

Mémoire de fin de formation en Danse du Sensible

L'unifiant au service de l'attention



Ma présence plus
incarnée avec la
Danse du Sensible

Par Anna VIVANT

Sous la direction de Claire Laronde

Septembre 2024

Table des matières

L'unifiant au service de l'attention.....	1
Ma présence plus incarnée avec la Danse du Sensible.....	1
.....	1
Table des matières.....	2
Introduction.....	5
Première partie.....	6
1-1 Mon parcours de vie.....	6
1-1 a) Mon contexte familial.....	6
1-1 b) La danse dans mon parcours.....	6
*****Mon parcours dansé.....	6
*****Mon parcours professionnel.....	7
1-1 c) Le « Prendre soin » du corps.....	7
*****L'alimentation.....	7
*****Les massages.....	8
1-1 d) La méditation, yoga, gymnastique sensorielle et spiritualité dans mon parcours.....	8
1-1 e) Le « Prendre soin » de notre Terre dans mon parcours.....	9
1-1 f) Le « Prendre soin » de ma famille.....	10
1-2 Mon état.....	10
1-2 a) Mon état d'attention.....	10
1-2 b) Mon état de présence corporelle.....	12
1-2 c) Mon état dans ma relation à autrui.....	13
1-3 Le « Prendre soin » de moi.....	13
1-3 a) La thérapie.....	13
1-3 b) La formation de Danse du Sensible.....	13
Deuxième partie.....	15
2-1 La Danse du Sensible.....	15
2-1 a) la Danse du Sensible, sa création.....	15
2-1 b) la Danse du Sensible, son objectif.....	15
2-1 c) la Danse du Sensible, son origine.....	17
- La Pédagogie Perceptive.....	17
*****Le Mouvement Interne.....	17
*****Le Sensible.....	18
*****Le Point d'Appui.....	19
*****Les 12 paramètres du mouvement sensoriel.....	19
*****La spirale processuelle du Sensible.....	20
*****Corps sensible et transformation.....	21
*****La réciprocité actuante.....	22
- La Communication Non Violente.....	23
- La danse, l'expression dansée.....	24
2-1 d) Autres notions fondamentales au cœur de la Danse du Sensible.....	25
*****L'intériorité et l'identité.....	25
*****Le temps.....	26
*****L'espace.....	28

*****Le silence.....	30
*****Les différentes attentions.....	31
*****L'incarné.....	33
2-1 e) la Danse du Sensible, ses propositions.....	34
*****La pratique d'éveil.....	34
*****Les mouvements codifiés.....	35
*****La méditation en 5 points.....	35
*****L'exploration sensible.....	37
*****La danse sensorielle.....	38
*****Les pratiques relationnelles.....	39
*****L'intériorisation à question, sur les sentiments et les besoins.....	42
*****La relation aux mots.....	43
*****La création artistique, création sensible.....	44
2-2 La Formation Danse du Sensible.....	44
2-2 a) La connaissance en anatomie.....	44
2-2 b) Le toucher sensible et l'accompagnement de pratique gestuelle individuelle.....	45
2-2 c) Les cours théoriques.....	46
2-2 d) L'accompagnement thérapeutique de Claire Laronde.....	46
2-2 e) L'engagement, le travail.....	46
2-3 La transmission de la Danse du Sensible.....	47
Troisième partie.....	48
3-1 L'évolution de mon attention, une présence plus incarnée.....	48
3-1 a) Dans ma qualité de présence à moi, corporelle, émotionnelle, psychique	48
3-1 b) Dans ma qualité de présence dans la relation à autrui.....	49
3-1 c) Dans la qualité de présence au monde.....	50
3-1 d) Dans ma qualité de présence dans mes actions.....	50
3-2 L'évolution de ma danse.....	51
3-2 a) Avec mon rapport à la musique.....	51
3-2 b) Dans mon corps.....	51
3-2 c) Avec mon rapport à autrui.....	51
3-2 d) Dans ma création artistique.....	52
3-2 e) Dans mon évolution professionnelle.....	53
3-3 L'évolution de mes aspirations, du sens de ma Vie.....	53
Conclusion.....	55
Remerciements.....	56
Bibliographie.....	57
Annexe.....	58

« Il n'y a pas d'âme sans corps.

*C'est du corps qu'il faut s'occuper, pas du corps vu par la médecine scientifique
mais du corps qui parle qui se meut, qui s'émeut » Marcel Mauss – ethnologue.*

Introduction

Cette formation est venue me rencontrer à un moment charnière de ma vie, un moment où je me retrouvais de nouveau seule à poursuivre mon chemin. Après ma séparation maritale, pendant toute la période du confinement lié au Covid, en 2020, je me posais différentes questions, entre autres, sur l'Essentiel de ce qui fait l'existence ainsi que le sens de ma vie.

J'ai participé aux ateliers de Claire Laronde en visioconférence pendant cette période et ce fut un déclic pour moi. Ce qu'elle proposait conjugait mes différentes inspirations et domaines d'explorations. Je me suis engagée pour cette formation sans hésitation, comme une évidence.

Ce mémoire se compose en trois parties. Dans un premier temps, je parlerai de mon parcours familial, professionnel et de mon état « d'être ». Le deuxième chapitre est consacré au concept de la Danse du Sensible, son processus, l'éventail des pratiques. Le troisième chapitre traite de mon évolution physique, psychique et sociale; en effet, en voyant mon chemin parcouru à ce jour, je me rends effectivement compte que la Danse du Sensible m'a permis d'aller vers une liberté d'être plus authentique et créative dans un corps plus incarné, unifié.

Première partie

1-1 Mon parcours de vie

1-1 a) Mon contexte familial

J'ai été «l'inattendue», la petite dernière, le 5ème enfant, invitée dans une famille aimante et respectueuse. Mes deux grands frères ont été gravement malades pendant toute ma jeunesse, je percevais leur souffrance et la souffrance de mes parents ; j'ai négligé la mienne pour préserver mon entourage. Je prends conscience aujourd'hui du mécanisme « comme si tout va bien » que j'avais mis en place, je n'écoutais ni mes émotions ni mes besoins, je ne voulais vivre aucune intensité émotionnelle agréable ou désagréable, j'ai ainsi la sensation d'avoir vécu une enfance assez heureuse et «lisse».Par ailleurs, ayant très peu de souvenirs d'enfance, j'ai du mal à savoir comment étaient mes difficultés d'attention à l'époque.

Mon frère Alain est décédé le jour de mes 13 ans, mon frère Michel quand j'avais 15 ans. J'avais besoin de me protéger de toute cette souffrance familiale, pour cela j'essayais de sortir le plus possible avec mes amis et de m'amuser; cependant en côtoyant la mort, j'ai réfléchi à la vie et me suis posée beaucoup de questions sur le sens de la Vie et de la Mort. Ainsi j'ai commencé à m'ouvrir à l'éventualité de quelque chose de « plus Grand que moi ». J'étais animée, en lame de fond, pour tendre vers l'Essentiel, de sentir le précieux de la Vie.

1-1 b) La danse dans mon parcours

*******Mon parcours dansé**

Ma mère adorait danser, elle a su me le partager. Toute petite, elle me proposait de danser des danses traditionnelles bretonnes et valsait avec moi, à ma grande joie, dans les soirées familiales. J'aimais aussi danser dans ma chambre et exprimer la musique dans une danse libre, cela m'apportait beaucoup de bien être.

Les danses traditionnelles de différents horizons (irlandaise, bulgare, bretonne, africaine...) ont toujours eu une valeur privilégiée à mes yeux. J'aime ces musiques, elles m'animent profondément; et ces danses m'apportent de l'ancrage, de la présence avec leur rythme répétitif. La convivialité que je vis dans les soirées de danses traditionnelles comme les fest noz

ou bal folk, nourrit mon besoin de chaleur humaine.

********Mon parcours professionnel***

Ma mère a créé sur Nantes une association pour les seniors à visée sportive (gym, danse, marche) où elle donnait bénévolement des cours de danses de couple et traditionnelles. Son association a pris de l'ampleur (500 adhérents), elle m'a proposé d'y travailler en donnant des cours de danses de couples et traditionnelles. C'est ainsi que j'ai commencé cette nouvelle activité professionnelle. J'ai suivi une formation (Institut de Formation de Danses de Société - IFDS) avec Christian Dubar. Il était passionné de l'histoire de la danse et sa pédagogie m'a conquise, il proposait une transversalité entre les différentes danses (traditionnelles, salon, latino, swing, classique...) qui m'a permis d'aborder ces danses de couples avec plaisir et ouverture d'esprit.

Par la suite, j'ai mis en place ma propre association dans ma commune. J'ai créé alors, des cours de danses pour les personnes seules avec des danses chorégraphiées de différents styles. J'aime enseigner, j'aime la pédagogie, j'aime animer en apportant un aspect festif à la danse et en privilégiant une relation bienveillante et joyeuse entre les danseur.se.s.

Je me rappelle une réflexion que je me suis faite en quittant mon cours de yoga, j'avais envie que les personnes sortent de mes cours, comme je sors de la séance de yoga, avec un état de tranquillité et de bien être. Motivée, accompagnée d'une sophrologue, j'ai mis en place des ateliers ponctuels de « Danse et Sophrologie » où je proposais de la danse « intuitive » avec une écoute approfondie de son corps, de l'autre et de la musique. Je sentais que je voulais tendre vers une proposition de cours avec la perception d'une danse plus « habitée ».

1-1 c) Le « Prendre soin » du corps

********L'alimentation***

J'ai toujours été convaincue, probablement par mon contexte familial, de l'importance de prendre soin de son corps. A 18 ans, j'ai fait un BTS de Diététique car je trouvais que l'alimentation y avait une place prédominante. J'avais déjà le souci de me nourrir avec des aliments biologiques; j'ai été très déçue par mes études où il en était jamais question, voir

certains enseignants étaient opposés à cette alimentation biologique. J'ai travaillé 3 ans à l'hôpital de Rouen mais le milieu hospitalier ne me convenait pas, je vivais beaucoup d'incohérences intérieures entre ce que je proposais à mes patients et mes convictions.

Avec mon ami de l'époque, nous avons un projet (non abouti) de s'installer dans une ferme. J'ai quitté mon poste et j'ai suivi une courte formation agricole puis travaillé dans plusieurs fermes biologiques dans le sud de la France où j'ai appris énormément sur la culture, l'élevage et la transformation alimentaire (fromage, pain, confiture, tisane...).

*******Les massages**

J'ai participé à plusieurs stages de massages sensitifs (méthode Claude Camilli). Ce sont des massages qui mettent l'accent sur la globalité de la personne. J'ai éprouvé des expériences très profondes en recevant ces massages, je me sentais «entière», «pleine», «vivante», « présente à moi ». J'ai pris conscience que j'aimais masser et prendre soin des personnes de mon entourage, en leur apportant du bien être.

1-1 d) La méditation, yoga, gymnastique sensorielle et spiritualité dans mon parcours

Quand j'avais 9 ans, mon frère Alain était instructeur de Méditation Transcendantale ; il avait initié ma mère et moi-même à cette méditation. A mon âge, cela consistait à réciter pendant 10 min un mantra sur le trajet de l'école. Je ne me souviens plus si cela m'apportait quelque chose ou pas. J'étais tiraillée entre le fait de suivre l'enseignement de mon frère ou d'écouter l'avis de mon entourage de religion chrétienne, qui voulaient le sortir de cette soi-disant «secte». Alain a alors arrêté d'être instructeur de Méditation Transcendantale. Le jour de mes 13 ans, il a mis fin à sa vie. De jeune adolescente insouciante, je fus soudainement appelée au cœur même de la vie, prenant conscience que la Vie tient à un fil. Je réalise que ceci influença toute ma trajectoire de vie. J'aimais beaucoup ce frère, je sentais en lui une recherche profonde de Paix et d'Amour et une certaine incompréhension du «monde actuel humain». Sa recherche et aussi son « geste » m'ont fait comprendre l'importance à ce que je trouve une certaine paix intérieure pour vivre ma vie le plus sereinement possible.

A 20 ans, j'ai commencé des cours de yoga avec Marc Froideval. Ses propositions ont été une voix de passage pour aller vers plus d'intériorité, j'aimais ce yoga accessible, simple, qui me permettait de me ressentir dans la profondeur de mon corps. L'attention à la respiration me permettait de me sentir pleinement présente, je touchais à «l'Essentiel». Par la suite, j'ai lu un certain nombre de livres à consonance spirituelle ; j'étais attirée par le bouddhisme et aussi par des livres qui parlaient de la fin de Vie et de la Mort. J'ai toujours aimé me poser devant un beau paysage et méditer à ma manière, cela me remplissait de joie et de connexion à la Nature et l'Univers.

A 40 ans, j'ai repris des cours de yoga avec Elisabeth Brottes, qui proposait dans son enseignement des exercices mêlant le yoga et la gymnastique perceptive. La découverte de cette lenteur particulière m'a apporté beaucoup «d'habitation intérieure». J'ai, par la suite, pratiqué de la gymnastique sensorielle avec le fasciathérapeute Charles Dufour. J'ai le souvenir que la première fois que je suis allée à un atelier, pendant un mouvement antéropostérieur, il est venu poser ma main dans mon dos et j'ai senti quelque chose d'extraordinaire, de très dilatant, une sensation nouvelle. Je me sentais bien avec ces perceptions corporelles profondes, la lenteur sensorielle me nourrissait et me posait en profondeur.

1-1 e) Le « Prendre soin » de notre Terre dans mon parcours

Je suis restée 2 ans dans une ferme en Biodynamie, située en Ardèche, qui produisait des produits laitiers de vache. J'aimais être en présence des vaches, les traire et les nourrir. J'appréciais de sentir comment elles étaient respectées dans cette ferme. Ces années ont été capitales dans mon chemin de Vie ; j'ai beaucoup appris avec Jean-Paul et Béatrice, sur l'agriculture et l'élevage biologique. L'éducation qu'ils transmettaient à leurs enfants a aussi ouvert mon regard vers une éducation différente. Et l'entraide, très présente entre voisins paysans ardéchois, me réconciliait avec la possible solidarité humaine. Mon respect pour notre Terre et pour tous les règnes vivants s'est renforcé durant ces années.

1-1 f) Le « Prendre soin » de ma famille

J'ai eu l'immense joie et chance de mettre au monde 4 enfants. Depuis mon adolescence, j'avais un souhait très profond de pouvoir « être à la maison » pour élever mes enfants. J'ai eu cette possibilité grâce au revenu suffisant de mon mari. En revenant dans la région nantaise, je n'ai pas repris d'activité professionnelle pour me consacrer à prendre soin de notre maisonnée. Nous habitons avec mon mari dans un site naturel très privilégié à 30 km de Nantes. Ce fut de belles et précieuses années de vie familiale.

