



**OSER ET ASSUMER
SA CREATIVITE
AVEC LA DANSE DU SENSIBLE**

**DE L'AUTHENTICITE
A L'AFFIRMATION DE SOI**

Par Delphine Guégan

Sous la direction de Claire Laronde

Août 2021

SOMMAIRE

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCTION..... | 5 |
| PARTIE 1 | 6 |
| 1- Bilan de vie personnel..... | 6 |
| 1.1- La danse dans ma vie..... | 6 |
| 1.2- Ma quête d’une ouverture sensible, l’ostéopathie animale | 6 |
| 1.3- Mon chemin de développement personnel | 7 |
| 1.3.1- Ma quête intérieure et mes aspirations spirituelles | 7 |
| 1.3.2- Réveiller ma femme sauvage..... | 7 |
| 1.3.3- Réconcilier mon corps et mon esprit | 7 |
| 2- Vers plus d’authenticité et d’affirmation | 9 |
| 2.1- Mon parcours vers la Danse du Sensible..... | 9 |
| 2.2- Qui suis-je ?..... | 9 |
| 2.3- Quelle place pour ma singularité ?..... | 10 |
| PARTIE 2 | 10 |
| 1- Les concepts de la Danse du Sensible | 11 |
| 1.1- Les éléments fondamentaux de Pédagogie Perceptive | 11 |
| 1.1.1- Le mouvement gestuel et ses 12 paramètres..... | 11 |
| 1.1.2- Le mouvement interne..... | 12 |
| 1.1.3- Les notions d’attention et de présence | 12 |
| 1.1.4- Le Sensible | 13 |
| 1.1.5- La spirale processuelle du Sensible | 13 |
| 1.1.6- Les sept étapes de transformation | 14 |
| 1.2- La rencontre avec soi | 15 |
| 1.2.1- La méditation Pleine Présence de Pédagogie Perceptive..... | 15 |
| 1.2.2- La méditation en 5 points de Danse du Sensible | 15 |
| 1.3- Le temps | 16 |
| 1.3.1- La lenteur Sensorielle : vers plus de lenteur, vers plus de profondeur | 17 |
| 1.3.2- Le biorythme sensoriel..... | 17 |
| 1.3.3- Le point d’appui | 18 |
| 1.3.4- Mon rapport au temps | 18 |

| | |
|--|-----------|
| 1.4- L'espace | 18 |
| 1.4.1- Les 2 référentiels | 18 |
| 1.4.2- Les 3 espaces | 19 |
| 1.4.3- Mon rapport à l'espace..... | 19 |
| 1.5- La Communication Non Violente et son intégration dans le mouvement | 20 |
| 2- Les outils et pratiques de la Danse du Sensible | 21 |
| 2.1- Les pratiques d'éveil sensoriel | 21 |
| 2.1.1- L'éveil corporel | 21 |
| 2.1.2- Les mouvements de base et les codifiés | 22 |
| 2.1.3- L'exploration Sensible..... | 23 |
| 2.2- Les pratiques d'expression..... | 24 |
| 2.2.1- Le mouvement sensoriel libre et la danse sensorielle | 25 |
| 2.2.2- L'exploration libre thématique | 26 |
| 2.2.3- L'improvisation sensible | 26 |
| 2.3- Les pratiques relationnelles | 26 |
| 2.3.1- Le dialogue gestuel | 26 |
| 2.3.2- Le miroir..... | 26 |
| 2.3.3- Suivre ou guider..... | 27 |
| 2.3.4- Les touchers doux | 27 |
| 2.3.5- Le reflet empathique gestuel..... | 27 |
| 2.3.6- La danse pour l'autre..... | 28 |
| 2.3.7- La danse de groupe | 28 |
| 2.4- Les espaces de création : individuelle et de groupe..... | 28 |
| PARTIE 3 | 30 |
| 1- Mon processus de création..... | 30 |
| 1.1- Mes créations sensibles..... | 30 |
| 1.2- La femme sauvage et la sorcière Sensible..... | 31 |
| 1.3- La nature au quotidien | 32 |
| 1.4- Le sacré de la vie | 33 |
| 1.5- Unité et unicité | 33 |
| 1.6- La réconciliation | 34 |
| 2- Mon processus de transformation..... | 35 |
| 2.1- La voie vers la Connaissance de soi | 35 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 2.2- | L'Acceptation | 36 |
| 2.3- | L'Amour de soi | 36 |
| 2.4- | L'Estime de soi et la Confiance en soi..... | 37 |
| 2.5- | La Confiance Fondamentale | 38 |
| 3- | La transformation de ma vie au quotidien | 38 |
| 3.1- | Les effets sur mon mouvement et mon expression | 38 |
| 3.2- | La communication et mes relations | 38 |
| 3.3- | L'image de mon corps et la beauté | 39 |
| 3.4- | Mon rôle de mère et de compagne | 39 |
| 3.5- | Mon rapport aux animaux..... | 40 |
| 3.6- | L'audace de vivre mes rêves | 40 |
| 3.7- | Mon sentiment d'incarnation..... | 41 |
| | CONCLUSION..... | 42 |

INTRODUCTION

Katmandou, une rencontre « surprise » et une intuition profonde

Le chemin vers une liberté d'être authentique, créative et unique

C'est la veille de notre départ pour Lhassa au Tibet que j'ai fait la connaissance de Claire Laronde venue assister à une cérémonie chamanique et partager un repas avec nous à Katmandou ! Je faisais partie de la « Caravane amoureuse » créée par Marc Vella, voyage nous emmenant du nord de l'Inde au cœur du Tibet.

Marc Vella, pianiste nomade à travers le monde, est le concepteur de la « Caravane Amoureuse ». Depuis 2004, il conquiert les pays « amoureuxment » avec son piano et accompagné de personnes de tous âges et de tous horizons partant pour rencontrer d'autres humains en tendresse et en délicatesse. La « Caravane Amoureuse », c'est l'odyssée étonnante de gens ordinaires osant l'extraordinaire ! Elle offre la possibilité de voyager autrement en disant je t'aime aux autres et aux mondes, d'être porteur d'espérance dans ce monde en souffrance en véhiculant la nouvelle conscience d'éveil et d'amour qui émerge et de se rencontrer soi ; tout ça porté par cette belle énergie collective. Le message de Marc Vella de Paix et son éloge à la fausse note incitant à s'accueillir tel que nous sommes et à s'offrir aux autres, au monde a résonné en moi. Et je me suis donc lancée dans cette aventure initiatique et humaine en 2018 où nous sommes allés explorer l'Inde du nord, le Népal et le Tibet.

Amie de Marc et Cathy, Claire Laronde se trouvait au Népal à ce moment-là et nous avait rejoints pour la soirée. Elle avait trois flyers décrivant la Danse du Sensible et m'en a donné un. Claire, douce et rayonnante m'avait touchée par sa spontanéité et sa personnalité très enjouée. J'ai pris son dépliant intriguée me disant tout d'abord que c'était dommage, car cette pratique autant que l'énergie dégagée par Claire avaient l'air très intéressantes, mais sur Chatou un peu loin de mon lieu de vie actuel dans les Pyrénées... et ayant surtout habitée à côté de Chatou avant !

Bref, c'est à mon retour que suite à cette aventure, alors que je faisais un point sur ma vie, j'ai retrouvé le prospectus. En le relisant, mon cœur a battu la chamade et une intuition profonde m'a poussé à appeler Claire puis à emprunter cette voie. Je me suis lancée comme on plonge dans l'inconnu, sans véritablement connaître le contenu de la formation que j'ai rejointe comme un appel, et que j'ai découvert finalement au fur et à mesure des sessions. J'avais l'impression intérieure que cette pratique allait enfin m'aider à recoller les différents morceaux du puzzle de mes expériences dernièrement vécues entre le soin et l'ostéopathie animale, la danse contemporaine, la méditation, le chamanisme, le yoga, le tantra. La Danse du Sensible rassemblait mes domaines d'exploration dernièrement visités.

En voyant mon chemin réalisé à ce jour, je peux effectivement me rendre compte qu'il m'a permis d'aller vers une liberté d'être authentique, créative et unique. Et c'est ce que je vais développer dans les pages qui vont suivre.

PARTIE 1

1-Bilan de vie personnel

1.1- La danse dans ma vie

Depuis toute jeune, je danse. J'ai goûté à différents types de danse : modern jazz, danse africaine, ragga, hip hop, new style, house, salsa...pour finir par la danse contemporaine. Cette dernière, par sa pratique et les spectacles auxquels j'ai pu assister m'ont beaucoup ému. J'ai trouvé que cette danse m'amenait plus de souplesse, plus de fluidité, plus de relâché, plus de liberté de mouvement et m'a vraiment conquise.

La danse et le mouvement ont donc toujours eu une place dans ma vie. J'aime particulièrement danser. Jusqu'à présent une part de moi n'osait pas vraiment se montrer. Une réserve m'habitait mais m'habite de moins en moins et cela grâce à la formation en Danse du Sensible qui m'amène à oser !

1.2- Ma quête d'une ouverture sensible, l'ostéopathie animale

A 30 ans, mon papa en fin de vie : j'ai senti le besoin de faire le bilan de la mienne, j'ai senti l'obligation intérieure d'être vraie. Vraie car depuis 30 ans, je jouais un rôle qui n'avait rien à voir avec mon essence profonde. Ingénieure en informatique, enfermée dans un bureau, travaillant pour des industries pas toutes déontologiquement correctes, toujours plus vite, sans considération, dans un monde tournant à l'envers, je ne m'y retrouvais pas ! Je ne voulais plus cautionner cela.

Sans véritables inspirations lorsque j'étais jeune, et ayant fait ces études pour être considérée par mon papa, je décidais de les arrêter et de me reconvertir dans l'ostéopathie animale. Le soin donnait du sens à ma vie me sentant utile et pouvant donner enfin tout l'Amour que je sentais présent en moi. Et le choix des animaux s'était imposé naturellement ayant trop à résoudre avec l'humain, trop d'incompréhension. Je me sentais à l'époque plus accueillie et comprise par l'animal et avais moins d'appréhension dans ma relation avec lui.

Je m'apercevrais plus tard que l'animal est souvent dans ma pratique accompagné d'un humain ! Ce chemin a été pour moi le début d'une nouvelle vie, ce tournant à 180° vers cette authenticité si chère à mon cœur. Me réveiller enfin...le début ! Car pour soigner l'autre, faut-il déjà se soigner soi : début de mon parcours en « développement personnel ».

1.3- Mon chemin de développement personnel

1.3.1- Ma quête intérieure et mes aspirations spirituelles

C'est au décès de ma maman, j'avais alors 38 ans, que je peux dire que j'ai débuté mon chemin spirituel. Je m'étais éloignée de l'église et du catholicisme à l'adolescence par une forte déception, le décès du curé de mon village, homme au grand cœur... Sa relève ne m'avait pas conquise et mon cœur se sentait triste et abandonné. Grâce à des voisins, j'ai donc commencé à cette période ma pratique de méditation. Les enseignements et méditations de Bruno Gröning, de Prem Rawat et les miracles de Jean De Dieu m'ont énormément apporté pour consolider alors ma paix intérieure et ma foi.

1.3.2- Réveiller ma femme sauvage

Le Chamanisme a été la suite de mon chemin spirituel. Quelles que soient les époques et civilisations, des pratiques chamaniques ont été observées chez tous les peuples autochtones et aborigènes, ainsi le chamanisme peut être perçu comme universel. Ces pratiques conduisent généralement à des états de conscience modifiés, permettant de percevoir et d'interagir avec le monde spirituel. Elles permettent de rétablir un lien et une harmonie avec les mondes invisibles, afin de recréer une adéquation entre la nature profondément spirituelle de l'homme et sa fonction dans sa dimension horizontale d'être incarné sur un chemin de réalisation de soi.

Mes années de chamanisme m'ont reconnecté au vivant et à la nature. Elles m'ont permise de me reconnecter à mon être profond comme faisant partie du tout, au caractère sacré de la vie... C'est ce qui se trouve être le thème de ma partie individuelle dans la création de groupe de troisième année de formation. Et pour moi le Sensible que je détaillerai dans la Partie 2 de ce mémoire, parler avec le Sensible, agir avec le Sensible, interagir avec le Sensible, c'est se laisser traverser par la grâce et le sacré que j'ai pu connecter avec le chamanisme.

Ce chemin spirituel entamé, je pressentis ensuite que je devais passer par le corps pour apaiser mon être, l'aimer, le connaître et ainsi lui permettre de se montrer et de s'affirmer.

1.3.3- Réconcilier mon corps et mon esprit

→ **La voie du Tantra** est un art de vivre au quotidien, dans le respect de soi et de l'autre. Elle vise à utiliser l'énergie de vie ou énergie sexuelle.

Présence et positionnement, acceptation de ce qui est, et action depuis l'être, ouverture et fluidité, responsabilité et libération, vulnérabilité et puissance, légèreté et profondeur, joie et compassion... vivre le Tantra, c'est chaque jour se remettre à l'ouvrage et y prendre plaisir, grâce à la sensualité intrinsèque à la vie humaine, et qui porte à la gratitude. L'enjeu, le jeu de la vie, c'est d'y trouver son équilibre, son centre inaltérable, et de le conserver malgré les mouvements incessants.

La sexualité sacrée, c'est l'alchimie du Masculin et du Féminin en soi en premier lieu puis avec l'autre. Elle se vit en tant que porte entre les différents niveaux énergétiques de l'être : physique, émotionnel, psychologique, psychique, spirituel. Et en tant que voie de l'Amour, de non-dualité, c'est une voie d'inclusion par excellence.

La pratique du tantra m'a vraiment permis de me réconcilier avec mon corps plus intimement, à l'accepter tel qu'il est sans jugement. J'avais tendance à me comparer aux autres femmes et à être très complexée. Cette pratique m'a autorisé à contacter la femme que je suis et à l'aimer. Elle m'a également aidée à me réconcilier avec l'homme malgré les aléas des vécus passés et j'ai pu ainsi retrouver cet équilibre intérieur. Mon côté yang avait pris le dessus et n'avait jamais laissé mon côté yin s'exprimer. Amorcé dans les pratiques du tantra, quelle joie d'accéder à cette libération et de l'approfondir maintenant petit à petit grâce à la Danse du Sensible !

→ **La voie du Yoga** vise à unifier le corps et l'esprit.

