotidien. Je commence à écouter mes pensées, à essayer de prendre de la distance comme si j'écoutais une fréquence de radio. Dans certains cas, ça ne marche pas.

E) Ma rencontre avec la Danse du Sensible.

Début 2018 je découvre la pratique de la Danse du Sensible avec Claire Laronde. La première chose qui me touche profondément c'est la douceur et le non jugement pendant ses séances. Je vivais enfin le « je t'accueille comme tu es » pour de vrai, tout le temps. Je suis familière du bâton du jugement avec lequel je me tape dessus quotidiennement : une part de moi trouve souvent que je n'ai jamais fait assez, que j'aurais pu faire mieux... Quel soulagement presque instantanément de m'habituer à me remettre dans ce rapport de douceur avec moi-même. Je sentais à nouveau ce baume réparateur sur mon cœur mais là j'avais la sensation de venir avec mon état du moment, d'être dans l'instant. Lorsque que j'allais en formation avec Christophe André, c'était sur une journée. Je contactais plutôt des événements passés, des situations de souffrances, des êtres chers dont j'avais perdu le contact.

Là j'avais la sensation lors des ateliers de Danse du Sensible, de venir avec le présent de ma vie. Certes je connaissais Claire Laronde personnellement et elle avait perçu, compris où j'en étais de ma vie, quelles étaient mes motivations avant l'atelier hebdomadaire. Elle parlait souvent du présent de ma vie et me demandait deux mots pour qualifier mon état avant le début de la pratique. C'était comme un point de repère dans l'instant, un point de départ où je prenais conscience de mon état immédiat dans ma vie.

Ce qui m'interpelle en premier dans la Danse du Sensible c'est la profondeur de la douceur : quand je pratique, j'ai la sensation très profonde de m'asseoir à nouveau en mon cœur, dans l'accueil inconditionnel de moi-même, en paix avec moi dans ma vie, quoi qu'il se passe. Je me sens enveloppée de douceur : douceur dans ma matière corporelle, douceur dans mes expressions, dans mes pensées. Rapidement j'ai senti qu'en revenant à chaque fois vers cette posture d'accueil et de douceur, je me rapprochais de moi-même. C'est devenu petit à petit comme un dosimètre : dès que je m'aperçois me faire du mal, physiquement, en pensée ou dans mes situations de vie, je reviens en moi, en mon cœur et je sens cela comme un puissant réalignement, un axe où je choisis de rester avec moi de façon bienveillante. J'ai vécu comme une expansion (dilatation) et un profond renforcement de ma capacité à être douce, bienveillante et aimante avec moi-même. La conversion d'attention des pensées vers le corps, désactivait quasi instantanément les pensées traumatisantes.

Quand je pratique la Danse du Sensible, je redescends en moi et à la fois en arrière de moi pour faire de la place à ma vie intérieure tout en la contemplant. J'ai la sensation de pouvoir venir aux séances, avec mes situations de vies, mes états du moment et d'être accueillie un peu plus. Je me sens à ce moment-là concerner mon être dans son déroulement de vie. J'ai cette double sensation à la fois de prendre conscience de paramètres qui me dépassent quelque part (mouvement interne, conscience du tout) et en même temps d'être aussi dans ma vie avec mes histoires sans que cela soit dérangent. L'image qui me vient à ce moment-là c'est souvent comme un triptyque qui se déploie vers l'avant : quelque chose de moi est stable en arrière et en même temps ça s'ouvre de chaque côté en même temps. Je me sens contempler ce qui se passe en moi, depuis cet espace. Cela contraste avec mon vécu de mes dernières années de pratique de la Fasciathérapie, de la méditation pleine présence et de la gymnastique sensorielle. A cette époque-là, j'étais fusionnée au tout, je me sentais baigner dans cet état agréable. Je percevais à cette époque, un clivage entre ma perception du tout en moi et ce que j'arrivais à vivre dans ma vie. Je me sentais de plus en plus, dans une grande impuissance, sans repère pour faire les ponts, démunie, avec la sensation de percevoir l'essence profonde de la vie, de Dieu et de ne pas trouver des outils pour m'aider à plus m'incarner dans ma vie.

Ayant régulièrement des ressentis nombreux, intenses, j'ai maintenant conscience que mes tensions corporelles renferment ses émotions et états non accueillis puisque quand je pratique, l'émotion se libère ainsi que le corps simultanément. Je perçois aussi que ce sont aussi des impulsions pas accompagnées, pas réalisées. Quand je pratique la Danse du Sensible, je reviens à la présence à moi-même en totalité, je récupère certaines parts que je bloquais, qui me faisaient peur d'accueillir, en prenant mon temps. La Danse du Sensible m'offre cet espace temps avec moi, où je laisse venir mes états d'âme, mes ressentis avec confiance. Sans cet espace-temps, je ne peux pas vraiment être présente à ma vie intérieure.

Dans la Danse du Sensible, le mouvement interne est mon guide. La lenteur me permet de ralentir, d'ouvrir mon attention à moi-même en profondeur. Ralentir me permet de prendre le temps de me connecter avec mes perceptions, sensations. La posture d'accueil de la Danse du Sensible me permet d'accueillir non seulement les éléments de mon corps de sensation mais aussi d'être en même temps en lien avec la résonance directe. Là où je suis dans mon corps déclenche des effets, des états d'âme et je me mets en lien avec ces tonalités qui m'aident à développer un rapport encore plus fin avec moi-même, comme en musique. Il y a la note Si et je peux aussi faire un Si bémol ou un Si dièse. C'est la même sensation dans le corps avec encore plus de tonalité différente. Je suis présente à mon corps dans le geste, tout en étant en lien avec moi dans ma vie à ce moment-là.

La pratique de la Danse du Sensible m'offre un espace pour ralentir, prendre d'abord conscience de mon corps et aussi de mes sentiments. Je ressens au point d'appui, une ouverture à moi-même dans ma vie, avec un chemin d'accès vers le ressenti, les états d'âme. C'est mon chemin intérieur vertical où le premier élément m'amenant vers la profondeur est le sentiment. Je descends petit à petit vers les besoins en ayant l'assurance maintenant de pouvoir transformer mes états et mon rapport à mes situations de vie. Je ressens l'opportunité de faire un pas de plus dans ma vie avec confiance.

Un des gros apports de la Danse du Sensible c'est cette confiance en l'être humain, en ses capacités. Comme dans la CNV, la posture d'accompagnement de l'autre dans ce qu'il ressent où ce dont il a besoin, est une posture relativement silencieuse, très empathique, où l'on devient le miroir réflexif de l'autre. On le laisse cheminer sans intervenir, sans donner de conseils ou très peu et uniquement avec l'accord de la personne. Petit à petit, en pratiquant la Danse du Sensible j'ai pris confiance en moi, en mes capacités. J'observais que lorsque je traversais des méandres difficiles Claire Laronde qui animait la pratique restait confiante et aimante comme l'était Thomas D'Ansembourg. Cela m'a appris à accepter que ces états difficiles soient-là sur le chemin.

Ce qui m'a touchée très profondément et réparée, c'est la confiance de Claire Laronde pendant l'exploration du processus créatif. Je suis passée là aussi par des

moments très difficiles, comme dans un trou, aux prises avec des parts très puissantes qui croyaient que je n'étais pas à la hauteur, que je n'allais pas arriver à créer mon solo. Je suis pourtant quelqu'un de déterminée, qui avance avec une certaine force vivante sur son chemin, et là je me sentais privée de tout, comme dans le brouillard, revenue à un état où je me sentais perdue et incapable de quoi que ce soit. Dans ses méandres, je me suis appuyée sur deux choses : la confiance de l'animatrice qui me voyait me débattre de loin dans mon processus avec la confiance que j'allais y arriver, me donnant un coup de pouce et du réconfort à certains moments et la présence du mouvement interne. Je me suis appuyée sur le mouvement d'une manière encore plus forte : je ne sais pas quoi faire, je ne sais pas ce qui va se passer... ce qui est juste et ce qui ne l'est pas... mais je garde le contact avec le mouvement interne et quelque chose va émerger, je lâche. Quelque chose que je ne connais pas encore. Cela va prendre forme. J'ai pris confiance petit à petit de me laisser aller à créer, que ce n'est pas parce que je donnais à naître une forme que je ne pouvais pas l'observer ensuite, l'éprouver plusieurs fois, l'ajuster, l'affiner, la rapprocher de moi-même jusqu'à l'expression juste, celle qui me correspond parfaitement à l'intérieur.

C'est pourquoi dans cette deuxième partie, je vais vous détailler plus en profondeur ce qu'est la Danse du Sensible, ses outils et pratiques.

II. Deuxième partie : les outils de la formation en Danse du Sensible

A) Définition et origine de la Danse du Sensible :

La Danse du Sensible a été créée par Claire Laronde, danseuse et chorégraphe, thérapeute et somato-psychopédagogue qui a su associer finement, la méditation, l'expression dansée, la pédagogie perceptive et la communication non violente.