1-2 Mon état

1-2 a) Mon état d'attention

Jusqu'à ces dernières années, j'avais l'impression que ma façon d'appréhender les choses était assez commune à chacun. J'avais conscience de ma difficulté à rester concentrée pour suivre des cours ou lire des articles, mais j'étais juste persuadée que je n'étais pas capable intellectuellement. Au fur et à mesure de la formation de Danse du Sensible et de ma thérapie IFS, je me suis rendue compte de mon hyperactivité, de ma difficulté à être attentive, de mon impatience, de ma difficulté à écouter lors de partage, de mon avidité à couper la parole.

Il y a 2 ans, mon fils aîné a reçu comme diagnostic d'avoir un Trouble De l'Attention et d'Hyperactivité (TDHA). Cela m'a fait me poser des questions sur mes difficultés attentionnelles et je présume que j'ai aussi un TDAH probablement moins prononcé que lui.

Quelques notes sur le Trouble De l'Attention et d'Hyperactivité :

Voici la définition dans Wikipédia du TDAH : «Le trouble déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité est un trouble du neurodéveloppement provoquant trois types de symptômes pouvant se manifester seuls ou combinés : des difficultés d'attention et son contrôle, des symptômes d'hyperactivité et d'hyperkinésie et des problèmes de gestion de l'impulsivité. Très largement héréditaire, il est principalement lié à un ensemble de gènes impliqués dans la régulation de la dopamine et de la noradrénaline.»

Sur le site de TDAH-FRANCE, de récentes recherches montrent que les mécanismes sous-jacents sont plus complexes qu'un simple déséquilibre entre neurotransmetteurs (dopamine, noradrénaline et sérotonine).

Au niveau cérébral, les études d'imagerie permettent d'identifier des anomalies structurelles chez les personnes atteintes de TDAH (certaines aires sont moins développées) et de connectivité (transmission des informations entre les neurones). Ces aires, qui présentent un défaut de maturation, sont impliquées dans les fonctions exécutives et dans le contrôle de l'attention.

- Les fonctions exécutives : un trouble des fonctions exécutives semble expliquer beaucoup des difficultés des TDAH. Ces fonctions ont un rôle de coordination et de surveillance du bon déroulement d'une tâche. On distingue comme principales fonctions exécutives : mémoire de travail et accès aux informations stockés dans notre mémoire à long terme, initiation de la tâche et régulation de l'activité en cours, régulation émotionnelle, adaptation de l'action aux paramètres de l'environnement, inhibition des réponses inadaptées, perception du temps, flexibilité mentale, planification.

- Le contrôle de l'attention : l'évasion mentale, communément vécue par les personnes atteintes de TDAH, fait référence à la difficulté de se concentrer sur les tâches ou l'environnement immédiat en raison du fait que l'on est perdu dans ses pensées. Pendant ces moments, son esprit se détache du présent et on est absorbé par des pensées internes et des rêveries. Le "mode par défaut" du cerveau s'impose et on décroche de la réalité. Il peut ainsi être difficile de maintenir sa concentration pendant les conversations, ce qui entraîne des difficultés à écouter et à suivre le fil du dialogue. C'est comme si le monde extérieur s'effaçait et que ses pensées prenaient le devant de la scène.

Je citerai quelques pistes (non médicamenteuses) pour améliorer le TDAH :

- Il est crucial de reconnaître et d'identifier les déclencheurs qui contribuent à ces moments d'inattention. En comprenant ses déclencheurs, on peut développer des stratégies pour minimiser leur impact et améliorer sa concentration. Cette auto conscience est essentielle pour reprendre un peu le contrôle de son attention et de sa concentration.

- Dans le livre Manuel de l'hyperactivité et du déficit de l'attention de Martin Desseilles, il propose pour améliorer ses capacités d'attention: poser l'attention sur l'attention (pratique de la pleine conscience), poser l'attention sur l'intention (se dire son intention, observer les

distractions, retourner à l'intention).

- Dans une recherche sur Wikipédia sur le réseau du mode par défaut du cerveau, j'ai noté cela : « La méditation modifie la connectivité des structures du réseau par défaut ..., et augmente la connectivité avec d'autres aires comme le cortex préfrontal médian et le lobule pariétal inférieur. Ces modifications du fonctionnement du réseau par défaut pourraient expliquer la diminution de l'autocentrage, l'amélioration de l'humeur par réduction de la rumination et de l'inquiétude, ainsi que l'augmentation de l'attention dans la vie quotidienne.

Les méditations basées sur la concentration (sur un objet, une image, ou la respiration) inhibent le réseau par défaut, encore plus que ne le fait la concentration sur une tâche (hors méditation), en particulier lors du retour de l'attention sur l'objet après une phase de rêverie. Au contraire, les méditations qui ne bloquent pas les pensées ou les sensations augmentent la connectivité dans ce réseau, mais elle est différente.

La méditation produit à long terme des changements structuraux dans certaines aires du réseau de mode par défaut, comme la jonction temporo-pariétale, et le cortex cingulaire postérieur »

Suite à ces recherches et à mes observations internes, ma prise de conscience de mes difficultés d'attention m'a apporté un certain soulagement. J'ai mieux compris mes fonctionnements dans le quotidien et dans les partages, et ainsi, j'ai appris à les accepter plus sereinement. J'ai réalisé aussi que, me poser, méditer sont des outils précieux pour améliorer mon attention.

1-2 b) Mon état de présence corporelle

J'ai souvent eu l'impression d'être « devant moi », comme si je n'habitais pas vraiment mon corps. Il fallait que je fasse une pratique privilégiée (danse, yoga, promenade seule) pour me sentir un peu plus à l'intérieur de moi, être plus présente corporellement. J'avais même une sensation de dispersion, les pensées prenaient une place très prédominante et j'étais souvent dans l'anticipation de ce qu'il y avait à faire dans un souci d'efficacité et probablement de fuite.

1-2 c) Mon état dans ma relation à autrui

Mon état attentionnel ne me permettait pas d'écouter l'autre tranquillement. J'avais besoin, soit de finir la phrase qu'il avait commencée, soit de couper la parole pour donner mon avis, de parler de moi ou de changer de sujet. D'autre part, j'avais une injonction intérieure de faire du lien avec tout le monde. Quand je me retrouvais en groupe ou dans une salle d'attente, je parlais facilement à des personnes inconnues pour faire du lien, sans essayer de sentir si ces personnes avaient ce besoin. Il m'était difficile d'être tranquille avec quelqu'un dans le silence. Pourtant c'est quelque chose que je recherchais et appréciais. J'avais aussi beaucoup de difficulté à me confronter à quelqu'un, je préférais fuir, me taire, m'adapter.

1-3 Le « Prendre soin » de moi

1-3 a) La thérapie

J'étais convaincue que j'allais bien, que j'avais assez confiance en moi, que j' étais assez posée et tranquille.

Lorsque j'ai démarré la formation de Danse du Sensible, Claire Laronde conseillait d'avoir un suivi thérapeutique. J'ai débuté alors une thérapie IFS (Internal Family System) avec Marie Guillet. Cette thérapie s'appuie sur le fait que nous sommes composés de nombreuses sous-personnalités (parts) et de les reconnaître permet de créer un espace de guérison pour les comprendre et les aider à vivre plus harmonieusement. J'apprends ainsi, à développer l'aptitude à accueillir avec curiosité et bienveillance ce qui m'habite, mes conflits intérieurs, mes réactions face aux autres, à la vie.

Avec l'accompagnement de Claire et de Marie, j'ai pris conscience de ma fragilité, de ma vulnérabilité, de mes faiblesses, de « ma petite fille » intérieure très présente et active.

1-3 b) La formation de Danse du Sensible

Sur le conseil d'une amie, j'ai découvert les ateliers de Danse du Sensible de Claire Laronde en visioconférence, pendant le confinement lié au Covid, en 2020. Les propositions qui conjuguaient la danse, l'éveil sensoriel, la communication non violente et la méditation

raisonnaient profondément pour moi. Ces ateliers ont été un précieux soutien pendant ce confinement. Je sentais que la formation proposée par Claire m'apporterait ce que je recherchais ; j'avais besoin de me « retrouver » pleinement après mon divorce, et je souhaitais un changement professionnel. Deux atouts majeurs s'ajoutaient à cela : divorcée, j'avais la liberté de faire ce choix financier et, mes enfants étant autonomes, j'avais plus d'espace et de disponibilité pour m'y consacrer. C'est ainsi que je me suis inscrite à cette formation en Danse du Sensible comme si cela était une évidence dans mon parcours de Vie.

Deuxième partie

La Danse du Sensible, initiée par Claire Laronde, est telle qu'elle la nomme « *une voie d'éveil par le corps, c'est une méditation mouvement, une danse intérieure qui contacte la part sensible de la vie en soi et lui offre l'opportunité de s'exprimer. Elle est l'expression de l'Être dans le geste.* »

2-1 La Danse du Sensible

2-1 a) la Danse du Sensible, sa création

Claire Laronde a enseigné la danse contemporaine et la danse d'improvisation depuis sa jeunesse, habitée par ce questionnement: « *Comment rester en lien avec l'intérieur de soi tout en exprimant et partageant quelque chose d'essentiel avec les autres?* ».

Elle a pratiqué la méditation bouddhiste et zen ainsi que d'autres pratiques holistiques qui lui ont permis d'ouvrir des champs de connexion apportant des liens de sens entre profondeur, intériorité, expression et création. Avec la formation de Psychopédagogie Perceptive de Danis Bois, elle nourrit ainsi son enseignement de la danse avec cette dimension Sensible du corps. Sa rencontre avec Marshall Rosenberg et la Communication Non Violente, ainsi que l'étude de l'Accompagnement Centré sur la Personne proposé par Carl Rogers, lui ont montré la nécessité de l'écoute des mots et l'importance de la parole dans une pratique basée sur l'expression du corps.

C'est pourquoi elle développe cette pratique « la Danse du Sensible » rassemblant ses expériences créatrices, ses expériences de méditation, ses expériences d'accompagnement et de soins autour du Sensible.

2-1 b) la Danse du Sensible, son objectif

Dans le cours de formation « Origine et pratique de la Danse du Sensible », Claire Laronde écrit: « *La Danse du Sensible a pour objectif de développer une vision nouvelle de l'expression dansée à travers un corps conscient et conscientisé pour offrir un espace à l'expression*

immanente de l'Être à travers soi et pour développer et nourrir le sentiment de notre incarnation... Elle s'adresse à toute personne en quête d'évolution intérieure, d'apprentissage de soi par la présence au corps, pour prendre soin de soi, de l'expression de ses élans essentiels, comme prendre soin de sa vie au quotidien.. Il s'agit de développer l'aptitude à s'écouter en profondeur, à se reconnaître dans son ressenti, dans son vécu, dans son chemin de vie, à entendre ses besoins pour avancer dans son évolution. Chaque personne peut alors se reconnaître plus profondément en tant qu'être humain sensible mais également en tant qu'être unique, s'exprimer et s'affirmer plus complètement dans ses particularités et dans la dimension unique de sa vie.»

La Danse du Sensible s'inscrit à la fois comme une pratique d'éveil et un art thérapeutique. L'art-thérapie est une technique de psychothérapie reposant sur l'utilisation de divers outils artistiques. L'objectif est que la personne puisse renouer un dialogue avec elle-même et avec autrui. Grâce à l'art, la personne s'exprime en laissant sortir ses émotions, apprend à mieux se comprendre afin d'amorcer les changements intérieurs nécessaires à son bien-être psychique. Ainsi, la Danse du Sensible s'inscrit dans les pratiques de danse-thérapie car elle crée les conditions pour amener à une transformation de la personne par la libération de son « non exprimé ». La personne découvre et apprend à reconnaître des facettes jusque-là inconnues de sa personnalité et en intégrant ces différents aspects de sa personnalité, elle peut développer peu à peu une conscience plus profonde d'elle-même.

Mon expérience thérapeutique-

Le « non exprimé » était nouveau pour moi, je pensais me connaître. Et voilà que je perçois, j'apprivoise, lors de pratiques sensibles, des facettes de moi non conscientes. Ces découvertes sont libératrices. En apprenant à me connaître, j'apprends aussi, à recevoir l'autre avec ce qu'il est, cela me permet de diminuer mes pensées jugeantes.

En mars 2024 lors du stage à Tours « Émotions et état d'âme », Claire nous a proposé de danser avec les différentes émotions (peur, colère, tristesse, joie et sérénité). Cette expérience m'a permis de vivre ces émotions en voyant ce qui m'animait profondément. Je m'autorisais à être cette facette de moi comme la petite fille intérieure triste ou la petite fille en colère, qui a peur... Ceci en sachant que je pouvais en sortir, que c'était une partie de moi. Le fil conducteur qui était de danser, a facilité cette prise de distance.

Aussi, la Danse du Sensible permet de développer la capacité à se relier au monde dans sa dimension universelle à partir de son corps de par son expression artistique. Elle permet de développer aussi son intuition et son inspiration. Tous les processus mis en œuvre conduisent à trouver un sens à son existence, à sa manière d'être dans sa vie. Ils amènent à être créateur pleinement de sa vie.

Mon expérience créative et universelle-

En août 2022, lors du stage avec le thème « Expérience intérieure et Créativité », nous avons à créer une danse dans la nature environnante. Ce fut une expérience à la fois riche en émergence créative et avec une dimension universelle forte de danser en compagnie de cet hêtre dans la forêt. Je me sentais connectée à la Terre et à, ce que je nomme, la « Source ». La dimension spirituelle dans la Danse du Sensible me renforce dans ce qui était présent dans ma profondeur et auquel je donnais une faible place, de peur d'être « illuminée » au regard des autres. Je retrouve du sens à ma vie terrestre. Et le fait de transmettre et de partager la Danse du Sensible renforce ce rapport au sens et le déploie encore davantage.

2-1 c) la Danse du Sensible, son origine

- La Pédagogie Perceptive

La Danse du Sensible s'appuie en premier lieu sur les principes de base de la Pédagogie Perceptive développée par Danis Bois. Celle-ci est une méthode d'entraînement à se ressentir dans son corps, dans l'immédiateté, ce qui développe une nouvelle conscience perceptive. Ses propositions s'accompagnent invariablement d'une lenteur relâchée, d'un mouvement linéaire et d'une attention à ses ressentis. Ses outils sont l'accompagnement manuel, la gymnastique sensorielle avec ses exercices de base et mouvements codifiés, l'introspection sensorielle, la méditation pleine présence et l'accompagnement verbal.

Je vais développer, ci-dessous, certains concepts de la Pédagogie Perceptive.

*******Le Mouvement Interne**

Le Mouvement Interne est une mouvance lente et profonde qui s'exprime au sein de tous les tissus de notre corps. Elle est pour Danis Bois « *l'expression la plus haute de la vie dans le*

corps ». Le mot « matière » désigne la sensation unique qui naît quand toutes les structures anatomiques sont animées de manière indifférenciée par le Mouvement interne.

