

Mémoire de fin de formation en « *Danse et Thérapie du Mouvement* »

La dimension thérapeutique de la danse

Le processus de transformation de soi dans la création, la performance
et la relation au public.

Par Angela BABUIN

Mars 2009
Sous la direction de Claire LARONDE

SOMMAIRE

Avant – propos	3
Introduction générale	5
Art et thérapie	5
Spécificité de l'art vivant	5
La danse	6
Introduction thématique : L'art thérapie – Danse thérapie	9
Le mouvement thérapeutique	10
Un lieu : La matière du corps	11
Un temps : l'immédiateté	11
Les outils	12
MON EXPERIENCE	14
Première partie : La création	16
La création dans l'art performatif	17
MON EXPERIENCE	19
Phase d'imprégnation	19
Phase d'intégration	19
Phase imaginaire	20
Création de la forme	21
Deuxième partie : La performance	22
Attention cognitive	24
Attention organique	24
MON EXPERIENCE	25
Intériorité	25
Globalité	26
Performance	27
Troisième partie : La relation avec le public	28
L'attention	28
L'empathie	30
MON EXPERIENCE	33
Conclusion	34

AVANT – PROPOS

« Je veux penser que la danse commence au-delà, dans le processus qui précède la naissance »

Ushio Amagatsu

Je passe à côté de la scène après le spectacle. Je ferme les yeux. Je me sens vidée et en même temps je sens qu'il n'y a plus de place dans mon corps.

Quelque chose de mon intériorité vient de se dérouler et, en me vidant, de me remplir de vie.

C'est la sensation que j'ai après avoir mis en scène ma première création, mon intimité, mon mouvement.

Je me vois descendre de scène, une fois les lumières éteintes, et je vois une personne différente. Une danseuse qui a grandi grâce au mouvement, grâce à une nouvelle confiance, découverte par le mouvement. C'est parce que cette confiance a été touchée que j'ai pu prendre le risque de présenter et assumer ma création artistique.

Qu'est ce que c'est cet espace vide entre le bord de la scène et le premier rang de chaises ?

Peter Brook le définit comme « quelque chose que les individus ne trouvent ni dans la rue, ni chez eux, ni au bistrot, ni dans l'amitié ni sur le divan du psychanalyste et pas davantage à l'église ou au cinéma. Le théâtre c'est un art au présent, l'arène où peut se produire une vivante concentration » ¹

Comment cet espace vide a-t-il pu, l'autre soir, pendant la performance, être plein de vie ?

Que met en jeu une création pour le créateur et pour le spectateur ?

¹ P. Brook, *L'espace vide, écrits sur le théâtre*, tr. fr. C. Estienne et F. Fayolle, Paris, Seuil, 1977, p. 16.

Je me demande quelle est ma responsabilité de danseuse. Comment puis-je me mettre en relation à la personne qui est assise en face de moi et quelle est la partie de moi qui est en jeu à ce moment là de la performance ?

Qu'est ce qui se passe dans l'acte de création pour que mon intention se déploie vers l'écoute du public ?

INTRODUCTION GENERALE

Art et thérapie

La spécificité du spectacle vivant est que le processus créatif a comme but un rapport spécifique avec les spectateurs qui se réalise dans le moment présent de la performance. Cet aspect modifie les paramètres tant de l'acte créatif que du processus thérapeutique qui peut se développer au sein de ce dernier.

Il est bien connu que dans un processus de création gît la possibilité d'un travail thérapeutique du sujet sur lui-même : en effet le processus artistique, en tant qu'expérience du sujet, amène à l'expression d'une partie de soi. Toutefois cette inévitable composante de sublimation n'est pas ce sur quoi nous nous arrêterons ici : notre centre d'intérêt est plus spécifique, lié à une réflexion théorique et pratique sur la thérapie dans son rapport à la création.

En effet, l'aspect thérapeutique n'est pas seulement une conséquence involontaire du processus de création, mais aussi un élément choisi, fruit d'une approche maîtrisée qui permet d'être conscient d'une transformation qui s'actualise dans un acte de thérapie.

Nous ne sommes pas en train de parler, ici, de l'aspect thérapeutique de l'art, mais plutôt d'une rencontre véritable entre l'art *et* la thérapie.

Spécificité de l'art vivant

En ce qui concerne l'art vivant, ce cadre se complique et s'enrichie.

Le spectacle vivant vit dans et pour le moment présent : pour cette raison, dans le processus créatif, deux choses sont prises en considération.

- La nécessaire concrétisation du « produit » final sous forme d'acte performatif. Ceci implique pour l'artiste un double processus de recherche : au cheminement qui l'a amené à l'élaboration de l'objet doit suivre celui qui l'amène à le faire vivre à nouveau dans le présent. Par ailleurs le spectacle vivant comporte aussi des « accidents », des variations à accueillir, des imprévus qui demandent ouverture,

capacité d'écoute, disponibilité et une certaine préparation. La danse, comme le théâtre, n'est pas seulement une technique. Il n'y a pas une répétition identique et parfaitement maîtrisée. C'est une expérience toujours renouvelée, qui demande une conscience de soi et une disponibilité envers la nouveauté et la surprise, pour pouvoir l'accueillir et l'intégrer d'une façon consciente.

- La relation avec le public. La présence des spectateurs implique, du côté de l'artiste, la capacité de créer un espace acte à l'accueillir. La conception du spectacle est réalisée en prenant en compte non seulement les règles théâtrales connues : par-dessus tout, l'artiste travaille sur soi-même en étant vigilant à son *intention explicite*, c'est-à-dire celle qui peut générer une relation avec le spectateur.

C'est ainsi que toute œuvre d'art demande certainement un spectateur, le spectacle vivant trouve, dans la relation avec le public, sa finalité ultime. Voilà pourquoi le travail thérapeutique déployé pendant la phase créative et renouvelé en vue de la performance, implique aussi, forcément, une virée intentionnelle vers le public.

Mais il ne faut se méprendre : nous sommes dans un espace d'événement, où l'artiste donne l'occasion au public de vivre une « expérience » : avec son intention, l'artiste n'essaye pas de diriger le public vers un vécu prédéterminé.

La danse

Les traits que nous venons d'indiquer se retrouvent, de façon éminente, dans la danse.