Comme j'ai déjà développé au préalable ce qu'est la pédagogie perceptive, la notion de corps Sensible et la communication non violente, je vais développer un peu plus l'aspect de la danse qui est une expérience nouvelle pour moi, je n'ai fait que quelques années de danse classique étant petite et ce fut plutôt une expérience peu concluante et plutôt désagréable pour moi à l'époque. Voyons ce que dit Claire Laronde dans son cours « premier regard sur la Danse du Sensible » page 1 : « la notion de danse implique l'expression de ce mouvement intérieur ainsi que sa direction, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Nous allons développer autant la perception du mouvement et plus particulièrement du mouvement à l'intérieur de soi, que son expression vers l'extérieur. L'action de transformation viendra à la fois de la réorganisation interne du mouvement, du développement de la capacité à s'exprimer et de l'expansion de conscience qui accompagnera la transformation ».

Claire Laronde écrit dans son livre « le Sensible apporte une qualité de relation... une qualité de présence à cette origine du mouvement, à comment cette source vient nous informer pour nous emmener dans l'action... nous emmener dans la relation, nous emmener dans la relation au monde » (Claire Laronde, Sensible et sentiment d'incarnation, page 127). À mon sens elle va plus loin quand elle dit : « le sentiment d'incarnation, c'est cette relation... entre ce Mystère, cet endroit, cette source de la vie et la manière dont on est en lien avec cette source pour à la fois exister, agir, créer, dans le monde » (ibid)

La Danse du Sensible peut se pratiquer en groupe, pour soi ou en accompagnement individuel. Elle se déploie par différentes danses vécues comme des médiations en mouvement : éveil à la dimension sensorielle du geste, danse pour soi, danse partagée avec l'autre, danse de groupe. Des pratiques de toucher doux viennent développer et enrichir la présence dans le contact entre les participants.

- **Une Danse méditative :**

Elle permet de retrouver un lieu de tranquillité en soi jamais altéré ; c'est l'opportunité de descendre progressivement, avec une infinie douceur, vers sa profondeur pour développer son intériorité. Il s'agit de s'offrir un temps pour ralentir, développer plus de présence à soi, à la globalité du corps à chaque instant de la vie. Grâce au contact du mouvement interne pendant la pratique dansée, la personne réactualise son lien avec sa spiritualité dans l'espace du corps.

- **Une danse perceptive :**

Elle développe l'attention et la présence au corps en mouvement. Petit à petit l'attention se pose sur les différentes parties du corps, la perception du corps comme la perception de soi se développe, une globalité nouvelle apparaît. La pratique régulière développe une sensation de stabilité et de présence unifiée. Le sujet développe ainsi une présence à son corps, à son geste, au mouvement interne, à ses orientations et au sens qui en émerge.

- **Une danse thérapie ainsi qu'une danse de transformation :**

La personne pratiquant la Danse du Sensible s'autorise à exprimer ce qui vit en elle. L'imperçu devient perçu et s'exprime dans la danse. Le sujet assume d'exprimer sa danse d'abord pour lui-même, puis lors des partages avec un autre, au sein du groupe. Ce qui était enfoui dans la matière du corps se montre à la lumière. En étant vue, la personne peut reconnaître et intégrer de nouvelles parts d'elle-même. S'ensuivent une meilleure acceptation de soi et une sensation de plus grande globalité. Lors des pratiques relationnelles, la personne peut prendre confiance en elle et assumer dans le rapport au monde, l'émergence de qui elle est, en temps réel.

La perception du mouvement interne dans la matière du corps, invite la personne à relâcher ses tensions, à observer et accompagner avec bienveillance ses réactions de stress. La pratique régulière permet de retrouver un espace d'accueil et de transformations des émotions, même les plus profondes. Le sujet peut exprimer pleinement ses états d'âme dans sa danse, mais également dans les mots qu'il partage sur son expérience. La pratique régulière développe la confiance en soi et la reconnaissance de soi. Le sentiment d'identité se renforce et peut se déployer pleinement. La personne redécouvre et assume le fil d'Ariane de son existence.

- **Une danse de l'être et une danse d'incarnation :**

La profondeur de la pratique conduit la personne vers la présence à l'Être au cœur de soi, dans l'intimité du corps. L'essence de la vie vient contacter notre expression, anime notre mouvement et s'exprime dans notre geste. Dans la manière de faire le lien entre l'expérience de la danse et la vie de chacun et de chacune, la danse du sensible permet de développer le rapport à soi dans son chemin de vie. Elle permet

de prendre conscience de soi dans sa vie, dans le rapport au déroulement de sa vie. La confiance fondamentale qui naît de la pratique permet à la personne d'être en paix avec elle-même, confiante en elle et dans sa vie en temps réel, d'où la perception d'un sentiment d'incarnation qui se développe.

B) La posture d'accompagnement en Danse du Sensible :

- **L'accompagnant fait preuve d'une neutralité bienveillante :**

L'accompagnant doit être centré : il doit être capable en temps réel d'identifier son propre ressenti tout en étant profondément en empathie avec l'autre. Sa posture est basée sur le principe de neutralité active et de distance de proximité développés en pédagogie perceptive. Si l'accompagnant constate qu'une part de lui est activée par le récit de vécu de la personne qu'il accompagne, il doit être en capacité de le constater en temps réel, de choisir d'écouter cela plus tard plus longuement et de rester pleinement présent à l'écoute de l'autre avec une totale ouverture et disponibilité. Constamment l'accompagnant doit vérifier son intention avant de prendre soin.

- **La réciprocité actuante dans l'accompagnement :**

Il s'agit de garder contact avec l'espace de corporéité sensible présent en soi et d'entrer en relation avec la personne ou le groupe depuis cet endroit-là.

- **L'intégration et la pratique de la Danse du Sensible avant de l'enseigner :**

L'accompagnant doit préalablement intégrer et pratiquer la Danse du Sensible afin d'intégrer la présence dans son corps, la sensation et le vécu de la réciprocité actuante et aller vers plus d'incarnation de lui-même, dans une présence et une affirmation plus authentique, globale et unifiée de lui-même. C'est la base pour commencer à accompagner d'autres personnes sur ce chemin de l'expression sensible et de l'incarnation.

C) Les outils de la Danse du Sensible :

1) La méditation en cinq points

Claire Laronde a une grande expérience de la méditation, ayant pratiqué de nombreuses années avec Thich Nhât Hanh et Danis Bois entre autres. Le protocole de méditation en cinq points qu'elle a développé est né de l'intégration de son vécu de la méditation de pleine présence ainsi que celui de la pleine conscience. La dimension de cœur très présente dans cette méditation me touche beaucoup. J'ai senti une légitimité à laisser rayonner la puissance de mon cœur dans la méditation. J'ai senti un accordage entre cette puissance de cœur, l'altruisme rencontré chez Christophe André dans la méditation de pleine conscience et les

outils de la pleine présence dont la présence et l'interaction avec le mouvement interne. Je me suis sentie profondément accordée dans ma pratique méditative qui est devenue plus aisée pour moi.

- Un espace et un temps :

C'est d'abord de faire le choix de s'arrêter quand c'est le moment opportun. C'est choisir de se donner un espace d'écoute de sa vie intérieure comme dirait Christophe André : prendre acte de ce qui se passe dans son corps de sensation, de ses états d'âme, de ses pensées. C'est ralentir et revenir au temps intérieur, celui qui est juste et qui permet de s'accueillir. L'attention et la lenteur relâchée de la posture permettent l'accès à l'immédiateté : nous devenons présents à l'extérieur, à soi dans cet espace de silence et de présence matèrée. J'ai la sensation à ce moment-là d'une conversion : je lâche le personnage en premier plan qui regarde, agit, capte le monde extérieur depuis ses sens. Mes yeux se relâchent, reculent, se tournent vers l'intérieur. J'ai le sentiment de basculer en arrière plan, dans la posture de l'observateur qui contemple la vastitude, le silence, cet espace intérieur traversé par de multiples choses, juste en les acceptant et les regardant pacifiquement.

- Relâchement en expansion :

C'est créer un espace pour apercevoir ses jugements récurrents, ses habitudes de pensée, ses automatismes et s'en décoller. C'est se laisser de la place pour accueillir tout de soi inconditionnellement : à la fois le voir, l'accepter et je dirais même aimer que tout soit présent et vivant. Accepter sans donner d'importance ni de prégnance, sans catégoriser si c'est bien ou mal. Relâcher ses idées sur ce que l'on devrait être et accepter d'être simplement là avec ce qui est. C'est une qualité d'attention particulière qui se déploie globalement, totalement et qui donne de la place à la matière du corps. Elle expansée, se ré-imbibe de la vie de la personne dans sa totale profondeur. Symboliquement j'ai l'impression de me dévêtir : rendre mon habit du jour dernier (le connu de moi, de ma vie) et d'accueillir ce qui m'est proposé de revêtir (nouveau, surprise) aujourd'hui sans savoir, avec une totale confiance et disponibilité. Je le sens comme un acte, un choix, un positionnement, une décision.

- La stabilité et l'ancrage dans le corps global et unifié :

La stabilité apparaît lors de la réunification des différentes parties du corps : c'est à la fois, pour moi, une sensation de rassembler, d'accepter et d'embrasser les différentes parties de soi (plutôt horizontale), en même temps qu'une stabilité attentionnelle forte que je perçois verticale. Cette stabilité naît de la présence qui observe, rassemble et réunit tout en même temps. Petit à petit cette sensation évolue sous forme d'un ancrage lorsque la dimension horizontale et verticale s'accordent.

C'est comme un triptyque qui s'ouvre : une verticalité, un axe bien présent plutôt en arrière-plan et en même temps un déploiement qui embrasse dans la largeur tout ce qui est là.