Les formes d'organisation du Mouvement Interne sont :

- la force de croissance sensorielle qui modèle la morphologie humaine de son développement physiologique
- le mouvement sensoriel, qui est le Mouvement Interne ressenti et perçu dans la matière lorsqu'il se met au service de la gestuelle ; le geste combine alors le suivi dynamique du mouvement et le point d'appui. Le pré mouvement est cet étirement de ce moment particulier où on accède à la sensation du Mouvement Interne qui prépare la gestuelle.
- le biorythme sensoriel qui s'exprime dans les tissus avec une alternance de mouvement convergent et de mouvement divergent, comme un aller retour.
- la biomécanique sensorielle qui permet de faire le lien entre la sensation du Mouvement et l'organisation du geste moteur, entre l'orientation linéaire et le mouvement circulaire des articulations.

Eve Berger montre, ci-après, le Mouvement Interne comme une représentation de la vie en soi : « *Si le Mouvement interne représente la Vie en moi, bouger en respectant les indications qu'il me donne, c'est l'inscrire dans ma vie. Et donc inscrire ma vie dans la Vie.* » (Eve Berger-*La somatopsychopédagogie - p. 204.*)

Lorsque nous respectons les orientations, les amplitudes et le rythme du Mouvement Interne dans notre manière de nous mouvoir, nous incarnons le mouvement de la Vie dans notre vie.

*******Le Sensible**

Danis Bois définit le Sensible comme cela :« *Le Sensible repose sur l'existence, au sein des matériaux dont est fait notre corps (musculaire, osseux, vasculaire, viscéral...), d'une mouvance nommée Mouvement Interne. Ce Mouvement Interne reconnu est source de connaissance de soi... Le Sensible doit être conçu comme la modalité perceptive elle-même, par laquelle le sujet peut accéder aux messages ainsi délivrés par son corps.* » p 11 ... «*La perception du Sensible explore le lien vivant entre un sujet et son propre corps impliquant le déploiement d'une modalité perceptive paroxystique capable de pénétrer l'intériorité vivante du*

corps . Ce caractère paroxystique de la perception, je l'ai nommé perception du Sensible pour marquer la différence entre la perception sensible liée au rapport au monde par le biais des sens extéroceptifs, et la perception du Sensible convoquée par le rapport de soi à soi. C'est bien sur cette modalité perceptive du Sensible que c'est construit le matériau immanent qui a servi à l'élaboration de la méthode ».(D.Bois- Sujet sensible et renouvellement du moi, p. 50).

Le Sensible se définit également par la perception du Mouvement Interne dans le corps et par les pratiques qui permettent d'en faire l'expérience.

La perception du Sensible est une faculté qui peut s'acquérir. Elle consiste à développer une attitude d'observation très fine qui permet de percevoir des phénomènes qui existent à notre insu et qui sont difficilement perceptibles sans entraînement. Pour ma part, cette perception augmente. Plus je perçois, plus je suis motivée à poursuivre ces pratiques sensorielles qui m'ouvrent à la nouveauté incarnée.

*******Le Point d'Appui**

Le Point d'Appui est un temps de suspension entre deux trajets, c'est un temps de posture qui installe une résistance constructive permettant au mouvement interne de s'exprimer et d'agir sur la matière, celui-ci se concentre jusqu'à ce qu'il provoque une dilution de la résistance et que le geste reprenne. C'est dans le Point d'Appui que nous pouvons sentir le pré-mouvement, cet accès à ce qui précède l'action comme une sensation d'étirement intérieur animé par le mouvement interne. Le prémouvement prépare la gestuelle à venir, émerge alors un nouvel élan de créativité qui s'exprime pleinement.

Je peux ressentir beaucoup de puissance intérieure dans ce Point d'Appui et éprouver le Mouvement Interne via le prémouvement, celui-ci m'invitant à un nouveau départ gestuel, ceci nourrit ma confiance dans la Vie qui m'anime.

*******Les 12 paramètres du mouvement sensoriel**

La Pédagogie Perceptive a développé douze paramètres du mouvement qui vont aider au développement de la conscience du geste. Il s'agit de porter son attention sur un ou plusieurs paramètres au cours de son mouvement.

Les douze paramètres du mouvement sensoriel sont : la lenteur, le déroulement du trajet, l'orientation, l'amplitude, la séquence, la globalité, les mouvements linéaires, les mouvements dissociés, la coordination des vitesses, la symétrie, l'évolutivité, la résonance.

Dans ma pratique personnelle, porter mon attention sur ces paramètres, m'aide énormément pour rester attentive et présente. La séquence est un déroulement délimité par un début et une fin, elle me permet de ne pas me perdre, d'être placée dans une structure spatiale et temporelle. L'attention sur la lenteur me permet de me poser, d'être plus intériorisée ; l'attention au déroulement du trajet accentue ma présence à l'instant ; l'attention aux mouvements linéaires facilite ma concentration avec ce seul objectif d'orientation ; l'attention à la coordination des vitesses m'exige une présence soutenue ; l'attention à la symétrie me demande d'être suffisamment centrée et me permet d'accéder à un état plus harmonieux, plus unifié ; l'attention aux mouvements dissociés stimule une double attention de ma part et m'apporte une sensation de globalité ; l'attention à l'évolutivité nourrit ma Force intérieure ; l'attention à la résonance (être touché, s'émouvoir) nourrit profondément mon Être. Ainsi, d'être attentive à l'un ou l'autre de ces paramètres pendant la gestuelle, déploie ma qualité de présence, affine mes perceptions, contribue à me sentir globale, unifiée, et me permet alors d'éprouver pleinement le mouvement interne.

********La spirale processuelle du Sensible***

Simultanément à l'expérience du mouvement interne vont se déployer des contenus de vécu particuliers : la chaleur, la profondeur, la globalité, la présence à soi et le sentiment d'exister. Comme le dit Danis Bois : *« ce qui peut être considéré comme une sensation corporelle est bien plus que cela, c'est une manière d'être à soi au contact du Sensible, c'est une expérience vécue révélatrice de sens qui jusque-là nous avait échappé. »*

Dans un premier temps, le participant a une sensation de chaleur interne, qui se déplace à l'intérieur de soi, une chaleur qui imprègne la matière et cette chaleur s'accompagne d'un sentiment de confiance et de sécurité. Suit comme une profondeur qui l'amène vers une intimité profonde, comme un dialogue avec soi-même, comme une sensation d'être « rentré chez soi ». Cette nouvelle manière d'être à soi ouvre sur une nouvelle nature d'implication et d'intimité avec soi-même comme avec les autres. Le processus se poursuit avec une sensation

de globalité, source d'un sentiment d'unification des différentes parties du corps. Un volume intérieur qui s'expande, se dilate, se crée, c'est la rencontre avec une unité de soi et avec un sentiment de solidité. Lorsque la personne vit la présence à soi, une présence totale à soi-même dans l'immédiateté, elle retrouve un plaisir d'être soi et d'aller à la découverte de sa singularité. Son intensité d'Être la conduit vers un sentiment d'existence, elle existe avec un corps, des sensations, un éprouvé. Se dégage alors deux éléments de ce sentiment d'existence : l'autonomie et l'adaptabilité. En effet cela permet d'avoir une assise identitaire plus équilibrée, de retrouver une estime de soi, de consolider en profondeur l'amour de soi et la confiance en soi. Cela permet aussi une adaptabilité car la définition de soi est alors moins dépendante de l'extériorité. Lorsque la personne se sent pleinement soi, elle peut s'articuler de façon plus créative avec les situations qui sont celles de son quotidien, elle peut prendre du recul en étant en elle et les accueillir en lui donnant la possibilité d'interagir.

Ce processus, je l'expérimente régulièrement dans la pratique de la Danse du Sensible. Je me sens de plus en plus perceptive à mon corps et j'occupe plus amplement mon espace intérieur avec cette perception goûteuse de ma matière animée. Mon existence ne se réduit plus à ma conception mentale et à mes croyances. Se révèle ma présence corporelle avec une écoute affinée de mes ressentis physiques, émotionnels et avec mes états d'âme. Une joie simple de ma sensation d'incarnée s'invite alors, accompagnée de ma légitimité d'être pleinement vivante. Cette intériorité sensible redonne un sens à ma vie. L'« affirmation de moi » s'accroît avec un concret désir d'autonomie. Confiante, j'aspire à cette possibilité d'adaptabilité consciente.

*******Corps sensible et transformation**

Je souhaite parler du processus que Patrick Large a nommé « la spirale processuelle expansive de la transformation en lien avec le corps sensible », car celui-ci m'interpelle profondément sur ma transformation dans mon cheminement. Il décrit cette spirale ainsi, elle comprend sept étapes :

« - *Entrer en rapport de conscience avec soi : ...cela nécessite de tourner notre attention vers ce qui se passe en soi-même.*

- *Rencontrer le Sensible d'être à soi-même : cette seconde étape est d'entrer en relation avec*

le corps sensible...se rendre disponible.

- Naître à soi même, se laisser aimer et guider : se rencontrer pleinement va au-delà de se percevoir soi-même...c'est aussi sentir l'amour de notre étrete, un amour inconditionnel envers nous et envers le Tout. Un amour qui est là pour nous guider si nous sommes prêts nous y abandonner.

- Vivre intérieurement d'autres possibles : il est envisageable de soumettre notre problématique au sensible et d'en capter les réponses de notre intériorité. Le laisser nous montrer d'autres réponses possibles, les sentir de notre corps et ainsi commencer à nous renouveler...

- Apprendre de ces possibles et de notre réaction à ces possibles : apprendre de la proposition ressentie dans notre corps et être capable d'en tirer de l'information est encore une autre transformation. Chaque événement est une occasion de grandir en conscience...

- Capter du sens pour notre vie, ou le sens de la vie :... laisser notre projet devenir le projet du sensible est un autre lâcher prise, une autre transformation. C'est là que le sens de ce qui se passe et de notre vie se révèle d'autant plus fort...

- Exprimer notre moi renouvelé, aimer et continuer de grandir :une fois notre moi renouvelé, son extériorisation a lieu. C'est un besoin car la nature de l'être que l'on devient nous pousse à la relation c'est-à-dire à exprimer ce que l'on devient.... C'est aussi la possibilité de continuer à grandir en nous-mêmes... » (Patrick Large p 409 Sujet sensible et renouvellement du moi.)

*******La réciprocité actuante**

Je vis « délicieusement » cette réciprocité actuante, entre autres, lors de propositions de pratiques relationnelles de la Danse du Sensible. La réciprocité actuante est un mode de relation basé sur la perception du Sensible, il s'agit d'être en contact avec l'espace de corporéité sensible présent en soi et d'entrer en relation avec la personne ou le groupe. C'est en quelque sorte une communication directe de Sensible à Sensible, d'intériorité à intériorité, sans artifice dans la simplicité de l'instant et l'authenticité du partage.

Danis Bois et Isabelle Eschalier la définissent ainsi : « *La réciprocité actuante est une force interne en mouvement qui circule entre les deux acteurs de la relation et potentialise l'expression la plus sensible de la vie en l'un et en l'autre et de l'un à l'autre* »(D Bois - Nottale 2021). Elle résulte d'une présence consciente et active des participants, elle repose sur une

force active et nous place en posture d'agir en se laissant agir. *« La réciprocité actuante nécessite une présence qui, bien que non invasive, supprime l'espace qui existe entre deux personnes grâce à un état de disponibilité réciproque. Elle permet de créer une unité et une harmonie essentielles dans la relation. » (I.Eschalier La fasciathérapie)*

En avril 2024, après des prouesses de transport (train bondé, retard...), nous arrivions, avec Sylvie et Martine, compagnes de formation, à Villeneuve sur Yonne, lieu de la formation. Nous avions prévues de faire entre nous, des pratiques autour du Sensible avant le début de la session. Au vu de mon agitation intérieure, j'avais proposé, avant de commencer un accompagnement gestuel individuel, que nous fassions un temps de silence, toutes les trois, avec cette qualité de connexion en réciprocité actuante. J'avais besoin de nourrir cette qualité de présence sensible partagée. Cela m'avait permis de me poser et d'entrer dans un autre mode de relation beaucoup plus authentique, beaucoup plus profond, beaucoup plus présent avec mes compagnes. J'étais, par la suite, plus disponible, intérieurement, pour pratiquer cet accompagnement gestuel à Sylvie.

Cette réciprocité actuante m'ouvre le champ de nombreux possibles pour un partage plus authentique avec mon entourage.

- La Communication Non Violente

Marshall Rosenberg a mis à notre disposition une méthode accessible pour améliorer nos relations aux autres. Françoise Keller la décrit comme cela : *« La Communication Non Violente vise à augmenter notre conscience de ce que nous voulons vivre, notre capacité à choisir ce que nous vivons, nos chances de vivre ce que nous aspirons à vivre indépendamment des circonstances. Il faut mettre de la clarté sur notre intention... La CNV vise à favoriser des échanges où nous donnons à partir d'un élan du cœur, d'agir à partir d'un élan sincère. Pour cela, elle nous invite à prendre conscience de nos aspirations profondes, de nos besoins fondamentaux et de nos élans de vie ; elle nous invite à quitter la position de victime pour retrouver du pouvoir d'agir et redevenir acteur de sa vie, responsable de ses besoins et de ses choix, capable de faire le deuil de ce qui n'est pas... Elle prend en compte le fait que nous sommes interdépendants, prendre soin de moi inclus de prendre soin de mon élan à contribuer*

à prendre soin des autres. La CNV est d'abord une qualité de présence à soi et à l'autre ici et maintenant. Il s'agit de porter son attention à ce qui se vit chez soi ou chez l'autre à chaque moment. »(F Keller-La Communication Non Violente p 33.)

En décembre 2021, à la suite d'une méditation avec une introspection sensorielle guidée en lien avec le cœur, nous avons partagé ce que nous a apporté la méditation. Nous avons expérimenté trois possibilités de reflets : le reflet intégral avec les mot exacts cités par la personne, en disant la phrase suivante « je t'entends me dire », l'écoute empathique qui est plus attentive à refléter les sentiments et les besoins que la personne exprime et enfin l'accompagnement auto-empathique où nous plongeons plus en intériorité, pour refléter les mots qui résonnent le plus. J'ai aimé cet exercice qui me demande d'être profondément à l'écoute de l'autre, je sentais que j'étais juste disponible à l'autre, sans place aux jugements intérieurs. Et quand je m'exprimais, je devais être claire avec moi-même pour que l'autre personne me comprenne vraiment. J'avais réalisé que si ma qualité d'écoute était à la base de la relation que je pouvais entretenir avec moi-même, j'améliorerai la relation que je développais avec autrui.

L'auto-empathie, manière de s'accorder de l'empathie à soi même, est une pratique de la CNV que je souhaite développer. Je vois mes difficultés à sentir, à « auto-exprimer » mes sentiments et à connaître mes véritables besoins. Je prends de plus en plus de temps pour pratiquer cette écoute intérieure. Je réalise qu'elle me permet d'augmenter mes ressources pour vivre et être en relation, d'une manière qui répond mieux à mes aspirations.