Ce n'est pas pour rien si le théâtre, lorsqu'il a cherché la vie dans le présent, a installé la parole dans la dimension corporelle : « L'acteur, avant d'être le médiateur d'une forme, participe à sa production. Son activité expressive s'enracine dans une pénétration intime et physique du texte. La médiation qui est la sienne vient d'abord de la matérialité de son action, du rapport corporel qu'il établit avec le texte »². Dans cette dimension, la danse y est depuis son origine. Il n'est donc pas surprenant de retrouver pleinement dans la danse les éléments qu'on vient de mentionner.

C'est que le corps est vivant. Le texte de la danse vit seulement de ses réalisations concrètes et infinies. Le rapport entre le texte et le jeu théâtral n'est pas le même que

² Jean Caune, *Auteur – spectateur. Une relation dans le blanc des mots*, Librairie Nizet, Saint-Genouph, 1996.

celui entre l'écriture chorégraphique et l'interprétation. Nous pouvons, en un sens, dire que, dans la danse, le deuxième élément est prioritaire sur le premier.

Le corps est une source de création continue d'expérience de soi : d'abord, en ce qui concerne le processus créatif et l'acte performatif, mais aussi dans la relation au public. C'est que le corps est universel, la compréhension corporelle innée : c'est un langage commun aux êtres humains. Notre vie est, en même temps, remplie d'expériences qui permettent d'enrichir notre vécu corporel et notre sensibilité. La danse permet de toucher à cette universalité à travers le ressenti du corps du danseur, quand celui-ci est authentique dans son expression et présent au moment de l'action sur scène. Les expériences de chacun permettent, ensuite, d'élaborer le matériel chorégraphique qui est proposé, selon l'impacte et la mémoire corporelle propre à chacun. C'est ainsi que le corps du danseur représente, pour chaque spectateur, l'occasion d'une expérience subjective.

En voyant le corps comme lieu de transformation, nous sommes face à un espace thérapeutique, où le mouvement peut amener quelque chose de nouveau, un enseignement. Si seulement nous avons la conscience de cette possibilité, on peut comprendre la valeur thérapeutique de la danse, dans ces deux dimensions : en relation à soi-même (processus de travail de soi de la part de l'artiste) et en relation au public (quand l'artiste offre une possibilité pour le spectateur de rencontre avec soi-même).

Mon intention est celle de développer, au cours de cet écrit, les trois moments fondamentaux de la danse que nous venons de souligner : j'aborderai cela à partir de mon expérience personnelle de la scène et en exploitant mon intérêt et mon approfondissement de l'approche thérapeutique de l'acte artistique.

Les phases à prendre en considération sont :

1. *La création*, pour laquelle je m'intéresse à quatre moments : imprégnation, intégration, imaginaire et moment de création ;
2. *La performance*, étudiée selon les trois axes : intériorité (retour à soi), globalité (préparation du corps et de l'esprit) et acte de performance ;
3. *Le rapport avec le public*.

Pour chacune de ces parties, il y aura un premier moment dédié à l'apport théorique, c'est-à-dire aux fondements du mouvement et de la psychothérapie, tels qu'ils sont abordés par Claire Laronde, Danis Bois, Carl Rogers, Jerzy Grotowski, Eugenio Barba, Maria Leao et d'autres.

Le deuxième moment sera plutôt dédié à mon expérience de danseuse et à la recherche que j'y mène afin de créer un lien entre travail de l'intériorité et création sur scène.

Cette double direction est importante pour pouvoir montrer comment le parcours thérapeutique, que j'ai suivi pendant ces trois années, a influencé un travail de recherche chorégraphique qui s'appuie sur une formation de danse contemporaine. Mon but est celui de montrer, aussi, comment j'ai pu me servir des outils appris au cours de la formation, comme support de la création d'un solo intitulé « *Ninnananna – Le sommeil n'est pas un lieu sûr* », qui a vu le jour récemment mais qui s'est développé tout au long de la dernière année. ³

Avant d'entrer dans l'analyse détaillée des parties introduites ci-dessous, il est nécessaire de fournir des éléments thématiques généraux concernant la thérapie du mouvement.

³ La première étape de ce travail a été construite comme projet artistique à valeur thérapeutique dans le cadre de la formation de « Danse et thérapie du mouvement » tenue par Claire Laronde à la sortie de la deuxième année.

INTRODUCTION THEMATIQUE : L'ART THERAPIE

« L'art thérapie est la rencontre de l'art, processus de création, et de la thérapie, processus de création de soi, qui aboutit à un processus de transformation. »⁴

L'art est un engagement total de soi, c'est un lieu où toucher ce qu'il y a de plus profond en nous : c'est une occasion d'aller puiser dans les profondeurs de notre intimité, pour mettre en mouvement les nouveautés et les endroits oubliés. Mais l'art va au-delà de l'expérience personnelle, dans la mesure où il nous conduit à toucher dans et par ce travail sur soi, quelque chose d'universel, voire de sacré.

L'art-thérapie met l'accent en particulier sur le processus qui amène la création d'une œuvre : elle nécessite une conscience de la transformation de soi qui est en cours dans l'acte artistique puisqu'elle va solliciter l'expression des nos parties refoulées. Tous les non-dit, tout ce qui, de notre intériorité, n'a pas trouvé une extériorisation, est stocké dans la matière du corps : tout cela devient immobilité, puisque les tensions, les chocs et les pathologies perturbent l'équilibre et le mouvement des tissus corporels. L'art permet à ce qui était jusqu'à là inconscient, d'affleurer, de s'exprimer, et c'est exactement par la conscience de ce processus, qu'il y a libération.

« La dimension de ce que l'on peut nommer « thérapeutique » vient du fait de devenir conscient de la transformation de soi dans l'acte artistique que l'on pose. Elle vient de l'acceptation de laisser transformer ce qui est vivant en soi au contact de ce mouvement de l'Être qui nous anime et qui nous transporte ».⁵

Grâce à cet enseignement, je conçois la danse non seulement comme une technique du corps, un entraînement, un ensemble de formes, mais plutôt comme un mouvement de l'intériorité qui peut s'incarner dans un corps disponible, sensible et en même temps maîtrisé. Un mouvement qui, par le danseur, peut exprimer une énergie universelle.

⁴ Danis Bois.

⁵ Claire Laronde, Cours : *La transformation de soi dans l'acte artistique*, Avril 2007.

« Il ne peut y avoir d'art qui ne soit pas corporel, ni de pratique physique qui n'ait pas une dimension *spirituelle* et *cosmique*. »⁶

Nous sommes des êtres vivants en mouvement continu et ce mouvement est l'essence de la vie puisque c'est la seule chose qui soit permanente. Entrer en contact avec le mouvement qui nous anime et qui anime tous nos tissus internes, nous permet de nous connecter à l'essence de nous-mêmes.