- Se rendre disponible :

C'est l'étape de la rencontre avec le mouvement interne : d'abord le percevoir, puis le conscientiser. C'est lâcher tout le connu pour ouvrir une nouvelle porte, décider d'adhérer au mouvement et de le laisser agir partout, au plus profond de notre matière totalement. C'est accepter de ne plus être aux commandes avec ce que l'on sait mais laisser venir autre chose. Le mouvement vient de la profondeur et nous prend complètement. Se laisser prendre, accepter l'étape de la malléabilisation et de la transformation de la matière tout en étant présent, conscient et responsable des effets. Sentir le mouvement interne animer la matière du corps, s'ouvrir totalement pour l'accepter et entrer en résonance avec lui, puis accepter de se laisser transformer. J'observe chez moi encore une crainte lors de l'étape de la résonance avec une part de moi qui crains d'être trop touchée par le mouvement interne, une peur d'être submergée émotionnellement, une peur d'être brûlée par l'intensité ou désagrégée. Je l'accueille avec bienveillance. Ça touche pour moi l'acceptation de la puissance.

- Méditer avec le cœur :

C'est accéder à cette dimension d'amour que porte le mouvement interne. C'est mettre les lunettes du cœur pour s'apercevoir autrement. Rester dans la bienveillance, la douceur, l'acceptation de tout ce qui est, dans sa vie, dans son corps, dans ses pensées, en aimant chaque partie de soi. Claire Laronde écrit dans son cours « introspection-méditation » : « l'amour est un état, toujours présent au plus profond de nous... L'amour est comme la lumière du soleil, il n'est pas sélectif. L'amour c'est le goût de la vie en soi. C'est être cette présence. » C'est prendre conscience qu'ouvrir cette espace de bienveillance pour soi c'est aussi l'incarner pour le monde.

J'aime cette invitation de Thich Nhât Hanh de sourire à tous pendant la méditation : c'est une dimension récente pour moi ce sourire intérieur. Je perçois maintenant qu'effectivement dans un niveau profond, ce sourire est toujours là quoi qu'il arrive et que je peux le contacter en même temps que ce qui me traverse. C'est beaucoup plus doux en moi et plus gai : j'accueille, sans jugement intérieur sur ce qui est bien, confortable, inconfortable et ce sourire me donne un ancrage pour ne pas me laisser complètement embarquée par certaines tempêtes intérieures. Ce sourire c'est aussi me rappeler que rien n'est grave.

Ce sourire intérieur et cette dimension de cœur sont venus donner une puissante douceur à ma pratique méditative.

Il est possible et souvent proposé d'accompagner certains temps de méditation ou la fin de la méditation en un temps de danse intérieure. Cela permet aux effets de la méditation de s'incorporer plus facilement dans la matière du corps.

2) Les pratiques gestuelles de base

Voyons ce que dit Claire Laronde au sujet de la Danse du Sensible dans son cours « animer une pratique de base de mouvement sensoriel en groupe » : « Dans la Danse du Sensible, le mouvement sensoriel, outil de base de la pédagogie perceptive, est à la base de la conscience du corps en mouvement et de la présence à soi nécessaire pour contacter la danse intérieure et la laisser petit à petit s'exprimer dans le geste ». L'apprentissage et le développement du ressenti de soi pendant le mouvement se feront à travers différentes pratiques comme les axes en mouvement ou les mouvements codifiés. Ses pratiques proches de la pédagogie perceptive dans leur fondement, se feront assis et debout et seront considérées comme des parties de séances nommées « gymnastique sensorielle ». Elles seront complétées par des explorations sensibles, des accompagnements individuels, des improvisations thématiques et toute la dynamique de création pour que se déploie la totalité de ce que nous appellerons la « Danse du Sensible ».

« La spécificité de la Danse du sensible est qu'elle conduit les personnes à s'approprier les éléments constitutifs du mouvement sensoriel pour les mettre au service de leur propre expression. » (Claire Laronde ; extrait du cours « animer une pratique de groupe. »)

Un des apports considérables de la Danse du Sensible, pour moi, c'est la conscience puis la présence portée sur l'expression du mouvement vers l'extérieur. J'avais une solide expérience de la gymnastique sensorielle lorsque j'ai commencé la Danse du Sensible et de nombreuses pratiques de mouvement libre. Beaucoup de pratiques que j'avais faites de mouvements libres étaient un prolongement d'expression après des pratiques de mouvements codifiés. Lors de ses pratiques de mouvement libre, tout le monde bougeait ensemble, les yeux fermés, chacun avec son expression du moment, de l'instant. À cette époque j'avais l'impression d'être fusionnée au tout, à l'univers, dans cette pratique. Je percevais le mouvement interne, je me rendais disponible et je le laissais traverser ma matière en l'accompagnant. J'étais le mouvement, mais je ne savais pas qui j'étais dans l'instant. Les pratiques relationnelles de la Danse du Sensible m'ont permis d'observer des variables de moi que je n'avais pas encore perçues. En dansant avec une personne ou une autre, je sentais que la résonance du mouvement de l'autre faisait naître en moi quelque chose de différent dans mon expression. Petit à petit j'ai distingué des subtilités dans mon expression, des variables, même en connexion avec le mouvement interne et ça m'a un peu surprise. Le mouvement interne avait donc ses caractéristiques propres, lenteur, sensation « d'incarné », orientation, et en même temps j'avais les miennes que je voyais, reconnaissais et

que je pouvais choisir d'exprimer et d'éprouver tout en laissant le mouvement me traverser.

Les pratiques de mouvement sensoriel :

Ces pratiques qui peuvent se faire debout ou assis ont pour but d'éveiller la matière du corps progressivement. Nous commençons souvent par les pratiques assises qui sont réalisées souvent plus facilement puisqu'il y a moins de vigilance pour tenir le corps en équilibre qu'en station debout. Ensuite nous travaillons au sol ou debout.

○ ***Pratique assise ou introspection sensorielle dynamique***

Les consignes sont simples et permettent d'installer certaines conditions fondamentales pour accéder au mouvement interne. D'abord une qualité d'attention est tournée vers le corps, la personne est invitée à ralentir.

La lenteur permet de ralentir et de développer plus de présence à ses gestes, au trajet du mouvement, à la globalité du corps. Elle permet aussi d'avoir accès à la résonance du mouvement : chaque geste, chaque posture sont conscientisés par la personne qui est invitée à en percevoir l'effet en elle. L'attention se tourne vers le corps, les pensées se relâchent, les états d'âme se stabilisent. La matière du corps se malléabilise, les tensions se dissipent et le mouvement interne peut prendre plus de place au sein de la matière. Petit à petit la personne développe une attention plus grande à tout son corps : aux différentes parties du corps, de la tête au pied, et une intention d'accordage est recrutée : une unité s'installe entre les différentes parties, entre ses organes et sa structure musculo-squelettique. La personne reconstitue une globalité de présence, du haut en bas, de la droite à la gauche, d'avant en arrière, de la profondeur vers la surface.

De nombreux paramètres présents dans la pratique de la Danse du Sensible m'ont aidée à déployer une écoute, une ouverture, une attention à moi-même plus grande et enrichie. Ce qui m'a profondément touché c'est cette intention d'accordage entre les différents chakras ; pendant la pratique d'éveil assis, je ressens un triple niveau de conscience et d'accordage : un accordage de mes organes avec son système musculo-squelettique, un accordage entre deux niveaux corporels distincts ainsi qu'une intention portée sur la symbolique de ses chakras dans le déploiement de la personne. L'intention est très forte et dépasse une intention d'accordage corporel comme en gymnastique sensorielle. Dans ce moment où je pose mon attention sur le plexus solaire, je prends conscience aussi de ma capacité à rayonner et je perçois dans mon corps comment je ressens ce centre énergétique.

Lors de ses mouvements d'éveil assis j'apprécie de poser mon attention sur mon cœur et sur le recul du cœur. Je me rappelle de la première fois où j'ai vécu cette expérience de sentir comme des portes s'ouvrir vers l'arrière quand mon cœur reculait : je crois que je n'avais jamais perçu avant que mon cœur pouvait reculer,

prendre contact avec mon thorax à l'intérieur, me toucher moi-même. C'était fort ! Puis j'ai senti comme un changement de paradigme quelque part : je ne reculai plus avec mon cœur, je sentais une ouverture vers l'arrière, une perspective de recul, un nouveau chemin. Pour être plus explicite, à ce moment-là la sensation a changé : je n'avais plus l'impression de reculer dans un chemin connu que je venais d'éprouver dans le glissement vers l'avant (sorte de retour), j'avais l'impression de m'engager vers l'arrière dans un chemin inconnu que je découvrais grâce à l'ouverture de ses portes que je venais de sentir. Ça a été bouleversant.

- **Mouvement debout : pratique d'axe en mouvement**

Les « axes en mouvement » aident à retrouver cette globalité puisque les différentes parties du corps doivent s'accorder dans une direction commune (ce que l'on appelle mouvement de base en pédagogie perceptive). Cette attention pleine et cet engagement dans la direction du mouvement, rassemblent et unifient le corps.

Les différents mouvements de base permettent que cette globalité s'installe dans la matière du corps et qu'elle puisse être emmenée dans toutes les directions de l'espace (haut bas, avant arrière, droite gauche).

De nombreux paramètres présents dans la pratique de la Danse du Sensible m'ont aidé à déployer une écoute, une ouverture, une attention à moi-même plus grande et enrichie.