La pratique de Yoga régulière offre vitalité, santé et souplesse. Elle est source de Paix, d'équilibre et harmonise l'énergie vitale. Elle renforce et vitalise les os, les muscles et les nerfs, les tissus, les organes, apaise les émotions et permet de retrouver un équilibre mental. Les postures sont pratiquées en conscience et conduites par le souffle. La respiration complète est constituée de deux énergies polarisées : prana (inspir) et apana (expir). Apana est relié à la Terre, à la matière, reliée à la force de gravité. Prana est relié à l'espace, à l'air, relié au mental et aux sens. Lorsque nous unissons les deux, notre énergie se renforce et nos facultés supérieures s'éveillent.

Après plusieurs tentatives, j'ai eu la chance de trouver une professeure proposant une pratique très lente qui enfin répondait à mes attentes. Au-delà d'une gymnastique du corps que j'avais pu expérimenter, ou peut-être était-ce le bon moment pour moi, j'ai enfin trouvé en arrivant dans les Pyrénées l'activité méditative et corporelle qui me convenait. Cette pratique a vraiment permis d'approfondir le changement de ma vie physique et psychique.

Ce chemin vers plus de lenteur et plus de présence a été entamé grâce au Yoga et au Tantra et j'ai pu retrouver ces aspects en Danse du Sensible et les approfondir car la lenteur, une lenteur qui touche la profondeur et que l'on appelle « lenteur sensorielle » en est vraiment la base.

→ **La voie du sentir** a été aussi un de mes premiers livres de Luis Ansa sur le sensible.

Cette voie est sensible, sensuelle et sensitive et est basée sur l'attention. L'auteur propose un art de vivre au quotidien qui nous réconcilie avec notre corps, nos sens, nos différentes mémoires. Afin d'aller vers une liberté intérieure et devenir ce qu'il appelle un « porteur d'amour ». A cette époque, j'étais entre le chamanisme et le tantra. J'ai senti l'envie d'aller au-delà des sens, des perceptions, des ressentis habituels. Bref que quelque chose plus profond devait être touché, touchable...je voulais m'y attarder.

Et ces dernières années, la Danse du Sensible est donc venue combler ce besoin...de Sensible...de cette perception profonde du corps en mouvement, de cette qualité de présence à soi et au monde... et ainsi m'accompagner dans ma libération physique et psychologique; Cette libération sera le thème de ma création individuelle de deuxième année de formation et thème si essentiel à mon être.

2-Vers plus d'authenticité et d'affirmation

2.1- Mon parcours vers la Danse du Sensible

A 30 ans, je vivais un mal-être existentiel même si aux apparences idéales en couple, ingénieur gagnant bien sa vie, propriétaire d'une maison en banlieue parisienne et pouvant s'offrir facilement ce qu'elle voulait. Mon papa proche de la mort, j'ai réalisé que pour exister à ses yeux, je m'étais oubliée. Cette période de ma vie a été charnière car j'ai décidé d'arrêter ce travail, arrêter cette relation faussement amoureuse et ce manque de sens ! C'est à ce moment-là que l'ostéopathie animale est entrée dans ma vie ; le début pour moi afin de pouvoir prendre soin de l'autre à commencer à prendre soin de moi et me questionner sur qui j'étais et ce qu'il était important pour moi de vivre. Je ressentais du mieux-être mais il me manquait quelque chose.

A 40 ans, je compris que ma femme sauvage était éteinte et que son besoin de nature n'était pas assouvi. Je ne me sentais pas à ma place dans cette fourmilière qu'est Paris. J'ai ainsi décidé de quitter la région parisienne pour les Pyrénées comme une remise à zéro, une nouvelle vie, un nouveau lieu, une nouvelle activité indépendante et de nouvelles relations. Cette période a été le début véritable vers mon intériorité et l'ouverture de mon cœur.

Le jugement, le manque de confiance étaient toujours là à saboter ma vie...Il y avait urgence à changer radicalement de manière de faire, de manière d'être, que quelque chose se débloque pour aller vers plus de vérité et de justesse intérieures.

Des rencontres m'ont permises à 44 ans de participer à la « Caravane Amoureuse » et de débiter la formation de Danse du Sensible, avec cette envie profonde de rayonner : le chemin de l'authenticité était emprunté.

2.2- Qui suis-je ?

Ce que je constate important pour moi depuis quelques années, c'est de revenir à mes racines. Je ne parle pas de mes racines familiales ou culturelles, mais de mes propres racines : qui je suis !! Je vois que j'ai naturellement envie de prendre du recul sur moi et sur ma vie, sur ce que je suis venue faire sur terre, dans les passages délicats de ma vie. J'ai besoin de dégager toutes les petites choses qui se sont accumulées l'air de rien, au fil du temps, et me bouchent la vision, m'empêchent d'être simplement qui je suis.

Quand je dis « qui je suis », ce n'est pas de mon identité sociale ou légale qu'il s'agit ou de je ne sais quoi. Qui je suis, c'est à la fois plein et vide. C'est plein de ma singularité, c'est riche d'informations sur mon mode d'emploi, ma façon de fonctionner. C'est plein d'une qualité d'énergie particulière, comme si dans qui je suis, on pouvait voir des volutes d'énergie se déployer, se déplacer, me traverser, avec une consistance particulière, un rythme, une trajectoire, des couleurs particulières.

Qui je suis, c'est un plein magnifique à regarder danser. Qui je suis, c'est aussi vide : il y a de la place. Il y a de l'espace. Rien n'est fixé ou figé, dans qui je suis, il n'y a pas d'attachement, de chose qui doit être là, ou comme cela, sinon cela ne va pas. Il y a de l'espace fertile, de la place pour accueillir ce qui n'est pas encore connu. Qui je suis est au service du vivant, et le vivant sait mieux que moi. Qui je suis, c'est un vide prêt à recevoir

l'information de la prochaine action à poser. Action inspirée par le vivant, qui s'exprimera avec toute ma singularité.

C'est à cela que j'ai envie de faire de la place. C'est cela que j'ai envie de permettre. C'est ce dont je sens que j'ai besoin. Et la Danse du Sensible m'a permis et me permet au quotidien de cheminer vers cette authenticité et ce sentiment d'incarnation en osant être, vibrer, rayonner et m'affirmer telle que je suis !

2.3- Quelle place pour ma singularité ?

Chaque être humain porte une note unique, une note fondamentale et a besoin d'honorer cette unicité, ce rêve originel. Etre inspirée, écouter mon cœur et laisser toute sa place à cette note, peu importe le poids du jugement, des doutes, des peurs, puis partager ma vérité et mon inspiration, voilà ce programme qui m'anime.

Quelle place est-ce-que je laisse à ce que je n'ai jamais osé honorer jusqu'à aujourd'hui ?

« En combinant Pédagogie Perceptive, expression dansée et Communication Non Violente, la Danse du Sensible propose une nouvelle manière de se relier, de s'exprimer, de se connaître et de se reconnaître, à la fois authentique et incarnée » (Laronde ; flyer sur la formation). Elle est ainsi un travail sur soi et sur la relation à toute forme de vie. Par l'expression de ce qui fait sens pour soi et avec le support de la perception d'un mouvement intérieur, elle fait le pont entre la danse-thérapie, l'éveil de la conscience et la dimension sacrée de la danse, de la vie.

PARTIE 2

La Danse du Sensible est une pratique complète et profonde. C'est :

- une **danse méditative** car elle invite à tourner le regard vers son intériorité, être témoin de ce qui est présent et juste observer.
- une **danse perceptive** car elle entraîne à sentir, à se ressentir en développant un mouvement conscient.
- une **danse thérapeutique** car elle conduit à prendre soin de soi.
- une **danse de transformation** car elle apporte un nouveau rapport à son corps, à son mouvement et un nouveau regard sur soi et sur les autres et le monde.
- une **danse d'incarnation** car elle conduit à connecter l'essentiel en soi et à le manifester.

Elle fait le lien entre la danse et la vie, s'incarner de manière à danser sa vie à chaque instant... conclusion de ma création individuelle de 2^{ème} année de formation !

Je vais maintenant détailler les concepts et les principaux outils et pratiques de la Danse du Sensible.

1- Les concepts de la Danse du Sensible

La Danse du Sensible est une voie d'éveil par le corps en mouvement. Elle permet d'apprendre à être de plus en plus soi-même dans sa vie.

Claire Laronde a dès toute jeune eu le mouvement et la danse dans sa vie. Danseuse, chorégraphe, enseignante, la question qui l'habitait était « Comment s'exprimer tout en restant en lien avec son intériorité ? » C'est sa rencontre en 1995 avec Danis Bois qui a permis de rassembler toutes ses expériences de mouvement, de méditation et de soins et accompagnements de la personne. La pédagogie perceptive est une discipline que Danis Bois a développée pour permettre d'apprendre et grandir en conscience à partir d'un vécu corporel plus riche et mieux ressenti. Elle est la base de la Danse du Sensible.

1.1- Les éléments fondamentaux de Pédagogie Perceptive

En Pédagogie Perceptive, deux niveaux de mouvements : le mouvement gestuel et le mouvement interne, sont à distinguer.

1.1.1- Le mouvement gestuel et ses 12 paramètres

Dans les pratiques de Danse du Sensible, les 12 paramètres du mouvement définis en Pédagogie Perceptive vont aider au développement de la conscience du geste. Il s'agit de porter son attention dessus au cours du mouvement :

La lenteur : ralentir le geste est le chemin vers la profondeur de soi et signe le passage entre le FAIRE et l'ETRE.

Le déroulement du trajet : prendre conscience de ce qui se passe entre le début et la fin du geste. Il s'agit de se décoller du but en se concentrant sur le chemin.

L'orientation : découvrir de nouvelles directions.

L'amplitude : aller au bout de nos impulsions initiales.

La séquence : percevoir le top départ, le trajet et le top arrivé.

La globalité : coordonner toutes les parties de soi, relier et sentir une globalité du corps se développer.

Les mouvements linéaires : sentir les axes en mouvement tels que verticalité, latéralité, antéro-postériorité.

Les mouvements dissociés : sentir l'orientation de nos différents segments articulaires durant le geste pour une sensation d'étirement de la matière.

La coordination des vitesses : sentir une vitesse unique malgré des vitesses différentes de nos différents segments articulaires.

La symétrie : garantir une sensation d'équilibre interne par la pratique de symétrie droite/gauche, haut/bas, avant/arrière, proximal/distal, tête/corps...

L'évolutivité : percevoir la relation de cause à effet entre chaque mouvement.

La résonance : ressentir les effets de chaque geste, de chaque nouveauté en soi.

1.1.2- Le mouvement interne

Le mouvement, c'est la vie et la vie c'est le mouvement. Tout est mouvement ! Devise ostéopathe... Danis Bois parle d'un mouvement de vie animant en même temps la matière de l'homme et de l'Univers et animé par un principe de création, un principe de force, un principe d'existence, un principe d'évolutivité...c'est le mouvement interne. La pathologie est vue comme une immobilité à remettre en mouvement via la perception de ce mouvement interne. Moi-même ostéopathe, cette nouvelle voie de ressenti m'a interpellée et conquise au fil des pratiques.

Effectivement, Danis Bois s'est intéressé aux fascias, tissu dont la dynamique élastique permet d'aller dans le sens de la liberté et dont la fonction de liaison entre les différentes couches tissulaires du corps entraîne une action sur la globalité. C'est ce qu'on retrouve en Danse du Sensible notamment dans les Touchers doux que je détaillerai dans la partie sur les pratiques.

Le prémouvement, le préexpressif, le préreflexif est ce qui précède l'action, qu'elle soit gestuelle, vocale, cérébrale. C'est l'étirement de ce moment particulier où l'on accède au mouvement interne. Ralentir le geste, accéder à la lenteur sensorielle permet en étirant le temps, en étirant le mouvement, de se sentir, de se ressentir, de s'éprouver et faire ainsi l'expérience de soi dans le moment présent. La démarche de la Danse du Sensible est de percevoir ce pré-mouvement et puis le mouvement interne, cette animation autonome de l'ensemble des tissus du corps, animation interne du corps sous-jacente à tout mouvement, à toute expression. La musculature volontaire diminue, on se fonde dans le mouvement interne qui met en mouvement le corps. Ecouter le mouvement interne nous conduit au silence, un espace et un temps en amont de la pensée où se rencontre l'essence de l'être. Ce lieu interne est à la source de notre vitalité profonde, de nos élans créatifs et de leur mise en action. Cette expérience vécue, de contacter le mouvement interne m'a vraiment permis de toucher en mon être cette part authentique enfouie dans mes profondeurs.

La Danse du Sensible est à la fois une thérapie du mouvement et une danse du mouvement car il s'agit de prendre soin du mouvement de la vie et de se laisser mouvoir par la vie, un prolongement de l'intérieur vers l'extérieur. Elle comporte une dimension thérapeutique et une dimension spirituelle, et elle passe de l'un à l'autre au fil des pratiques.

1.1.3- Les notions d'attention et de présence

L'attention nous fait revenir de cet exil qui est l'oubli de l'être. La Danse du Sensible est une danse de la présence et elle nécessite la combinaison de deux qualités d'attention :

- **L'attention cognitive**, nécessitant une intention. Dans le cadre du mouvement, l'attention focalisée sert à la connaissance des détails du mouvement. Ce qui conduit ensuite en affinant la perception du mouvement d'affiner la sensation de soi. Elle permet d'être relié à l'essentiel en soi.

- **L'attention organique** est une attention ouverte où l'on est dans un état d'accueil, de disponibilité et d'écoute. Elle permet de capter ce qui en émerge à chaque instant.

S'il n'y a qu'une attention cognitive, l'éprouvé est pauvre et s'il n'y a qu'une attention organique, la signification est pauvre.

En Danse du Sensible, les pratiques de mouvement sensoriel sont une base indispensable au développement de la conscience corporelle et d'une nouvelle présence. Je les décris plus en détail dans le paragraphe 2.2.1 concernant les différentes pratiques.

La présence est la clé de la liberté, cette liberté si chère à mon cœur et thème de ma création individuelle de 2^{ème} année de formation. Me réveiller et révéler mon être dans toute son authenticité pour atteindre cette liberté. Et cela passe par une plus grande présence au quotidien.