L'empathie m'ouvre des portes pour être avec l'autre dans une écoute plus attentive, pour être dans une écoute avec moins de jugement. Je sais que c'est un travail de longue haleine pour que j'acquies de mieux en mieux cette écoute empathique.

- La danse, l'expression dansée

Claire propose la danse comme expression du Sensible.

Je vais commencer par donner la définition proposée par Wikipédia :« *La danse est une forme d'art vivant. C'est un mode d'expression éphémère constitué de séquences de mouvements de*

corps dans l'espace souvent accompagnés par de la musique... Les gestes sont principalement autres que ceux effectués lors d'activités motrices ordinaires et ont une valeur inhérente, esthétique et potentiellement symbolique...La danse peut être un art, un rite ou encore un divertissement. Elle exprime des idées et des émotions ou raconte une histoire. La danse a en général un rapport direct dans l'histoire avec les autres formes d'art. »

C'est avec la Danse du Sensible que j'ai découvert plus particulièrement les dimensions symboliques de la danse. Claire écrit dans le cours de 2eme année : *« Lorsqu'on crée à partir de nos impulsions internes, chaque geste a une signification symbolique qui nous est propre »*. L'expression dansée me permet d'exprimer ce que je suis, d'extérioriser mon ressenti profond de ce que je vis. La symbolique, qu'elle soit proposée par Claire ou qu'elle me soit propre, me connecte au sens de la gestuelle, et je danse ainsi avec beaucoup plus de présence et de profondeur.

Pour conclure ce paragraphe, notons que l'un des apports les plus fondamentaux de la Danse du Sensible est la relation faite entre mouvement interne, émotion, sentiment, besoin et expression dansée, ceci pour aller vers plus d'incarnation de soi dans son corps, et de soi dans sa vie.

2-1 d) Autres notions fondamentales au cœur de la Danse du Sensible

********L'intériorité et l'identité***

L'intériorité est le fondement de la Danse du Sensible qui nous invite à nous connecter à la part essentielle de nous-même. Cet accès à notre intériorité Sensible nous permet de prendre conscience de notre identité et de notre singularité à chacun.e.

Isabelle Eschalier en parle ainsi : *« C'est grâce à ce monde intérieur et Sensible que l'on se perçoit, s'éprouve et existe, et que l'on est en prise directe avec la vie ; mais aussi que l'on ressent, écoute et rencontre l'autre dans ce qu'il a d'unique. Cette identité vivante, part sensible de chacun, se situe au-delà de la raison et des références individuelles, au-delà des a priori et des cultures et au-delà de nos représentations habituelles. Elle livre des informations majeures pour notre relation au monde et pour nos actions, et offre une qualité de vie insoupçonnée. Le sensible, cette part de notre intériorité vivante et impressionnable, permet*

d'éprouver les effets de nos gestes, de nos pensées et de nos actions, et donne de la profondeur, de l'intensité et de la saveur à notre existence. Car l'intériorité sensible est notre identité, ce par quoi nous existons en tant qu'humain, avec nos émotions, cet îlot de vie qui n'appartient qu'à nous mais qui parfois nous échappe. En effet, la société, mettant en exergue la technique, le calcul, l'objectivité et la rentabilité, dénigre du même coup le vivant, le sensible et l'humain, trop subjectifs à son goût et bien éloignés de l'économie de marché...Avoir perdu le sensible lui a fait perdre le sens et oublier l'essentiel. Renouer avec ce dernier, c'est réveiller notre humanité en sommeil en rendant le corps, le cœur et l'intelligence sensibles. » (Isabelle Eschalier - la fasciathérapie)

*******Le temps**

La notion du temps est le soubassement essentiel de la pratique de la Danse du Sensible. Pour accompagner cela, je vais, dans un premier temps, exposer divers concepts et réflexions.

Le temps est à la fois illimité sans commencement ni fin, et quantifiable, on peut mesurer le temps, c'est une perception du temps dit objectif. On parle aussi de temps subjectif, la perception de la durée est subjective puisqu'elle dépend de l'intensité du vécu. Le temps psychologique, lui, correspond au temps de l'histoire de notre vie, il est basé sur notre mental, avec notre pensée issue de nos expériences passées et celle qui se projette dans le futur de ce que nous désirons. Les maîtres spirituels nous parlent de la nécessité de dépasser notre perception habituelle du temps pour accéder à la Libération. Ainsi, « *Seul l'instant présent nous permettra la possibilité de se guérir, de se transformer, de connaître la joie.* » (Thich Nhat Hanh)

La vie est le présent. Lorsque notre attention se tourne vers le moment présent, une vigilance s'enclenche et nous avons accès à ce qui se trouve derrière le contenu de notre vie. « *Plus vous vivez dans le présent, plus vous ressentez la joie profonde de l'être et du caractère sacré de toute vie* » (E. Tolle- Le pouvoir du moment présent)

Claire nous exprime, lors de l'exposé sur le temps : « *Le maintenant immuable transcende le monde illusoire...Le moment présent nous ramène à l'essentiel, si on est dans son corps...Vivre l'immédiateté en conscience, c'est faire l'expérience de soi instant après instant et éprouver*

chaque moment dans son corps pour être au plus près de ce qui s'y passe. Cette présence corporelle affinée transforme notre perception du temps, elle nous donne un goût d'éternité... ».

Dans la Danse du Sensible, nous utilisons une lenteur extrême, elle nous conduit dans le temps de notre profondeur, elle est un élément essentiel pour la perception du mouvement sensoriel.

Le rythme, lui crée la conscience du temps. Le rythme en Pédagogie Perceptive est caractérisé par une séquence, un déroulement délimité par un début et une fin. Mon attention portée sur le départ, le déroulement, l'arrivée m'aide à maintenir ma présence, la séquence me donne un repère solide, m'apporte une sensation sécurisante. La conscience de la séquence me permet de vivre le moment présent dans le corps par l'action.

Dans la Danse du Sensible, une autre pratique importante dans la relation aux temps est la pratique des « allures ». En avril 2021, Claire nous a proposé de danser avec ces différentes allures. Nous avons commencé avec une danse dans « une vitesse fluide ». Dans cette allure, je m'appropriais l'espace comme si je dessinais des traces dans l'air, j'étais connectée avec la musique avec mes appuis et ma gestuelle. Puis elle nous a demandé de passer en « lenteur fluide ». J'ai pris un peu de distance avec la musique, j'ai ralenti mes déplacements et j'ai porté mon attention dans la conscience de ma gestuelle, en sentant le déploiement de la globalité de mon corps et en me concentrant à aller jusqu'au bout du geste. Puis elle nous a proposé de rentrer dans la « lenteur sensorielle ». J'ai fait abstraction de la musique, j'ai commencé par prendre le temps d'un long point d'appui pour me connecter à ma profondeur et à écouter ce qui s'invitait là au moment qui se vivait. J'ai senti que mon attention se posait véritablement dans ma chair et que mon expression intime se dévoilait. Ce « prendre le temps » me permettait de m'habiter vastement et de goûter à la lenteur habitée par le mouvement interne. Ma danse fut lumineuse et joyeuse dans la simplicité du moment. Cette expérience m'a permis d'explorer ma relation à la vitesse, j'ai réalisé que, plus je ralentissais, plus j'étais présente.

Dans la vie de tous les jours, j'ai certaines difficultés à prendre le temps pour faire les choses, souvent je suis dans la précipitation, dans l'efficacité et je n'ai pas conscience de ce que je vis et fais. C'est pareil dans les échanges, je ne prends pas le temps de réfléchir avant de parler et j'écoute distraitement. Un « temps de pause » avant de m'activer est quelque chose de nouveau pour moi. J'apprécie le point d'appui et la lenteur, je souhaite les inclure le plus

possible dans mon quotidien pour vivre de mieux en mieux le moment présent et le partage.

*****L'espace

L'espace se dévoile différemment dans la pratique de la Danse du Sensible. Lors de la formation, Claire nous a apporté plusieurs concepts et réflexions:

« L'un est dans tout, tout est dans l'un ». En se référant à ce soutra Avatamsaka, on peut porter un autre regard sur l'espace, en observant que ce qui apparaissait séparé, en fait, ne l'est pas. Lorsqu'on médite sur la nature interdépendante de toute chose, non seulement la perception de l'espace se transforme mais on pénètre la réalité d'une manière différente. Le regard peut percevoir alors l'espace comme la condition du multiple et la forme indivisible de l'unité du monde.

Le schéma corporel est une représentation inconsciente de l'espace interne du corps, il nous permet de rentrer dans le mouvement, dans l'action en relation avec l'environnement. La pratique du geste conscient et pleinement présent participe à transformer le schéma corporel, à rendre cette représentation inconsciente plus vaste, plus sensible et plus présente.

La biomécanique sensorielle, qui est à la base une notion de Pédagogie Perceptive, est née de besoin de repères spatiaux. On utilise l'intention directionnelle, qui est une décision que l'on prend d'aller dans une direction précise, en l'occurrence l'une des six directions fondamentales. Dès que la décision est prise, l'intention se concrétise dans le corps puis est portée par celui-ci. Sous la forme d'un mouvement de base, l'intention directionnelle crée une cohérence de l'ensemble des articulations, ce qui installe une globalité gestuelle et une unité d'action. Ce mouvement linéaire nous fait nous situer par rapport à l'environnement. De plus, la conscience, que lorsqu'une extrémité bouge dans un sens, l'autre extrémité peut aller dans le sens inverse, crée un étirement de la matière corporelle avec une sensation d'espace intérieur. L'enjeu est aussi de combiner le linéaire et le circulaire pour s'emboîter en soi-même et dans le monde simultanément. La biomécanique sensorielle est ce rapport du mouvement interne avec la forme qu'il prend dans la réalisation du geste, dans son organisation articulaire. Par nos sensations, on développe alors un nouveau rapport à l'espace.

Claire nous fait prendre conscience de trois espaces : l'espace intracorporel, l'espace péricorporel, l'espace extracorporel, ceux-ci s'enrichissent mutuellement et constamment. Avoir une plus grande conscience de la manière dont nous mouvons dans les trois espaces, nous permet d'avoir un schéma corporel élargi qui équilibre les perceptions intérieures et extérieures de l'espace tout en apportant une plus grande stabilité psychologique.

- L'espace intracorporel, espace de l'intérieur du corps

Je me rends compte que j'investis cet espace de mieux en mieux, grâce aux pratiques proposés par la Danse du Sensible. Animée par le mouvement interne, je sens mon espace intracorporel s'expanser, se dilater et gagner en densité.

- L'espace péricorporel, espace vital qui entoure le corps physique

C'est l'espace où j'évolue le plus naturellement même si j'ai souvent la sensation de ne pas sentir l'espace dans mon dos : je ne sens pas toujours une personne qui est dans mon dos. Mais lors de pratique de danse sensorielle à plusieurs, je sens mieux la présence d'une personne dans mon espace arrière, ma perception de mon espace péri corporel se développe.

- L'espace extracorporel, espace au-delà de l'espace péricorporel

Lors d'exercices proposés par Claire qui nous relient à cet espace, espace qui nous relie au monde extérieur, j'ai l'impression que mes mains vont plus loin que leurs extrémités corporelles, qu'elles me relient à l'invisible, et aussi, que mon espace du cœur s'ouvre toujours et encore ; j'ai cette sensation d'interdépendance de toute chose, d'universalité, celle-ci est très nourrissante. Claire exprime ceci : « La perception du mouvement interne nous met paradoxalement simultanément en relation avec une dimension d'infini et une dimension de vécu incarné reliant ainsi il me semble les deux perceptions de l'espace dans une seule expérience ». (C. Laronde- cours sur l'espace)

Dans la pratique sur les différents espaces, Claire nous invite à danser en privilégiant successivement ces trois espaces. Elle nous convie ensuite à connaître notre espace référentiel. Expérimenter d'une façon plus approfondie notre relation aux autres espaces est une aide pour trouver un certain équilibre de vie.

Je finirai ce paragraphe sur l'espace en citant ce texte de Claire : *« Une plus grande conscience de la manière dont nous mouvons dans les trois espaces et un schéma corporel élargi, conduisent à équilibrer les perceptions intérieures et extérieures de l'espace tout en apportant*

une plus grande stabilité psychologique... La perception du mouvement interne nous met paradoxalement simultanément en relation avec une dimension d'infini et une dimension de véhicule incarné reliant ainsi il me semble les deux perceptions de l'espace dans une seule expérience » .

*******Le silence**

Le silence est au sein de la Danse du Sensible, il nourrit de sa présence constante chaque pratique sensible.

Je commencerai ce paragraphe avec ce texte d'André Comte-Sponville et quelques autres citations.

« Vous savez bien il y a deux types très différents de silence : on se tait parfois parce qu'on ne peut parler, parfois parce qu'on a mieux à faire ; ce n'est pas du tout la même chose. Le premier silence nous enferme dans l'échec ou l'impossibilité de la parole : silence de l'aphasie, de l'isolement, de la timidité, de la brouille, de l'incommunicabilité... Le second silence nous ouvre plutôt au monde, à nous-mêmes et aux autres, silence de la sensation, de l'action, de l'attention, de l'écoute, de la méditation, de la contemplation, de l'amour parfois... Ce silence-là, c'est le réel même, la vie même, ce n'est pas un mot, ni plusieurs mais cela dont les mots parlent quand ils sont vrais, quand ils s'approchent de l'essentiel au lieu de le masquer... La parole, du moins celle que j'aime, n'est pas faite pour briser le silence mais pour le dire, le célébrer, le partager. »

« C'est le silence qui nous relie à l'univers, à l'infini, il est la racine de l'existence, et par là, l'équilibre de la vie. » (Yehudi Menuhin)

« Le silence, ici, n'est pas l'absence de bruit, mais ce qui anime l'atmosphère en amont des bruits » (Eve Berger la somato-psychopédagogie p.84)

Savoir installer le silence à l'intérieur de soi est un élément clé pour parvenir à profiter pleinement de l'expérience de soi, entendre les mots du corps et le sens que prend la vie en soi. S'il commence par le relâchement du corps et de la pensée, c'est-à-dire par faire taire notre bruit intérieur, il correspond aussi à une façon d'habiter son corps, à une qualité de présence à soi et en soi. Danis Bois dit : *« Donner de la présence à son silence donne du*

poids à sa solidité, à une solidité paisible. »

Claire nous exprime lors du stage d'été sur la créativité: « *Pour qu'il y ait de la créativité, il y a besoin de silence. Écouter le silence, cet espace à l'intérieur de soi pour laisser émerger sa créativité. Réveiller l'intériorité ouvre la créativité. Le silence est un espace où le bruit peut se faire entendre et devenir autre chose que du bruit. »*

Pour créer également dans ma vie de tous les jours, le silence m'est fondamental. J'ai besoin de ce silence pour me recentrer, me sentir et aller vers plus de justesse dans mes actes, mes projets ; je l'obtiens, majoritairement, en étant seule. Or j'aime aussi être avec l'autre, la réciprocité actuante m'ouvre cette possibilité de silence partagé avec une qualité de présence effective l'un à l'autre.