- **Les mouvements codifiés :**

Les mouvements codifiés sont des formes complètes élaborées sous forme de chorégraphie. Certains de ses mouvements comme *L'envol* ont été créés par Danis Bois et d'autres ont été créés par Claire Laronde comme *L'offrande*, *Respirer-ouvrir*, ou le *Codifié au sol*. Ils sont en général effectués dans un deuxième temps, après des pratiques d'axes en mouvement ou d'éveil sensoriel assis. Il est possible de commencer un atelier par une séquence courte de mouvements codifiés suivi par exemple d'une exploration sensible ou d'une danse libre. Ces formes complètes que sont les mouvements codifiés demandent une coordination plus complexe, nécessitent une globalité corporelle en mouvement, aident à développer la conscience et la présence à soi dans l'espace et dans le temps. Ils sont de puissants outils de la qualité d'attention et de présence à soi : le sujet est sollicité en ouverture sur la globalité du corps, et recrute une stabilité dans le temps et dans l'espace. Ils sont un puissant outil d'autonomisation, d'ancrage et de stabilité à la présence dans le lieu du Sensible .

Je souhaiterais développer ici mon vécu et mon expérience de 15 ans de pratiques de mouvements codifiés et l'enrichissement reçu grâce à la Danse du Sensible : pendant 13 ans je pratique quotidiennement les mouvements codifiés créés par Danis Bois (surtout les 3ers degrés). En 2017 je découvre ceux créés par Claire Laronde. Lorsque je pratique ces chorégraphies, je ressens un rassemblement de

ma matière dans le temps et dans l'espace. Je veux dire que je sens que le schème de mouvement codifié contribue à développer ma présence partout dans mon corps : j'accorde mes pieds à mes genoux, à mon bassin, à mon tronc, à mes bras, à ma tête, puis mes organes à mon système musculo-squelettique. Ainsi ma globalité se reconstruit de façon plus stable. À ce moment-là je construis une globalité de présence dans ma matière corporelle. Je sens aussi que je construis des repères stables dans l'espace et dans le temps.

La pratique du codifié au sol en Danse du Sensible, m'a beaucoup enrichie et beaucoup appris. Grâce au sol, j'ai eu l'impression de changer de regard sur ma vie, de ne plus regarder « sur » mais en faisant corps avec elle. J'avais la sensation d'accepter de m'abandonner à la vie, comme si j'acceptais de flotter à la surface de l'eau mais là c'était ma vie. Me déposer complètement sur le sol c'était pour moi lâcher la posture de celle qui tient, celle qui fait face, celle qui ne tombera pas quoi qu'il arrive. Cela a été assez inconfortable au début : le sol étant un vrai miroir, je ressentais mon corps autrement, dans d'autres positions, différemment. Je pouvais m'abandonner au point d'appui totalement, plus globalement, n'étant plus soumise à la pesanteur. J'accédais plus rapidement à un relâchement plus profond, plus global, plus unifié. Je sentais à ce moment-là deux niveaux : un niveau d'acceptation et un niveau de relâchement concomitant. Je pouvais aussi libérer l'expression de mes hanches, de mes genoux, de mes pieds. Je sentais comme un renversement d'habitudes : ma stabilité pouvait être vécue dans le tronc et les bras et la mobilité dans les jambes. Un nouvel univers d'exploration vaste s'ouvrait pour moi. J'ai beaucoup de plaisir à bouger, mes jambes et mes pieds dans les codifiés de la Danse du Sensible et j'ai acquis en 3 ans de pratique une stabilité qui progresse dans mes déplacements dans l'espace. Avant dès que je devais bouger les pieds, je me sentais perdue dans l'espace environnant et je perdais la présence à moi-même complètement, comme si j'étais amputée de mes pieds.

Quand je réalise l'exercice codifié appelé « *Un Appui dans l'espace* », je me sens développer une présence, une attention et une conscience de mon corps dans l'espace mais ce qui est nouveau c'est que je me sens en relation avec l'espace environnant. Les pratiques relationnelles de Danse du Sensible, que je développerais plus tard, aident cette aptitude, cet entraînement perceptif qui est d'avoir cette double attention avec soi et aussi avec ce avec quoi nous sommes en relation. C'est devenu beaucoup plus facile pour moi avec la pratique régulière de la Danse du Sensible. Lorsque je pratique « *L'Offrande* », je me sens me déployer sur une surface plus grande dans l'espace que les mouvements codifiés appris dans la pédagogie perceptive. J'apprécie particulièrement la fin du mouvement et toute cette conscience et présence déployée dans l'espace du bas. La signification et le sens, nommés pendant l'exécution de la chorégraphie, viennent m'impliquer en tant que personne dans mon incarnation. Je ne réalise pas un geste, mais j'accompagne en conscience une potentialité de moi qui se déploie.

3) Danse sensorielle libre

Je choisis ce terme de Danse sensorielle libre car depuis la rencontre avec la Danse du Sensible, le terme de « mouvement libre » m'est difficile à employer. Je sens comme une réduction de l'expérience vécue lors de la danse sensorielle libre en employant le mot « mouvement libre ».

La pratique de la Danse sensorielle libre est un temps de danse libre où la personne qui a établi déjà un socle de présence à son mouvement interne, choisit de suivre et d'explorer ses propres orientations dans la danse. C'est le moment de rencontre entre la dimension de danse portée par le mouvement libre et la dimension de présence à soi et d'incarnation du Sensible. C'est laisser danser sa vie, l'embrasser, la prendre à bras-le-corps, l'acceptant totalement et l'incarnant dans sa danse et dans les orientations libres qui naissent dans l'instant.

Souvent lorsque je commence ce temps de danse libre, je perçois une sensation particulière de mon corps. Je me perçois comme un serpent qui contemple sa mue : j'aperçois et je quitte une part figée de mon corps. Au milieu, émerge, mû par le mouvement interne, un nouveau serpent qui danse.

4) Exploration sensible :

L'exploration sensible est une pratique particulière de la Danse du Sensible qui se déroule au sol et dont l'objectif est la rencontre avec le mouvement interne à travers l'exploration de ses propres orientations. Elle invite à s'explorer encore plus en profondeur, aller au dedans de soi dans une écoute et une rencontre avec soi encore plus profonde suivant le thème. Elle invite à l'observation nouvelle de soi, à enrichir sa perception de ses mouvements, postures et ressentis. La qualité d'attention et la lenteur aide progressivement la personne à développer sa présence dans le mouvement qui l'anime. L'invitation est de relâcher sa volonté, ses habitudes gestuelles, pour se laisser porter par l'expérience soutenue par la présence du mouvement interne. La personne est invitée à oser, ses désirs, ses impulsions de mouvements, à assumer ses choix d'orientation et à rester présente dans l'expérience.

L'exploration sensible peut être proposée au sein d'un atelier après une séquence d'étirements au sol, ou un cours extrait du codifié au sol. Un thème d'exploration est choisi au préalable par l'animateur ou l'animatrice (la lenteur, l'abandon, etc.). L'accompagnant guide progressivement les personnes du groupe à explorer différentes vitesses puis à ralentir et à se rapprocher de la lenteur fluide, puis de la lenteur sensorielle. Progressivement les consignes verbales guident la pratique en posant l'attention sur les différentes parties du corps, la lenteur, la présence du mouvement interne, sur la conscience de l'espace de la salle ou autre. Les points d'appui sont guidés au début et pendant la progression de l'exercice jusqu'à une dernière partie d'exploration libre à son propre rythme.

J'ai beaucoup aimé l'exploration sensible dite du « petit caillou au fond du lac tout tranquille ». Il s'agit d'une pratique d'exploration au sol où l'on prend contact avec ses contours, sa forme, ses appuis au sol. Puis on est invité à rouler dans le courant de la rivière en suivant son mouvement interne comme un caillou dans le courant. Par la suite les consignes invitent à suivre des postures dans l'espace comme si nous étions arrêtés par la berge, pris dans des racines d'arbres, etc. J'ai trouvé cette pratique très progressive, très douce. C'était au tout début de ma formation de danse du sensible et j'étais très mal à l'aise dans les pratiques d'expression spontanée. Une part de moi avait peur de se tromper, d'avoir l'air ridicule, de ne pas savoir quoi faire. Cette exploration sensible m'a donné confiance, je me laissais porter, je sentais qu'il n'y avait pas d'enjeux si ce n'est que de découvrir et de s'amuser dans la découverte de ce qui se présentait. Je me suis sentie en grande confiance de part la progression lente des consignes que je ressentais comme des invitations ou des propositions à m'explorer sans enjeux.

Je considère que cette pratique m'a aidée à me familiariser avec ma propre expression spontanée, dans la confiance, et que cela a constitué petit à petit un socle de confiance dans la légitimité de mon expressivité dans le rapport au monde. La confiance a grandi dans mes capacités d'expression et j'ai senti un ancrage dans ce lieu pour m'exprimer dans le monde, comme un repère interne installé, stable et confiant.

5) Exploration libre thématique

Ce sont des explorations à thème dont le but est à la fois l'exploration du corps en mouvement, et l'observation et la reconnaissance des spécificités propres à chacun et chacune sur un thème commun. Elle permet de se familiariser avec les ressentis de sa propre expression et de développer la confiance en soi.