1.1.4- Le Sensible

Le Sensible est une notion définie par Danis Bois et le Cerap, concernant une manière d'être en relation particulière. Elle est plus que la sensibilité habituelle. Le Sensible vient nommer le lieu en soi de présence à soi par la présence au corps et au mouvement intérieur qui s'exprime au sein du corps. Le Sensible est la qualité de ce qui se vit et se perçoit par la relation au mouvement interne. Il en émerge une vision nouvelle de l'expression dansée à travers un corps conscient et conscientisé qui vient nourrir le sentiment de notre incarnation.

Le Sensible, c'est une relation à soi-même basée sur la présence au corps et à la présence du corps incarné animé par la vie ; d'où le sens du nom « Danse du Sensible », danse de la relation à cette qualité de présence qui vient s'exprimer en nous et à travers nous. Ainsi, la Danse du Sensible vient nommer à la fois la manière d'être en relation avec cette qualité de présence mais également comment la faire « danser » à la fois dans son expression et dans sa vie.

1.1.5- La spirale processuelle du Sensible

La Danse du Sensible propose tout un ensemble de pratiques visant à développer la confiance dans son expression propre en danse, pour à la fois se laisser guider par l'inspiration sensible du mouvement interne en s'exprimant du plus profond de soi, développer ainsi une connaissance approfondie de soi-même permettant de devenir un sujet sensible expressif et affirmé, ce qui nourrit son sentiment d'incarnation pour réussir à assumer sa vie.

L'individu passe d'un corps objet à un corps ressenti, puis à un corps habité et enfin animé et sensible (les différents niveaux de rapport au corps dont fait état Danis Bois).

Il décrit également la spirale processuelle du Sensible qui, traversée, est transformatrice :

- Au fil des pratiques, **la confiance** émerge apportée par la sensation de *chaleur*.
- Vient ensuite **l'implication** issue de l'expérience de *profondeur*.
- En reliant les différentes parts de soi, la *globalité* crée ensuite une **unité** de soi qui développe une solidité intérieure. Celle-ci permettant l'émergence du sentiment identitaire. L'état de *présence à soi* renvoie au plaisir d'être soi et à la découverte de sa véritable **singularité**.

- Ce rapport à soi conduit vers le *sentiment d'existence* qui s'accompagne d'**autonomie** venant prolonger la singularité et l'**adaptabilité**. Il en découle alors à la fois une meilleure affirmation et une plus grande créativité dans le rapport au quotidien.
- En Danse du Sensible, il y a une étape supplémentaire qui consiste à **assumer sa vie** par un *sentiment d'incarnation* qui en émerge.

1.1.6- Les sept étapes de transformation

Le processus de transformation d'une personne en Pédagogie Perceptive donc au contact du Sensible comprend sept étapes. Ces étapes ont été établies par Eve Berger et sont les suivantes :

- **Le fait d'expérience :**

La personne va vivre une situation inhabituelle hors du contexte quotidien avec de nouvelles perceptions et des états inédits. L'éprouvé de la personne dans l'expérience va permettre de voir comment l'expérience résonne en elle.

- **Le fait de conscience :**

Cette étape consiste à porter son attention sur le vécu et de l'observer pour vraiment en prendre acte.

- **Le fait de connaissance :**

A cette étape c'est l'émergence du sens. De l'expérience, une compréhension va pouvoir émerger.

- **La prise de conscience :**

A travers le vécu corporel, une compréhension nouvelle sur nos manières d'agir au quotidien est mise en lumière.

- **La prise de décision :**

Que puis-je faire pour mettre en œuvre ce qui m'est venu pendant la prise de conscience ? Une décision peut émerger.

- **Le passage à l'action :**

Je mets en action la décision prise. Les changements intérieurs s'incarnent dans la vie.

- **Le retour réflexif sur les conséquences de l'action :**

C'est l'étape d'intégration sur les effets de l'action.

J'ai vraiment pu à plusieurs reprises expérimenter ce processus. Je repense notamment à une expérience très forte pour moi. D'un tempérament plutôt introverti, j'ai pris conscience de la puissance des mouvements d'ouverture du cœur que ce soient dans les pratiques d'éveil ou les codifiés. Ce sont des mouvements avec ouverture des bras, du torse, du cou vers l'avant avec le regard un peu au-dessus de l'horizontal. Je deviens de plus en plus témoin de ce mode de fonctionnement. Quand je sens que je me referme de manière

inconsciente au quotidien et que je perçois que ce n'est pas juste mais un schéma ancien de protection et de peur, alors je décide de me rouvrir. Ce n'est pas encore intégré mais j'en suis à l'avant dernière étape. Je ressens ma posture différente face aux situations qui arrivent et face aux autres. Ma confiance augmente et j'ose de plus en plus m'affirmer en gardant cette ouverture corporelle.

1.2- La rencontre avec soi

J'apprécie de plus en plus d'aller dans mon intériorité et cela devient même un besoin primordial quotidien. Même si j'ai toujours eu l'habitude de rejeter l'immobilité, le rien, le vide, c'est savoureux enfin de ne plus considérer cela négativement. Dans la méditation, j'ai appris à contacter cela, comme une autorisation pour une nouvelle possibilité d'émergence d'expression. L'intériorisation m'offre ce temps de latence. Des pensées peuvent être là présentes, mais ce moment de retrait décidé apporte une clarté par la suite. Ce temps de latence pourrait encore être vu par moi comme une fuite, mais conscientisé, je ressens combien il devient bénéfique.

1.2.1- La méditation Pleine Présence de Pédagogie Perceptive

La Méditation en Danse du Sensible est issue de cette écoute particulière du corps sensible développée par *Danis Bois*. Cette méditation s'intitulait auparavant 'introspection' sensorielle et elle peut être définie ainsi : « *Le Sensible se donne sous la forme d'une subjectivité corporelle mouvante, interne, incarnée dans la chair et conscientisée par le sujet ; L'introspection sensorielle sur le mode du Sensible vise donc à la personne de cheminer vers elle-même en changeant la qualité du rapport à soi à travers un effort attentionnel orienté vers le corps.* »

Il propose 3 étapes pour la rencontre avec soi :

- 1- **L'introspection sensorielle dynamique** : pratique du mouvement sensoriel assis.
- 2- **L'introspection sensorielle guidée verbalement** : entendre sa profondeur dans une apparente immobilité.
- 3- **L'introspection sensorielle silencieuse** : expérience du mouvement interne dans l'espace méditatif.

Toutes ces étapes sont regroupées en la **méditation Pleine Présence** ainsi nommée par Danis Bois.

1.2.2- La méditation en 5 points de Danse du Sensible

Dans la Danse du Sensible, en se basant sur la méditation de Pleine Présence, un **protocole méditatif en 5 points** a été développé par Claire Laronde allant de l'installation des conditions nécessaires à l'introspection jusqu'à la dynamique véritablement méditative.

- 1- La méditation est un art du silence, un art de la rencontre avec le silence dans l'espace intérieur et dans le temps du moment présent. D'un espace et un temps extérieurs, nous pouvons créer **un espace et un temps à l'intérieur** de nous-même et cela en orientant notre attention sur l'intérieur de notre corps. Il s'agit de se trouver du temps et un lieu adéquat.

- 2- Une attention orientée sur l'intérieur du corps permet à la matière corporelle de pouvoir s'expanser et s'exprimer. L'expansion s'accompagne d'un relâchement et inversement. Notre matière devient plus habitée, plus vivante. **Relâcher ses habitudes**, c'est aussi relâcher notre volonté d'arriver quelque part ou de devenir quelqu'un.
- 3- Il s'agit ensuite de **créer une stabilité**. La stabilité c'est ainsi un ancrage dans la présence à soi dans l'instant présent.
- 4- Il est alors possible de **se rendre disponible** au mouvement qui nous anime. Il s'agit de se laisser mouvoir de l'intérieur par cette dynamique du *mouvement interne* dont la perception a été identifiée en pédagogie perceptive. Ici, la méditation commence.
- 5- Une **méditation avec le cœur** en entrant en relation avec la force d'amour qui nous anime. C'est plonger dans le Soi, car l'amour c'est le goût de la vie en Soi. Il y a ici la notion de méditer sans juger ce qui apparaît. Tout ce qui se montre est à accueillir, Méditer avec le cœur est l'aller vers le regard bienveillant, sur soi d'abord, et ensuite sur les autres et sur le monde.

J'aimerais décrire ici une méditation qui m'a beaucoup aidée à traverser l'épreuve du temps qui passe et mon âge qui avance. Le thème était « l'essentiel » : Fermer les yeux, rentrer dans l'espace intérieur, se poser et se déposer dans mon corps, dans ma matière en suivant ces 5 étapes décrites plus haut, je peux alors me rendre disponible à la méditation et entrer en relation avec la part essentielle de moi au cœur de ma propre matière. Je suis guidée pour imaginer un moment quand j'étais enfant et sentir comment j'étais déjà présente à ce moment-là. C'était dans un corps d'enfant et quelque chose de cet enfant est toujours là. Etre en lien avec la pleine présence « je suis mon corps maintenant » et en même temps mon être le plus profond traverse le temps. Et cet enfant peut faire partie de moi aussi maintenant dans mon souvenir. Mon être essentiel sera toujours présent, quels que soient les effets du temps sur mon corps ! Je peux ainsi toujours être présente à ce sentiment d'existence dans l'instant et sentir la beauté de cette présence, sentir la force de cette présence, sentir la douceur de cette présence...C'était très beau et très doux à conscientiser que ma part Sensible, elle, traverse le temps.

La pratique méditative en général, nourrit surtout mon besoin de paix. Je me sens calme, posée, alignée. Ce retour à moi me permet d'être plus à l'écoute par la suite de mes ressentis, de ce qui est juste, nécessaire, adéquat pour moi et finalement avec l'autre. J'ai pu constater une nouveauté dans le rapport à mon intériorité durant les dernières méditations. Jusqu'à présent, je contactais cet espace intérieur durant l'introspection, ce lieu sécurisant, apaisé, ressourçant, qui me donne confiance et je m'apportais de plus en plus de douceur et d'amour au quotidien par des pratiques qui me font du bien, par des rituels, par des partages et des activités qui me nourrissent. Et là j'ai relié les deux en transposant cette douceur et cet amour au cœur de mon être. En tout cas, je le conscientise enfin et le ressens très en profondeur. J'ai touché une douceur et une délicatesse que je ne m'offre pas d'habitude. Je dirais même que je me suis laissée toucher et qu'il n'y avait plus de jugement.

1.3- Le temps

Mon rapport au temps a jusque-là toujours été très fatigant, courant sans cesse ! Je me caractérisais même comme une boulimique d'activités en tout genre, notamment

sportives. Un temps qui fuyait le moment présent. Je ne supportais pas les temps inactifs, un sentiment de perdre des miettes de temps si précieux car mon temps dans cette vie était limité et il passait inexorablement donc il me fallait utiliser ce temps à tout prix.

Ce temps correspondait au contenu de ma vie et dévoilait un sentiment basé sur ce que je fais mais pas sur ce que je suis dans mon essence véritable. La Danse du Sensible m'a permis de goûter à chaque instant, de revenir au moment présent et de savourer le silence, l'immobilité aussi...incroyable !! Les pratiques approfondies de méditation, le travail dans la lenteur m'ont permis de dépasser cette peur du temps qui passe.

1.3.1- La lenteur Sensorielle : vers plus de lenteur, vers plus de profondeur

J'avais déjà remarqué dans mes pratiques de yoga puis de tantra que la lenteur transformait mes ressentis et la relation à moi et du coup à l'autre. Je pressentais la puissance de ce paramètre. La Danse du Sensible m'a vraiment permis d'approfondir cela car la lenteur est la base de cette pratique et surtout de la conscientiser. La lenteur sensorielle va au-delà d'une simple lenteur car elle permet une perception de l'intériorité et du mouvement interne.

Le travail dans la lenteur sensorielle donne accès à la profondeur. « *Le mouvement réalisé dans une lenteur relâchée abolit l'espace et le temps dans leur conscience habituelle car plus le mouvement est lent, plus l'espace et le temps semblent infinis.* » (Laronde ; cours sur le temps). La lenteur sensorielle transforme notre perception du temps, elle nous conduit dans le temps de notre profondeur. Le rapport à l'autre en est modifié également venant toucher la profondeur de l'autre.

Les pratiques de Danse du Sensible sont basées sur la lenteur sensorielle mais elles expérimentent d'autres allures :

- la lenteur fluide, où le geste est plus rapide que la perception du mouvement interne, ce qui n'empêche pas forcément le lien,
- les danses de fluidité, dans une allure plus rapide où les gestes sont enchaînés,
- des temps d'accélération,
- des vitesses et rythmes volontairement libres.

De passer d'une allure à l'autre dans les pratiques, cela permet de conscientiser davantage son geste et de ramener ces ressentis dans sa gestuelle au quotidien pour être plus présent.

1.3.2- Le biorythme sensoriel

Le biorythme sensoriel est une forme de pouls fondamental du corps vivant, une forme de pouls de la vie dans le geste. Il s'exprime dans les tissus par des allers et retours. Ce sont des mouvements convergents et divergents réalisés par des mouvements d'ouverture et de retour à soi. Le développer permet de s'harmoniser intérieurement et de tendre vers un équilibre. Les codifiés que je détaillerai dans un prochain paragraphe permettent d'approfondir cette notion car les mouvements proposés sont basés sur ce rythme.

1.3.3- Le point d'appui

Le point d'appui est un temps d'arrêt, un temps de suspension, une respiration au sein du mouvement. Il est capital dans la Danse du Sensible. Il donne la consistance. C'est le lieu où l'on peut toucher une autre liberté et où tout peut arriver...un renouvellement est possible, une guérison, l'émergence de nouveaux élans. Le point d'appui est l'équivalent du silence pour les sons. Il permet de mettre en lumière le mouvement. C'est au début de ma formation et dans ma première expérience de Touchers doux, que je décrirai plus en détails par la suite et que j'ai partagé avec Céline Arandel, collègue de formation, que j'ai goûté à la saveur du point d'appui et où il a pris toute son importance. J'ai vraiment senti qu'il se passait quelque chose intérieurement et cela a été véritablement un déclic pour moi. Céline, fasciathérapeute et initiée au mouvement interne depuis de nombreuses années, m'a aidée je pense, à contacter cette part Sensible en moi. Je peux dire qu'il y a eu un avant et un après !