*******Les différentes attentions**

Au vue de mon sujet de mémoire, il me semble indispensable de parler de l'attention. Wikipédia la définit ainsi : « *L'attention est la capacité de concentrer volontairement son esprit sur un objet déterminé.* » L'attention quotidienne est à la fois focalisée et dispersée par l'infinité de perception offerte par le monde extérieur ; elle choisit parmi toutes ces sollicitations. Ses choix sont totalement personnels, qu'ils soient conscients ou inconscients, ils sont liés à l'histoire de chacun.

Pour développer les facultés attentionnelles, qu'elles ne soient pas seulement « pensées », il est nécessaire, d'un regard tourné vers l'extérieur, d'aller vers un regard tourné vers l'intérieur, ainsi, donner une direction nouvelle à son attention. Dans la pratique de la Danse du Sensible, l'attention focalisée va se porter sur le mouvement, le geste mais également le mouvement interne, son orientation, son déroulement, son amplitude, sa vitesse. Il y a une intentionnalité, dans cette attention d'observer les détails du mouvement, à partir notamment des 12 paramètres.

En 2020, au début d'un visioconférence réalisée avec Claire avec la pratique d'éveil de la tête, j'ai pris conscience que cette attention focalisée sur le simple déroulement du trajet de la tête de gauche à droite, me permettait d'être beaucoup plus présente et habitée. J'aimais la simplicité de la consigne et son efficacité éprouvée.

Le passage d'une attention focalisée à une attention panoramique se caractérise par le relâchement de la recherche volontaire et le développement d'un mode de réceptivité ; on passe à une disposition passive d'accueil. Cette attention, que l'on peut nommée aussi organique, est un état d'accueil, d'ouverture, de disponibilité et d'écoute. C'est une attention du corps, une attention ouverte non dirigée. Pour cela nous développons notre rapport à l'attention, c'est ce qu'on nomme l'attentionnalité. Celle-ci désigne une attitude d'attention présente mais non dirigée, il ne s'agit plus d'un aller chercher mais d'un laisser venir. *« L'attention totale est totale acceptation, totale abandon. En donnant toute votre attention, vous utilisez la puissance de l'instant présent qui est la puissance de votre présence. »* (E.Tolle- Le pouvoir du moment présent). C'est par l'attention profonde, présente, vigilante, que l'on fera l'expérience de l'immédiat.

En Février 2022, lors d'une exploration au sol proposée par Claire, avec comme thème « les organes », je me rappelle cette attention intense à l'écoute intérieure corporelle, comme si tous mes sens étaient en accueil de ce qui est là et qui s'offre à moi. Ce fut riche d'éprouvés, avec cette sensation d'être un fœtus qui s'ouvre à la Vie avec son juste droit d'exister ; avec le vécu d'une grande incarnation lumineuse et sereine.

Dans le cadre de la Pédagogie Perceptive, Mr Humpich propose l'attention vigilante, celle-ci combine deux formes d'attention : l'attention organique, cet état de présence et de disponibilité qui vient du corps combinée à une attention cognitive, attention de la pensée qui concerne plus les processus de sélection et de reconnaissance de ce qui est perçu. Le travail est d'orienter l'attention vers l'intérieur et ensuite l'articuler avec les processus attentionnels cognitifs.

Une autre notion préconisé par Danis Bois est la neutralité active. Celle-ci est un état d'attention qui concilient un effort volontaire intentionnel d'accomplir l'acte et un renoncement à diriger le mouvement ; elle enseigne à placer l'attention à l'éprouvé, avant l'attention au processus de réflexion.

En avril 2021, dans la session « vers le meilleur de sa Vie », lors d'une danse sensorielle libre, ce « laisser venir à soi » avec confiance, sans préjugés et anticipation, se déroulait dans la danse avec l'évidence de ce que pourrait être le bonheur. Ce fut une révélation d'un autre possible pour vivre ma vie dans mon incarnation.

Avec les propositions de la Danse du sensible, je développe aussi une double attention, une attention organique en me rendant disponible à mes perceptions internes et une attention à l'autre, souvent favorisés dans les pratiques relationnelles.

*****L'incarné

Le mot « incarner » nommé par Claire Laronde, qu'on trouve notamment dans le mouvement Codifié « Respirer - Ouvrir », était quelque chose qui me troublait. Je le rattachais, principalement, à son sens religieux, appris lors de ma culture chrétienne. C'est en pratiquant et en préparant ce mémoire que je me suis réconciliée avec ce mot, notamment en lisant plus attentivement le livre de Claire. Elle écrit : *« Au contact du mouvement interne, là où le corps devient matière animée ou matière en mouvement, se déploie la perception de l'incarné. C'est sur cette expérience que se développe le sentiment d'incarnation en contact du Sensible... La réciprocité actuante déploie chez la personne une présence porteuse d'incarnation... Des séquences de déploiement du sentiment d'incarnation apparaissent notamment dans les différentes phases de mise à l'épreuve de soi. La capacité à être en relation avec son Sensible n'empêche pas l'épreuve. Mais elle apporte une conscience de ce qui est en jeu en permettant de s'accompagner soi-même. Les mécanismes profonds ont besoin de temps pour se transformer et l'accompagnement de soi avec douceur, amour et bienveillance, développe une sorte de persévérance qui fait que chaque épreuve accompagnée intérieurement à la dynamique du Sensible semble conduire vers le vécu d'une plus forte incarnation. Ce Sensible conduit à vivre une vie spirituelle plus incarnée... Cette expérience de l'incarné développe dans le corps stabilité, ancrage et présence. Il y a globalement une évolution vers plus de sensibilité, vers une plus grande présence au corps, vers une plus grande présence corporelle au monde »* (Claire Laronde - Sensible et sentiment d'incarnation - p172).

Claire voit cette dimension incarnée comme le fait d'habiter plus son corps, sa pensée, ses actions, ses relations, sa vie. Il y a la notion d'un potentiel à concrétiser dans sa vie, quelque chose de l'ordre de sa réalisation personnelle sur terre. Dany Bois propose l'expérience du mouvement interne comme étant l'expression vivante et incarnée de nos potentialités.

2-1 e) la Danse du Sensible, ses propositions

******La pratique d'éveil*

La pratique d'éveil correspond à une phase de découverte de son corps et de la physiologie sensorielle. Les mouvements de base proposés sont des mouvements qui se font sur un axe, tout le corps s'organise pour aller dans cette direction. Les axes en mouvements sont : la verticalité (mouvement d'aller retour de haut en bas), la latéralité (mouvement d'aller-retour de gauche à droite) l'antéro-posteriorité (mouvement d'aller retour de l'avant vers l'arrière). Ils peuvent s'exécuter assis ou debout ; ils permettent d'apporter notre attention sur le mouvement linéaire autour duquel se développe toute notre circularité et la synchronisation des articulations. Ils aident à retrouver une globalité dans la matière du corps puisque les différentes parties du corps doivent s'accorder dans une direction commune.

- La pratique d'éveil assise

Elle permet de ne pas avoir à gérer l'équilibre et donc cela est facilitant pour s'intérioriser, se poser, éprouver la lenteur relâchée et affiner ses perceptions. Ce sont des mouvements simples: mouvement de tête (flexion-extension, rotation, flexion latérale), des mouvements du tronc (antéropostérieur, inclinaison, flexion, enroulement).

Les bras peuvent être mis en mouvement en relation avec le tronc, avec le souci d'une coordination de ces différentes parties du corps.

- La pratique d'éveil debout

Elle permet d'intégrer les jambes et de travailler ainsi son ancrage, sa solidité ; les axes en mouvements y sont aussi proposés. Puis sont ajoutés des mouvements de bras pour la coordination entre le haut et le bas du corps. Cette pratique permet d'être de plus en plus présent, de rassembler toutes les parties du corps dans une même unité de sensation, de se sentir réuni de l'intérieur dans sa verticalité.

En avril 2021, dans une pratique de mouvement de base « haut bas », j'ai ressenti un nouvel ancrage dans mon bassin et dans mes pieds comme une verticalité solide qui prenait place et un élan vers une confiante autonomie.

******Les mouvements codifiés*

Les mouvements codifiés sont des chorégraphies plus complexes dans lesquelles la plupart des mouvements ont un sens et une symbolique. De laisser résonner en soi cette symbolique donne du sens, de la densité et de la présence au vécu gestuel. Ils demandent plus de coordination (entre le haut et le bas, entre la droite et la gauche), plus de coordination des vitesses des différents segments du corps ; ils sollicitent plus la mémoire cognitive. Ces structures gestuelles me donnent un appui pour pratiquer chez moi.

Claire propose une douzaine de mouvements codifiés, dont certains que je réalise régulièrement (« Respirer - Ouvrir », « la base d'ancrage », « l'affirmation dans l'ouverture », « l'envol »...). De pratiquer un enchaînement me permet d'être plus centrée et de porter mon attention au sens et la symbolique du geste, ce qui donne une autre qualité de présence à mon geste.

Lors du stage intitulé « La symbolique du geste dans les mouvements codifiés » de février 2024, en réalisant le codifié « Respirer - Ouvrir », j'ai ressenti beaucoup de force et une présence intense du fait de l'union des sens des mots et de la gestuelle animée du mouvement interne. L'imprégnation des mots mettait du « plein dans ma pensée » avec une attention juste. Les mots avaient aussi une résonance avec ma matière, en découlait un sentiment d'incarnation profond.

******La méditation en 5 points*

Dans cette méditation, Claire propose un protocole en cinq points :

- **Un espace et un temps.** Un temps proposé pour ralentir, être même dans l'immobilité pour être encore plus à l'écoute de soi et ouvrir un espace intérieur. Claire nous accompagne avec une écoute de son corps, de ses sensations, elle peut aussi l'aborder avec les connaissances anatomiques. Ces descriptions anatomiques m'aide beaucoup à être présente, pleinement dans mon corps et de me sentir vivante dans mon biologique.

- **Le relâchement en expansion.** Il est important de relâcher physiquement son corps, mais relâcher aussi ses habitudes de penser et de juste laisser la place de s'accueillir, d'accueillir ce qui est là. C'est une qualité d'attention particulière qui nous permet de donner plus de place à la matière du corps dans une expansion. Cette sensation d'expansion ouvre, chez moi,

beaucoup d'espace comme si mon corps prenait toute sa légitime place, accompagnée d'une vibration infime qui me permet d'être pleinement là.

- **La stabilité et l'ancrage** dans un corps unifié.

Cette sensation de réunification des différentes parties de mon corps m'amène de la stabilité. Cette stabilité m'apporte de la solidité intérieure, mon affirmation dans ma singularité, de la confiance dans la Vie.

- **Se rendre disponible au Mouvement Interne**

L'unification de ma matière corporelle me permet d'accéder à cette sensation interne de mouvance d'une grande profondeur, d'une grande puissance de vie. Quand je suis dans cet état de perception, je me sens grande, joyeuse de vivre avec un goût de l'immédiateté sublimé. J'aime cette vision de Danis Bois « *du plus grand de l'homme au plus grand que l'homme* » avec une de ses interrogations : « *le mouvement invisible qui se donne à la conscience au cœur de la pleine présence, est-il une propriété de l'humain ou une manifestation du plus grand que l'homme ?* » Et il dit « *Explorer le plus grand de l'homme, c'est développer les capacités intellectuelles, perceptives, cognitives, relationnelles et comportementales dont l'homme est naturellement doté. Nous souhaitons nous améliorer dans nos façons de penser, de vivre nos émotions, d'adopter des comportements plus nobles, d'être finalement au cœur de la chaleur humaine dans son aspect le plus pragmatique... Le plus grand que l'homme... il ne se perçoit qu'à travers l'infime, l'infiniment subtil... La profondeur n'est pas un lieu, mais un état qui transcende les limites, à la fois en dedans et en dehors du corps. C'est là que se joue la rencontre avec le mouvement interne... Le mouvement interne est l'expression vivante de la vie, le principe de force de la nature qui s'exprime dans notre corps.* » (Danis Bois - La méditation pleine présence- p. 94)

- **Méditer avec le cœur.** « *La perception du mouvement interne est habillée d'une qualité relationnelle qui sollicite la pleine présence. On ressent alors une véritable chaleur humaine au cœur de sa chair, qui éveille progressivement un état d'amour d'une saveur inexprimable. Vivre le mouvement interne, c'est ressentir une sorte de présence en soi avec laquelle se créer un lien d'amour.* » (Danis Bois - La méditation pleine présence p.100)

Claire invite à être dans la bienveillance, dans l'acceptation de ce qui est dans sa vie, dans son corps, dans ses pensées, en aimant chaque partie de soi. Claire nous dit « *l'amour c'est le*

goût de la vie en soi, c'est être cette présence... La présence donne la stabilité, la stabilité permet le mouvement, le mouvement anime l'amour ».

En formation en octobre 2023, pendant une méditation, Claire nous avait proposé de nous rappeler les moments charnières de notre vie. J'avais alors vécu un moment intense de panique en entendant « rappelez-vous », car j'avais toujours eu la croyance que je n'avais pas de mémoire de mon passé. Comme la méditation avait été très corporelle avec un accompagnement très intime sur la conscience des os, j'étais rentrée pleinement dans tout mon corps, ceci m'avait permis de dépasser cette panique et mon passé a émergé naturellement. Pour la préparation de ce mémoire, elle nous avait invité, ensuite, à rédiger sur ces moments charnières. A ma grande surprise, ce fut une écriture fluide avec des prises de conscience sur mon passé, avec un regard différent sur mon histoire, accompagné d'une certaine acceptation de ce qu'il a été.

Dans la méditation du 18 février 2024, je me suis connectée assez facilement au mouvement interne avec toujours cette appréciation interne à être dans quelque chose de simple. Lorsque des pensées de nouveau m'éloignaient de moi-même, j'acceptais leur présence et je les invitais à devenir des pensées « accompagnantes » de ce que je vis. J'écoutais le mouvement de vie qui m'animait, cela m'apportait de la paisibilité. A un moment donné, un mouvement de tête s'est invité avec une sensation d'étirement dans différentes directions jusque dans le buste. Ma tête est allée loin en arrière, un endroit qui m'était inaccessible auparavant, comme si une appréhension, une peur lointaine disparaissaient. En contraste avec une certaine dissociation habituelle, j'ai eu une sensation d'accordage intérieur de mon corps et mon esprit. Cet accordage m'a donné un goût de sérénité, un goût d'unifié, un goût de me sentir « pleine » comme une « âme matiérée » et incarnée. J'avais l'impression d'être posée sur un écrin de soie doté d'une énergie lumineuse.

