

La danse et la thérapie

Atelier Art du Mouvement

Laurence LUYE-TANET

Professeur de yoga, psychothérapeute en relaxothérapie (Savoir psy, Paris), formée en danse-thérapie et fascia-thérapie. Elle anime des groupes de travail corporel et des ateliers sur l'Art du mouvement. Ses axes de travail relient le corps et le symbole (par le conte et le tarot).

La danse est souvent accompagnée de l'image de la danseuse classique au corps filiforme et à la souplesse exceptionnelle. Autre image, celle de la danse de salon où l'on apprend des figures compliquées et où si l'on n'a pas fréquenté la même école, on est très vite limité parce que ce ne sont plus les mêmes codes.

Aujourd'hui, apparaissent des nouvelles danses comme la *break dance*, le *hip hop* qui peuvent paraître un peu bizarres, voir athlétiques. En résumé, la danse ressemble à un savant apprentissage qui demande des qualités physiques de souplesse, de technique, de coordination, de vitesse, de rythme, d'esthétisme, de mémoire pour intégrer les pas. On peut penser qu'elle est réservée à une élite. Heureusement, si on aime danser, on peut s'inscrire à un cours. Souvent au bout de deux ou trois ans, on abandonne car on atteint un certain niveau technique qui demande beaucoup de travail et certaines capacités où l'on ne se sent plus en adéquation avec sa motivation première : son plaisir. Alors, c'est retour à la case départ, sauf pour quelques privilégiés.

Nous pourrions visiter rapidement l'histoire de la danse. Elle

existe depuis la nuit des temps, elle était, à l'origine, un moyen de se relier au cosmos, un langage qui signifiait que l'Homme se soumettait à plus grand que lui. Rappelons que *Cosmos* signifie ordre. La danse appartient à des rites qui signifiaient que le monde est comme il est et pas autrement et que l'Homme respecte cet ordre. Le mot rite vient du sanskrit *Rita* dont la racine *Ri*; ajuster donne : 1) chose bien ajustée, bien structurée ; 2) ordre rituel ou cosmique ; 3) le réel, la vérité, le bien.

Cette racine a donné *Artus* d'où vient articulation, art, artiste. Le rite relie les parties du cosmos entre elles, l'humain et le divin. C'est l'articulation entre le bas et le haut. Le rite permet l'ordre et plus précisément fait référence à ce qui soutient. Il permettrait de maintenir l'ordre et que l'Homme et le monde puissent continuer à être.

Parmi ces rites, on trouvait les danses pour les semailles, les moissons, le Carnaval (pour chasser l'hiver et aussi les mauvais esprits), la St-Jean (lumière), les naissances (ce qui a donné les berceuses), les mariages, les danses mortuaires, celles qui accompagnent les esprits dans l'au-delà... Certaines danses accompagnent des métiers à travers un rythme spécifique (le "martinete" – rythme flamenco du forgeron). Il y a aussi les danses reliées aux grands rythmes des planètes symbolisés par les danses derviches. Certaines danses sont réservées aux jeunes filles, d'autres aux épouses, d'autres aux mères, des danses d'état d'âme... On voit que tous les domaines de l'humain sont abordés dans la symbolique des danses.

Ce sont des repères, des structures dont la fonction était de relier l'homme au Sacré, au Divin en lui. C'est un langage qui replace l'individu dans un ordre plus grand (cosmos, saisons...), dans la société et sur un plan individuel (moments de la vie, métiers, activités : danses de pêcheurs, de chasse ...).

Que reste-t-il de cela aujourd'hui ? A part les sociétés plus traditionnelles, où cet aspect primitif, sacré de la danse est conservé, en occident nous sommes très loin de son sens premier. Tout a été codifié (grâce à Louis XIV), répertorié par des écoles, par style... De ces rites nous sommes arrivés au ballet... De ces hommes qui saluaient l'Univers, les étoiles, la terre et leurs sem-

blables, nous arrivons au danseur étoile qui est salué par ses semblables jusqu'au moment où il bascule dans l'univers de l'oubli... Les sociétés ont évolué et la danse aussi. On peut penser que les danses folkloriques gardent encore traces de ces rites. On pourrait regarder comment dans ces significations premières, c'est-à-dire de repères, de structure, on peut retrouver ces éléments dans une approche autre de la danse, actuellement.

EXPÉRIENCE DANS L'ATELIER DE DANSE-THÉRAPIE – ART DU MOUVEMENT

Les personnes participantes sont des adultes de tous âges, aimant danser. Ce n'est pas un travail en institution qui serait abordé différemment. Les séances ont lieu une fois par mois pendant trois heures. Le cadre est posé au groupe avec la règle de non-passage à l'acte et que ce qui se vit appartient au groupe. Au début de la séance chacun dit ce qui est important pour lui et éventuellement ce qu'il a constaté suite à la dernière séance. Un temps de verbalisation a également lieu à la fin, où chacun peut exprimer son vécu. Les personnes y participant peuvent être en thérapie individuelle avec moi, ou ailleurs ou bien ne pas suivre de thérapie individuelle.