Pendant ma formation, je me souviens de cette exploration libre thématique sur le thème des émotions. Nous étions invités à explorer la peur, la colère, la tristesse, la joie et la sérénité. Nous étions en groupe, chacune concentrée sur son exploration et nous avons commencé par un geste spontané qui exprime chaque émotion. Puis nous avons étiré l'exploration à 30 secondes de mouvement pour chaque émotion puis 2 minutes avec un signal verbal pour passer d'une émotion à une autre. J'ai beaucoup appris pendant cette exploration thématique : j'ai pu accepter de plonger dans l'expression de la colère, ou de la peur en sentant que je n'y resterais pas trop longtemps. Cela m'a permis de sentir dans mon corps l'impermanence, le fait que rien ne dure et que l'émotion traverse seulement. J'ai senti que j'étais rassurée de trouver le chemin dans mon corps pour passer d'une émotion à une autre. Grâce à cette expérience, j'ai fait l'expérience que vivre une émotion peut se faire en conscience, qu'elle n'a qu'un temps et qu'elle est apprenante sur ma vie. J'ai appris à rassurer une part de moi qui pense que quand je plonge totalement dans un état

émotionnel (peur, tristesse, colère), je vais être submergée, que je ne vais pas m'en sortir et que cela va m'engloutir pour toute la vie.

6) Intégration de la communication non violente au sein des pratiques de Danse du Sensible :

L'intégration de la communication non violente dans la Danse du Sensible se fait de deux manières.

1 – L'une se trouve dans la manière d'écouter les ressentis internes au cœur même de la pratique gestuelle : nommer ce qui est présent en soi, une émotion, un sentiment, un besoin et commencer à se mouvoir du lieu de la résonance de ce mot dans la matière de son corps. Cela peut se faire dans toutes les formes d'explorations mais également dans la danse sensorielle qui prolonge une pratique d'éveil.

2 – L'autre se fait pendant les ateliers par la posture d'écoute de l'accompagnant·e qui a lui-même suffisamment éprouvé le processus dans sa propre vie. La CNV n'est pas un langage, une méthode, c'est une posture en soi. Chaque atelier de Danse du Sensible que j'anime débute par un cercle de prénom avec une invitation à nommer ses sentiments présents dans l'instant. Quand l'effectif est réduit, ou quand les personnes sont familiarisées avec la CNV, je demande aussi de nommer les besoins pour l'atelier du soir. J'invite souvent les participants après le cercle à garder en conscience, comme un fil rouge de début d'atelier, l'intention de nourrir par eux-mêmes leurs besoins évoqués dans le cercle. Chaque partage au sein du groupe est l'occasion, pour celui ou celle qui anime, d'accompagner la personne ou les personnes grâce à l'écoute profonde et silencieuse, le reflet empathique, l'invitation à la considération des sentiments et des besoins. Au sein de pratiques gestuelles ou d'explorations sensibles la conscience des sentiments ou des besoins peut être un thème. Dans ma pratique d'animation de la Danse du Sensible j'ai créé un exercice où la place de la communication non violente est particulièrement importante. Je place des cartes de CNV au sol dans la salle avant le début de cet atelier sur le thème des besoins. Sur ses cartes est représenté un dessin qui exprime un besoin universel, écrit au dos de la carte. Je commence par des exercices d'éveil de Danse du Sensible sur la chaise ou au sol, puis dans un deuxième temps ou un troisième temps en fonction du déroulement de l'atelier, j'indique aux participants de marcher en présence dans la pièce, en connexion avec eux-mêmes, et de se laisser attirer par une carte. C'est l'intériorité et la présence construite en chacun pendant le début de l'atelier qui les conduit vers la carte dont ils ont besoin. Parfois je prolonge par une danse pour l'autre ou le participant danse sa carte de besoin. C'est une pratique ludique et plaisante que j'ai trouvée pour familiariser facilement les personnes qui découvrent la CNV, leurs sentiments et leurs besoins.

7) Les pratiques relationnelles, d'expression et de création

Lors des pratiques d'expression, l'animateur ou l'animatrice amène subtilement, progressivement les personnes à oser s'exprimer d'abord les yeux fermés pour se familiariser avec leur expression et développer des bases solides de connexion à soi et de présence pendant le processus d'expression. Les participants à ce moment-là peuvent rencontrer leurs freins, jugements sur leurs capacités d'expression, sur leur propre corps... et les danser en conscience pour les faire évoluer .

Parfois, les pratiques évoluent ensuite en incluant la relation à l'autre, les yeux fermés puis les yeux ouverts ensuite. C'est une étape supplémentaire de confiance d'oser s'exprimer devant une personne ou un groupe. Les personnes explorent leur confiance en l'autre, osent partager leur expression et être regardées. Certaines pratiques d'improvisation sont effectuées d'abord dans un groupe restreint où la confiance a déjà été construite entre les participants pendant l'atelier ou le stage. Puis la pratique peut évoluer vers la performance sensible devant un public que l'on ne connaît pas. Chaque étape construit subtilement, un socle de confiance croissant dans lequel le participant s'ancre jusqu'à apparaître totalement au monde avec ce qu'il est et ce qu'il porte en lui.

a) Pratiques relationnelles :

▪ dialogue gestuel :

Les participants se choisissent pour former un duo. Chacun échange un geste dans une lenteur sensorielle. Celui qui s'exprime a les yeux fermés : il commence, l'autre regarde puis inversement. La qualité d'attention dans le regard est particulièrement importante, car c'est elle qui soutient le dialogue. Elle correspond à la qualité développer lors de l'écoute empathique en CNV. Le geste doit avoir du sens pour chaque personne et naît de la réciprocité actuante. Le geste peut durer de quelques secondes à 20 ou 30 secondes. À la fin de la pratique on peut proposer une évolution commune : danser quelques minutes ensemble et terminer par un contact. Il existe beaucoup de possibilités de varier la pratique en incluant une variation de vitesse, la notion de jeu, des thèmes particuliers (liberté, volumes, postures).

Cette pratique développe la confiance en soi, la confiance d'être reçu par l'autre dans son expression, considéré, regardé avec attention. Grâce à l'accueil, elle développe la bienveillance et le non jugement, une qualité de relation favorisant l'expression profonde.

- Miroir :

C'est une pratique qui développe simultanément l'écoute de soi et l'écoute de l'autre. Les deux personnes sont face à face et elles commencent par établir les bases de la pratique des mouvements sensoriels pour installer ce miroir sensible. Il est recommandé de commencer l'exercice par un mouvement codifié réalisé ensemble ou des latéralités. La connexion est établie par l'ensemble des corps des deux personnes ainsi que leurs regards. Puis la pratique évolue vers un mouvement libre sensoriel : une personne guide et l'autre suit puis inverser les rôles. L'animateur guide à plusieurs reprises les échanges de rôles et les PA à la voix. Puis la pratique évolue vers une danse libre sensorielle avec la sensation que personne ne guide. C'est alors le mouvement commun entre les deux personnes qui guide l'expression commune.

- toucher doux (éveil, rencontre, stimulation)

Les pratiques de touchers doux sont une succession de postures créatives de contact en présence avec un ou des partenaires. L'objectif est de développer une qualité d'être dans la rencontre, dans le donner et le recevoir. Chacun et chacune étant installés dans sa présence sensible, il s'ouvre un nouvel espace pour la relation. Cela nécessite de développer et d'investir une écoute profonde, une grande douceur, un respect de soi comme de l'autre dans les postures créées. C'est un moment pour s'apercevoir dans la rencontre : est-ce que je suis pleinement présent à l'autre ? Quelle est ma qualité d'écoute, ma douceur, ma capacité de proximité en fonction des personnes rencontrées, ma progressivité dans le contact ? Comment je reçois le toucher de l'autre ? Qu'est-ce que ça me fait de donner et de recevoir ? Qu'est-ce que je ressens quand l'autre sort du contact ? Est-ce que je le laisse partir ?

J'aime particulièrement les touchers doux de rencontre, car ils touchent profondément mon humanité. À ce moment-là j'ai l'impression d'échanger avec l'autre l'essence même de ce pourquoi le monde existe : l'amour incarné. Lorsque je fais cette pratique j'ai la sensation de donner le meilleur de moi avec toute ma présence bienveillante, ma douceur et ma qualité de cœur. Je sens que j'incarne profondément qui je-suis dans cette pratique.

Différents touchers doux existent : ceux de rencontre, ceux d'éveil, ceux de stimulation. L'évolutivité du contact varie ainsi que l'intention portée par la consigne.

- reflet empathique gestuel

Il s'agit d'effectuer un geste sensoriel qui sera reflété par l'autre plusieurs fois. L'objectif est d'apprendre ou de se percevoir autrement grâce à ce que l'autre a perçu de soi. Celui qui reflète est amené à développer une écoute très attentive de l'autre dans les moindres détails et capte l'intention du geste. Cela peut être une

pratique simple avec une succession de gestes et de reflets ou une pratique approfondie avec un geste reflété de nombreuses fois.

- Danse pour l'autre

C'est une pratique de danse solo qui est partagée avec un partenaire. Elle dure entre 3 et 10 minutes et se fait généralement en fin de stage ou d'atelier thématique. Le partenaire qui reçoit la danse est très présent, bienveillant, soutenant.