Je médite régulièrement, le protocole que propose Claire me protège de mes dispersions mentales et m'aide à être plus amplement présente au cœur du Cœur.

*******L'exploration sensible**

L'exploration sensible est une pratique qui débute au sol et qui peut ensuite évoluer jusqu'à

une verticalisation. Elle permet de nombreuses possibilités orientationnelles, notamment des jambes qui sont libérées du poids du corps. La disponibilité corporelle, du fait de ne pas à avoir à gérer son équilibre et d'être en « sécurité », facilite son écoute intérieure et son déploiement dans l'expression. La pratique débute généralement par une exploration libre en lenteur fluide dans un glissé au sol des différentes parties du corps, avec des propositions de temps de postures en relâchement. Après une exploration avec les glissés d'une dizaine de minutes, l'animateur-riche invite à ralentir dans la lenteur sensorielle avec une succession de points d'appui et d'être alors à l'écoute du prémouvement pour un nouveau départ en conscience ; c'est à ce moment-là qu'on commence à explorer l'espace au dessus de soi. La pratique se termine par une danse sensorielle. L'animateur-riche accompagne cette pratique avec un thème (se faire du sol un ami, confiance, abandon, globalité...) qu'elle évoque régulièrement avec la répétition de certains mots.

Dans ce nouveau rapport avec le sol, je suis obligée de sortir de mes habitudes gestuelles pour me laisser porter par l'expérience et oser. L'exploration sensible au sol m'invite à aller vers une rencontre encore plus profonde avec moi et à un déploiement de mon expression intime dans une expérience perceptive innovante. J'ai vécu des expériences très intenses avec la sensation d'être un animal invertébré avec une liberté corporelle illimitée, d'être la Nature même, la Terre avec ce sentiment du Tout en moi et moi dans Tout.

********La danse sensorielle***

La danse sensorielle est une danse animée par le Sensible, elle permet d'explorer ses propres orientations, elle est l'expression de ce que l'on vit intérieurement. Animée par le mouvement interne, cette danse émerge de notre profondeur, de l'écoute du prémouvement ; elle invite à oser danser avec une gestuelle habitée et authentique, à se montrer, à se laisser exprimer. Y cohabite les gestes sensoriels et les points d'appui, indispensable pour cette écoute profonde, pour l'émergence d'un nouvel élan intérieur. La danse sensorielle peut ensuite évoluer dans les différentes allures selon le ressenti du moment.

L'exploration libre thématique est l'expression dans la danse sensorielle de son ressenti en rapport avec le thème proposé.

Pendant un stage de Claire en mars 2024, avec comme thème « Vivre et transformer ses émotions », je me souviens de cette exploration libre où elle nous invitait à explorer la peur, la colère, la tristesse, la joie et la sérénité. Je suis rentrée dans des vécus de l'enfance très intenses, mais le fait de les danser puis de passer d'une émotion à une autre, j'arrivais à prendre du recul sur ce que je vivais, je n'étais pas submergée. J'ai aussi eu une prise de conscience sur mon passé ainsi qu'une réconciliation profonde avec une partie de mon histoire, de ma famille.

******Les pratiques relationnelles*

Ces pratiques approfondissent l'écoute profonde de soi et de l'autre. Ces rencontres sont basées : sur le respect de l'autre comme de soi-même, sur l'attention à l'autre, sur une écoute profonde sans jugement, sur un désir de s'accompagner l'une et l'autre au mieux, sur un désir de partage.

- **La danse sensorielle à deux.** Elle est souvent un aboutissement ; elle peut être proposée après un codifié pratiqué à deux, d'une pratique relationnelle... C'est un partage animé par le Sensible que j'apprécie délicieusement, je me sens en adéquation avec l'autre danseur.se, ma qualité d'attention est grande, mon écoute s'affine.

- **Le dialogue gestuel.** C'est une pratique d'échanges de gestes simples dans la lenteur sensorielle, chacune des deux personnes s'exprimant à son tour pendant que l'autre la regarde. Elle a pour intention le partage de l'expression, combiné à l'écoute de l'autre. Elle développe une qualité relationnelle et attentionnelle. Le temps à regarder l'autre ainsi que le temps d'acceptation que l'autre nous regarde, renforcent la densité du partage. Cela nourrit la confiance en soi, la validation de soi et la reconnaissance de soi. La personne qui s'exprime ferme les yeux, elle réalise un geste pour l'autre. Quand la personne a fini son geste, elle ouvre les yeux et l'autre personne ferme les yeux et se met elle à son tour à réaliser un geste. Ce dialogue développe la notion de bienveillance et de non jugement avec une qualité de relation favorisant l'expression profonde.

-**Le miroir sensoriel.** La pratique du miroir stimule l'écoute de l'autre mais aussi l'écoute de soi pour que l'ajustement avec l'autre puisse se faire harmonieusement. C'est une forme de

mimétisme, une réalisation du geste de l'autre en miroir simultanément dans la lenteur sensorielle. Elle est basée sur l'expérience d'une qualité relationnelle propre à la réciprocité actuante. Les deux personnes sont face à face, une personne guide et l'autre suit puis on inverse les rôles. L'animateur guide les points d'appui et les échanges de rôles. Ceci peut évoluer vers un miroir sensoriel où personne ne guide, c'est « l'expression commune » de l'un et de l'autre.

En février 2024, j'ai pratiqué le miroir sensoriel en position assise, avec Sylvie, une des étudiantes de la formation. L'intention d'être connectée à l'autre m'a permis d'affiner mon attention et de ne plus être dans des pensées dominantes ; j'étais plus présente au moment qui se vivait. Du fait que j'étais en lien avec l'autre, cette présence partagée a nourri mon besoin de partage. De danser à deux à donner de l'espace intérieur « plein ». Quand ce fut le moment de danser en miroir ensemble sans que personne ne propose le geste, le mouvement a eu encore plus de goût, à donner du palpable à l'invisible comme si le mouvement interne habitait l'espace partagé. Mon écoute à moi et à l'autre s'est encore affinée. Moi, qui dans un contexte quotidien, me perd quand je suis avec l'autre, j'apprécie précieusement que cette qualité de partage m'amène, au contraire, à une meilleure présence à moi. Dans la danse sensorielle qui a suivi la pratique du miroir, j'étais remplie par la danse à deux, par l'épaisseur de l'espace partagé. J'étais animée par le mouvement interne, j'étais plus connectée, plus unifiée, plus habitée. La qualité de la présence à l'autre m'a conduit à une certaine palpation de l'espace partagé qui se connecte directement à ma profondeur sans passer par la « tête ». Les pensées deviennent alors accompagnantes de ce que je vis, une simplicité dans la danse s'invite.

- **Suivre guider.** Cette pratique demande une attention particulière à l'espace et à la manière de se situer tant pour guider que pour voir l'autre. Elle permet également d'expérimenter un passage attentif d'un rôle à l'autre et de le fluidifier à travers l'attention au geste et au regard. Une personne est devant l'autre et elle danse en lenteur sensorielle, en étant vigilante à ce que l'autre puisse la suivre. Les changements de rôle se définissent par le regard au moment où la personne qui guide, en allant dans une direction, voit sa partenaire, elle se met alors à la suivre, et l'autre personne qui, à ce moment là ne peut plus voir sa partenaire, se met à guider. Il est nécessaire de démarrer dans la lenteur sensorielle, néanmoins la pratique peut évoluer vers une lenteur fluide. Cette pratique peut devenir très ludique.

- **Le reflet empathique gestuel.** Pour expliquer cette pratique je nomme une première

personne P1, et la seconde personne P2. P1 fait un geste les yeux fermés que P2 reflète. P1, de nouveau, exécute son geste que P2 reflète de nouveau, ce processus est proposé une troisième fois. L'objectif de cette pratique est d'apprendre de se percevoir autrement grâce à ce que l'autre perçoit de soi ; celui qui reflète, lui est amené à développer une écoute très attentive de l'autre.

- **Danser pour l'autre.** C'est une proposition souvent de fin de stage. La personne danse pour l'autre, soutenue par le regard bienveillant de la personne qui reçoit. C'est offrir sa danse, exprimer à l'autre qui on est pleinement avec confiance et affirmation.

- **Les différentes pratiques de toucher doux.** Ce sont une succession de postures créatives de contact en présence avec un ou deux partenaires. L'objectif est de développer une qualité d'être dans la rencontre dans le « donner » et le « recevoir ». Cela nécessite d'investir une écoute profonde, une grande douceur, un respect de soi comme de l'autre. Pour cela, la qualité sensible de sa propre présence est majeure. On aborde le lien par la présence et le contact physique en explorant toutes les manières de rentrer en contact avec l'autre où le contact sera doux, profond, confortable et sensible.

- Toucher doux de rencontre

Dans ce toucher, le contact se fait en alternance. La personne 1 nommé P1 rencontre la personne 2 - P2 (ses yeux sont fermés) en le touchant avec une partie de son corps, P1 offre toute sa présence. P2 se rend disponible, reçoit le contact avec toute sa présence. P1 et P2 restent un moment dans ce contact partagé, à ce moment les yeux de P1 et P2 sont fermés. Lorsque le moment semble juste, celui qui a reçu le toucher, se dégage en douceur, l'autre laisse partir en accompagnant légèrement de sa présence. Puis c'est P2 qui rencontre P1... Une évolutivité est possible, avec un toucher sur plusieurs parties du corps en même temps, avec un toucher simultané des deux personnes.

La présence à l'arrivée dans le contact, fait travailler la manière dont on rentre en relation avec l'autre ; le départ met en lien avec le détachement, dans la manière de laisser partir l'autre. Des touchers doux en groupe sont aussi proposés.

- Toucher doux d'éveil

Il s'agit d'un réveil du geste sensoriel stimulé par le contact doux, profond de son partenaire. La personne 1-P1- rencontre la personne 2- P2- avec un toucher doux. P2 absorbe ce contact avec la totalité de son corps. P1 retire sa main, P2 ressent ce qui est éveillé en elle par le toucher et l'exprime en lenteur sensorielle. P1 renouvelle un toucher à un autre endroit lorsque P2 est de nouveau immobile (cette partie dure environ 10 minutes). Puis P1 va accompagner le mouvement de l'autre par de multiples touchers de soutien pendant la danse sensorielle de P2. Ensuite, P2 danse seule, soutenue par le regard de P1. Les rôles sont définis tout le temps d'une pratique puis on change de rôle.

Le 28 octobre 2023, j'avais vécu un toucher doux d'éveil très intense avec Françoise, compagne de formation. Ce toucher d'éveil me permettait d'avoir plus d'amplitude. C'est comme si à l'endroit où Françoise me touchait, il y avait une bulle de lumière qui se répandait et qui dansait dans tout mon corps. Dans ma danse, je me sentais soutenue, je me sentais accompagnée dans ma vie, quoi que je choisisse. Cela m'apportait beaucoup de confiance en moi et en la Vie.

Professeure de danses de couple et de danses collectives traditionnelles, j'affectionne particulièrement les pratiques relationnelles car j'aime le lien qui se crée en dehors de la parole, ce lien sensible qui amène à une nouvelle qualité de présence à l'autre, nourrie de bienveillance et d'attention. En émergent un nouveau rapport à moi-même et à l'autre, une notion de prendre soin de l'autre par un apprentissage de l'écoute profonde de l'autre dans la relation. J'aime particulièrement « l'expression commune » où j'ai la sensation d'un partage authentique, avec une connexion palpable, comme si l'air que nous partagions était imbibé de nos présences sensibles. Dans mes ateliers de Danse du Sensible, je propose régulièrement des pratiques relationnelles.

********L'intériorisation à question, sur les sentiments et les besoins***

Les temps d'intériorisation proposés par Claire m'aide à me connecter à mes ressentis. Il m'est difficile souvent d'être en relation avec mes sentiments véritables et mes besoins ; souvent le « Tout va bien » couve mon ressenti authentique ; dès lors, mon rapport à moi, ma relation avec l'autre en sont « faussés ». Dans ces temps privilégiés, j'essaye de me connecter de

mieux en mieux à ce qui m'anime profondément. Je me sens, ainsi, de plus en plus « être moi », j'apprends à me connaître et à choisir de vivre ce qui me convient.

******La relation aux mots*

Apprendre à mettre en mots ce qu'on le ressent. Exprimer l'expérience permet que son contenu et son sens viennent plus à sa conscience. Ainsi, lors d'ateliers, Claire nous donne du temps pour décrire nos perceptions au contact du mouvement interne, du vécu de l'expérience et ainsi en ressortir les significations profondes. Ce fut très confus pour moi, au début, de pouvoir décrire mes expériences, j'avais souvent l'impression de pas avoir les mots pour décrire mon expérience, j'avais un fort complexe d'expression à ce niveau là. J'étais aussi réticente à « remonter dans ma tête » car j'appréciais ce temps privilégié « d'être dans mon corps ». Je me rends compte maintenant l'importance de ce temps d'écriture ou de verbalisation partagée, cela me permet de m'approprier ce vécu et d'en percevoir parfois le sens, de voir ce que cette expérience me raconte, ce qu'elle m'évoque, ce à quoi elle me renvoie ; arrive, alors une nouvelle compréhension sur mes modes de fonctionnement. Cela donne aussi de la valeur à mon vécu avec un éprouvé plus incarné.

En session de formation en décembre 2021, après nous avoir demandé de trouver le mot qui va avec le ressenti de la méditation, Claire nous exprime cela : *« je vis quelque chose et je le mets dans ma vie avec le mot. Si je suis de la sensation vers la sensation, cela peut être une fuite, si je suis avec les mots vers les mots, également ; mais si je trouve le lien entre la sensation et le mot, je mets du sens, le sens vient de la connexion avec les sensations. Si j'écris ma sensation cela produit un appui qui permet de comprendre ce qui se passe, de donner du sens et éventuellement de choisir de de revivre cette sensation en conscience. »*

Les partages à deux ou en groupe me sont précieux ; ils reflètent et apportent des mises en lumière sur mes propres vécus. Ce que certaines personnes évoquent me ramènent à mes propres ressentis et questionnements, ces effets miroir me sont très apprenants.

J'apprends ainsi à faire des auto-observations, à des auto-analyses de mes expériences du quotidien pour continuer à me connaître et à changer ce qu'il me semble important.

Les mots d'accompagnement lors de pratique. Que ce soit lors de codifiés, d'exploration

thématiques, lorsque Claire apporte l'appui du mots, cela me permet de rentrer dans l'univers du mot avec mon ressenti intérieur et mon expression appropriée. C'est très puissant, « comme si je donnais corps au mot ».

Les mots «qui émergent » lors d'une pratique. Pendant une danse sensorielle, Claire peut nous demander si un mot est présent à l'intérieur de nous, elle nous invite à danser avec, ou à l'exprimer au groupe... Le mot donne de la force et de l'intensité à mon vécu dansé.