1 – Utilisation de l'ensemble du corps : prise de conscience du corps.

Le travail en danse va intéresser en premier lieu le corps dans son ensemble tant au niveau de la motricité, de la coordination, de la souplesse, de la respiration, de l'expression, latéralité, gestion de l'espace, de l'énergie... On peut parler pour certains de travail préparatoire dans la mesure où certains exercices de base d'intégration du schéma corporel sont nécessaires : ceci afin qu'ensuite les gestes soient habités, que le corps soit vécu. C'est la base avant d'aller plus loin, d'où l'intérêt de travailler sans miroir mais par le ressenti. On va ainsi re-mobiliser en cha-

cun et selon ses possibilités, toutes les parties du corps, et peu à peu notre champ d'action va s'étendre jusqu'à pouvoir sentir des muscles que l'on n'a pas l'habitude de travailler, on peut parler de travail d'isolation de certains groupes musculaires. Cette étape va amener un bien-être dans le corps et une meilleure conscience de son corps avec toutes les répercussions physiologiques qui en découlent (mobilité accrue, souplesse, amélioration de la respiration, détente, tonification...) Le corps est réinvesti de plus en plus finement en étant toujours attentif à ce qui se passe car c'est cette présence à soi qui fera que nous irons beaucoup plus loin qu'une technique et une maîtrise du corps. C'est le vécu qui prime. A ce stade, ce sont le schéma corporel et l'image du corps qui seront plus spécialement sollicités. Le travail s'effectue à un niveau individuel.

2 – Utilisation de la posture : émergence d'un regard sur soi.

Toujours dans cette même dynamique, on pourra avoir une approche plus technique avec ce que l'on appelle un placement corporel en danse, et l'élaboration de mouvements spécifiques à un style de danse. Il est à noter que ce travail de placement, si cher aux danseurs, se retrouve partout ailleurs avec des noms différents. Ce sera la posture dans le yoga, la verticalité, l'aplomb, l'équilibre dans d'autres méthodes (Mézières par exemple). Chaque technique a son langage propre mais parle de la même chose en l'éclairant sous un angle différent. On fait appel à un travail mécanique du mouvement, d'analyse du mouvement avec des données anatomo-physiologiques précises. Non seulement le schéma corporel est concerné, mais on travaille sur la modification de la posture du corps lors du placement corporel. Cela se passe schématiquement par l'intermédiaire des chaînes musculaires sur lesquelles une intervention va entraîner une modification en chaîne.

On peut prendre l'exemple d'une personne voûtée qui va peu à peu se redresser par un travail de re-conscientisation des muscles profonds de soutien ; un nouvel équilibre va se créer.

Sa posture va évoluer de façon durable et aussi sa façon d'être, d'agir. En se redressant, elle va acquérir plus de confiance, d'énergie face à la vie, sa façon d'être au monde va se modifier.

3 – Autre élément du travail : le rythme ; émergence de l'émotion.

On pourrait définir un rythme comme une succession de phases d'activités et de repos. Rythme signifie littéralement manière de s'écouler. Le rythme entraîne un mouvement et le mouvement entraîne la vie. Tout s'appuie sur un rythme, non pas compté comme en musique, mais plutôt dans le sens d'une organisation dans le temps. De même, mouvement est pris dans le sens large d'action. Ces rythmes vont être plus ou moins rapides. Le travail rythmique permet une détente au niveau mental car il devient support du mouvement. Tout notre être s'aligne sur une pulsation qui nous met en relation avec notre intérieur, mais aussi avec l'Univers. Il peut même se produire des expansions de conscience (trances ...) Le but recherché n'est pas celui-ci dans la démarche proposée.

Tout, autour de nous, est rythme : les saisons, le jour, la nuit... L'univers est structuré en fonction de rythmes. C'est ce que l'on appelle la notion d'espace-temps dans laquelle l'être humain s'insère. Toute notre vie est scandée par des rythmes depuis ceux in utero : mouvements du cœur de la mère, le sang, la respiration, à la naissance avec les rythmes des contractions, les différents temps de la vie : enfance, adolescence, les rythmes physiologiques de notre sommeil,... inspiration / expiration...

La structure de ces rythmes est binaire et va nous interpeller au niveau de notre propre structure en nous reliant symboliquement à toutes ces phases de notre vie. On peut utiliser des percussions qui vont donner un rythme simple, pur, qui permet l'élaboration de ces piliers intérieurs. On peut après aborder des rythmes ternaires qui demandent plus d'élaboration et qui apparaissent de suite plus difficiles. Il faut déjà avoir une bonne structure pour pouvoir passer à un plan plus subtil. Dans ce type de travail l'utilisation du binaire consolide les structures psychiques.