Le mouvement thérapeutique :

Au sein de ce cadre général, nous développons plus particulièrement au cours de la formation de « Danse et thérapie du mouvement », une conscience du mouvement interne et de sa fonction thérapeutique, selon les principes étudiés et proposés par Danis Bois.

Ce mouvement interne est défini par ce dernier comme le lieu où le mouvement de l'univers s'exprime dans notre matière corporelle, l'expression la plus haute de la vie dans le corps. La danse est l'expression du mouvement dans un corps maîtrisé, entraîné, disponible et qui peut créer le lien entre le ciel et la terre, entre la sphère divine et humaine (le médium).

C'est fondamental de connaître et d'avoir l'expérience profonde du mouvement authentique pour pouvoir l'intégrer dans la danse et rendre cette dernière un acte sublime de vie.

La méthode Danis Bois propose une expérimentation de l'organisation du mouvement naturel : elle permet, donc, une rééducation des schèmes sensori-moteurs. Grâce au développement de la conscience perceptive, nous pouvons vérifier avec précision les détails contenus dans la composition chorégraphique : dans la forme, ce sont les nuances et la finesse des détails qui déterminent la qualité et la singularité de l'écriture. C'est la lenteur qui permet au danseur de rentrer dans la conscience perceptive de ces nuances et de ressentir tous les changements de tonalité et les différentes qualités des mouvements. Cette méthode permet de prendre la possession des angles morts de la gestuelle, des zones dans lesquelles le danseur ne s'engage pas complètement ou d'une façon pas consciente, des imperfections. « La conscience perceptive permet au danseur d'habiter l'espace

⁶ J.-M. Pradier.

Intérieur de son geste en engageant tout sa présence au sein de la forme gestuelle. »⁷

Le geste s'exprime dans une globalité dans laquelle interviennent la coordination spatiale et la synchronisation temporelle entre les différents segments corporels. Cet équilibre spatio-temporel est rendu possible par l'interaction entre la composante linéaire et circulaire du geste. Lorsque nous touchons cet équilibre, ce ne sont plus les segments qui jouent au sein de la globalité, mais une globalité qui s'exprime au sein de chaque segment, avec une sensation de plénitude qui se dégage, donnée par la perception du danseur. « Le danseur investit les actes physiologiques en habitant subjectivement la perception de chaque détail et en éprouvant les chemins à travers lesquels le mouvement se forme. »⁸

Les outils proposés par la formation offrent un cadre d'expérimentation extra quotidien où nous pouvons développer un échauffement perceptif et un travail spécifique de présence incarnée au sein du mouvement.

Un lieu : La matière du corps

Le corps est constitué par le mouvement. C'est par une meilleure compréhension de notre mouvement que nous pouvons élargir notre conscience.

Notre matière corporelle est en perpétuel mouvement de transformation et elle est chargée d'une mémoire de vie et d'émotions qui se sont gravées dans la profondeur. Regarder ce qui se passe dans cette intimité du corps, par la conscience en mouvement, c'est accéder à la connaissance de l'« intériorité » et à notre justesse.

Un temps : l'immédiateté

Pour paradoxal que cela puisse paraître, il s'agit de vivre consciemment l'immédiateté, de faire l'expérience de soi instant après instant, de ressentir chaque moment dans son corps, pour être le plus près de ce qui se passe. La transformation se fait dans le présent : l'instant n'est pas seulement un temps qui passe, mais aussi

⁷ Maria Leão, *La présence totale au mouvement*, ed. Point d'appui, Paris, 2003.

⁸ Ibid.

un temps qui enseigne. Notre organisme se développe avec cet apprentissage instant après instant : le fait de prendre conscience de ce processus, nous met en relation avec nos mécanismes profonds, avec notre fonctionnement mais aussi avec les nouveautés et le potentiel de transformation. C'est ainsi que nous pouvons être pédagogues de nous-mêmes, en apprenant à ressentir nos vécus sensoriels.

Les outils

Pour accéder à la sensation de soi et amener à la perception d'un nouveau soi, les outils proposés par la méthode sont :

- *Le mouvement interne* que Danis Bois désigne comme « une mouvance bien particulière des différents organes de notre corps ; invisible de l'extérieur, elle existe quelle que soit notre activité ».⁹ Il peut être ressenti comme des « vagues » qui animent l'intériorité ou comme quelque chose qui bouge, qui grandit de l'intérieur, comme une sensation de déplacement lent et rythmique dans une ou plusieurs directions données. La perception du mouvement interne est « subjective » : elle ne peut qu'être ressentie par la personne en qui il le mouvement se produit et nul ne peut sentir à sa place son propre mouvement interne.

Nous pouvons mieux comprendre le mouvement interne en introduisant la notion de *fascias* : ce sont des tissus qui enveloppent toutes les parties internes de notre corps, leur fonction est celle de relier les différentes couches tissulaires et pour cette raison, ils ont une action sur la globalité corporelle. Les fascias ont une dynamique élastique que nous pouvons sentir sous la forme d'un « glisser ». Ce sont des tissus particulièrement sensibles au stress où nous emmagasinons les mémoires des chocs divers et qu'il convient de libérer pour rétablir l'unité dynamique de fonction de l'être humain.

Quelle est l'action du mouvement interne ? Il provoque un relâchement profond des tissus du corps et donc une très grande détente musculaire et aussi, comme dit Eve Berger, « la dilution de toute une tension intérieure, psychologique, insoupçonnable avant qu'elle ne soit relâchée. On a

⁹ Danis Bois cité par Eve Berger, *La somato-psycopédagogie*, ed. Point d'appui, Paris, 2006.

l'impression de s'étaler à l'intérieur de soi, comme si l'on prenait, enfin, toute sa place »¹⁰. Ce mouvement donne une sensation de globalité, on se sent entier, uni, réunifié de l'intérieur.