*******La création artistique, création sensible**

La création sensible demande une introspection profonde pour tendre vers son authenticité et de là, laisser émerger son imaginaire, l'adapter dans la concrétisation du projet dansé. Cela demande à se faire confiance dans sa création, d'y croire ; cela requiert de s'y tenir, d'y travailler avec une certaine rigueur. De performer devant un public m'a permis de dépasser certaines de mes croyances, cela m'a apporté de la confiance en moi et du plaisir de partager ce qui m'anime. La dimension de création dans la formation en Danse du Sensible est importante car elle fonctionne comme un rituel d'apparition et d'affirmation de soi au monde. Elle demanderait un mémoire entier à elle seule, c'est pourquoi je souhaite juste ici l'évoquer.

2-2 La Formation Danse du Sensible

La formation en Danse du Sensible transmet toutes les notions vu précédemment dans cette deuxième partie du mémoire. A celles-ci s'ajoutent quelques pratiques supplémentaires importantes que je vais détailler ci-dessous.

2-2 a) La connaissance en anatomie

De connaître mieux mon corps et son fonctionnement m'a aidée à me sentir plus vivante et incarnée. Pendant les sessions, Claire nous propose des méditations et des explorations en rapport avec les cours d'anatomie étudiés. C'est pour moi très « imprégnant » et apprenant, de vivre ces connaissances dans mon éprouvé corporel.

Pour les révisions d'anatomie en 4e année de formation, cette mémorisation intellectuelle me

semblait très contraignante, voir impossible. J'ai donc pratiqué de même, en incluant dans mes méditations et les mouvements sensoriels, ce que j'étais en train de réviser. Cela m'a beaucoup aidé pour retenir les cours, ma mémoire kinesthésique et mon « attention corporelle » étant sollicitées.

2-2 b) Le toucher sensible et l'accompagnement de pratique gestuelle individuelle

Ce sont deux pratiques d'accompagnement individuel d'une personne, venue avec sa problématique ; l'une se fait par un toucher sensible sur table, l'autre par un guidage approprié d'un mouvement spécifique pour que sa gestuelle devienne plus consciente. Chacune amène à un éveil de la perception, à une rencontre avec son intériorité, à un apprentissage à sentir et à se ressentir, à une connexion à sa profondeur, à une relation au mouvement interne et à un ancrage dans son corps animé.

Le toucher sensible est une pratique issue de la fasciathérapie et qui s'adresse, entre autres, à un tissu particulier que l'on appelle le fascia. Le fascia est un tissu fibreux résistant qui est omniprésent dans l'organisme tel une toile d'araignée qui s'étend de la tête aux pieds et de la superficie à la profondeur. Les fascias recouvrent toutes les parties anatomiques du corps, organes, os, nerfs, veines, artères, muscles et fibres musculaires, à la façon d'une seconde peau ; ils compartimentent et relient entre elles toutes les structures. L'ensemble constitue un véritable réseau de signalisation, ils sont particulièrement sensibles à tout élément perturbateur, tel qu'un choc physique ou psychologique. Leur consistance souple, élastique et fluide devient alors, dure, rigide. Ils réagissent un peu à la façon d'un escargot à qui l'on touche une corne et se rétracte complètement. Dans la pratique de toucher sensible, nous invitons ce tissu conjonctif à retrouver souplesse et élasticité.

La première année, quand on pratiquait du toucher sensible sur tables, je ressentais surtout les fascias de surface et la personne « recevante » n'était pas touchée dans son intégrité. Le fait d'éprouver de plus en plus le mouvement interne profond me permet d'acquérir un toucher plus intense. Si mon intention est là, que je suis avec la conscience de la profondeur jusqu'aux os, je développe un toucher plus profond avec cette reliance au mouvement interne présent dans la personne « recevante ».

Pour l'instant, j'ai mis ma priorité à la mise en place des ateliers de Danse du Sensible. Mais dans un avenir proche, je souhaite me consacrer plus amplement à ces deux pratiques. Ces accompagnements m'ouvrent des perspectives pour prendre mieux soin des personnes de mon entourage et aussi des participant.e.s de mes ateliers de Danse du Sensible.

2-2 c) Les cours théoriques

Les cours théoriques contenant, entre autres, les notions citées en début de la deuxième partie, m'ont aidée à intégrer des concepts, à réfléchir, à entrevoir d'autres possibilités de « fonctionnement interne » ; ils m'ont permis, aussi, une ouverture d'esprit.

Ça m'était difficile de rester attentive pendant les cours sur les diverses théories et même lors de mes relectures. C'est en assimilant, en vivant certaines perceptions au cours des années de formation, que j'ai mieux compris le contenu des cours. Je remarque, avec bonheur, que j'ai de plus en plus de facilité à rester attentive lors de mes lectures diverses ; cela m'ouvre de joyeuses perspectives pour les apprentissages à venir.

2-2 d) L'accompagnement thérapeutique de Claire Laronde

Claire a été très accompagnante pendant toute la formation, avec des moments « de prendre soin » en douceur mais aussi des accompagnements plus « exigeants » qui m'ont aidée à dépasser certaines de mes croyances. Toute la formation fut, pour moi, un processus de transformation, elle m'a amenée à mieux me connaître et à mieux m'aimer. J'ai trouvé très enrichissant aussi d'évoluer avec un groupe sur plusieurs années, d'apprendre les uns des autres, d'apprendre des effets miroirs ou de mes agacements dus aux interactions au sein du groupe.

2-2 e) L'engagement, le travail

D'écrire un mémoire était pour moi, quelque chose d'inconcevable. Lorsque j'ai commencé la formation, je m'en sentais complètement incapable intellectuellement. Trouver les bons mots, construire un plan, me dévoiler, que de choses impensables. En fait, même si ce fut un peu laborieux, j'ai retrouvé une confiance en mes capacités intellectuelles ; j'ai même trouvé du plaisir à écrire ! Cela me demandait une grande disponibilité d'attention. Cette disponibilité, je

la trouvais en privilégiant un espace-temps et un espace intérieur appropriés.

Si vous lisez ce mémoire, c'est que j'ai réussi à le finaliser. Ce sera, alors, une grande joie, pour moi, d'y être arrivée !

2-3 La transmission de la Danse du Sensible

J'ai commencé à transmettre la Danse Sensible au cours de formation. C'était pour moi une évidence qu'il fallait que je rentre dans le concret professionnellement. Les questionnements qui en découlaient, me motivaient, alors, à me plonger dans les cours et mes notes. La responsabilité de cet accompagnement impliquait que j'ai une qualité d'attention soutenue pour mon animation et pour être à l'écoute des participant.e.s. J'ai réalisé que je me sens pleinement présente et à ma place lorsque je transmettais la Danse du Sensible. Je sens aussi maintenant dans mes propositions, une émergence d'inspirations « plus grandes que moi », comme un déroulement naturel de la séance qui s'invite et s'inscrit dans la justesse du moment que nous vivons, tout.e.s ensemble. C'est « magique » ; cela nourrit ma confiance en moi-même et m'apporte beaucoup de joie.

Troisième partie

3-1 L'évolution de mon attention, une présence plus incarnée

3-1 a) Dans ma qualité de présence à moi, corporelle, émotionnelle, psychique

Mon attention peut être mise à rude épreuve quand je suis dispersée mentalement. La pratique de la Danse du Sensible me ramène à l'éprouvé corporel, avec cette attention particulière, attention soutenue et focalisée qui me permet d'être plus présente. Je sens alors que j'habite de plus en plus mon corps avec ce sentiment d'être plus unifiée, dans mon corps, en corrélation avec ma « tête » et ses pensées souvent abondantes. Mon attention est plus « engagée » ; elle ne reste pas juste une concentration psychique mais elle devient une attention corporelle, organique et cela me permet d'avoir une présence plus dense et étendue dans le temps. Même dans un travail intellectuel comme l'écriture de ce mémoire, j'allie mon attention à mes ressentis corporels, ce qui permet l'émergence de ma réflexion. J'arrive ainsi à construire et écrire sans être rebutée ni trop me fatiguer intellectuellement, en me sentant plus incarnée dans mon écriture.

La connaissance de l'anatomie a été d'une grande aide, concrète, elle m'a permis de mieux me connaître et de mieux me sentir. Lorsque je porte mon attention à investir physiquement tout mon corps, jusqu'au bout des doigts, avec cette sensation de plénitude et de mouvance intérieure, je me sens « Ambassadrice de mon lieu intérieur ». Dans ces moments là, il y a peu de place pour les investigations et injonctions de « la petite fille intérieure » ; une réelle Force intérieure m'habite alors. De même, lors d'une méditation guidée par Claire en Avril 2021, avec l'exploration plus spécifique du bassin, le fait d'habiter pleinement mon bassin m'a apporté une base solide ; les mots qui ont émergés à la fin de cette méditation étaient : « stabilité et liberté ». Cette solidité intérieure était physique et psychique.

J'apprends à être attentive à mes émotions, à pouvoir les accueillir et de les accepter sans les juger. Quand le chagrin, la peur ou d'autres émotions désagréables me visitent, au lieu de les fuir, je décide de faire l'expérience complète de cette tristesse ou de cette peur et cela me permet de passer plus facilement à autre chose. Les pratiques de méditation, d'écoute des

sentiments, de mouvement sensoriel et de danse en pleine présence de la Danse du Sensible sont une aide pour cette régulation émotionnelle ; le fait de me sentir m'habiter me permet de me rendre disponible pour prendre un certain recul, et de me connecter à cette Force de Vie qui m'imprègne.

L'expérience incarnée du mouvement interne m'apporte cette sensation d'unifié, ceci me permet, dans des moments très furtifs mais privilégiés, de quitter la logique binaire, cet enfermement du dualisme. Ces expériences ont des effets sur ma pensée et sur la manière de mettre du sens sur le vécu, je sens une pensée débarrassée de croyances, une pensée plus directe, une pensée plus organique. Cela me permet de vivre les choses différemment, de prendre conscience que je plaque parfois une réalité pleine de préjugés, et me rappeler que je peux m'en décoller et être plus simplement moi au contact de mes valeurs profondes.

En ce qui concerne l'évolution de mon attention, une expression de Thierry Heynderickx m'accompagne. Il disait lors d'un de ses ateliers : « Nous pouvons muscler notre attention ». Je sens que mon attention a évolué, qu'elle est plus accessible facilement sans un effort de concentration intense, qu'elle a plus de constance, qu'elle est plus innée et corporelle. Cela me donne beaucoup d'espoir dans mon avenir, j'aborde ainsi la soixantaine avec plus de tranquillité et une certaine joie !

3-1 b) Dans ma qualité de présence dans la relation à autrui

Je me rends compte que je savoure de plus en plus les partages amicaux et familiaux, le fait que je suis moins dispersée. Même si il y a beaucoup d'éléments qui altèrent encore la qualité de mon écoute d'autrui, j'arrive de mieux en mieux à me recentrer. Je me concentre à prendre du recul intérieur en situation, d'écouter plus attentivement mes ressentis corporels pour être déjà plus présente à moi. S'ouvre alors cet espace intérieur de disponibilité où mon attention est alors plus assidue pour l'écoute d'autrui. Cette écoute privilégiée affine la qualité de l'échange qui devient plus cordiale, de cœur à cœur. Bien sur, cette qualité de présence à autrui est beaucoup plus accessible et prononcée lors de pratiques relationnelles autour du Sensible.

Il est important aussi que je puisse dire à l'autre si parfois je n'ai pas la disponibilité pour le

partage. Dans l'éveil assis antéro-postérieur, j'aime cette notion d'aller retour entre l'ouverture au monde et le retour à soi. Depuis que je pratique la Danse du Sensible, cette sensation d'être habitée, cet apprentissage de m'aimer sans avoir à attendre l'amour d'autrui, me permettent de goûter pleinement à la solitude de « l'Ambassadrice », et non celle de « la Mendiante ». Et ainsi les injonctions « faire du lien », « être aimer » s'estompent petit à petit. Ainsi, j'apprécie d'être seule et je me réjouis de la prochaine rencontre, que je souhaite sous le signe de l'authenticité. J'ajouterai, qu'avec une affirmation de moi plus confirmée, je me sens plus détendue et équilibrée dans la relation avec autrui.

Et je finirai ce chapitre avec cette réflexion d'Alexandre Jollien : « *Pourquoi ne pas envisager qu'au cœur de l'intériorité, il existe un lien profond entre tous les êtres* ». En effet, je sens parfois ce lien qui nous relie, il est animé de cette chaleur humaine qui ouvre à l'Amour Universel.

3-1 c) Dans la qualité de présence au monde

J'aime marcher en forêt, cela m'est très ressourçant. Avec les expériences sensibles vécues dans la nature, ma qualité de présence à l'environnement naturel a évolué. Avec cette sensation de vivre l'immensité dans mon espace intérieur, je sens que ce mouvement de vie est omniprésent partout, que je le partage avec les éléments de la Terre ; je suis avec l'arbre, je suis l'arbre, je suis avec la fleur, je suis la fleur, je suis avec la terre ... un sentiment d'interdépendance m'habite alors. La pratique de certains mouvements codifiés comme « la base d'ancrage », « respirer ouvrir », ou encore « l'envol » avec leur symbolique, m'aide aussi à cette connexion terrestre et cosmique, connexion à plus Grand que moi. Ma qualité de présence au monde a le goût du précieux, du joyeux de ma vie.

3-1 d) Dans ma qualité de présence dans mes actions

Je suis de moins en moins précipitée dans mes gestes du quotidien. Je vais plus facilement jusqu'au bout du geste sans anticiper le suivant. J'apprécie ainsi de faire la cuisine, le ménage avec une certaine joie tranquille. Je me rends compte que je prends plus soin du matériel quand je suis mieux présente à ce que je fais. C'est, pour moi, un travail de longue haleine.

Lorsque de nouveau je me précipite, maintenant je décide de me poser, en effectuant soit un de temps de méditation, soit un temps d'éveil sensoriel ou encore des mouvements d'ancrage.

3-2 L'évolution de ma danse

3-2 a) Avec mon rapport à la musique

Pour moi, la musique était l'appui indispensable pour danser : suivre le rythme, y mettre de la « couleur », du style... Avec la Danse du Sensible, la musique est un partenaire, elle est là plus pour susciter une émotion, un éprouvé intérieur. Par ailleurs, mon regard change, je me sens plus ouverte à apprécier certaines créations de danse.

Maintenant je peux danser sans musique avec beaucoup de plaisir et je peux écouter de la musique sans danser, assise sur un canapé en vivant pleinement la musique dans une danse intérieure. Mon rapport a littéralement changé ; animée par cette mouvance intérieure, je me sens plus libre de suivre ou pas la musique selon mon ressenti et besoin du moment.