Le travail rythmique permet d'exprimer quelque chose de soi, de l'intérieur vers l'extérieur. Il va permettre de contacter des émotions différentes comme la joie, la tristesse, la colère, etc. Il nous permet de travailler sur l'énergie, c'est-à-dire de rencontrer la force, la douceur, la légèreté... On peut aller d'un extrême à l'autre avec toutes les nuances entre les deux pôles. Parfois un souvenir peut émerger et susciter une émotion que l'on va laisser passer à travers le rythme. Par exemple une colère : le rythme sera plus rapide, on engagera notre corps dans le mouvement avec plus de force, la respiration sera plus rapide et on utilisera la musique et le rythme comme support de ce qui s'exprime jusqu'à ce que quelque chose se passe et évolue vers autre chose. On ne cherchera pas à amplifier la colère, on la laissera passer à travers la danse. C'est une approche particulière en danse-thérapie mais qu'il est intéressant d'explorer. On n'arrête pas de danser, on modifie juste la qualité d'énergie du mouvement qui peut ou non être accompagné par la voix à travers des sons.

4 – Utilisation de l'analogie : émergence de la créativité.

La seconde partie de la séance s'appuie plus sur le symbole par un travail en analogie entre la proposition et le monde symbolique des participants. Chacun s'exprime comme il le sent, la ligne directrice étant la consigne et non une technique de danse avec des pas ou gestes précis. Certains éléments de la première partie sont repris pour s'intégrer au travail. Cette partie s'intéresse plus particulièrement au collectif, au social.

Le plus souvent au lieu de donner une consigne, je commence une histoire. Par exemple : un village où les habitants partent chasser et à ce moment chacun évolue dans l'espace avec la dynamique du chasseur, je précise que nous sommes dans la jungle, que les animaux sont gros et méchants, de façon à ce que les personnes trouvent en elles l'énergie nécessaire. Cela se passe dans le jeu. D'autre fois, on devient l'animal et on cherche la qualité d'énergie de l'animal dans les gestes, la

marche, la voix... Il peut y avoir aussi un chef qui doit diriger les autres, sans parler, juste en continuant de danser mais en s'arrangeant pour que tout le monde le suive. On ne travaille pas sur le mime, on cherche dans notre corps la dynamique. Il y a une progression dans l'année car certains exercices ne peuvent être proposés au début. Comme par exemple demander d'apporter une musique que l'on aime pour la séance suivante. Je guide alors la séance pour qu'à un moment le village reçoive un autre village où les coutumes sont différentes. Chaque habitant va présenter ses coutumes aux autres, c'est-à-dire s'exprimer sur la musique qu'il a choisie.

Le village peut aussi danser pour honorer le soleil, la pluie pour les récoltes... Ce qui nous ramène à l'aspect sacré de la danse mais aussi à la symbolique par exemple du soleil, de la lune... par rapport au masculin, au féminin, au père, à la mère, etc.

Lors d'une séance où j'avais prévu une danse de rituel de funérailles, j'avais demandé à un participant de confectionner une poupée qui représenterait la personne avec laquelle elle avait une difficulté de deuil. Il était d'accord avec la proposition dans le sens où il sentait que ça pouvait l'aider. Au moment de la danse, je lui ai demandé de poser la marionnette par terre et j'ai proposé aux autres participants de poser un objet pris dans la salle représentant quelque chose dont ils voulaient se dégager. Une personne a posé un mouchoir sans idée bien précise au départ et au fur et à mesure de la danse elle a senti qu'elle se dégageait de l'emprise d'une sœur décédée très jeune, plus de dix ans avant sa naissance à elle. Nous avons déjà abordé en individuel cette difficulté par rapport à cet autre enfant, et là quelque chose s'est dégagé d'un coup. On a vu physiquement cette personne se redresser, son visage, ses épaules s'ouvrir. Il était physiquement visible qu'elle venait de poser un fardeau.

Il est certain que ce type de danse est très fort, ne peut pas être proposé n'importe quand et avec n'importe qui ; il doit être amené par d'autres propositions de danse où il va s'inscrire

comme une suite logique. Le symbole va permettre de toucher en nous les espaces concernés, de les rencontrer et de les laisser s'exprimer.

5 – Intégration de l'autre, sans se perdre dans l'autre.

Dans certains exercices à deux, une des deux personnes va danser, l'autre la regarde, sans jugement, sans commentaire et on inverse. On peut aussi danser à deux, le mouvement de l'un appelant un mouvement de l'autre debout, au sol en se laissant porter par ce qui vient, en faisant confiance à son ressenti, à son corps. Dans ce travail à partir du "mouvement authentique", il est aussi possible d'être dans un contact de différentes zones du corps si ça se présente et qu'on le sent juste pour soi. On explore une relation qui passe par le corps, par le jeu des espaces, des contacts, des points d'appui...