1.3.4- Mon rapport au temps

Pour conclure ce paragraphe sur le temps, je citerai *Eckart Tolle* qui m'a permis par mes lectures de prendre conscience du pouvoir de l'instant présent : « *Etre libre du temps, c'est être libre du besoin psychologique du passé pour votre identité et du besoin du futur pour votre accomplissement. Cela représente la plus grande transformation de la conscience.* » Et que je trouve intéressante de compléter avec celle de *Thich Nhat Hanh*: « *Si vous continuez à fuir l'instant présent pour vous précipiter vers le futur, vous passerez inmanquablement à côté des innombrables merveilles de la vie. Vous ne pourrez être dans l'instant présent, l'instant renfermant la possibilité de se guérir, de se transformer, de connaître la joie.* » Je réalise au fil de mes expériences sensibles que la vie est le présent et que la liberté est maintenant. Pour bénéficier de la magie de la vie, il s'agit de faire l'expérience de soi instant après instant ! Pour permettre d'appréhender cela, la Danse du Sensible propose des pratiques spécifiques puissantes que je détaillerai par la suite.

1.4- L'espace

La spatialisation est le fait de se situer dans l'espace, se situer par rapport à nous-mêmes, aux autres et à l'environnement. Il est fondamental pour la pratique de prendre conscience des différents référentiels et des différents espaces.

1.4.1- Les 2 référentiels

Dans la construction de l'individu par rapport à son environnement, il existe deux référentiels :

- **le référentiel égocentré**, qui sert à se situer dans son propre corps et à situer l'environnement par rapport à son corps, et
- **le référentiel exocentré**, qui sert à situer l'environnement et à se situer par rapport à l'environnement.

La Danse du Sensible s'appuie sur ces référentiels ainsi que sur des notions développées en Pédagogie Perceptive et sur l'expérience de la danse pour enrichir le rapport à l'espace de la personne.

1.4.2- Les 3 espaces

En Pédagogie Perceptive, nous pouvons différencier trois espaces et développer notre manière d'être en relation avec eux pour apprendre à mieux se situer.

- **L'espace intracorporel** est l'espace de l'intérieur du corps ; situé à l'intérieur des contours de la peau. C'est l'espace de la rencontre avec soi, avec son intériorité, l'espace de la profondeur.

L'espace péricorporel est situé à l'extérieur du corps sans déplacement, cet espace vital qui entoure directement le corps physique. C'est l'espace du concret, de la réalisation, de l'action dans le quotidien, de l'incarnation de son potentiel.

- **L'espace extracorporel** est l'espace situé à l'extérieur du corps physique grâce au déplacement et au-delà de l'espace péricorporel. C'est l'espace de la relation avec le monde extérieur, avec la vastitude du monde, avec l'Univers, avec l'infini.

Et la Danse du Sensible propose des exercices visant à harmoniser notre relation avec ces différents espaces.

1.4.3- Mon rapport à l'espace

Je me rappelle d'une Exploration Sensible (principes détaillés de la pratique décrits dans le paragraphe 2.2.3) dont le thème était « les étirements ». Durant cette pratique, la première étape consistait à ressentir les points d'appui au sol puis de se mettre en lien avec l'étendue du sol sur notre côté droit jusqu'au mur puis sur notre côté gauche jusqu'au mur et de sentir l'étendue du sol entre moi et le mur et entre le mur et moi. Puis de faire de même avec la tête, les pieds, les épaules, le périnée...afin de ressentir l'étendue du sol tout autour de moi, que l'étendue de la pièce devienne un prolongement de moi. L'étape suivante consistait à entrer dans le mouvement avec la conscience que ce n'est pas seulement moi qui bouge mais aussi l'étendue. Dans la lenteur, le glissé, il s'agissait d'aller d'une posture à l'autre et de s'étirer comme si avec les différentes parties de mon corps j'allais toucher les murs de la pièce. Les postures étaient à ce moment-là toniques et permettaient de sentir entre les différentes orientations du corps une tension qui fait du bien. Puis petit à petit, je pouvais commencer à explorer l'espace en entrant dans la lenteur sensorielle et sentir ces orientations explorées et qu'il y avait « un fil » qui reliait les parties extrêmes de mon corps aux murs, au sol. Le mouvement interne me faisait évoluer dans le volume de la pièce. Les fils me donnaient alors la conscience des orientations qui dans la posture permettaient de stabiliser le corps et la pensée. Et l'expérience était de réaliser que si je pouvais m'accorder dans cette posture étrange, je pouvais m'accorder partout ! J'évoluais alors pour une danse libre dans le volume de la pièce avec conscience que j'emmenais aussi ce volume. Je sentais le déroulement de chaque instant, chaque millimètre de mouvement ; à chaque millimètre j'étais arrivée ! Mon être complet s'orientait et se reliait dans un temps de danse libre. Il s'agissait durant cette Exploration Sensible de ressentir l'étendue de la pièce comme un prolongement de moi. Faire bouger cette étendue durant la pratique m'a rendue telle une géante en mouvement. Depuis l'espace intracorporel, je percevais l'espace extracorporel. Un sentiment de vastitude m'est apparu et s'est imprégné en moi.

Dans les pratiques, je ressens plus de facilité pour passer de l'espace intracorporel à l'espace extracorporel et inversement de l'espace extracorporel à l'espace intracorporel. Mais je réalise que l'espace péricorporel est moins établi. Cet espace correspond à mon espace

vital, celui de mon incarnation ! Ce n'est pas rien comme prise de conscience, réalisée lors de nos évaluations de décembre 2020. J'éprouve en ce moment le besoin de me lancer vers cette quête profonde de percevoir et conscientiser cet espace de réalisation, être plus présente, plus consciente dans mes gestes du quotidien. Car en Danse du Sensible, il s'agit d'harmoniser les trois espaces, de pouvoir passer de l'un à l'autre ou de les vivre simultanément. Vivre l'immensité de l'espace à l'intérieur de soi et percevoir l'immensité de l'espace extérieur à l'intérieur, ni dedans ni dehors ou les deux à la fois, c'est cet espace qui donne de la profondeur au mouvement. Le mouvement est alors empli de conscience. Cet espace devient un espace de conscience qui est celui du moment présent. L'espace et le temps deviennent la présence même.

1.5- La Communication Non Violente et son intégration dans le mouvement

La Danse du Sensible fait aussi appel aux principes de la Communication Non Violente, ou CNV, tant pour les temps de parole que pour développer des pratiques gestuelles basées sur la perception des émotions, des sentiments et des besoins humains universels. La CNV entraîne à devenir responsable de ses sentiments et de ses besoins. Elle permet de se rapprocher de ses ressentis et de développer l'écoute empathique de soi et de l'autre. L'empathie correspond à une qualité d'écoute qui comprend authenticité, non jugement et accueil.

La CNV est composée de 4 étapes :

1- l'observation

Il s'agit juste d'observer les faits avec neutralité, précision et sans jugement.

2- les sentiments

Il s'agit d'identifier chacun des sentiments ressentis en étant détaché de l'observation. Prendre conscience que nos sentiments sont reliés à des besoins fondamentaux nourris ou non nourris.

3- les besoins

Il s'agit d'identifier les besoins satisfaits ou insatisfaits générant ces sentiments.

4- la demande concrète

Il s'agit de déterminer quelle stratégie peut permettre de nourrir ces besoins.

Avec la Danse du Sensible, ce processus passe par le corps. C'est lui qui ressent dans le moment présent et qui nous permet d'être dans cette qualité d'écoute.

La CNV s'imbrique dans la pratique de la Danse du Sensible. Les mots prononcés ou dansés impactent la matière du corps et viennent solliciter le mouvement. Les mots, que ce soit un thème d'exploration guidée, une pratique « Intériorisation à questions » sur les besoins universels suivie d'une danse, où tout simplement lors de partages en temps de parole, ont une résonance dans le corps et ont une action transformatrice.

Rencontrer ses sentiments, ses émotions, reconnaître ses besoins, permet de relâcher les croyances, les stratégies à l'origine de la souffrance et d'en développer d'autres qui permettent une plus grande harmonie dans sa vie au quotidien. Je reviendrai sur ces apports dans ma vie dans la Partie 3.

Je repense notamment à une exploration libre sur le thème des émotions proposée en deuxième année de formation. J'étais amenée par Claire à explorer la peur, la colère, la tristesse, la joie et la sérénité successivement. Avec chacun de ces sentiments, je devais me connecter à lui, à son énergie et exprimer un geste suivi d'un retour au point neutre et réitérer l'expression d'un geste plusieurs fois. Dans un deuxième temps, je déroulais trente secondes de mouvement en lien à cette émotion. Une fois les 5 émotions visitées, sur une musique différente pour chaque émotion, je déroulais deux minutes de gestuel libre. Puis deux sentiments étaient choisis afin de l'explorer plus précisément, une minute avec l'un puis une minute avec le deuxième choisi et enfin avec ce qui est là après ces deux temps d'expression. Danser l'émotion va permettre de transformer l'expérience, de passer dans autre chose, pas seulement une émotion intériorisée dans le corps mais tout d'un coup quelque chose qui est transcendé car emporté dans une matière expressive incarnée. Une fois l'exploration autour des émotions réalisée dans le groupe, une performance sensible dans le cercle est proposée. L'expression est une forme de thérapie. Exprimer les émotions fait partie de l'art, à la fois montrer l'émotion pour ceux qui regardent et en même temps y apporter quelque chose. Et dans la Danse du Sensible, on apporte la conscience, la conscience de l'émotion et avec ce qu'on est, avec de plus en plus de conscience, de plus en plus de présence. La colère, l'émotion la plus extériorisée, peut être destructrice, parfois difficile à assumer. Comment je vais aller puiser la force, en lien avec l'animal, la force qui vient du bas et non du haut et du cœur. Assumer sa peur apporte un sentiment de sécurité, assumer sa colère permet l'affirmation de soi, assumer sa tristesse apporte un sentiment d'accueil et de douceur.

A la fin de cette exploration, un temps est proposé pour savoir :

- . Comment je me sens ?
- . Qu'est ce qui était là ?

Durant le tour de parole, je me souviens avoir été dans un état mitigé, ni bien ni mal et je dirais même mal à l'aise. Je réalisais alors que je ne m'autorisais pas à vivre mes émotions telles que la colère et la tristesse que je considérais comme négative ; tout un chemin était alors entamé.

2-Les outils et pratiques de la Danse du Sensible

2.1- Les pratiques d'éveil sensoriel

2.1.1- L'éveil corporel

L'éveil corporel se réalise souvent sur chaise et consiste en une gestuelle simple effectuée dans la lenteur, le relâchement permettant de ressentir le pré-mouvement et le mouvement interne, de prendre conscience du déroulement du mouvement et du point d'appui, d'accorder le corps et la pensée. Assis, ces pratiques permettent une plus grande stabilité, enlèvent les contraintes d'équilibre et donnent de ce fait plus de liberté perceptive. Elle est souvent un préalable comme leur nom l'indique pour rentrer dans la présence et enchaîner sur les autres pratiques. Je remarque qu'un simple mouvement de tête comme tourner la tête à droite ou à gauche concerne en réalité tout le corps et que même un

mouvement de quelques millimètres vient bouger une immensité à l'intérieur de moi. Prendre le temps de dérouler chaque instant permet de goûter à cela. Je peux dans mon intériorité sentir le goût du moelleux...même le moelleux de l'os ! Le goût du moelleux, c'est le goût de l'Amour, c'est la matière qui respire.

2.1.2- Les mouvements de base et les codifiés

○ Les mouvements de base

Les mouvements de base sont les « axes en mouvement » ; des mouvements qui se font sur un axe où tout le corps s'organise pour aller dans une direction :

- la verticalité, mouvement d'aller-retours de haut en bas,
- la latéralité, mouvement d'aller-retours de gauche à droite,
- l'antéro-postériorité, mouvement d'aller-retours de l'avant vers l'arrière.

Ils peuvent s'exécuter assis ou debout. Ils permettent de développer la synchronisation des mouvements et une meilleure spatialisation.

Je vais illustrer en développant le processus d'un mouvement de latéralité. Ce mouvement se réalise debout les jambes un peu plus écartées que le bassin, un genou fléchi et l'autre tendu, le poids du corps bien réparti sur les deux pieds. Il s'agit de passer sur l'autre côté en fléchissant la jambe tendue et en tendant la jambe fléchie, sans tendre complètement, sans monter et sans bouger les pieds. Le bassin doit glisser d'un côté à l'autre avec cette sensation d'axe horizontal suivi tout le long du mouvement. Durant les allers-retours droite gauche, le lien entre le mouvement des jambes et le bassin avec les épaules et la tête peut être rajouté en conscience et apporter une sensation de globalité plus forte. Chaque étage de notre être glisse de la gauche vers la droite et inversement. La présence aux ressentis à l'intérieur du corps durant les trajets permet réellement d'éprouver le déplacement de son centre de gravité. Elle permet de travailler notre localisation dans l'espace en sortant de notre alignement vertical et d'augmenter la force du déplacement du bassin qui prépare le déplacement. La coordination des jambes est délicate mais la pratique apporte énormément de stabilité. La conscience du transfert du poids du corps offre un sentiment de sécurité. De la sensation de stabilité naît une forte sensation d'être incarné c'est-à-dire un ancrage puissant. Cette pratique permet également d'harmoniser et d'équilibrer les deux côtés gauche et droit du corps ; l'hémisphère droit et l'hémisphère gauche du cerveau également. Cette pratique fait travailler l'adaptabilité et la curiosité par un changement de point de vue. Ce mouvement teste également la patience. Elle oblige à se connecter au moment présent, seule issue pour sortir de l'inconfort ou de l'impatience.

○ Les codifiés

Les codifiés sont des « chorégraphies », formes apprises et créées par Claire Laronde ou Danis Bois réalisées dans la lenteur sensorielle. Le but de cette pratique est de trouver la liberté de son expression dans la contrainte de la structure.

Le codifié est dans un premier temps à apprendre et mémoriser. La cohérence articulaire est à mettre en place par une attention fine et à éprouver. Chaque mouvement ayant un sens et une symbolique, il s'agit d'en percevoir la résonance en soi afin de l'intégrer et petit à petit

de se l'approprier et de le faire sien. C'est à ce moment-là que la liberté au sein de la structure peut être contactée.

Les codifiés permettent :

- un apprentissage de la lenteur,
- un apprentissage de l'attention,
- un apprentissage de l'éprouvé du corps.