3-2 b) Dans mon corps

Ma danse part d'un « lieu intérieur » autre. Avant, elle était essentiellement connectée à la musique, à mes habitudes et concepts gestuels. Maintenant, elle émerge plus de mon intériorité profonde et invite tout mon corps à danser. Le développement de mon aptitude perceptive m'amène à toucher la nouveauté en moi-même par mon corps ; ma danse, alors, ose s'aventurer, arpenter d'autres gestuelles innovantes. Je me sens plus ancrée, plus vivante. Plus j'avance dans la pratique sensorielle, plus la résonance du mouvement interne est grande en moi et apporte à mon geste présence et intensité. Je la nommerai : une danse en pleine présence.

3-2 c) Avec mon rapport à autrui

Ayant des facilités à danser, c'était un moyen d'être aimée, admirée. Ayant été, ensuite, professeure de danse, cela a encore évolué : j' avais besoin de prouver ma légitimité à enseigner et donc il fallait que « j'assume ». C'était parfois compliqué et fatigant de partager la

danse avec autrui, simplement. Avec la Danse du Sensible, plus détachée de mes injonctions intérieures, je me sens plus libre dans ma danse, face au regard d'autrui et j'évolue dans ma danse et dans le partage avec plus de simplicité et de saveur.

Les pratiques relationnelles de la Danse du Sensible sont un support précieux pour que je devienne plus vraie dans la relation à autrui. Ainsi, ma liberté intérieure et ma joie de danser se partagent plus délicieusement et authentiquement.

Sur un autre plan, mon regard s'est transformé sur la notion du Beau. Cela résonne, entre autre, avec ce qu'écrit Claire dans les cours de formation, quand elle exprime : « *La beauté n'est pas l'esthétique, car la beauté c'est la présence. Elle naît du mode de relation à soi. La beauté c'est la simplicité qui est au-delà de la forme. C'est l'innefable...* ». J'aime cette notion de beauté qui émerge de l'authenticité au cœur de la présence, car elle m'invite à transformer littéralement mon regard sur la beauté. Plus loin, elle dit ceci : « *Mais seule la forme peut nous faire toucher la beauté. Lorsqu'on regarde les choses avec profondeur, c'est leur essence qui émerge...* ». En effet, pour que nous puissions goûter à la beauté partagée, elle doit s'exprimer dans le visible et donc dans une forme gestuelle ou artistique. Elle fait ensuite le lien entre beauté et transformation : « *L'acte de transformation de soi est un acte d'amour. La beauté est le reflet de cet amour dans notre regard.* » L'expérience du Sensible m'aide à tendre vers une expression plus authentique de moi et me permet de déployer ce Beau Universel à travers ma danse. Je sens ma transformation interne dans cette création exprimée.

3-2 d) Dans ma création artistique

La création artistique était, dans ma croyance, essentiellement réservée aux professionnels, avec un « beau », qui s'apparente beaucoup à un esthétisme presque parfait . Mon regard, à ce sujet, a aussi beaucoup évolué au contact de Claire. Elle écrit : « *Quand nous sommes ouverts à l'inconnu il y a créativité. Pour cela, nous devons aller dans un lieu au-delà de notre pensée, au-delà de notre savoir, le lieu où l'on ne sait pas, ce peut être un lieu au-delà de nous-même, un lieu universel... Le moment de l'acte authentique, c'est le moment où tout en soi capte les nouvelles subtilités des grands mouvements du monde et a la nécessité de les retranscrire au monde à l'aide de sa palette artistique spécifique, de sa particularité d'être*

humain... ». Pour elle, l'expression authentique comme la créativité viennent du cœur. Ainsi, « *L'expression est une offrande issue de la profondeur, cette offrande vient du non connu, elle vient du cœur.* » (C.Laronde cours 1). Pendant ces quatre années, j'ai éprouvé ce qu'exprimait Claire. En effet, j'ai été très touchée par la beauté qui émanait des danses de mes compagnes de formation.

L'expression de ma créativité dans mon antre personnel ou dans un groupe connu est assez facile. Au grand jour, sous forme de performance, je sens que j'ai encore des étapes à franchir ; j'ai en projet de me lancer, plus tard, dans une nouvelle création, animée pleinement par ce que je suis, en osant montrer dans l'expression gestuelle ce qui émerge de plus authentique en moi, dans une danse pleine de sens et de beauté, et cela en assumant encore plus pleinement le regard des autres.

3-2 e) Dans mon évolution professionnelle

Depuis longtemps je sentais que j'avais envie d'apporter aux adhérents de mon association de danse, autre chose que de la « danse-loisir ». Je suis très heureuse aujourd'hui d'orienter pleinement mon parcours professionnel en investissant complètement les ateliers hebdomadaires de « Danse de Sensible » dans trois communes autour de chez moi. Je me sens à ma place à contribuer au « mieux être » de participant.e.s, en les accompagnant à se découvrir, à aller vers un peu plus de tranquillité intérieure et à vivre des partages dansés simples et vrais.

3-3 L'évolution de mes aspirations, du sens de ma Vie

J'ai bien conscience que j'évolue dans un contexte et un environnement qui sont très privilégiés : je suis en bonne santé, confortable financièrement, mes enfants se portent bien, j'habite dans un pays en paix, j'ai des ami.e.s précieux.ses et je peux m'octroyer du temps pour mon mieux-être. En pratiquant avec régularité les pratiques d'éveil, la danse sensorielle, l'auto-empathie et les méditations, je me sens habitée de plus en plus par ce Mouvement interne, nourri de cette Force de Vie Universelle. Ceci est très précieux pour pouvoir accueillir, d'un lieu intérieur plus solide, les éventuelles épreuves et confrontations à venir.

La persévérance, la répétition et la régularité, comme le montre les neurosciences provoquent des changements dans le fonctionnement même de notre cerveau, c'est ce qu'on appelle la neuroplasticité. J'ai donc espoir d'affiner encore mon attention dans le « vivre le quotidien en pleine conscience et en pleine présence », avec les pratiques proposées par la Danse du Sensible.

Me sentant plus incarnée, avec la sensation de ma matière plus dense, plus habitée, plus chaleureuse, cette perception de présence à moi m'apporte un sentiment d'existence plus actif et l'accès à une nouvelle tonalité de mon existence. Cela me met en lien avec une force vive qui me permet d'investir et de déployer ma vie, de contacter ma propre potentialité et de partager avec autrui du lieu du cœur pour une rencontre pleine d'humanité.

Conclusion

Le mouvement sensoriel est un organe gustatif qui me permet de goûter tout mouvement comme je goûte un fruit, en appréciant chacune de ses nuances. Quand j'ai conscience du mouvement en moi, ceci me libère de mes projections et je perçois alors, la profondeur de l'instant, avec l'entièreté de mon être. Une cohérence « corporelle » se révèle et le précieux de la Vie s'inscrit pleinement dans ma vie. Mon attention est alors simplement là, sans effort. Le mouvement sensoriel me permet d'accéder à mes ressentis, la danse de les exprimer, la méditation et les intériorisations de connaître plus profondément mes besoins.

La Danse du Sensible me donne le sentiment de danser joyeusement ma vie dans une expression libératrice et incarnée. Dans mon corps plus unifié, je me sens plus vivante en m'acceptant pleinement dans toutes les dimensions de mon être, avec l'accueil de toutes les parts de moi. Mon sentiment d'incarnation est nourri par cette connaissance de moi. Cela m'aide aussi, à développer certaines qualités humaines fondamentales, en étant reliée à la communauté humaine, d'un lieu intérieur plus profond et universel.

Je conclurai, par ce qui été un des fils conducteurs de ce mémoire, la Présence, avec cette citation de Christian Bobin : « Si on veut transmettre quelque chose dans cette vie c'est par la Présence bien plus que par la langue et par la parole. » Bel objectif que je souhaite poursuivre : être de plus en plus présente de moi à moi, de moi à autrui, de moi au monde, et partager la Présence, entre autre, lors mes animations d'atelier de Danse du Sensible.

Remerciements

J'aime la simplicité qui s'invite dans la lenteur sensorielle, elle rejoint mon envie d'aller vers l'Essentiel avec ce goût d'être pleinement incarnée. Merci Vie.

Quand je suis dans un environnement de nature, je me sens bien, des sentiments profonds de gratitude et de reconnaissance s'invitent alors devant toute cette beauté. Merci Univers, merci Terre.

Quand je me remémore des événements agréables d'une journée, je prends conscience que ces éléments ou événements ne sont pas dû qu'à moi-même mais qu'il y ait toujours plusieurs « quelqu'un.e » qui les ont facilités. Cela me permet d'avoir plus de gratitude pour autrui. Merci Êtres Humains.

Je remercie profondément mes parents, ma fratrie, mes enfants, mes ami-e-s qui m'ont accompagnés ou qui m'accompagnent toujours dans mon chemin de Vie. Merci Êtres Chers.

J'ai aussi de la gratitude pour Marie, thérapeute IFS, qui m'aide à me connaître, m'accepter et m'aimer pleinement. Merci Marie.

Et plus particulièrement, dans cette aventure sensorielle, qui m'ouvre une nouvelle voie joyeuse :

Merci Compagnes de formation.

Merci Act.eur.trice.s, Aut.eur.rice.s et Chercheu.r.se.s du Sensible.

Merci Danseur.se.s des sessions « Danse du Sensible » proposés par Claire.

Merci Participant.e.s de mes ateliers de Danse du Sensible.

Et un grand, grand Merci Claire, du fond du Cœur.

Bibliographie

C. LARONDE(2014) Sensible et sentiment d'incarnation- Editions Universitaires Européennes

D. BOIS, M.C. JOSSO, M. HUMPICH (2009) Sujet sensible et renouvellement du moi

F. KELLER (2017) La Communication Non Violente- Interédition

M. ROSENBERG (2014) Les mots sont des fenêtres- Editions La découverte

I. ESCHALIER (2009) La gymnastique sensorielle pour tous-Edition Guy Trédaniel

D. BOIS, I. ESCHALIER (2019) La méditation pleine présence- Edition Eyrolles

E. TOLLE (2020) Le pouvoir du moment présent – Edition J'ai lu

M. DESSEILLES (2020) Manuel de l'hyperactivité et du déficit de l'attention- Edition Eyrolles

E. BERGER (2011) La somato-psychopédagogie- Edition point d'appui

I. ESCHALIER (2009) La fasciathérapie-Edition Guy Trédaniel

E. BERGER (1999) Le mouvement dans tous ses états- Edition point d'appui

Annexe

Cette rencontre avec le Sensible m'incarne dans mon « Vivant Intime ». Je vous partage ce texte qui s'inscrit, résonne avec ce que je sens, je pense, je vis.

A la rencontre du Vivant - Chanson et musique de Cédric Moulié & Kelly Aura

Au creux de ton oreille,
Laisse moi te conter l'histoire du vivant,
L'histoire de la Présence Divine,
Du frémissement.
Chacun la nomme à sa façon, cette Présence je la nomme Amour.
Cet Amour qui ravage, pardonne, embrase, embrasse, soigne,
Et berce tout sur son passage.
Et si la rencontre amoureuse avec le vivant
Se présentait à moi, à chaque instant.
Une rencontre avec Absolument tout,
Le souffle, le silence, la lumière,
Ou encore l'humain pour ne faire qu'Un.
L'intensité est proportionnelle au dévoilement de mon cœur,
A quel point je suis capable de mettre mon âme à nue.
Comme s'il m'étais demandé pour la vivre,
De lâcher, déposer, démasquer, dévoiler...
De m'abandonner complètement le temps d'un instant.
Un instant qui dure l'éternité
Il n'y a alors plus à chercher cette Présence à l'extérieur,
Mais à l'incarner de l'intérieur.
Le monde devient l'expansion.
L'expansion de mon essence, de l'Amour, du Divin.
Tout le vivant devient alors portail vers les étoiles.
Tout devient opportunité à m'expérimenter,
Me souvenir,
Me souvenir de qui je suis,
Pour finalement TE rencontrer.
Jouir de mes sens,
Dans la lenteur, la douceur,



Et devenir le terrain du divin au travers l'humain.
J'inspire, je ferme les yeux.
J'expire, je m'incline face au grand mystère.
Je me donne à la terre.
Dans la transparence de mon être,
Je me délecte de cette Présence, mon essence.
Le calme et la lumière m'inonde de l'intérieur.
La terre riieuse, m'embrasse.
Je laisse le ciel me contempler,
Le soleil me caresser.
Et ma propre lumière, illuminer à chacun de mes regards.
Je laisse mon souffle nourrir la vie qui m'entoure.
Au service de cette force de vie,
Je m'entremêle et tisse avec Elle.
S'il te plait, utilise moi pour le plus beau, le plus grand.
S'il te plait, traverse moi,
Habite moi,
Habite mon chant,
Et fait du bruit à travers moi.
Je laisse ta force de vie tourbillonner en moi,
Embraser, me transmuter,
Pour renaître, encore, toujours au plus proche de mon Être.
Je te laisse désormais jouer à travers moi,
Pour n'être qu'un rappel de ce que l'Amour est sur la terre.
Et si j'oublie la grandeur,
La candeur de cette puissance unifiée,
Parce que oui je vais oublier, alors rappel moi de revenir
Encore au corps.
Encore au cœur.
Au souffle,
À la lenteur, au silence ou bien rappel moi de chanter,
De murmurer, le souffle de ma demeure.
Je ne cesserai jamais de vouloir toucher les étoiles,
Car ce sont ces milliers d'intentions pures et sincères
Qui créent la symphonie
Capable de nourrir tout le vivant.

Et oh combien c'est bon de sentir ce paradoxe,
Valser entre le monde non duel et duel.
Entre l'Amour inconditionnel
Et celui qui pose des conditions.
Entre un espace vaste, infini, détaché,
Qui se délecte de tout, sans attente,
Et un monde où l'on s'attache, désir, encore, où l'on fige...
Entre un espace complet et un autre qui n'est jamais assez.
Entre un espace qui ne se goutte
Que dans la liberté infinie de l'être,
Et l'autre qui pose des limites, des cadres, des cases...
Mais que c'est bon d'être simplement humain et VIVANT!
Ces deux mondes s'entremêlent en nous, en moi,
Dans un voyage éternel;
Où le petit je se met au service du Soi,
Et le Soi joue à travers le "je".
C'est la vie qui s'expand.
Je l'habite.
Elle m'anime.
J'ère en Elle.
Elle s'ouvre à moi.
Elle s'ouvre en moi.
Ici et maintenant, je suis disponible à l'effervescence
Des sensations que l'instant suivant a à m'offrir.
Ici et maintenant, j'ensemence le vivant de mon essence,
Pour y voir germer les graines de l'espérance.
Je donnerai tout pour vivre sans cesse ces instants d'extases,
Où la Grace se trouve dans chacun de mes regards.
Dans un espace qui n'attend plus rien,
Si ce n'est que de sentir cette force de vie,
AIMER à Travers moi.
Je suis la source d'où coule le nectar de Vie.
Toute la création danse en Nous...
En Toi.
En TOUT.

Cédric Moulié & Kelly Aura