Cela peut être « danser le dessin de l'autre » lors du stage de Danse du Sensible et peinture. Je me rappelle ce moment de danse pour l'autre avec Valérie, où j'avais été extrêmement touchée par sa danse de mon dessin. Je regardais ma peinture avec des jugements sur la taille du cœur dessiné, la grosseur des traits que je trouvais enfantins. Lorsque j'ai reçu sa danse j'ai perçu mon tableau autrement et j'ai été extrêmement touchée. J'avais également beaucoup aimé capter l'essence de son dessin et me livrer totalement à son expression. C'était très fort comme pratique et très beau.

b) Pratiques d'expressions :

- Improvisation sensible solo-rituel d'oser se montrer :

C'est un temps d'expressivité dans une gestuelle libre, sans contrainte de lenteur qui a pour but de se familiariser avec sa capacité à s'exprimer devant les autres en gardant sa présence en lien avec le mouvement interne en soi. Le participant est à la fois conscient et présent en temps réel, au lui-même, à l'émergence de son expression et au public qui le regarde. L'improvisation solo est un temps très court et se pratique en général devant les personnes du groupe, dont la sécurité et la bienveillance ont déjà été éprouvées par le participant.

- L'intériorisation à question :

C'est un processus qui intervient à un stade d'intériorité déjà avancée, quand les personnes ont déjà bien installé la présence à eux-mêmes dans une grande profondeur.

C'est un temps de méditation ou de silence où l'on laisse résonner les questions une par une sans chercher de réponses, juste en écoutant ce qui émerge spontanément de la profondeur du corps.

Plusieurs questions sont suggérées pendant ce court temps de silence et les réponses sont des émergences qui aident à créer soit une danse pour l'autre, soit une performance, soit un processus créatif. Les participants notent sur leurs cahiers ce qui leur est apparu et partagent à deux ou en groupe chaque mot, chaque perception ressentie.

Chaque mot perçu pendant ce temps d'intériorisation sera le support du début du processus de danse.

L'intériorisation à question m'a beaucoup apporté dans ma pratique de la Danse du Sensible. Lorsque je pratiquais la Fasciathérapie ou la Pédagogie perceptive, je croyais à une émergence spontanée et j'avais effectivement en 15 ans de pratique régulière, entendu par moment des mots, des phrases spontanées qui me surprenaient et venaient d'un coup donner du sens à ma pratique. Mais je ressentais cela comme des moments privilégiés de connexion profonde, rares, donnés par la « grâce de dieu ». Je ressentais ces moments comme des émergences de la profondeur à la surface, du bas en haut (vers mon cerveau). Je n'avais pas encore vécu que le processus pouvait s'explorer dans l'autre sens, questionner la profondeur comme un puits ouvert. Laisser résonner l'écho, patienter et voir ce qui remonte. Je l'avais exploré une fois avec Agnès Noël mais la réponse avait été beaucoup plus longue à venir. À cette époque, ma disponibilité dans l'écoute de mon intériorité était beaucoup moins grande et moins stable. Aujourd'hui après avoir vécu les séminaires intensif et les intériorisations à question pendant la formation de Danse du Sensible, j'ai la sensation de retrouver le même chemin vertical vers un lac intérieur, puits de conscience infinie. Cela m'aide à développer la confiance, à vivre l'expérience, à éprouver ce processus, comme un chemin conscientisé qui est plus facile à retrouver quotidiennement. Cela me donne confiance parce que je peux me confier à cet espace régulièrement, lors de difficulté, lors de prise de décision importante, pour guider les actions de ma vie dans le quotidien. Je sens mon intériorité, cette présence divine, plus proche de moi quelque part, plus familière, moins mystérieuse. Un des gros apports de la Danse du Sensible c'est d'avoir démystifié et rapproché de mon quotidien la spiritualité. C'est devenu simple, facile, accessible, proche de moi.

c) Créations sensibles :

Le processus de création sensible apparaît dans la formation de Danse du Sensible au cours de la deuxième année. Pendant cette année, les élèves sont amenés à explorer cette étape et à produire à la fin année leur performance devant un public sur scène.

C'est un processus qui se déroule en plusieurs étapes qui peuvent être une aide au début pour favoriser la création. Après avoir établi un rapport de conscience puis de présence à soi par le biais du mouvement interne dans la matière, il est possible de commencer par une intériorisation à question afin de laisser émerger quelque chose de soi qu'il est important de laisser apparaître maintenant. Puis le processus s'éprouve. Chaque impulsion prend forme dans le corps, est éprouvée et la personne peut questionner la pertinence, la cohérence, la légitimité en elle de ses choix, les rapprochant au plus près de son ressenti, de la justesse de ce qu'elle

souhaite exprimer dans l'instant. La personne travaille sa manière d'assumer ses choix et de les tenir jusqu'au bout de la création.

La création de mon solo de Danse du Sensible a été un moment très fort de ma formation. J'ai été confrontée à plusieurs parts de moi pendant ce processus et j'ai compris qu'elles étaient des freins à mon incarnation. La première part de moi que j'ai rencontrée c'est celle qui ne voulait pas accepter de choisir quelque chose. C'est comme si je me sentais toujours tentée par autre chose, une autre voie, un autre mouvement... Pourquoi choisir celui-ci, c'est un autre qui me vient dans l'instant. Je vais faire un parallèle avec une image : c'est comme si j'écoutais toutes les chansons qui passent sur la bande FM, mais je n'arrivais pas à en choisir une durablement dans le temps, sans éprouver de la frustration, une tension. Cette part de moi doutait que je fasse le bon choix, ne me laissait pas le temps d'explorer, ne me faisait pas confiance. Je ne me donnais pas le droit de me tromper, de recommencer. Dans un deuxième temps au moment de fixer une idée, un mouvement dans la création, j'ai ressenti comme un cri, un déchirement à l'intérieur : je prenais conscience que quelque part je ne serai pas tout. Une grande tristesse, un sentiment de grande frustration et de colère sont montés à ce moment-là. Puis plus tard j'ai pris conscience qu'à vouloir rester en contact avec tout dans l'émergence et bien je n'étais rien et que le processus de l'incarnation était infini mais que l'on ne pouvait être qu'une chose à la fois, goutte après goutte.

J'ai rencontré aussi une part assez intense dans l'expression : celle qui croit qu'elle ne va pas y arriver. À certains moments pendant ce processus j'avais l'impression de tomber dans un trou abyssal, d'être dépossédée de toute énergie, de perdre toute lucidité sur mes compétences, mon projet, et me sentir anéantie, en larmes, dans l'impossibilité de continuer à créer. Je ne voyais plus rien, j'étais dans le flou total, submergée de larmes. Heureusement j'ai pu m'appuyer sur deux choses, la présence bienveillante, non jugeante, soutenance de ma formatrice qui arborait une confiance pacifique absolue alors que moi-même je n'avais pas les solutions et aussi la présence du mouvement interne. Quand je me sentais perdue, je continuais à plonger dans le processus créatif pour continuer et là je m'en remettais au mouvement interne, je lâchais prise et quelque part le mouvement m'aidait à trouver la suite, à écrire la suite de l'histoire et à sortir du trou. Pendant le processus créatif je ne savais absolument pas ce qui allait émerger de ses formes assemblées les unes aux autres. C'est ça qui est magnifique, la forme se donne.

Ce processus créatif éprouvé sur une année m'a transformée. J'ai vécu cela comme un passage, une naissance. Comme pour un accouchement, j'ai senti les contorsions, les contractions, le rétrécissement puis la sortie vers la lumière et l'expression. L'avoir vécu et tenu pendant plusieurs mois m'a donné une grande confiance dans mes capacités à créer, à aller au bout d'un projet et aussi sur la nature de mon expression que je trouve magnifique.

8) Performance sensible : Rituel d'apparition au monde seule et en groupe

La performance sensible est un temps de danse où la personne s'expose devant le groupe ou un public. Cela peut être des improvisations, des créations solo ou de groupe qui sont exposées au public. La personne à ce moment-là vit un temps très fort, elle s'assume totalement devant le monde qui la regarde. Elle s'entraîne à garder sa présence devant le public qui la regarde, garde son attention sur son projet, sa création et assume ce qu'elle a choisi de montrer d'elle-même. Cela développe, appuie et renforce la confiance en elle, en sa capacité à s'exprimer dans le monde.

J'ai vécu un processus très fort et libérateur d'oser me montrer dans la performance sensible. Je me sentais au début assez vulnérable et assez mal à l'aise d'oser m'exprimer. J'avais à la fois un jugement très dur sur mes capacités, mes créations, leur intérêt et pertinence pour le monde et une croyance que cela n'intéresserait et ne toucherait personne. Je croyais profondément que si j'osais porter ce qui m'anime au plus profond je serais déçue entre le ressenti de l'intention profonde rencontrée, la difficulté à traverser pour lui donner une forme et l'éventualité que ce soit intéressant pour l'autre. Dans un deuxième temps j'ai senti un renforcement en moi, une détermination à m'exprimer, une reconnaissance à sa juste valeur de ce que je portais en moi, une légitimité forte, quelle qu'en soit la réception par l'autre, juste une reconnaissance importante dans l'instant de ce qui m'anime avec force et conviction que c'est fondamental que je l'exprime de moi. Le monde devenait beaucoup moins important du coup. Ce n'était plus pour plaire à l'autre que je le faisais mais pour moi.