Les codifiés peuvent se réaliser seul ou à plusieurs. Dans ce dernier cas, il s'agit de sentir les points d'appui et la lenteur sensorielle à développer de manière globale.

Le sens de la pratique apporte :

- de l'unifiant : le goût de la globalité unifie les différentes parts de soi.
- de la structure
- du sens gestuel : symbolique et concret aussi jusqu'au sens de ses actions dans sa vie quotidienne
- de la liberté dans la contrainte
- un appui au sentiment d'incarnation

Lors de mes premières expériences en Danse du Sensible, je me rappelle que je n'aimais pas trop les codifiés, une structure, un cadre qui me paraissait rigide. Avec du recul, je me rends compte qu'une part de moi ressentait une forme de contrainte, une sensation désagréable en émergeait donc. Et maintenant, je vois tout leur bénéfique notamment dans la synchronisation de mes différentes articulations, la synchronisation du haut et du bas d'où peut émerger à présent une meilleure fluidité. Le codifié me rassemble et permet plus de conscience en mouvement après dans mon quotidien. Une fois le codifié mémorisé et intégré, je vis la légèreté, la profondeur. Lorsque les éléments de coordination, l'attention aux détails, le sens des mouvements sont intégrés, j'éprouve alors du plaisir en ressentant la résonance en moi.

J'apprécie tout particulièrement le nouveau codifié créé par Claire Laronde intitulé « *Les fils de l'existence* ». Il se réalise assis et s'appuie sur un mouvement antéro-postérieur du buste correspondant à une ouverture de la colonne vertébrale à l'avant et l'arrière en alternance. Il va mettre également en jeu les bras et aller chercher dans l'espace les fils de notre existence, un bras après l'autre puis les 2 simultanément. A chaque fil, une orientation différente est apportée : diagonales avants, côtés, diagonales arrières. Le mouvement vers le haut se lance avec l'inspiration et redescend dans la lenteur sensorielle. Un sens tel que l'amour, la joie, l'abondance...etc., est donné à chaque fil de lumière ramené. J'ai ressenti que la symbolique de ces mots me nourrissait intérieurement. Sentir par exemple comment l'abondance peut vivre dans mon espace et venir s'incarner. J'ai pu toucher à la fois une grande force et une extrême délicatesse et j'ai goûté à la puissance de chaque mot résonnant en moi.

2.1.3- L'exploration Sensible

L'exploration Sensible est une pratique d'éveil au sol guidée même si elle a également une dimension d'expression avec une liberté au niveau des orientations. Elle commence au sol et peut évoluer vers une verticalisation. L'exploration au sol permet davantage de possibilités orientationnelles. Durant la pratique, la disponibilité corporelle allongée facilite la perception du mouvement interne et son déploiement dans l'expression. Au sol, il n'y a pas

à gérer l'équilibre, les bras, les jambes sont libres. L'objectif est de prendre conscience de son mouvement interne, d'accéder à une perception plus Sensible de son corps et de déployer de nouvelles orientations gestuelles à travers le Sensible dans le geste.

L'exploration Sensible est en lien avec un thème proposé tel que : l'abandon, les appuis, la confiance, la paix, les consciences tissulaires (telles que les poumons et la respiration, les organes, le cœur, les liquides...), la confiance, les paramètres du mouvement, les émotions...etc. La pratique commence soit par une forme guidée telle qu'un codifié au sol, soit par une intériorisation ou une relaxation telle qu'un scan corporel, soit par une exploration à vitesse libre en alternant mouvement et posture pour amener progressivement la lenteur.

Ma première exploration Sensible a été très marquante pour moi. Le thème concernait « les liquides du corps ». Allongée au sol, cette pratique commençait par glisser puis rouler et à mobiliser l'ensemble de mon corps dans la lenteur et le relâché. Au bout de quelques minutes, je devais me mettre en lien avec le liquide synovial et le sentir dans mes diverses articulations. A chaque articulation mise en mouvement, je me connectais à ce liquide. Que m'apporte ce liquide dans mon mouvement ? Comment apporter plus de douceur en ayant plus de conscience de la dimension liquidienne qui vient lubrifier l'articulation, la nourrir et me permet de bouger ? Dans un deuxième temps, je devais me mettre en lien avec le liquide céphalo-rachidien circulant dans la moelle épinière, du crâne jusqu'au sacrum en passant par la colonne vertébrale et garant de l'intégrité du cerveau et du système nerveux. Dans un troisième temps, je devais me mettre en lien avec le liquide intercellulaire circulant dans tout le corps entre les cellules et permettant tous les échanges. Dans un dernier temps, je devais me mettre en lien avec le liquide cellulaire dans toutes les cellules du corps. Il s'agissait donc d'explorer de la même manière avec ces subtiles consciences liquidiennes. Qu'apporte cette sensation spécifique à mon mouvement ? Tranquillité, fluidité, élasticité, douceur, vitalité, légèreté ? Au fil de la pratique, les liquides sont devenus au-delà de l'exploration un support d'expression, de créativité à partir de ces sensations, des qualités apportées par les liquides telles que fluidité et adaptabilité pour le liquide synovial, légèreté et clarté pour le liquide céphalo-rachidien, vitalité et force pour le liquide intercellulaire, tranquillité et présence pour le liquide cellulaire.

Explorer chaque liquide et ressentir les effets en moi avec cette variété et richesse de sensation a été vraiment puissant. Lors du partage verbal, j'ai pu conscientiser qu'à chaque liquide, une énergie différente, une animation de ma matière différente se mettait également en place. Je peux même dire que par la suite chaque exploration en lien avec différentes parties de mon anatomie m'a permis d'acquérir plus de conscience de mon corps. Je me sens au fil des pratiques de plus en plus pleine, consistante et « entière ».

2.2- Les pratiques d'expression

Les pratiques d'expression sont des pratiques qui permettent la liberté. Le mouvement libre est indispensable pour conduire à explorer ses propres orientations, accéder à une liberté intérieure en laissant ses états d'âme s'exprimer librement à travers le geste conscient. C'est la quintessence de la Danse du Sensible. Elles permettent de nourrir véritablement la confiance en soi.

2.2.1- Le mouvement sensoriel libre et la danse sensorielle

Après un temps d'éveil, l'expérience du mouvement sensoriel libre peut être proposée. Après avoir contacté le Sensible, il s'agit de se laisser danser et que le mouvement interne fasse danser le corps.

La danse sensorielle est un mouvement sensoriel libre réalisé en conscience. La danse est une action avec un sujet. Il y a plus d'apparition de soi dans la danse en tant que sujet Sensible que dans le mouvement sensoriel libre.

La danse sensorielle me permet vraiment d'explorer et de toucher de nouvelles expériences, de nouveaux ressentis.

J'ai envie de partager deux vécus de danse sensorielle qui m'ont été intéressants à vivre :

- Lorsque nous avons été amenés lors d'un atelier à suivre du regard nos mains les yeux fermés, cela a été pour moi très nourrissant. Le geste prenait une autre saveur, plus de vivant, avec une impression du dedans d'aller plus au bout de mon mouvement et de gagner en amplitude, en qualité gestuelle. Je réalise que ma présence intérieure était plus grande.
- Voici une autre expérience qui a été très apprenante pour moi. Il s'agissait de passer d'une danse de fluidité vers une danse sensorielle.

La pratique se déroule debout, les yeux fermés mis à part dans les déplacements, et comporte quatre étapes :

- Danse de fluidité : la première étape consiste à danser de manière fluide en tournant son attention sur ses différentes articulations des plus proches aux plus éloignées pour petit à petit faire danser chaque articulation, les relier, et obtenir une conscience de la globalité du corps.
- Lenteur fluide : progressivement dans un deuxième temps on ralentit pour contacter une lenteur fluide. Tout de soi danse lentement avec cette conscience unifiante. On se met en relation à la Terre puis à l'Air en dessinant des traces avec toutes les parties du corps. L'espace prend ainsi de plus en plus de consistance.
- Lenteur Sensorielle : la troisième étape consiste à passer à une lenteur sensorielle en ralentissant davantage en faisant bien le lien entre le haut et le bas du corps en ralentissant et conscientisant encore plus le bassin.
- Codifié (tel que la base d'ancrage ou l'envol) : à la fin, l'exécution d'un codifié permet de se rassembler et de se réunifier. Une belle qualité de présence est palpable de l'intérieur.

Les 3 premières étapes se font sur musique et la dernière dans le silence.

Dans la fluidité, je prends conscience que j'ai l'impression d'aller plus vite que ce que j' imagine devoir faire. Je peux exprimer toute mon expérience de la danse avant la rencontre avec la Danse du Sensible. Mon amie Céline me fait remarquer que c'est ma force, mais je réalise que j'ai peur de ne plus retrouver la lenteur Sensorielle. Effectivement, je me rends compte que cette étape est la plus délicate pour moi, mon bassin ne voulant en faire qu'à sa tête et sans forcément se limiter aux mouvements linéaires. Or la contrainte sur le bassin me

rassemble dans le geste au-delà de la méditation. Elle me pose, donne de la consistance à ma lenteur Sensorielle.

Je me rends compte qu'expérimenter la fluidité me permet d'accroître davantage la conscience de ma vitesse. Je pense que ça m'aide à garder de plus en plus la qualité de présence dans les accélérations et les ralentissements au fil des pratiques.

Cette expérience, en m'apportant plus de liens entre les articulations et du coup une plus grande globalité du corps, m'a permis d'avoir plus d'intensité, plus de puissance, plus d'amplitude, plus de présence et plus de consistance dans mon mouvement, dans ma danse. Je réalise que c'est ce qui me fait suivre cette voie du Sensible. Je suis ainsi totalement engagée et impliquée dans l'expérience.

2.2.2- L'exploration libre thématique

L'exploration libre thématique consiste en des temps de gestuelle libre avec une dimension improvisée. Elle se réalise après un temps d'éveil sensoriel. Elle peut se faire sur un thème, un mot venu suite à une méditation, sur une carte tirée d'un oracle, en relation à un objet, à une peinture...tout support étant possible, d'où la richesse de cette pratique, se laisser traverser et inspirer !

2.2.3- L'improvisation sensible

Cette pratique consiste en une gestuelle libre, sans contrainte de lenteur même si des pratiques pour se mettre au contact du Sensible ont été faites au préalable. Il peut ou non y avoir une thématique. Elle vise à se montrer aux autres et le jeu est libre sur un temps et dans un espace impartis.

2.3- Les pratiques relationnelles

Les pratiques relationnelles en Danse du Sensible font appel à la dimension profonde d'écoute de soi et de l'autre, sans jugement et emplies de bienveillance. Chacun s'exprime, chacun écoute, chacun partage sensibilité et créativité. On peut distinguer différentes pratiques.

2.3.1- Le dialogue gestuel

Le dialogue gestuel est une pratique d'échange de gestes réalisés dans la lenteur sensorielle. Comme son nom l'indique, chacun s'exprime ou regarde l'autre s'exprimer en alternance. Il s'agit d'accepter d'être regardé et de regarder l'autre ce qui permet de développer une qualité relationnelle profonde. Cette pratique nourrit la confiance et la reconnaissance de soi. La pratique peut se prolonger pour finir par quelques minutes de mouvement ensemble et terminer par un point d'appui commun avec ou sans contact physique.

2.3.2- Le miroir

Le miroir stimule l'écoute de l'autre mais aussi l'écoute de soi pour que l'ajustement puisse se faire. Il s'agit d'être face à face. Chacun explore une gestuelle nouvelle en reproduisant les mouvements de l'autre en simultané. La pratique évolue et peu à peu la

sensation émerge que ni l'un ni l'autre ne guide mais que le mouvement entre les deux guide l'expression sensorielle. Cette pratique appuie sur le fait que nous sommes à la fois spécifiques et multiples. Selon avec qui j'interrelationne, cela met en miroir des parts de moi différentes. Cela réveille, active, résonne différemment d'où l'intérêt de cette pratique.

2.3.3- Suivre ou guider

Les principes de cette pratique sont assez similaires à celles du miroir. Chacun guide l'autre ou le groupe alternativement. Dans cette pratique, celui qui guide est dos à celui ou ceux guidé(s). Cette pratique développe l'attention aux détails. Elle invite à l'humilité d'accepter de suivre l'autre ouvrant également des espaces nouveaux d'apprentissages et le fait de pouvoir guider l'autre qui nourrit la reconnaissance de soi. Elle permet d'expérimenter le passage d'un rôle à l'autre de manière fluide.

2.3.4- Les touchers doux

○ Les touchers doux de rencontre

Les touchers dans le lieu du Sensible sont délicats et profonds dans le sens où la posture de celui qui donne autant que celle de celui qui reçoit, contacte un état d'être; un état de présence où les cellules et le cœur sont nourris et nourrissent l'autre. Il en émerge un nouveau rapport à soi et à l'autre où l'écoute est le socle des ressentis et de l'action. Je donne ma présence et je reçois la disponibilité de l'autre puis je reçois le contact et j'offre ma disponibilité.

Les touchers doux de rencontre sont des postures de contact conduisant à se rencontrer l'un l'autre dans un lieu de grande présence avec différentes parties du corps. Le contact, c'est le point d'appui. Les temps pour prendre le contact ou pour relâcher le contact sont tout aussi importants.

Ces pratiques ont vraiment changé ma manière d'entrer en contact physique avec l'autre. J'en détaille les effets dans la Partie 3 de ce mémoire.

○ Les touchers doux d'éveil

La base de la pratique est le toucher doux de rencontre. Dans le toucher doux d'éveil, le contact stimule celui qui est touché. Lorsque le toucher se retire, un geste sensoriel émerge. Il s'agit d'un éveil sensoriel. Au fil de la pratique, le contact sera conservé et soutiendra une danse sensorielle de la personne touchée.

○ Les touchers doux de stimulation

Cette pratique consiste à stimuler chacun son tour une réaction gestuelle chez l'autre à l'aide d'une action de contact avec écoute et respect. Les stimulations peuvent être très variées telles que pressions, tapotements, caresses, dessins...

2.3.5- Le reflet empathique gestuel

Le reflet empathique gestuel consiste à dérouler un geste sensoriel que le partenaire reflète ensuite en miroir. L'intention de cette pratique est d'apprendre de soi à travers ce que

l'autre perçoit et reflète. Une pratique plus ou moins approfondie peut être proposée avec différentes possibilités d'évolutivité que je ne détaillerai pas ici.