- *La lenteur relâchée*. Porte d'accès à l'intériorité, au développement de la perception. Ce n'est pas un relâchement total. La lenteur abolit l'espace et le temps dans leur conscience habituelle. Elle nous conduit dans notre profondeur. En ralentissant, on se rapproche de l'origine du temps et donc de l'origine du mouvement. La *lenteur sensorielle* est celle qui permet d'être, en même temps, présent au déroulement du trajet du mouvement et au déroulement de l'intériorité au cours de ce même trajet. C'est une lenteur qui n'est pas liée au souffle, mais au rythme de la matière et donc est plus lent que la respiration.
- *L'attention*. L'attention au mouvement amène à reconnaître ses sensations. L'attention au ressenti amène à reconnaître ce qui résonne dans sa propre intériorité. L'attention à la résonance de ce qui est en amont de la pensée ou de l'action, amène à faire l'expérience de soi et à vivre, dans toute sa présence, chaque pensée et chaque action.

Les méthodes somato-sensorielles développent une notion de *conscience perceptive* du mouvement en proposant un cadre d'expérimentation qui permet d'investir l'expérience subjective consciente du mouvement. Ce développement affine aussi le sens kinesthésique et proprioceptif. Cette approche ouvre un nouvel angle de vue sur le mouvement : en agissant sur le système perceptif, on modifie effectivement le mouvement, il s'en suit que, pour élargir l'éventail des mouvements possibles, il faut élargir l'éventail des perceptions possibles.

¹⁰ Eve Berger, *La somato-psycopédagogie*, ed. Point d'appui, Paris, 2006.

L'INTEGRATION DE LA THERAPIE A LA CREATION : MON PARCOURS DANS LA DANSE

Ayant suivi la formation de « danse et thérapie du mouvement », ma danse a beaucoup changée et évoluée. Mon mouvement est devenu de plus en plus affirmé, j'ai plus de confiance dans la forme que mon corps habite. J'ai pris conscience de certains mécanismes et certaines habitudes qui surgissent de ma danse et je travaille sur la présence continue au mouvement.

Quelque chose dans mon regard a changé aussi. L'approche au mouvement est différente, tout comme, voire plus, l'« attaque » au geste et le sens que chaque déplacement prend dans ma vie de danseuse et d'être humain.

Je suis en train de développer une écoute plus précise de mon ressenti, de la résonance qu'il provoque dans mon corps et dans ma quotidienneté. Toutes ces nouvelles sensations et la perception plus profonde de moi, qu'elles dégagent, donnent un poids à ce qui est maintenant ma danse.

Pendant cette dernière année, j'ai construit un solo chorégraphié, qui représente une étape de ce processus de croissance et transformation qui est en acte en moi actuellement. Je prendrai cet exemple, qui est encore frais dans le vécu et dans le corps, pour décrire comment j'ai intégré, dans mon parcours, les outils et les expériences de cette formation. Ce spectacle me servira pour soutenir, tout au long de cette présentation, les choix d'écriture chorégraphique et de travail corporel qui est en cours dans mon processus artistique.

Je m'appuie, entre autres, sur une technique de danse contemporaine qui était ma formation jusqu'à maintenant et sur une approche au mouvement proche du butô.

Je pense que la technique de la danse, l'entraînement, le travail, la sueur, la préparation musculaire et la résistance offrent un cadre à l'artiste qui est fondamental pour cultiver la graine de la créativité. Sans ce cadre, que j'appellerais même discipline, il y a un pilier qui vient à manquer dans le squelette de l'artiste. Je ne peux pas nier l'importance que la maîtrise du corps a pour ma vision de la danse et le fait qu'être danseur est un don précieux : mais développer une conscience sensible de son intériorité c'est un pas que tous les danseurs professionnels

devraient franchir pour que leur danse soit authentique dans la relation à eux-mêmes et au public. Effectivement, comme le dit Grotowski « nous avons toujours cherché quelque chose qui dépasse le corps et si on a lutté pour avoir une maîtrise du corps, c'est pour faire du corps un canal ouvert, pour que le corps ne donne pas de résistance ».¹¹

Et encore avec cette belle métaphore toujours de Grotowski : « Il faut défier le corps. Il devient un canal ouvert aux énergies et trouve la conjonction entre la rigueur des éléments et le flux (spontanéité) de la vie. Le corps ainsi, ne se sent pas comme un animal dompté ou domestique, mais plutôt comme un animal sauvage et digne. »¹²

Après ces remarques générales, nous pouvons entrer dans l'analyse des trois étapes identifiées plus haut : on soulignera les caractéristiques intrinsèques de la danse et les apports d'une attention et d'un regard propres au processus thérapeutique.

¹¹ Grotowski cité par Maria Leão, *La présence totale au mouvement*, ed. Point d'appui, Paris, 2003.

¹² Ibid.

PREMIERE PARTIE : LA CREATION

« L'art n'est pas l'émanation spirituelle éthérée d'une muse céleste lointaine, mais une excrétion incarnée, expressivement épurée, des énergies présentes dans nos transactions vivantes avec notre environnement naturel et culturel, orientée vers un accomplissement supérieur de la vie »¹³.

Tout art est concret, c'est l'expérience d'un savoir faire. L'œuvre se réalise à travers le corps, par une « manipulation » qui surgit de la vie qui le traverse. Qu'il s'agisse de peinture, de sculpture, d'écriture, de théâtre, du chant, de musique ou de danse, nous façonnons une matière vivante avec une matière vivante. La technique n'est que le prolongement de cette expression corporelle immédiate : c'est seulement sur ce fond d'expérience que des choses comme l'inspiration, le talent personnel, voire la génialité, trouvent leur possibilité.

C'est parce qu'il ya cette pulsion corporelle cachée au fond de toute technique que « tout acte véritable de création, la transformation de soi est à l'œuvre. C'est même cela qui crée l'œuvre. C'est du fait que quelque chose de nouveau, de surprenant, d'inouï vienne affleurer notre conscience, vienne nous demander de le rendre concret, que peut naître l'œuvre d'art. »¹⁴ La nouveauté de soi et du monde est perçue et elle porte un élan vers l'extérieur, il y a une urgence expressive qui n'est pas formulable avec des mots. Elle doit d'abord se développer pour se dire par le corps. C'est là que l'art ou l'expression artistique a sa place, là où toutes les subtilités du vécu ne peuvent pas trouver le lieu symbolique du mot. C'est le lieu du non dit, où tout est possible, car le corps, quand on lui donne l'espace d'expression il peut montrer les choses que la parole ne peut pas dire.

« L'art est un véhicule où l'homme fait l'expérience d'un lieu spécifique en lui. »¹⁵

¹³ John Dewey, *L'art comme expérience*, tr. J-P Cometti, Ed. Farrago, Pau, 1982.

¹⁴ Claire Laronde, Cours : *La transformation de soi dans l'acte artistique*, Avril 2007.