III. Troisième partie : mon évolution dans mon chemin d'incarnation grâce à la Danse du Sensible

A)Évolution du rapport à mon expression grâce à la pratique de la Danse du Sensible :

La pratique de la Danse du Sensible depuis 4 ans maintenant, m'a permis de transformer mon rapport à moi-même : je suis devenue beaucoup plus douce et plus accueillante. J'aime ce passage de Christian Bobin dans l'homme-joie : « Nous avons, vous et moi, un Roi-Soleil assis sur son trône rouge dans la grande salle de notre cœur. » Je sens que c'est ça que j'ai rencontré, cet espace rayonnant, parfaitement en paix, profondément aimant dans mon cœur. Je l'avais vécu avec Christophe André mais souvent j'attribuais les effets en moi aux qualités hors du commun de la personne avec qui je me formais et une partie de moi croyait que l'expérience était dépendante de sa présence. La méditation d'amour bienveillant m'avait appris déjà, à retrouver cet espace en moi et la Danse du Sensible m'a permis d'asseoir en moi, presque en permanence, les liens entre cet espace et ma vie quotidienne. J'ai senti progressivement comme une capacité à mettre « les lunettes du cœur » : enfin je m'aimais et je développais, petit à petit, un autre regard, une capacité d'amour pour les événements de ma vie, pour accueillir les autres dans leur vie avec tranquillité. Ce qui me vient pour décrire cette expérience, ce sont les bras d'une mère aimante : j'avais la même sensation de ça en moi . J'embrassais la vie pleinement avec la confiance absolue d'une mère aimante et réconfortante.

Aujourd'hui j'essaye d'être moins exigeante avec moi-même, avec la vie. La pratique régulière de la gratitude et ce sourire intérieur du cœur constamment présent, relâchent les parts de moi qui voudraient être ailleurs. J'accepte maintenant ce que je-suis, là où j'en suis. Je suis bien en moi et dans ma vie. Depuis que j'ai suivi les séminaires intensifs « Qui Suis-je ? », c'est devenu une évidence pour moi que tout est parfait, que la vie est infiniment aimante et que je fais du mieux que je peux avec les mémoires qui m'habitent. La pratique de la Danse du Sensible me donne l'occasion de prendre ce temps pour moi, pour retourner dans cet espace régulièrement, m'y ressourcer, me régénérer dans cette confiance tous les jours. Depuis la rencontre avec Claire Laronde et la Danse du Sensible, mon expérience de perception du mouvement interne s'est transformée : je me sens l'accueillir maintenant dans ce lieu de sourire et de confiance en moi. Je me sens totalement là puisque j'accepte tout, même les jugements, ou les injonctions qui me traversent. Je n'en ai plus peur. Je peux les écouter et en même temps garder cet ancrage dans la paix, dans cette vastitude tranquille et aimante. Je n'en ai plus peur parce que je sais quoi en faire maintenant : accueillir et être là. C'est étonnant encore pour moi de constater que parfois je colle à mon mental qui

m'entraîne ailleurs et que malgré ces expériences fondatrices exceptionnelles, pendant quelques minutes, quelques heures ou quelques jours, je peux me laisser happer . A ce moment-là, j'oublie ces expériences et ce lieu de confiance. La Danse du Sensible est venu ancrer dans mon quotidien ce réflexe de bienveillance et de joie d'être avec moi quoi qu'il arrive, qu'il s'agisse de tristesse, d'abattement, de désarroi, de bonheur, de plénitude ou de paix. Je n'attends plus les stages, les grands rendez-vous, j'installe cette présence et cette qualité d'être quotidiennement. C'est ma ressource profonde.

Je me souviens d'une expérience particulière lors d'une pratique d'exploration sensible dont le thème était les émotions et où l'expérience était de vivre dans le geste, différentes émotions avec un temps de 2 minutes pour prendre contact avec l'expression et les sensations de chacune puis de passer à la suivante. Cela m'a donné confiance dans le fait de pouvoir exprimer mes émotions et qu'elles soient reçues dans l'espace commun sans que cela gêne les autres. J'ai appris aussi à vivre le passage d'une émotion à l'autre et j'ai vécu et compris que les états émotionnels ne durent pas. À force d'exprimer ce que je ressentais et vivais dans les pratiques, j'ai eu la sensation de me rapprocher de moi dans ma vie. J'ai lâché la honte de mes propres jugements, comportements, pensées, j'ai appris à les nommer et à les transformer pour penser ensuite différemment. J'ai appris à oser être, dire où j'en suis, plutôt que de rester silencieuse, contrariée de ne pas avoir réussi à en faire plus, de penser que j'aurais dû faire mieux. J'ai appris à changer de regard sur chaque situation, à voir la vie comme un chemin d'expérience et plus un idéal à atteindre.

J'ai constaté aussi pendant cette formation qu'une part de moi était restée figée, sidérée dans mon expressivité et dans ma créativité depuis l'enfance. Le travail de mon expressivité et de ma créativité m'ont fait rencontrer ce qui avait été figé à cette époque-là. En mettant en mouvement ces espaces de moi si longtemps arrêtés, j'ai compris ce qui ne pouvait s'exprimer jusqu'à présent et j'ai ouvert de nouvelles possibilités dans ma créativité.

B) Une nouvelle confiance dans l'émergence lors du processus créatif

Les apports de la Danse du Sensible dans ma vie aujourd'hui, c'est le début de la confiance dans l'émergence au sein même du processus créatif. Je peux être dans le processus créatif, ne pas savoir ce qui vient et faire confiance que je peux l'explorer, l'éprouver, l'affiner dans l'expression, discerner ce que j'ai envie de choisir d'exprimer et comment. Est-ce que cela me fait du bien ? Est-ce que je sens que c'est nécessaire d'exprimer cela de moi ? Une fois passée la zone de surprise, je recueille cette nouveauté, je lui laisse de la place pour apparaître. Je me laisse vivre cette expérience nouvelle, cette proposition, tout en la mettant en lien avec mon intériorité. Est-ce que je me sens en adéquation profonde avec cette forme,

avec l'intention ? Lorsque ces conditions-là sont remplies, alors j'y vais, je plonge dans l'expression en restant à la fois proche de ce que je suis et en même temps nouvelle dans ce qui apparaît. J'observe des invariants que je dirais proches de mon âme : il y a souvent de la douceur, de la beauté qui émergent et en même temps se donne une nouvelle forme. Maintenant je n'ai plus peur de me perdre lorsque je change d'expression. Je ne sais pas vraiment comment l'exprimer parce que c'est difficile de mettre des mots sans figer, ou sans réduire mon ressenti. Je ressens que quelque chose de spécifique reste là tout le temps dans mon expression, je dirai que c'est en lien avec la vibration de mon âme. Un beau violon a souvent une sonorité particulière que l'on peut reconnaître parce qu'elle lui est spécifique. Qu'il joue du jazz, du classique, une symphonie ou un court morceau, c'est toujours quelque part avec cette sonorité spéciale qui lui est propre. J'ai pris conscience de cela, que je peux me laisser aller à créer dans le processus créatif parce que je n'y perdrais pas mon âme. Ces invariants qui s'expriment de moi tinteront toujours mes créations. C'est ma patte ! Du coup c'est devenu plus léger et plus amusant.

Pendant le processus créatif de mon solo j'ai pu apercevoir mes jugements sur moi-même et sur ma création, ceci pendant et après l'acte créatif. J'ai appris à les fréquenter, à ne pas les croire, à ne pas lutter contre eux. Au début je peux dire que c'était difficile : quand j'avais osé montrer quelque chose de moi, tout de suite une armée de jugements arrivait... j'entendais « c'est nul ! qu'est-ce qu'on va penser de toi... franchement entre ce que tu as ressenti et ce que tu arrives à exprimer, c'est vraiment pas à la hauteur ! »...du coup j'étais hésitante et je n'assumais pas vraiment ma création... je n'arrivais pas à m'engager pleinement dans l'expression. Pendant mes années de formation, j'ai pu fréquenter cet espace de création régulièrement. Il y a eu un premier shift quand j'ai senti, grâce à la présence du mouvement interne, cet appui, cette confiance, cet ancrage en moi : j'avais installé au fil de ces années un processus de reconnaissance de moi qui me permettait de savoir qui je suis. J'ai senti que cette émergence créative ne voulait pas dire que j'allais me transformer complètement. Quelque part je crois qu'on fond de moi il y a une part de moi qui a peur que je me quitte dans l'émergence créative, que je ne sois plus moi-même, que je disparaisse à jamais... La présence du mouvement interne et la pratique spécifique de la Danse du Sensible m'ont aidée à dépasser cette peur. La présence du mouvement interne m'aidait à prendre contact avec mon socle ; j'étais ancrée en profondeur, très globale, en même temps je vivais le processus de l'émergence. Je sentais cette force me renouveler, m'emmener quelque part dans un inconnu qui était déjà moi-même. Comme si je pouvais avoir accès à l'avance à la minute qui suit pour la saisir et créer.