2.3.6- La danse pour l'autre

En général à la fin d'un processus sur un thème précis, la danse pour l'autre se fait donc devant un témoin bienveillant. Il peut aussi y avoir plusieurs témoins. Cette pratique vient confronter le regard de l'autre à sa propre expression. Lorsque la peur est dépassée, la confiance en soi peut en être vraiment renforcée. Je développe les effets entre autres de cette pratique dans la Partie 3 tout comme les espaces de création que je décris ensuite. Lors d'un stage pour thématique « les traces », je me souviens avoir pu danser la peinture d'une autre. Je me suis laissée inspirer par la peinture de ma partenaire et j'ai transcrit une trace dansée dans l'espace, de ce que j'en percevais. J'ai pu également voir dansée ma peinture dans un deuxième temps. De voir ce que l'autre a perçu de ma peinture et voir les mouvements qu'il exprime apporte énormément en relevant la différence entre ce que je pouvais avoir comme ressenti en la réalisant. Un regard nouveau sur ma toile a pu émerger en lien avec ce que l'autre dansait. Les deux rôles permettent de sortir enrichi de ces temps d'expression.

2.3.7- La danse de groupe

- **Le contact sensoriel**

La danse en contact sensoriel conduit à danser ensemble en étant en contact physique dans la lenteur sensorielle. Il s'agit de dérouler le mouvement ensemble dans une direction commune.

- **L'improvisation de groupe**

Cette pratique consiste en une gestuelle libre ensemble.

2.4- Les espaces de création : individuelle et de groupe

« La Danse du Sensible invite à faire le lien entre la source universelle du mouvement et ce qui nous rend unique. » (Laronde ; cours La Danse du Sensible p2). Il s'agit d'appréhender et d'accepter ses propres particularités afin de développer la confiance dans l'originalité de sa propre expression. L'expressivité sensible c'est oser se montrer tel que nous sommes, assumer qui l'on est face aux autres, face au monde tout en restant relié à sa propre profondeur. C'est s'ouvrir à sa créativité profonde.

L'expression dansée est le prolongement de soi vers l'extérieur. La stimulation de la créativité est un processus qui emmène vers la vie. Les performances sont un moyen de se montrer au monde par les improvisations et sont un préalable aux créations. Elles sont primordiales dans la reconnaissance de soi. Elles sont partie intégrante du processus de création à valeur de transformation. La Formation a permis d'avoir énormément de possibilités permettant cela : les deux créations, individuelle et de groupe, ainsi que les performances lors des rencontres estivales « Présence en mouvement ».

Le processus de création individuelle propre à la Danse du Sensible :

La deuxième année de formation se termine avec un rituel de présentation d'un projet individuel. Durant plusieurs mois au cours de la 2^{ème} année de la formation, des temps pour la création individuelle ont été donnés. Chacun de ces temps a été précédé par des pratiques d'éveil sensorielles.

- 1- Le premier temps consiste en une introspection liée au projet de création individuelle. Trois questions sont posées :
 - Qu'est-ce qui est fondamental et nécessaire de montrer de moi aujourd'hui ?
 - Qu'est-ce qui est important de transmettre comme valeurs, sensations, idées et besoins universels ?
 - Quel mot définit l'expression de ma beauté intérieure ?
- 2- A la session suivante, un ou deux mois après, il s'agissait de faire émerger trente secondes du projet artistique : une phrase gestuelle et méditer pendant cinq minutes pour créer son univers de création concernant le choix de musique, de silence, de mots dits, de mots enregistrés...
- 3- Aux deux sessions suivantes espacées d'un ou deux mois selon les modules, Claire regardait l'avancement du projet et nous redonnait un temps de création permettant de repartir avec des conseils avisés pour continuer de notre côté.
- 4- Le mois suivant, après la mise en place de la scène et un filage, la performance avait lieu. Le lendemain, un temps de parole était consacré au vécu de l'expérience.

Le processus de création de groupe propre à la Danse du Sensible :

De même que pour la fin de 2^{ème} année, la troisième année de formation se clôt avec un rituel de présentation d'une création de groupe. Durant plusieurs mois au cours de la 3^{ème} année de la formation, des temps pour la création de groupe ont été donnés. Chacun de ces temps a été précédé par des pratiques d'éveil sensorielles.

- 1- Le premier temps consiste en une introspection liée au projet de création de groupe. Trois questions sont posées :
 - Quand je pense au projet de groupe, quels sont les mots qui me viennent ?
 - De quoi j'ai envie ?
 - Qu'est-ce qui est important pour moi ?Claire nous a expliqué les différentes techniques de création et les symboliques de mise en scène afin de faire notre choix au mieux selon ce que l'on souhaitait montrer. Nous étions trois cette année. Chacune devait apporter une partie dans la création. A la session suivante, un ou deux mois après, il s'agissait de faire émerger trente secondes du projet artistique : une phrase gestuelle et méditer pendant cinq minutes pour créer un univers de création concernant le choix de musique, de silence, de mots dits, de mots enregistrés...
- 2- Aux deux sessions suivantes espacées d'un ou deux mois selon les modules, Claire regardait l'avancement du projet et nous redonnait un temps de création permettant de repartir avec des conseils avisés pour continuer de notre côté.
- 3- Le mois suivant, après la mise en place de la scène et un filage, la performance avait lieu. Le lendemain, un temps de parole était consacré sur le vécu de l'expérience.

Dans la Partie 3, je vais développer mon propre processus de création individuelle en détaillant ce que moi j'y ai mis et vécu.

La Danse du Sensible est considérée comme de l'art-thérapie, en ce sens qu'elle permet de restaurer à partir du corps l'authenticité de l'être humain dans sa relation à lui-

même, au monde et à la Totalité. Lorsqu'il est vécu en conscience, l'art est un véritable mode d'ouverture et de transformation de la conscience. Le processus mis à l'œuvre induit cette transformation de l'être et l'œuvre réalisée est le point d'appui pour aller plus loin. C'est un processus de guérison, un processus d'éveil qui aboutit à un processus d'acceptation donc de reconnaissance de ce qui est et de bienveillance. La perfection ici et maintenant à accueillir avec amour. C'est tout ce processus que je traverse et qui me permet de me libérer pour oser être enfin « qui je suis » !

Voyons dans la troisième partie comment cette transformation s'est opérée pour moi durant ce cycle de formation.

PARTIE 3

1-Mon processus de création

1.1- Mes créations sensibles

Pour moi, toute démarche spirituelle est un encouragement à l'expression de sa propre unicité. Le voyage dans notre intériorité profonde nous fait prendre conscience que nous sommes tous uniques et que cette unicité se manifeste par notre intuition. Et cette intuition est un moyen de création. De plus, la spiritualité est source d'inspiration, parce qu'elle nous fait prendre conscience de ce qui, à un moment, nous dépasse, nous est inconnu.

La créativité, c'est montrer une essence de soi en rapport à notre connexion spirituelle et la manière dont cela s'exprime. Ce processus créatif dansé réalisé durant la formation m'a fait traverser trois aspects très limitants au quotidien :

- Mon inhibition comportementale

La formation et les performances de nos créations notamment présentées aux Rencontres annuelles «Présences en Mouvement», m'ont permis de dépasser mon inhibition comportementale. Tout mon être a été, durant ces temps d'expressivité, vivant et en joie d'oser. Je réalise qu'à chaque participation aux Rencontres, je suis sortie de plus en plus de ma zone de confort osant des temps d'improvisation dansée la première année et clownesque la deuxième.

- Mes choix difficiles

Les étapes des créations ont été quant à elles confrontantes. Trop de liberté entraînant des choix difficiles à faire de mouvements, de musiques, de textes ou de leurs absences, de tenues. Ce fait avait toujours été présent en moi. Une peur certaine de faire de mauvais choix et rien que cette idée de doute créait ces situations réelles d'erreur. J'ai conscience maintenant du pouvoir de la pensée créatrice. Je me sens, maintenant que les processus de

création sont passés, plus confiante dans mes choix. Les peurs même dans mon quotidien, s'estompent de plus en plus, quelle libération !

- **Mon besoin de reconnaissance**

Le besoin également de ne pas se comparer aux autres a aussi été important. Je me suis jusqu'à présent sentie énormément inférieure aux autres, pas assez ci ou trop ça ! De sentir cette délivrance et cette légitimité durant les moments créatifs a été formidable. C'était d'ailleurs le thème de mon solo ; me réveiller, me libérer et me révéler telle que je suis. Je m'offrais enfin cette reconnaissance !

Mon solo avait pour titre « Ame de sorcière » ou « Femme sauvage » qui a fini en « Ame de sorcière de la femme sauvage ». Je vais expliquer dans le paragraphe qui suit la raison de ce choix.

1.2- La femme sauvage et la sorcière Sensible

Lors de la 1^{ère} introspection en vue de la Création de mon projet individuel Sensible, il s'est révélé fondamental et nécessaire pour moi de montrer ma sensibilité et mon côté sauvage. Il m'était important de transmettre ces éléments en termes de valeurs et de besoins : authenticité, liberté et amour. Le mot qui m'était venu pour définir l'expression de ma beauté intérieure était « féérique », dans le sens de douceur pétillante.

Point de départ de la création :

L'année précédente, j'avais ressenti un malaise lors du carnaval de mon village avec la crémation d'un personnage fabriqué pour l'occasion en papier et tissus. Cet évènement se devait festif et moi j'étais plus que triste en voyant ce personnage brûlé sur un bûcher. Et finalement, il m'a permis de recontacter cette âme de sorcière présente en moi. A la suite de cela, j'avais lu le livre d'Odile Chabrilac à ce sujet. Et je m'étais vraiment reconnue dans ce qui m'anime et dans mes aspirations du moment. Il m'avait beaucoup touchée car ces femmes dérangeantes possédaient des savoirs riches et multiples bien loin du cliché de la méchante au grand nez qui fait peur !!

D'où le titre de ma performance, car je ressentais le besoin de me réaffirmer en tant que telle, c'est-à-dire telle que je suis ... pour dépasser les amalgames et préjugés !

Vers plus d'authenticité :

Lors de l'exploration initiale, le mot sauvage m'était venu, car effectivement je ressens au fond de moi la vibration intense de la femme sauvage qui souhaite s'exprimer. Derrière elle émerge ce besoin de liberté et d'authenticité d'être. Je cherche réellement de plus en plus à m'écarter de ces préjugés, ces jugements, ces croyances limitantes que j'ai entretenues jusqu'à présent et qui me faisaient être une autre finalement.

Cette création est la révélation de cette histoire que je traverse actuellement vers la manifestation et l'épanouissement de cette femme sauvage en moi, et de l'âme de sorcière que je ressens connectée à la nature, intuitive et libre. J'ai recontacté ces parts de moi en

découvrant le chamanisme qui m'a permis de me reconnecter à la nature, au vivant, au sacré. Les voies du yoga et du tantra ont réconcilié mon corps et mon âme et ont aidé à rééquilibrer mon yin et mon yang intérieurs en m'aimant davantage pour mieux aimer l'autre et ce qui m'entoure. Et donc « se réveiller » pour moi avec la Danse du Sensible, c'est cela, cette ouverture, ce regard neuf sur moi, les différents règnes minéraux, végétaux, animaux, l'infiniment petit, l'infiniment grand, le monde visible et l'invisible...si riche et sacré !

Mon envie grandissante et primordiale est devenue de surmonter mes peurs, repousser ces fausses croyances, ce formatage, cette éducation du bien, du mal, du vrai, du faux...ce dualisme qui m'a écartée de l'unité et de mon unicité.

Ma création :

- ⇒ La première partie c'est ce que j'ai voulu dénoncer, je repousse toutes ces croyances limitantes, me recrée ma bulle et mon espace de liberté pour pouvoir enlever ce masque et enfin « me révéler » telle que je suis sans censure et sans besoin d'être aimée et reconnue pour qui je ne suis pas !
- ⇒ La 2^{ème} partie c'est la réappropriation de mes sens, de mon corps, cette reconnexion à cette part divine habitée et guidée par le mouvement de la vie. Commence alors pour moi le moment du déploiement de mes ailes, de cette liberté retrouvée avec euphorie et puissance. D'où ces mots prononcés « Légère, Intuitive, Belle, Rayonnante, Enjouée » mots acrostiches de libre et ces ailes qui me permettent de « danser ma vie à chaque instant » et « danser sensiblement ». Et OSER enfin!! Ce verbe qui m'anime en profondeur et que mon mental et mes peurs masquaient et ne permettaient que trop peu.
- ⇒ A la fin de la performance, je savoure l'émerveillement et la richesse que tout cela m'apporte en nourrissant ce cœur blessé. Ces derniers mouvements m'apaisent et une grande douceur gagne tout mon être.
- ⇒ J'ai eu besoin de choisir une musique avec des instruments intuitifs mêlant des sons de nature pour retrouver mes côtés sauvage et sorcière connectée à la nature. C'est d'ailleurs au milieu d'elle que je me suis sentie inspirée durant ces mois de travail créatif en parcourant régulièrement le chemin des crêtes avec vue sur les Pyrénées et traversant une forêt.
- ⇒ La présence à moi et la présence à mon corps m'ont amenée à ressentir l'envie de m'exprimer aussi avec des mots. Mon chakra de la gorge a été trop longtemps inhibé et il était essentiel pour moi de m'exprimer et de laisser les mots exister; le mouvement interne animant chaque cellule de mon corps et celles de ma gorge également.

Tout mon être se sent maintenant engagé vers ce même oui à la vie !

1.3- La nature au quotidien

Cette reliance à la nature m'habite au quotidien. Elle transforme de plus en plus mon rapport à ce qui m'entoure ; encore plus de conscience, encore plus de respect, encore plus de connexion. Durant ma formation en Danse du Sensible, j'ai pu approfondir cette complicité

avec la nature lors des Rencontres « Présence en mouvement ». J'y ai présenté ma création individuelle de deuxième année de formation en extérieur. J'ai adoré être les pieds dans l'herbe au milieu des arbres...cette performance s'y prêtait tellement. Et j'ai pu aussi participer à deux reprises au parcours créatif en nature :

Une création avec un arbre pour une chevauchée amoureuse acrobatique. Toi, Moi, Nous...emplit de cet amour universel, cette unité retrouvée.