¹⁵ J. Grotowski.

La phase de création est un moment assez particulier, qui nous met face à nous-mêmes. C'est un moment vivant qui provoque un mouvement de transformation, en nous permettant une connexion avec les côtés de nous qui ont besoin de s'exprimer et qui sont prêtes à émerger pour devenir des actes artistiques.

« L'acte créateur porte la marque de l'individu, de la personnalité propre de la personne. Il est l'interaction entre soi et le moment de l'expérience, il est l'expérience de soi dans l'instant d'intuition créatrice. »¹⁶

Il y a créativité quand nous sommes ouverts au nouveau, à l'inconnu lorsque, par le corps, on s'écarte de la répétition. C'est quand nous rentrons en contact avec cet espace au-delà de la pensée et du savoir en franchissant les portes de ce que l'on ne sait pas, qu'il peut y avoir un terrain d'accueil à l'acte de création.

Dans cet acte, la transformation de soi est à l'œuvre et c'est exactement celle-ci qui crée l'œuvre.

La création dans l'art performatif

La création est une mise en jeu de soi, de ce qu'on a de plus intime. Les sentiments qui en surviennent sont, souvent, très profonds et violents : on se retrouve soudain renvoyé face à soi-même.

Mais alors : à quoi sommes-nous confrontés pendant la création ?

Selon les individus, le processus de création nous confronte à différentes peurs :

La peur de ne pas aller jusqu'au bout, l'angoisse de devoir donner un terme à la gestation de l'œuvre.

La peur de manquer d'espace et de temps et de ne jamais être prêt.

La peur de ne pas être soutenu.

La peur de fixer les choses et de faire des choix qui rendent la création immobile.

La peur de se montrer aux autres et de montrer ce que l'on cache à soi-même.

La peur de ne pas être à la hauteur de la situation

La peur du jugement.

Toutes ces peurs sont liées à une image de perfection que l'on se fait. Mais qu'est-ce que la perfection au juste ?

¹⁶ Claire Laronde, Cours : *La transformation de soi dans l'acte artistique*, Avril 2007.

Si nous gardons l'idée de perfection hors de nous-mêmes, la souffrance est très grande parce que nous ne pourrions jamais l'atteindre. C'est un idéal extérieur qui nous écrase au lieu de nous faire avancer. Le seul moyen pour sortir de cette souffrance est de revenir à soi et à ce qui peut être réalisé dans le moment présent, avec toute sa présence. Cela est la perfection.

La création est la naissance d'une œuvre et pour cette raison elle contient aussi la mort de tout ce qui est ancien. Il s'agit d'une transformation de notre identité, d'où la souffrance et la peur de perdre quelque chose d'important, un côté de notre personnalité. C'est là le défi : être prêt à rentrer dans un processus de transformation et de désidentification par rapport à nos repères habituels.

« La créativité est l'acte même de la transformation de l'être humain, car elle est l'expression de ce qui s'actualise en lui, l'expression de ce qui, de potentiel devient réel, vivant et conscient en lui. La créativité est l'expression d'une liberté intérieure qui s'est gagnée. »¹⁷ L'acte de création ne fait qu'accélérer ce processus en le rendant conscient, « il nous met en face d'un développement qui ne peut être différé »¹⁸.

Mais c'est qui est paradoxale dans l'art performatif, c'est que ce moment de rapprochement immédiat à soi conduit à une prise de distance toute aussi instantanée : c'est que, ici, la création a une part de confrontation lié aux autres et au monde. Elle nous n'appartient pas complètement. C'est donc un moment d'authenticité qui doit être capable de toucher aussi celui qui regarde ou écoute. La création comme travail sur soi devient alors aussi un moment de transmission et de partage.

« En exprimant nous actualisons un potentiel au service de notre propre transformation. En cela nous servons le monde. »¹⁹

¹⁷ Claire Laronde, Cours : *La transformation de soi dans l'acte artistique*, Avril 2007.

¹⁸ Ibid.

¹⁹ Ibid.

MON EXPERIENCE

En ce qui concerne la phase de création de mon travail « Ninnananna – Le sommeil n'est pas un lieu sûr », je peux distinguer quatre moments :

Phase d'imprégnation

Pendant une période assez longue j'ai rassemblé le matériel qui pouvait me servir dans la suite du travail. J'ai laissé ouverts tous les canaux de réception d'informations pour ne pas conditionner l'impacte des mots, des images, des sons et des mouvements qui émergeaient, sur mon corps et sur mon imaginaire.

Pendant ce temps d'émerveillement, je n'ai pas cherché à trouver des solutions, de résolutions, un sens ou un cheminement, j'ai simplement *laissé venir*, sans me poser des questions. J'ai créé une espèce de puits de données dans lequel j'avais un accès continu pour puiser mes points d'appui. Pendant cette phase, je me suis aperçue que, si je suis attentive et ouverte, toutes choses autour parlent de ce que j'ai besoin d'entendre et que ce que j'ai regardé pendant longtemps sans intérêt, d'un coup peut avoir un nouveau sens dans le flux créatif. Il m'arrivait de poser le regard sur un objet et, soudainement, de créer une connexion inattendue qui ouvrait un monde.

J'ai laissé résonner tout le matériel d'images, romans, articles, films, musiques, examens, rencontres, données techniques, mouvements, échanges, en profitant des nouvelles sensations et des états qui sont émergés de là.

Phase d'intégration

Avec tout le mouvement que la phase d'imprégnation a provoqué, il fallait donner le temps au corps d'assimiler les informations, d'enregistrer les couleurs et surtout d'intégrer cette nouveauté. Pour arriver à cela, je me suis servie de l'intériorisation. Un moment de silence de la pensée, un entraînement à écouter l'intériorité, à entendre la profondeur. L'intériorisation est un moment privilégié de rencontre avec

soi-même : la source consciente de toute création. C'est aussi une manière pour garder un contact conscient avec l'expérience corporelle interne, afin de l'explorer de façon attentionnée.

Cette expérience m'a permis de m'approprier subjectivement du matériel extérieur recueillis dans la phase précédente. Cette rencontre s'est faite dans les tissus de mon corps : de cette profondeur elle est née, dans un deuxième temps, une forme précise. L'intériorisation m'a permis de sentir le poids des informations que j'avais à disposition, en me poussant à trouver le sens de la résonance dans mon propre parcours. C'est un moment pendant lequel plusieurs choses sont émergées sans les attendre. J'ai eu beaucoup de surprises, d'images inattendues.