La Danse du Sensible m'a permis pendant 4 ans de construire un espace où apparaître. Avant de commencer la formation et le processus créatif du solo, je n'avais pas pris conscience des parts de moi qui me protégeais : elles étaient persuadées que si je révélais qui j'étais au plus profond de moi, cela pourrait être dangereux. Des parts de moi étaient restées figées, sidérées dans mon expressivité et dans ma créativité depuis l'enfance. Lors du processus de création solo j'ai aperçu certaines d'entre elles, notamment une part qui avait peur de l'effet de ma danse sur les hommes. Lors de mon processus créatif, je sentais monter en moi l'envie de partager la puissance de ma féminité, avec beaucoup de sensualité, de subtilité et de douceur. Maintenant cela ne me fait plus peur et je peux danser mon solo avec un grand plaisir et en rayonnant qui je suis le plus possible. Mais à ce moment-là, j'avais la croyance que si je montrais cela de moi, ce pourrait être très dangereux, cela pourrait susciter des réactions chez les hommes qui me blesseraient, je croyais que je pourrais même être insultée. Aujourd'hui je peux l'écrire et observer cette croyance mais sur le moment c'était tellement fort que le processus de création a été difficile. J'entendais quelque part ces jugements, ces insultes en moi qui me traversaient. La chance d'avoir trouvé cette formation c'est d'avoir créé un espace d'expression sécurisé pour moi, un laboratoire bienveillant. Je peux m'exercer à m'exprimer librement en sachant que l'environnement est bienveillant, personne ne me jugera, mon expression sera accueillie telle quelle, comme un cadeau. Quand je le dis, je me sens profondément touchée : c'est une réparation tellement profonde, un socle de déploiement, un tremplin de décollage aimant ! Aujourd'hui je peux me déployer totalement dans la danse sans avoir peur. Avant j'avais peur que mon amplitude ne soit pas accueillie, ma sensibilité pas comprise, que cela conduise à ce que je sois rejetée ou raillée. La Danse du Sensible m'a permis de créer dans ma vie un espace de déploiement où je peux être totalement là. C'est riche ! Quand je danse je sens comme une libération, mon être peut s'exprimer pleinement. Je reprends cette métaphore du mouvement interne comme un dauphin rieur qui vient jouer avec moi. Je ressens cela maintenant quand je commence à danser, mon mouvement vient encore plus vite de la profondeur à la rencontre de mon corps et l'invite totalement dans la danse créative. Je suis passée de la peur de m'exprimer à la joie profonde et la félicité d'être là, présente totalement dans ma danse. C'est devenu un espace ressource pour moi : dès que je me sens contractée, étriquée, je prends ce temps pour danser. Je sens ma respiration se débloquent, mon corps reprendre son amplitude, je me regonfle de présence.

Pendant la formation, après le projet individuel, nous avons été amenés à créer une pièce de groupe. Cette pièce s'est créée avec les personnes de ma promotion que je connaissais bien. Des relations de soutien très touchantes s'étaient multipliées pendant ces années et une confiance entre nous s'était installée. La création de groupe m'a permis d'explorer encore une autre confiance dans le processus créatif. J'ai pu prendre la mesure de ce que je souhaitais exprimer dans notre trio, ce qui

était très important pour moi d'accomplir et ce qui était moins important. J'ai pu entendre ce que les autres avaient envie d'exprimer à leur tour et j'ai découvert un nouvel espace de création stimulée par les propositions des autres. J'ai ressenti de la joie à créer ensemble : le processus créatif nous rapprochait, nous « potentialisait » quand nous étions d'accord. Je sentais un autre espace de moi se réparer, à la fois dans le partage accompli de mes élans créatifs ainsi que dans un autre pan de la relation. Maintenant j'ai créé un duo de danse avec un ami musicien : il y a trois ans cela m'aurait été impossible. Je ne me serais jamais crue capable. Maintenant j'ai restauré la confiance en l'autre, la confiance en moi, la confiance dans le partage et la potentialisation dans l'échange. Cela me pacifie en profondeur quand je crée avec lui, je me sens accompagnée dans mon propre processus créatif avec une grande écoute, une grande confiance. Je me sens touchée par la facilité, la simplicité, la spontanéité que je retrouve dans mes différentes expressions... Je ressens un grand plaisir à m'exprimer dans la danse. Cela me touche profondément. Je perçois que m'exprimer peut-être simple et facile et même plaisant. J'apprends ce que c'est que "se lâcher". Karlfried Graf Dürckheim l'explique très bien dans son livre "Pratique de la voie intérieure" : il dit "Plus s'affine notre sens de l'attitude fausse, qui exprime un état d'être faux, et plus s'affirme une "présence, fonction de l'Être authentique"...Alors, dès que le faux est ressenti, l'impulsion à se lâcher est là, sinon le mouvement lui-même du lâcher prise. - Lâcher ce qui est ressenti comme faux, c'est lâcher tout ce qui nous bloque sur le chemin-" (page 77). Il ajoute : " Que signifie "lâcher prise" ? Quel que soit ce qui est à lâcher, sur la voie qui conduit au vrai "soi", on peut le résumer dans le sens intérieur, par ses mots de Maître Eckhart : "le lâcher dont il s'agit est un *se confier*" (page 77). C'est cela que je ressens, une confiance dans l'action de créer. Je m'en remets à ce plus grand que moi. Il en naît une grande simplicité et un plaisir qui me libèrent de toutes ces années de timidité, de difficulté d'expression. Je me sens me déployer dans l'acte créatif pour aller à la rencontre de mon partenaire. Cela déploie ma potentialité et dans mon corps, je me sens me transformer grandement. Je ressens une grande joie et une grande paix, une sensation d'accomplir quelque chose d'essentiel dans ma vie. Lors de ces moments de partages de danse, je sens une mobilisation dans ma matière, comme une réjouissance profonde : toutes mes cellules sont prêtes à me suivre dans la danse à 200 %.

C) Développement d'un autre niveau de confiance dans la relation au mouvement interne :

Lors du stage sur le thème de la confiance fondamentale, il y a 3 mois, après deux journées de pratique corporelle, je vis une expérience très forte. Lors d'un mouvement libre, je me sens intensément conduite par le mouvement interne dans ma danse. Je ressens la direction du mouvement interne que je suis : à ce moment-là je ressens que c'est l'adhésion et l'engagement dans le mouvement interne qui

compte. Je ressens un choix d'adhérer et de m'engager totalement dedans. Je sens que je fais corps avec la direction du mouvement, j'aperçois mon corps se transformer en temps réel, tout seul. À ce moment-là je comprends immédiatement que le corps n'est pas important, qu'il est malléable, transformable comme une anémone de mer autour de l'axe du mouvement et qu'en temps réel il va trouver exactement la bonne forme, la bonne organisation et que cela va se donner en temps réel, parfaitement à chaque instant. Je prends conscience après cette expérience que je peux lâcher l'attachement au corps, je peux relâcher une forme de volonté à vouloir être. Je comprends que mon adhésion et mon engagement dans le mouvement interne organiseront exactement mon corps comme il y aura besoin dans l'instant.

Quelques minutes après, je vis une autre expérience importante. Alors que je choisis de m'engager totalement dans le mouvement, je vois la direction du mouvement interne comme un continuum et je vois les différentes postures de mon corps défiler en temps réel comme des diapositives qui passent très très vite. Je sens que je ne peux plus m'arrêter sur l'une ou l'autre. Cela m'indique qu'il y a pas à prioriser une posture ou une autre, que toutes les postures sont justes et qu'elles sont en même temps sans réelle importance. Je lâche à ce moment-là l'attachement à la forme. Je comprends que toutes mes actions sont à considérer à la même valeur, sans jugement d'utile, d'inutile, de bien ou de mal. Sans m'attacher à ce que je pense de moi dans l'action. Je ressens une grande simplicité et une grande paix dans ma perception de la vie.

Actuellement je me sens à une étape importante sur mon chemin d'incarnation. Je ressens que l'important est ce passage par la résonance et l'adhésion au mouvement interne. Je ressens assez souvent une peur de l'intensité, peur d'être brûlée, peur que si mon cœur s'ouvre totalement je me mette à pleurer tout le temps. J'ai l'impression d'être tellement sensible que ce ne serait pas gérable. Et en même temps je perçois que tout cela n'est qu'un frein. J'apprivoise ce phénomène comme si je me rapprochais doucement du soleil petit à petit. Je ressens que ce passage est une clé pour moi et qu'il va prendre encore du temps.

Conclusion :

Ce que je vis depuis la rencontre avec la Danse du Sensible c'est un changement de paradigme. Avant je me sentais souvent seule, engluée dans mes problèmes, mes sensations de mal être et je me sentais coincée dedans. Quand ces sensations apparaissaient j'en avais peur, je me refermais et me jugeais.

La Danse du Sensible m'a aidée à développer cette posture d'accueil, d'ouverture, d'écoute de moi et de l'autre en lien avec ma créativité. Les nombreuses pratiques de dialogue gestuel m'ont permis d'incarner cette posture : être dans l'écoute, me poser, m'ouvrir, accueillir, être en pleine réceptivité avec tout mon corps. Cela m'a

aidée à conscientiser, reconnaître et consolider mes aptitudes, mes ressources, au-delà de mes forces mentales. J'ai développé un lâcher-prise confiant. Maintenant il m'arrive de danser seule . Je me sens en relation avec ma vie, assise dans cette posture d'accueil, d'écoute et de réception dans la confiance profonde. Je ne cherche plus à agir sans cette relation avec ma vie, puisque c'est là que je reçois les informations en temps réel sur ce que j'ai à incarner dans ce monde maintenant.

Bibliographie

Livres :

Eschaliér, I (2009) La gymnastique sensorielle pour tous Broché

Laronde, C (2014) Sensible et sentiment d'incarnation Editions Universitaires Européennes

D'Ansembourg, T (2001) Cessez d'être gentil, soyez vrai ! Etre avec les autres en restant soi même Les éditions de l'homme

Kalfried Graf Dürckheim (1968) Pratique de la voie intérieure Le courrier du Livre