La deuxième entre feuilles mortes et feuilles vertes et virevoltantes, le passé, le présent...sur le thème du funambule de la vie inspiré par la nature et son cycle.

Au sein de la Nature je ressens particulièrement cette unité, « Delphine faisant partie d'un grand Tout ». Je contacte cette authenticité naturelle qui me caractérise.

1.4- Le sacré de la vie

Dans la partie individuelle de création de groupe de troisième année de formation, j'ai donc choisi de danser sur un texte de *Christiane Singer* : « *Je ne sais pas grand-chose, je ne crois même en vérité qu'une seule chose, mais cette certitude a coulé partout, elle a tout imbibé. Pas un fil de l'existence n'est resté sec, elle tient en un mot : La vie est SACREE !* ». Il m'a permis d'honorer le caractère sacré de la vie et cette unité si précieuse à mon être. Le mot « imbibé » me parle vraiment et résonne en moi. Je le ressens complètement dans toutes mes cellules.

1.5- Unité et unicité

J'aime bien utiliser l'analogie du cactus et de la fougère pour parler du sentiment d'inadaptation et de décalage que j'ai pu ressentir plus tôt dans ma vie ! Le cactus et la fougère sont deux végétaux qui ne fonctionnent pas de la même façon, parce qu'ils n'ont pas les mêmes besoins, qu'ils ne se développent pas dans les mêmes environnements.

Le cactus et la fougère ont des choses en commun : ce sont deux végétaux, ils sont verts parce qu'ils produisent de la chlorophylle, ils ont besoin de lumière, d'eau et de minéraux pour grandir, etc. Mais ils ont aussi des différences : le cactus se développe dans des endroits très secs, a la capacité de retenir énormément d'eau, sait faire face à des périodes de fort ensoleillement et de sécheresse et met du temps à se développer, alors que la fougère se développe dans des endroits humides et ombragés, peut faire la morte en période de sécheresse et peut très rapidement coloniser un lieu après une éruption volcanique.

C'est la même chose pour nous, les humains : nous avons des points communs entre humains, mais nous avons aussi beaucoup de spécificités ! Nos spécificités sont des forces. Mais non identifiées, ce n'est pas juste de ne pas utiliser ces forces, c'est plutôt se mettre en difficulté, comme un cactus qu'on planterait dans une forêt humide et ombragée ! Le risque donc, c'est de penser que l'on est un cactus alors que l'on est une fougère —ou l'inverse.

Cela a été vraiment frustrant, voire même souffrant pour moi de vivre ce décalage, de constater cet écart et de vouloir me rapprocher de moi-même sans savoir comment faire. Je

me suis sentie perdue pendant très longtemps comme je le raconte dans la première partie de mon mémoire! Je pourrais en vouloir à la société qui telle qu'elle fonctionne aujourd'hui permet très difficilement d'être totalement soi-même. Tout semble fait pour que, dès le plus jeune âge, nous nous conformions à un modèle basé sur une moyenne de ce qui a existé avant nous et de ce que la société veut que nous soyons. Je pourrais en vouloir à mes parents de ne pas m'avoir guidée dans ce sens mais ils étaient eux aussi dans ce moule finalement. Cette sensation, je l'ai trop vécue et je ne souhaite plus rester avec cela ! J'ai donc décidé de prendre une nouvelle direction, en me donnant de la considération, en m'offrant un espace bienveillant dans lequel tout ce que je suis profondément émerge tranquillement, pour que je puisse m'en émerveiller, y goûter jour après jour. C'est ce processus de transformation que je vis au quotidien depuis le début de mon chemin de développement personnel. La formation en Danse du Sensible m'a permis d'aller encore plus profondément puiser au fond de moi pour que la plante que je suis puisse offrir ses fruits, fleurs et parfums en étant dans son écosystème adéquat. Se réveiller, se libérer de ses croyances limitantes pour mieux se révéler au monde !

1.6- La réconciliation

Je traverse ce processus de réconciliation qui consiste à m'apporter de la tendresse en m'acceptant telle que je suis avec mes forces et mes faiblesses. Pas simple pour mon mental de lâcher prise et d'accepter ce qui est !

Lors des performances, l'envie de prendre plaisir, de partager ce qui m'habite a été plus forte que tout, que les peurs, que le stress, que le jugement...et cela grâce à la préparation, le soutien et la confiance apportés par Claire Laronde. La cohésion, la connexion et les encouragements du groupe ont également aidé. J'en suis ressortie fière de moi d'avoir osé cela !

Une profonde réconciliation émerge :

- De cette part introvertie

Au quotidien, je suis une personne discrète voire introvertie, qui a du mal à parler d'elle, à se montrer, et cette création personnelle était une grande étape de mise à nu. J'ai même envie d'écrire cette phrase à l'imparfait...d'assumer et d'oser enfin être la discrète qui s'aime, qui sait qui elle est et qui n'a plus peur que cela se voit! Danseuse et ayant testé le théâtre j'ai ainsi essayé de surmonter cela mais sans succès car finalement cela ne m'impactait pas vraiment car j'étais un personnage d'une création artistique et non moi. Une création personnelle comme celle-ci touche l'intime et j'en ressors transformée, grandie.

- De cette part indécise

Aussi le projet de création individuelle à valeur de transformation qu'il nous est demandé de faire en fin de 2^{ème} année de formation m'a confrontée tout d'abord à cette difficulté de faire des choix que je rencontre dans ma vie au quotidien...choisir parmi tous les possibles de musiques, de sons, de textes, de mouvements, de silences !! Mais une fois l'histoire et l'intention bien définies, la création s'est finalement bien écrite. J'ai fait mes choix, je m'y suis tenue et je les ai assumés jusqu'au bout !

- De cette part exigeante

J'ai recontacté cette part de moi rigide et très exigeante. Un besoin de perfection et des auto-jugements sont apparus. C'est un phénomène récurrent où je me dévalorise et dévalorise ce que je fais, entraînant ce sentiment d'infériorité notamment en me comparant aux autres. Dans ce processus, j'ai lutté mais pour finalement réussir à mettre cela de côté, et lors de la représentation de chacun, toutes ces diversités m'ont nourrie et j'ai vraiment savouré toutes les performances en oubliant cela.

2-Mon processus de transformation

Même si je n'aime pas écrire et que je n'ai pas de facilité à cela, je ressens en écrivant ce mémoire que sa rédaction fait partie du processus de transformation. Il permet de parcourir ce processus par des questionnements, des prises de conscience.

2.1- La voie vers la Connaissance de soi

Claire nous lit souvent des textes avant nos pratiques. Je trouve cela très inspirant et cela enrichit le vécu de nos expériences. Voici notamment un extrait d'un ouvrage de *Christian Bobin* qui je trouve illustre bien la vie, ma vie... « *Il semblerait que la nuit doive s'épaissir encore un peu plus pour que l'on puisse apercevoir quelques étoiles. Après on verra les étoiles par contraste. Il faut que le noir s'accroisse encore pour que les premières étoiles, les premières étoiles cela veut dire qu'il y en aura d'autres, apparaissent.* »

La vie a mis sur mon chemin des épreuves, des défis et je me rends effectivement compte que plus elles ont été « noires » c'est-à-dire perçues comme difficiles, plus la luminosité de l'étoile et donc une des parts de mon être en est sortie grandie. C'est comme si j'avais besoin d'éprouver les choses et que cet éprouvé physique et psychique conduisait à une compréhension nouvelle, qu'il était une voie vers la connaissance de soi. Ces épreuves, ces défis sont assimilés à de la souffrance et cela a été ma manière de voir un certain nombre de choses et d'en éprouver des sentiments considérés comme négatifs tout au long de ma vie.

Avons-nous vraiment besoin de souffrir pour grandir?...je le pense de moins en moins. Comme j'entendais dire Grégory Mutombo lors d'une conférence, on s'inflige des souffrances liées au fait qu'on ne veut pas s'entendre. Ce que l'on n'entend pas en soi, toutes les parties qui nous appellent au secours et qui sont déjà présentes, on demande à l'univers, à la vie, à l'extérieur de venir nous les rappeler. Et donc on assimile bien souvent cette intervention en apparence extérieure à de la souffrance alors qu'en réalité c'est seulement une invitation, même si elle est ferme et réitérée : « qu'est-ce que tu sens en toi dans ce corps et qu'est-ce que tu en fais ? Je pense qu'on n'est pas obligé d'attendre d'être percuté par l'univers pour prendre conscience qu'on se ment en empruntant le chemin de la peur et du déni de soi et en s'anesthésiant par mille moyens! Même si après coup, on peut se dire : « cela m'a servi à »...quel dommage !

Je peux maintenant réaliser que la Danse du Sensible me permet d'accueillir tous les événements de ma vie avec beaucoup plus de confiance et de sérénité. Venir contacter mon Sensible me fait prendre du recul sur les événements. Je deviens de plus en plus témoin de

mes émotions, des situations quand elles arrivent. La proximité d'avoir un corps et une expression plus Sensible m'invitent à cette évolution, me la permet et m'y accompagne.

2.2- L'Acceptation

L'idée de souffrance qui est d'ordre psychologique (et qui est à distinguer de la douleur qui est juste une information physiologique), disparaît lorsque l'on sait que c'est conforme à la volonté et que c'est un appel à l'unité, à la rencontre intérieure. Un corps à la naissance au moment de l'incarnation n'est pas vierge de toutes empreintes. Il reçoit des imprégnations de ses ancêtres avec un stock de croyances, de survie, de protection, de défenses, de manques...et cela entre en concurrence avec une conscience plus vaste d'éternité et d'infini. Comment faire se rejoindre ces deux aspects avec un corps « apparemment » mortel qui a peur de l'idée même de la souffrance et possède une conscience pleine issue de la source qui cherche par tous les moyens à s'unir et à descendre avec ce réceptacle qui est le corps pour s'incarner ?

Je regarde et je prends conscience de toutes les parties en moi qui croient encore en autre chose que la vie éternelle. Lorsque via les pratiques de Danse du Sensible je réapprends à mon corps à quel point il n'est pas séparé de sa source, qu'il est lumineux et animé de ce mouvement de vie, je ressens deux sons à l'intérieur qui s'opposent ; plein de cellules qui pétillent et qui sont infiniment joyeuses d'être reconnues dans leur nature originelle et d'autres cellules qui disent tout l'inverse. La lumière en moi ne fait pas d'effort, ne force rien, en revanche les parties qui pensent devoir se défendre d'un trop fort éclairage se rebellent. Il s'agit pour moi de m'aligner avec détermination dans ce qui fait sens, ce qui est le plus juste au fond de moi.

Pour illustrer ce propos j'aime beaucoup ce texte bouddhiste de *Thich Nhat Hanh* partagé par Claire : « *Un haricot vert renferme le cosmos tout entier, le soleil, la pluie, la terre entière, le temps, l'espace et la conscience. De même chacun de nous renferme en soi l'ensemble du cosmos. Le royaume de dieu, la terre pure de Bouddha est en nous tous, en chaque cellule de notre corps.* »

La notion d'acceptation de l'être divin que je suis et de ce qui advient est alors libératrice. Ne plus être en opposition et accueillir tout ce qui se présente...Et pour cela la Danse du Sensible m'invite véritablement à emprunter ce chemin de l'acceptation et à plonger dans mes profondeurs. La Communication Non Violente permet d'accueillir ce qui est en présence et de gérer mes émotions pour une vie relationnelle plus fluide avec moi et avec le monde. Et la Pédagogie Perceptive me donne les moyens de dérouler le geste dans la lenteur et de me connecter au mouvement interne qui vient réajuster, réharmoniser et me remettre dans le sens de la vie. Et la Danse du Sensible permet de sentir comment le geste résonne en moi-même et comment passer du sens intellectualisé à l'Essentiel.

2.3- L'Amour de soi

Cette notion de l'Amour de soi correspond simplement à l'Amour à l'intérieur de soi c'est-à-dire l'ouverture de notre cœur et donc de notre regard, tant sur nous-même que sur le

monde. Et cet Amour est bien au-delà de l'amour narcissique, ce n'est pas simplement apprécier ce que l'on fait, c'est ouvrir un espace de cœur à l'intérieur de soi. Ce n'est pas dire j'aime ou je n'aime pas, mais c'est comment regarder ce qui est en présence en soi même avec un regard non jugeant. Il s'agit donc de méditer avec cette dimension d'aimer et de mettre de l'amour dans la relation avec sa propre existence, tout ce qui peut être là, vivant à l'intérieur de soi, même si parfois cela nous dérange. Et même si cela dérange, il y a quelque chose à aller voir (peur, protections, colères, croyances, limitations...) et il y a à se donner de l'espace et du temps pour se comprendre toujours plus et apprendre à s'aimer.

Et c'est ce que l'on fait avec la Danse du Sensible pour que se développe une présence plus profonde et plus aimante à la fois de nous et de tout ce qui nous entoure. Elle offre cette possibilité de venir écouter la manière dont on est en lien avec cette notion d'ouverture du cœur. La bienveillance et être dans ce lieu du cœur dans beaucoup de pratiques m'apportent beaucoup de douceur et de réconfort, de soutien. J'assouvie ces besoins de manière plus autonome. C'est très libérateur de dépendance extérieure et finalement c'est l'Amour de soi. Faire grandir l'Amour à l'intérieur de soi est une des bases de l'estime de soi.

2.4- L'Estime de soi et la Confiance en soi

L'estime de soi concerne justement notre particularité. Je suis un être unique et l'estime de soi c'est se reconnaître comme un être unique et accepter toutes les particularités de soi pour exprimer l'essentiel dans le monde. Le manque de confiance que j'ai pu rencontrer et qui me nargue parfois encore correspond à un manque de reconnaissance, le manque d'accueil de cette dimension unique. Ce qui va nourrir l'estime de soi va être la reconnaissance de ses qualités, de ses désirs, de ses sentiments, de ses besoins, de ses actions, de sa réalisation. Et ce qui va nous aider, c'est être témoin de soi pour apprendre à mieux s'apprécier chaque jour un peu plus. Il s'agit d'apprendre à s'accueillir avec bienveillance, à reconnaître la dimension spécifique de notre existence, apprendre à s'accepter, à relâcher ses exigences parfois totalement inaccessibles, relâcher le dictateur en soi ! L'estime de soi se développe à partir de cet endroit d'observation. J'aime cette citation de *Christian Bobin* qui illustre magnifiquement mes propos : « *Regarder avec les yeux du cœur, une tendre affection qui accueille les sentiments les plus divers, qui observe sans juger et qui offre une suspension du temps, une vastitude de l'espace entourant la transformation.* »

Alors la confiance en soi peut émerger une fois l'estime de soi réalisée. Sur ces bases solides la confiance peut se poser puis se développer en donnant de la valeur à ce qui est présent à l'intérieur de nous, à ce qui nous arrive ; ne plus fuir mais donner de la place et assumer.