Phase imaginaire

J'appelle phase imaginaire, le moment où je cherche une qualité du mouvement. La *qualité* du mouvement est l'ensemble d'adjectifs ou d'images qui peuvent déterminer un état de présence intérieur. Ce n'est pas quelque chose d'abstrait, c'est plutôt une visualisation précise d'un matériel, d'un objet, d'une forme ou d'une couleur que j'essaie de transformer en mouvement. Ce travail sur l'imaginaire me permet de trouver des qualités spécifiques qui font varier les paramètres du mouvement en donnant une sensation extérieure subjective que je pense être proche à mon ressenti. La vitesse, la dynamique, les directions changent. Je pense que travailler l'imagination peut donner une épaisseur au mouvement, surtout dans une phrase chorégraphiée, parce qu'elle permet d'occuper la tête, la volonté et surtout l'idée que nous avons du mouvement, ce qui le rend beau, en focalisant l'attention sur plusieurs choses à la fois : le corps, la surface du corps, le contact avec l'air, l'espace autour, l'espace sous les pieds et entre chaque partie du corps, l'espace intérieur. Faire travailler l'imagination évite, pour moi, la réflexion, l'utilisation de l'intellect. C'est à juste titre que J.-M Pradier décrit le performeur comme celui qui « introduit le physique dans l'imaginaire ».²⁰ On introduit cette notion d'imaginaire même si elle n'appartient pas au processus thérapeutique puisqu'elle entre en jeu dans la création artistique et en parlant de danse thérapie nous incluons aussi tous les aspects de la danse comme forme d'art.

²⁰ Maria Leão, *La présence totale au mouvement*, ed. Point d'appui, Paris, 2003.

La création de la forme

C'est difficile d'expliquer comment un état intérieur se transforme en mouvement extérieur et comment ce mouvement là, répété plusieurs fois, il devient indispensable dans la suite de mouvements. En ce qui concerne mon expérience, ce processus, a lieu de façon naturelle. Dans le studio, quand je me mets en lien avec la chose que je veux dire, plusieurs phrases dansées sortent de mon corps. J'improvise des mouvements et je m'aperçois que certains se répètent. Cette répétition est à mes yeux un signe : s'y cache une valeur à garder. Si je chorégraphie une phrase et quelques heures plus tard j'en ai oublié des parties, cela vaut dire que ce n'était pas des mouvements qui devaient être là.

Il y a là une sorte de nécessité qui donne son naturel au spectacle : la chorégraphie finale était, en quelque sorte, là depuis le début, le travail corporel, par la répétition, n'a fait que le faire pousser.

Pour trouver cette neutralité, j'évite de me « mettre en scène » : à cette fin, je travaille sans miroir, les yeux fermés. L'occultation visuelle permet de vivre l'expérience de l'intérieur. Le fait de fermer les yeux pour l'exploration facilite le contact avec nos sensations internes, en évitant le danger du contrôle externe, du « je » mental, de la volonté qui empêcherait la nécessité du développement spontané, donc la vérité. Je choisis le mouvement quand je me sens à l'aise en le faisant : si certains jours rien ne vient, j'attends les jours où tout semble, au contraire, clair et évident.

Arriver à cela a été pour moi le but d'une recherche. En effet ce mouvement vers l'intérieur exige de pouvoir, après, l'assumer complètement. C'est cela qui était pour moi difficile. Je me suis aperçue de cette difficulté quand j'ai montré la chorégraphie pour les premières fois : face au regard extérieur, je n'osais pas aller pleinement dans les choix que j'avais fait. Je ne me sentais pas bien, surtout en ce qui concerne la durée des mouvements. Je me sentais trop mise à nu dans la lenteur que mon corps prenait. Mais je savais, en moi, que le rythme que j'avais trouvé était le bon, donc je devais travailler l'acceptation de cette forme qui avait pris vie en moi pour ce spectacle.

DEUXIEME PARTIE : LA PERFORMANCE

Pourquoi la performance est-elle un moment si important pour l'expérience de la danse ?

L'art performatif est un lieu d'accomplissement où pensée, perception et mouvement se rencontrent « dans une cohésion au delà des concepts », comme nous dit Maria Leão²¹ .

L'art performatif cache des enjeux profonds pour l'artiste, ce qui se joue en dedans du performeur, dans son intimité et qui s'ouvre au grand jour en se dévoilant par la transparence du corps.

La performance nous met sans cesse face à l'imprévu. Analysons ce qui peut être une variable pendant une performance :

A l'intérieur : Le changements émotifs – en présence de l'émotion de monter sur scène, face au public (de ce qu'on appelle le trac) c'est plus difficile de rester calme et souvent nous sommes emportés par les sentiments qui émergent, par un souvenir qui surgit, par une pensée qui nous traverse l'esprit. S'identifier aux émotions ne permet pas d'avoir assez de recul pour les vivre et ne pas être submergé par les mêmes.

A l'extérieur : Le public – à chaque performance les gens qu'on a en face sont différents, avoir 5 ou 200 personnes dans la salle change complètement le ressenti du performeur, tout autant que le fait d'avoir un public d'enfants, d'adultes, de professionnels ou d'amis va donner une atmosphère très différente.

A l'extérieur : L'espace, le temps, les autres – une variation de placement sur scène ou de la position du danseur à côté, la perception d'un son nouveau dans la musique ou un décalage de coordination, une différente relation avec le partenaire, peuvent déstabiliser la performance et créer de variations imprévues.

Par la présence de ces variables et d'autres encore, le spectacle vivant est toujours différent. Mais comment faire pour accepter tout cet inconnu, et pouvoir l'intégrer

²¹ Maria Leão, *La présence totale au mouvement*, ed. Point d'appui, Paris, 2003.

complètement dans l'acte performatif, voire aussi pouvoir s'appuyer sur le fait que cela existe ?

« Il n'y a que lorsque l'on s'ouvre à l'expérience, que l'on accepte ce que l'on est en train de vivre que la peur disparaît. Lorsque le centre d'évaluation devient réellement interne, que l'on commence à reconnaître et accepter tous les aspects de soi, alors rien ne peut plus nous atteindre, le jugement extérieur peut alors nous aider, mais ne peut plus nous blesser. »²²

Pour pouvoir être dans un état d'accueil de toutes ces informations et stimulations extérieures et intérieures, il est nécessaire de développer une présence à soi et une qualité d'« attention corporéisée » qui permettent une perception fine des modulations d'états intérieurs.