Un autre type de travail à deux intéressant est celui qui consiste à travailler sur un guidage. Par exemple, sur une musique de tango, chacun va guider l'autre à partir de différentes positions. On explore la relation à l'autre, d'où part le mouvement, l'intention, la qualité d'énergie, le rythme, comment celui qui est guidé le vit. Il n'est pas question d'apprendre à danser, mais de travailler la relation à l'autre et à notre corps.

Je propose aussi d'explorer dans la danse le fluide sans autre commentaire, le solide... laissant la possibilité à chacun de rencontrer sa propre symbolique, son vécu par rapport à la proposition. Par exemple, le solide va renvoyer au squelette, aux articulations, notre structure, notre force... de là, on va sentir la solidité dans son corps. Certaines propositions comme le solide sont plus concrètes et plus faciles à aborder que par exemple le fluide. La séance se finit souvent sur des musiques à la mode où chacun s'exprime comme il veut, afin de revenir dans le quotidien.

Les participants éprouvent beaucoup de plaisir à venir et sont curieux de ce qui va être proposé. A la fin, ils se sentent détendus, repartent avec de l'énergie, même s'ils étaient fatigués au

départ. Ils se sentent mieux dans leur corps, trouvent de la confiance en eux, gèrent mieux leur quotidien, notamment au niveau du relationnel. Ils découvrent des potentiels dans leur corps, se sentent capables d'intégrer un cours de danse. Des personnes, ayant des handicaps suite à des maladies ou des accidents, découvrent des capacités de mouvements inconnus jusqu'alors, comme de retrouver de la force dans les jambes, dans les pieds pour aborder des petits équilibres. Ils améliorent leur confiance en eux, le regard des autres perd de son importance, ils s'expriment mieux en public, notamment sur leur lieu de travail. Certains changent de type de vêtements.

D'une façon générale, l'amélioration de l'expression de soi est soulignée, la sécurité éprouvée par le non-jugement des autres dans le groupe, également. Je pense que cette dynamique permet l'évolution dans le quotidien. La notion de plaisir et de jeu est importante. Les consignes données sous forme d'histoire stimulent l'imaginaire. L'image est là et un travail sur l'imagerie mentale se fait ce qui est un apport supplémentaire dans ce type de travail.

De mon côté, je trouve cet atelier très enrichissant car je pars d'une trame que je dois ensuite adapter en fonction de ce qui se passe, en tenant compte de l'évolution de chacun. Cela me permet d'être dans ma créativité et d'utiliser autant mon atout de thérapeute que celui de danseuse ou de conteuse. Il y a une interactivité constante.

La danse retrouve ici pour moi sa fonction première de rite, de sacré via le travail symbolique proposé. Chacun a sa place, trouve sa place dans le groupe, dans l'univers. Elle prend sa place pour moi d'Art dans son sens premier d'articulation des différents plans de notre être.

Résumé

Si la danse est aujourd'hui synonyme d'élitisme par les difficultés techniques et l'exigence physique qu'elle demande, il n'en a pas toujours été ainsi. La danse s'enracine dans le sacré depuis la nuit des temps. Elle faisait partie intégrante de la vie des sociétés à travers les rites symboliques. Elle a évolué et a été codifiée pour donner des écoles rigoureuses.

La description de ce groupe de danse-thérapie s'appuie à la fois sur les apports corporels de la danse et sur son sens premier en tant que geste signifiant. Les axes de travail sont : le schéma corporel et l'image du corps abordés par la conscience corporelle et le placement ; le rythme comme mise en relation de notre intérieur avec l'univers ; l'expression d'un intérieur vers l'extérieur. La seconde partie de l'atelier se relie au monde symbolique. Les propositions s'appuient sur une histoire qui propose des situations que l'on danse. Imaginaire et travail corporel sont sollicités. Cette approche de la danse permet à l'individu de se retrouver, de s'exprimer et d'améliorer son relationnel.

BIBLIOGRAPHIE

BARRA Eugenio et SAVARESE Nicola (*the secret of art of the performer* 1990, par le Centre for performance research, Cardiff, UK), *l'énergie qui danse*, *Bouffonneries* n. 32-33 ISTA – International School of Theatre Anthropology, *bouffonneries –contrastes* 1995, 271 p.

BERGE Yvonne, *Danse la vie*, *Le souffle d'or*, 1994, 195 p.

DROPSY Jacques, *Vivre dans son corps*, Epi 1973, 177 p.

LEBLANC Elizabeth, *La puissance symbolique dans nos vies*, Bernet-Danilo Editions, collection Essentialis 1997, 54 p.

ZANA Elisabeth, *La danse et le sacré*, Dervy 1996, 188 p.