Quand je pratique la Danse du Sensible, cela me rassemble et cela m'expande avec consistance. J'habite vraiment mon corps et une confiance s'installe. Je me sens alignée et prête à explorer avec présence, conscience dans toutes les directions dans les pratiques et au final dans ma vie...du coup j'explore ma vie avec ouverture et curiosité. Je me sens vivante !

2.5- La Confiance Fondamentale

Qu'est-ce que c'est que la confiance fondamentale ? C'est passer de la confiance en des objets extérieurs ou en soi par souvent des repères extérieurs, à une confiance dans la vie qui nous anime, en un principe sous-jacent à ce qui existe. Ce principe n'est pas simplement une idée mais une expérience tangible dans le corps. Il s'agit donc de développer cette confiance dans cette dimension profonde de l'être, ce mouvement en soi qui va nous faire danser notre vie. Lors du stage « Confiance fondamentale et Estime de soi », Claire nous a guidés pour une exploration sensible sur ce thème de la confiance. L'expérience m'a permis de voir comment passer de ce besoin d'appui extérieur à cet appui intérieur nourrissant progressivement par l'éprouvé ainsi ma confiance dans l'instant, dans le mouvement et du coup en la vie. Tout au long du déroulé de la pratique en passant par des appuis au sol puis à l'espace, finalement un appui intérieur puissant a émergé. J'ai ressenti une transformation puissante et profonde.

3-La transformation de ma vie au quotidien

3.1- Les effets sur mon mouvement et mon expression

Je sens que la Danse du Sensible me pose au quotidien dans mon mouvement. Cette présence émergeant du Sensible m'offre une qualité d'être qui me nourrit et nourrit ma vie au quotidien. Elle me rassemble. Mon mouvement facilement fluide et ample à l'extérieur grâce à mon parcours de danseuse le devient de l'intérieur. Et c'est cela qui me fait gagner en qualité de présence, en richesse dans mon mouvement et au final dans mon expression quelle qu'elle soit, dans tous ses états (expression dansée, expression verbale, expression tracée, expression modelée...). Je pense venir toucher l'essentiel en moi.

3.2- La communication et mes relations

Aller en soi en profondeur, chercher à « être » plutôt que « faire » et chercher à être authentique amène à un moment à toucher de près ses émotions, les accueillir avec bienveillance, les laisser me traverser sans penser que c'est mal et donc oser les montrer et agir en conséquence en en prenant la responsabilité avec justesse. Là est l'enjeu de ce JE à affirmer !!

Au cœur d'une famille plutôt déchirée, en mode survie plutôt que vie et au sein de laquelle il y avait au quotidien peu de communication et beaucoup de déprime ambiante, j'ai été une enfant « sage ». Je ressentais chez l'autre et mes parents notamment une certaine fierté et paix d'avoir une enfant discrète et agréable à vivre. J'ai été cette adolescente puis femme qui trouve la paix et sa fuite dans la solitude, préférant la nature et les animaux à l'humain, me sentant avec eux mieux comprise et plus confiante.

J'ai réalisé il y a peu finalement en traversant de grandes vagues émotionnelles que je ne m'autorisais pas notamment à être triste et surtout en colère. J'ai compris que je portais un masque épais.

Grâce à diverses pratiques de développement personnel mais surtout dernièrement grâce à la Communication Non Violente et à l'écoute empathique de Claire, je suis heureuse

enfin de converger vers qui je suis vraiment, de prendre le temps désormais de m'écouter, de me choyer, de m'autoriser, de m'accepter et de m'aimer ! La culpabilité, la honte d'éprouver ces émotions sont encore parfois présentes mais j'observe que ces ressentis sont de moins en moins là. J'ose m'autoriser à prendre ce chemin vers mon authenticité et l'affirmer grâce à cette auto-empathie, et à prendre cette petite fille si sage et en retrait dans mes bras pour qu'elle se sente enfin aimée, protégée, vue et entendue.

La Communication Non Violente a donc véritablement changé mon rapport à moi-même avec l'auto-empathie et aux autres en cherchant à être plus à l'écoute et en agissant avec bienveillance dans mes paroles et mes actes sans pour autant m'oublier.

3.3- L'image de mon corps et la beauté

La lenteur relâchée du mouvement sensoriel devenant le support de la sensation de soi, mon corps s'est peu à peu réapproprié les endroits de moi oubliés et l'image de mon corps s'est modifiée par l'enrichissement. Ce sont des orientations, des amplitudes, des rythmes pas ou peu utilisés qui peu à peu ont accédé à ma conscience et ont conduit à une nouvelle perception de l'espace interne de mon corps. La Danse du Sensible, grâce aux pratiques d'Explorations Sensibles réalisées en lien avec l'anatomie, donc les différentes parties de mon corps, m'a permis de renouer une intimité profonde avec ces parties, d'y mettre plus de conscience, plus de proximité. Je me suis sentie de plus en plus pleine, consistante. J'ai ainsi petit à petit accepté et parfois pu me réconcilier si besoin avec chaque partie de mon corps. De cette globalisation intérieure et de ce que je vois de l'intérieur a émergé un être « entier » qui s'est modélisé dans la matière, avec une adéquation entre l'image perçue intérieurement et celle montrée extérieurement. Et en cela, je peux dire que l'être authentique est apparu ! Je me rends compte que ce nouveau rapport au corps, ces nouvelles perceptions du corps développées me permettent de vivre certaines expériences aussi et que ma vie s'en trouve enrichie. C'est la qualité de présence que j'ai développé par la pratique qui permet et valide cela.

Je réalise enfin que « *la beauté n'est pas l'esthétique car la beauté c'est la présence !* » Cette phrase proposée par Claire prend de plus en plus de sens pour moi. Je sentais au fond de moi que ces clichés esthétiques de la mode ne m'inspiraient pas, que je ne me reconnaissais pas là-dedans. Et maintenant que je développe ma présence, je me sens plus vraie, plus belle. Comme présenté dans mon projet artistique individuel de deuxième année de formation, le souhait de me révéler, acrostiche de LIBRE, je l'ai dit ainsi « Légère Intuitive Belle Rayonnante Enjouée ». Et cette qualité de présence permet vraiment de goûter à ces expériences si chères à mon cœur et à mon être de plus en plus.

3.4- Mon rôle de mère et de compagne

Je réussis petit à petit à vraiment prendre ma place avec ma fille et mon compagnon. Savoir établir les limites ne signifie pas être en conflit et devoir se mettre en colère ! La petite fille sage qui a toujours cherché à arrondir les angles a décidé d'être dans sa vérité intérieure en nommant ses sentiments et donc ses besoins au fur et à mesure, sans faire cocotte-minute !! Merci la Communication Non Violente qui dernièrement m'a vraiment aidée à réguler des vagues émotionnelles que je vivais avec ma fille en pré-adolescence et

vivant des situations délicates de grands changements, et moi-même emménageant avec un homme après 10 ans de célibat.

Je me rends compte que les points d'appui ont pris une place importante dans ma vie. Quand je n'y vois plus clair, quand je suis au contact de l'autre tant physique par le toucher ou psychique par la parole, je prends ces temps d'immobilité et de silence et je ressens dans mon corps même au niveau de mon âme et pour l'autre également comme une respiration bénéfique et porteuse de paix et riche de sensations.

En fait, je peux dire que j'ai de plus en plus de présence au quotidien pour tout et c'est si bon !! Plus je suis consciente et plus la conscience pour toute chose m'appelle. La vie est un délice malgré le chaos extérieur (véritable actuel) ou les aléas de la vie, et c'est magique. Je suis en gratitude. La liberté et la fluidité si importantes pour moi caractérisent ainsi de plus en plus ma vie.

3.5- Mon rapport aux animaux

Mon Sensible et ce taureau...une expérience qui m'a marquée il y a quelques mois est celle vécue durant un soin avec un taureau. Appelée pour une boiterie au niveau d'une épaule dans le cadre de mon activité professionnelle, je me suis retrouvée face à un colosse, bête impressionnante et visiblement à fort caractère selon son éleveur.

J'ai senti durant ce soin qu'il me touchait profondément en plein cœur par sa sensibilité. Derrière cette apparence imposante, son âme ne demandait que douceur et attention que j'ai réussi à contacter et à mesurer en sa présence. C'était beau et ce moment est vraiment resté marqué dans ma mémoire. Suite à ce soin, j'étais émue et joyeuse.

Je constate et ressens une transformation avec de plus en plus de présence, de profondeur, de Sensible dans mon toucher, dans ma pratique de soins ostéopathiques des animaux. Je le ressens aussi dans le toucher de l'autre au quotidien.

3.6- L'audace de vivre mes rêves

Une citation de *Goethe* qui m'inspire particulièrement : « *Quoi que tu rêves d'entreprendre commence le. L'audace a du génie, du pouvoir et de la magie* ».

Ne pas s'accrocher aux résultats de ce que j'ai comme attentes mais me nourrir du chemin parcouru et être reconnaissante pour tout ce que j'ai entrepris jusqu'à aujourd'hui. Même si j'ai encore la croyance que mes rêves me paraissent inatteignables, faire un tout petit pas dans leur direction chaque jour qui passe et ne pas lâcher pour une quelconque excuse insolite. La persévérance paye, même si cela doit prendre des années. On retrouve ces principes dans le mouvement sensoriel où lenteur, attention dans le déroulement du geste avec douceur et détermination sont les clés de la pleine présence.

Je me sens tellement reconnaissante d'avoir traversé tout ce que j'ai traversé jusqu'à aujourd'hui pour pouvoir vivre ce que je vis dans ma vie de couple, avec ma famille et les amis et dans ma vie professionnelle. Quelle joie de vivre de purs moments de liberté !

C'est un droit, je dirais même plus c'est même un devoir. Un devoir envers soi pour les générations qui suivent et l'humanité afin qu'elle retrouve sa véritable identité. La divinité qui vit en moi. Entreprendre aujourd'hui ce qui fait sens pour moi, c'est primordial! Et de tout cela émerge la notion d' « Oser prendre ma place et assumer ma vie »

3.7- Mon sentiment d'incarnation

Je citerai ici un extrait du livre Sensible et Sentiment d'incarnation de Claire Laronde qui permet, je trouve, de bien voir et comprendre les critères amenant à la perception de ce sentiment d'incarnation au contact du Sensible : « *Le premier critère d'apparition du sentiment d'incarnation qui se dégage, est l'appui sur la perception du corps comme matière animée. Le second est la reconnaissance de la dimension incarnée de l'expérience et son acceptation. Le troisième est la manière de s'impliquer dans la relation à son incarnation, qui peut comprendre à la fois un désir d'incarnation et une manière de s'impliquer dans sa vie. Le quatrième concerne la relation à la Totalité (part spirituelle de l'être rassemblant les notions de Dieu, de source de la vie, d'essentiel et d'Absolu), où le sentiment d'incarnation apparaît avec la conscience de l'interaction entre cette dimension ultime et la manière dont nous sommes en lien avec elle pour exister et créer dans le monde. En dernier critère, la perception du sentiment d'incarnation semble aller de pair avec le déploiement de l'identité, avec la conscience de devenir sujet de sa vie. Il emmène avec lui un sentiment d'existence, une dimension d'implication dans la manière d'apprendre de soi simultanément à une responsabilisation par rapport à sa vie, une manière de passer d'une position de victime de sa vie à une véritable prise en charge de soi.* » (Laronde ; Sensible et Sentiment d'incarnation p174). Je perçois que la Danse du Sensible renforce mon sentiment d'incarnation au fil du temps et de mon évolution Sensible. Habitant de plus en plus mon corps, animant de plus en plus mon corps depuis ce lieu intérieur et à partir de mon mouvement interne, mon être avec son essentiel peut alors prendre sa place et se montrer au monde. De là émerge alors mon sentiment d'incarnation car je prends les rênes de ma vie avec plus de conscience et cela nourrit ce sentiment. La connexion à mon âme est plus forte et le déroulement de ma vie est plus fluide, plus juste.

Un des effets du Sensible dans ma vie, est le changement de mon rapport à l'action. « *Il s'opère une forme de renversement de la dynamique de l'action, où la volonté d'agir ne peut se déployer vraiment que dans l'accueil, dans l'acceptation de laisser le mouvement interne agir en soi... Cette manière de laisser venir ce qui est à venir, de laisser venir ce qui se donne à soi, conduit non seulement à l'efficacité dans l'action, mais plus largement à devenir créateur de sa vie... L'action se fait alors sans effort. Plus le sentiment est fort, moins il y a d'effort à mobiliser.* » (Laronde ; Sensible et Sentiment d'incarnation p175). Je me rends compte que mon sentiment d'incarnation est de plus en plus présent et fort. Je me sens pleinement là ici et maintenant, plus authentique. Je peux ainsi affirmer qui je suis avec confiance. En osant créer ma vie à mon image intérieure, je peux ainsi l'assumer entièrement et la vivre avec joie. Je rayonne et je vibre !! C'est vraiment un des effets du Sensible, laisser agir la dynamique intérieure.

CONCLUSION

Je suis en joie après l'écriture de ces pages de voir le chemin parcouru vers la manifestation de mon être profond. Je vois tous ces voiles enfin retirés et mon être de plus en plus révélé. Ce corps, mon véhicule d'incarnation, si précieux et si puissant a repris toute son importance. Le sentir et le voir animé par le mouvement de la vie me fascine.

Je vais continuer sur ce chemin, bien décidée à en savourer chaque instant par ma présence plus forte et plus stable. Être dans l'accueil, la bienveillance et la confiance quels que soient les événements extérieurs...voici ce qui m'anime au quotidien.

D'où le titre de ce mémoire, « *oser et assumer ma créativité* » pour finalement oser et assumer ma vie et en être pleinement scénariste et actrice !

Merci à la Danse du Sensible pour toutes ces conscientisations.

Merci à la Vie pour toutes ces expériences.