Nous parlons ici d'une attention propre de l'approche thérapeutique au mouvement. Nous nous servons de cette notion pour parler de la présence du danseur dans l'acte artistique de la performance, parce qu'elle permet de vivre pleinement ce moment particulier. En étant un des éléments plus importants qui entre en jeu dans la relation performeur-public, nous reparlerons de l'attention plus tard et d'une manière plus approfondie en développant les détails qui la caractérisent. Pour le moment nous présentons les traits principaux qui permettent la présence à l'immédiateté de la scène.

L'attention est l'outil qui permet l'accès à soi, c'est la voie qui amène à la conscience perceptive, en deux moments : en amont de l'action ou de la pensée, elle permet l'expérience de soi, ensuite, au moment de la performance, elle permet de vivre dans la présence, chaque action ou pensée.

C'est grâce à une attention vigilante et profonde qu'on peut faire l'expérience de l'immédiat : or vivre l'immédiateté c'est accepter l'imprévisible, c'est vivre chaque instant avec ses nouveautés. On peut penser à cette attention vigilante, pleine et complète comme à la combinaison de deux formes d'attention : un état de présence et disponibilité qui vient du corps (attention organique) et une attention de la pensée qui concerne plus le processus de sélection et de reconnaissance de ce qui est perçu (attention cognitive).

²² Claire Laronde, Cours : *La transformation de soi dans l'acte artistique*, Avril 2007.

Attention cognitive.

C'est l'attention de la pensée. L'attention cognitive nécessite d'une intention. Mialet définit l'intentionnalité comme une notion indissociable de la conscience qui se remplit de ce qu'elle vise, même lorsqu'elle se retourne sur elle-même, en se prenant pour objet. L'intentionnalité est régie par une intention volontaire. Nous organisons notre attention pour servir un projet, elle va sélectionner dans une multitude d'informations celles qui seront utiles pour le projet initial. En relation au mouvement, l'attention cognitive sert à la connaissance des détails du mouvement, ce qui amène à affiner la perception et la sensation de soi.

Attention organique.

Une attention en tant qu'état, attention dilatée qui vient du corps en mouvement. C'est la lenteur qui donne une opportunité au déploiement de l'attention qui vient de l'organicité du corps. Pour développer notre attention, nous développons notre rapport à elle, c'est l'attentionnalité. Cette dernière, telle qu'elle est analysée par Danis Bois, est une forme particulière de « l'être dirigé vers » qui caractérise toute conscience perceptive et qu'il faut distinguer de l'intentionnalité :

- *L'intentionnalité*, est une attitude régie par une intention volontaire qui canalise l'attention vers une information donnée du contenu perceptif du mouvement : pendant le mouvement, la personne décide de poser sa conscience perceptive sur telle ou telle information perceptive particulière.

En revanche :

- *L'attentionnalité*, est une attitude d'attention présente mais non dirigée. Ici, il ne s'agit pas d'« aller chercher » mais de « laisser venir » l'information du mouvement. Il s'agit d'une présence réceptive, d'une écoute et d'une observation ouvertes, sans chercher un point précis.

En développant une *attention organique* à soi, en relation à la performance dansée, nous sommes dans une situation de transparence et vérité qui nous met à nue face à l'autre, en lui donnant la possibilité de lire la transformation de notre matière.

« Comme nous ne pouvons à la fois nous montrer à nu et maintenir une image fautive de nous-mêmes, il y a forcément un moment où notre ego doit abdiquer, où il

doit arrêter de lutter pour maintenir sa place. Et c'est là le véritable enjeu de la transformation qui se présente à nous dans l'acte de s'exprimer artistiquement devant autrui. »²³

La performance est une chance unique pour être en contact avec soi-même. C'est un moment d'échange d'énergies aussi. Ce n'est pas seulement le public qui reçoit, le danseur est un capteur ouvert à la chaleur qui se développe de la salle. Pouvoir toucher le spectateur c'est un cadeau qui remplit de vie.

MON EXPERIENCE

Le moment du spectacle, sur scène, est toujours trop court, il passe d'un coup, mais il laisse un goût inoubliable. Ce moment de performance se prépare, pour ne pas le gaspiller, il est trop rare et précieux pour ne pas le vivre complètement. Dans ma pratique actuelle, deux sont les moments qui précèdent la montée devant un public : un a lieu en amont, après la création, et l'autre est l'échauffement à la performance.

Intériorité

Une fois la création terminée, il s'agit, pour moi, de revenir au commencement et donner le sens à la forme qui est là, maintenant. Le processus mené jusqu'ici, a pris probablement une route inattendue, a permis d'arriver à des choix qui n'étaient pas prévus au début. L'organisation corporelle du mouvement a suivi l'inspiration et l'impulsion du moment, en s'appuyant sur une base donnée en avance. Mais au moment de la performance, il est important de rendre de nouveau clair le propos et l'intention qui étaient là au départ. C'est bien à ce moment que le spectateur prend sa place face à l'artiste, et le créateur doit englober ce regard et cette présence dans l'œuvre.

Pour retrouver ce sens profond du mouvement créé, je me suis servie, de nouveau, de l'intériorisation. C'est le moyen de créer une connexion entre l'intériorité, l'intention et le mouvement. Cette fois, j'ai posé mon regard sur le spectacle, sur la

²³ Claire Laronde, Cours : *La transformation de soi dans l'acte artistique*, Avril 2007.

forme chorégraphiée comme sur l'aspect plus global : les choix scénographiques, la musique, les lumières, l'ensemble. Je me suis mise à l'écoute de la relation qui s'est tissée entre les éléments. Ce qui est remonté de cette intériorisation est la cohérence des choix par rapport à l'intention de départ. S'il y avait un sens à trouver, pour rendre le spectacle global, ce serait au niveau des transitions entre une partie et l'autre. Les changements à l'intérieur de la performance, sont assez radicaux et immédiats, ce qui m'a demandé une grande conscience de ces passages qui donnaient le lien pour la lecture de la performance.

Globalité : Connexion corps-esprit.

Le moment de la performance est l'acte sacré de la création, il demande une présence et un travail sur deux plans, physique et spirituel et surtout sur la connexion entre les deux. Il s'agit de donner au corps une préparation telle que la matière soit malléable et disponible et que le mouvement, dans son déroulement, ne trouve pas d'entraves ou des résistances. Rendre disponible le corps à l'expérience de la performance c'est aussi être à l'écoute des besoins du moment et non pas rentrer dans la mécanique des exercices de préparation préconçus.

Dans ma pratique, je commence toujours par une prise de conscience générale de l'état du corps et de chaque partie de moi, pour savoir où j'en suis et pour pouvoir donner aux endroits qui sont en demande, toute l'attention nécessaire. S'il y a un moment dédié à la préparation musculaire et à au travail sur la circulation du souffle, bien plus important est le moment où trouver la stabilité et l'ancrage dans la matière corporelle pour pouvoir ouvrir, à partir d'ici, la sphère péricorporelle et donc l'axe de connexion entre la terre et l'univers, à travers le cœur.

Je peux contacter mon intériorité grâce à la pratique des exercices de base de la technique Danis Bois. Ce sont des *mouvements linéaires* qui permettent d'installer un équilibre gestuel entre haut-bas, devant-derrrière, gauche-droite, dans la fluidité et la solidité. Ils offrent également un bénéfice psychologique en étant support de la confiance en soi et en permettant une tranquillité face aux sollicitations. Ces mouvements « de base », indispensables, premiers, donnent aussi la possibilité de ressentir plus clairement la présence du mouvement interne qui sous-tend le geste depuis le cœur de la matière. C'est dans le mouvement interne qu'on touche à la globalité et à l'expression du mouvement universel.

Performance

La performance est, selon la description de Grotowski, l'*acte total*, un état d'unité entre le corps et l'esprit, entre l'intérieur et l'extérieur, le visible et l'invisible, l'organique et la métaphysique, où l'organique n'est pas seulement interne, mais un principe qui relie à quelque chose de plus grand que lui. La performance, pour Grotowski est une expérience tangible de spiritualité dans un corps unifié par l'acte totale.

La performance est être là, dans ce précis endroit, avec tout soi-même.

« Le théâtre s'affirme toujours dans le présent. C'est ce qui peut le rendre plus réel que ce qui se passe à l'intérieur d'une conscience. C'est aussi ce qui le rend troublant ».24

C'est très difficile de définir précisément ce qui se passe pour moi au moment du déroulement du spectacle, je m'aperçois que je ne sais pas où est ma conscience à ce moment. C'est comme si je n'arrivais pas à avoir une mémoire de mon vécu.

C'est parce que je vis le présent tellement intensément ?

Quelle est la partie de moi qui est en jeu dans cet instant ?

Comment je suis présente à moi-même ?

Je ne peux que me poser des questions, pour l'instant le mystère est total mais c'est, peut-être le seul moment où je peux exprimer ma spiritualité, dans la globalité organique de mon corps.

²⁴ P. Brook, *L'espace vide, écrits sur le théâtre*, tr. fr. C. Estienne et F. Fayolle, Paris, Seuil, 1977.

TROISIEME PARTIE : LA RELATION AU PUBLIC

L'essentiel de l'art performatif, si l'on regarde son versant thérapeutique, réside dans le processus intérieur de celui qui actualise cet acte organique et non pas dans la recherche d'un *signe* qui soit compréhensible par un spectateur.

Ainsi, ce qui nous touche en tant que spectateurs, c'est le fait de pouvoir ressentir le moment de la transformation, lorsque le danseur puise en soi-même, au cœur même de l'immobilité, dans la souffrance de la résistance, afin de capter la puissance de la nouveauté. Et cela c'est le mouvement thérapeutique. Tous les artistes sont en mouvement à ce moment là : « Il faut être touchés en soi-même pour toucher l'autre, touché dans la profondeur de sa matière, touché dans la profondeur de sa sensibilité »²⁵. Quand nous pouvons nous reconnaître dans cette authenticité, ce qui est véhiculé est tellement fort que la forme extérieure du mouvement est moins importante, même si, dans le spectacle, elle est le support nécessaire à cet épanouissement. C'est question de globalité et non d'esthétique.

En disant qu'il n'y a pas des signes dans la lecture d'un spectacle, nous n'allons pas chercher, ici, la compréhension et l'évidence de l'interprétation, mais plutôt un état qui se dégage de la relation entre le public et le danseur. Pour définir cette relation nous allons reprendre la notion d'*attention*, que nous avons cité plus haut par rapport à la présence scénique du danseur : maintenant elle nous servira de support afin d'expliquer l'attitude du spectateur et la spécificité du lien inévitable unissant la scène et la salle. Nous parlerons aussi de l'*empathie*, un autre élément clé qui permet d'aller vers soi-même pour accueillir pleinement l'autre.

L'attention

Dans la performance se déploient une qualité d'attention et de motivation qui se sont développés en amont pendant la phase créative. Quand nous sommes en présence

²⁵ Claire Laronde, Cours : *Regard sur la danse et thérapie du mouvement*, Septembre 2005.

d'un état particulier d'attention au moment de la création d'une forme ou d'un mouvement, il y a une intention qui entre en jeu et le spectateur peut percevoir ce que l'artiste a activé en lui pour arriver à la forme. L'*intention* qui est en amont du geste est plus communicative que le geste même.

On peut dire qu'il y a une transmission d'état entre le performeur et le spectateur et ce qui se communique c'est une qualité d'attention.

Nous pouvons distinguer trois états d'attention :

- L'inattention : état non choisi, résultant simplement du fait que j'arrête de faire attention.
- Attention présente dirigée : focalisée sur un objet précis.
- Attention présente non dirigée : Proposition d'accueil, de réceptivité attentive qui permet la révélation de l'inédit.

Pour ce qui concerne le spectacle vivant, cette dernière qualité d'attention est l'état plus intéressant pour pouvoir entrer dans l'expérience organique de la scène même en faisant partie du public.

En parlant des attitudes liées à l'acte de conscience perceptive, nous reprenons ici, le concept d'*attentionnalité* : nous avons déjà souligné sa différence par rapport à l'intentionnalité en tant que prise de conscience de la conscience. Nous sommes intéressés par le concept d'attentionnalité parce qu'elle renvoie à une conscience perceptive inhérente au monde tangible du mouvement. Pour être plus précis, si l'on se rapproche de la subjectivité pure du mouvement, il faut distinguer deux réalités perceptives : l'*attention perceptive* et l'*attentionnalité*. La première, soutenue par une qualité d'attention pendant tout le déroulement de l'action, relie le sujet percevant au mouvement qu'il perçoit (objet perçu). L'attentionnalité, quant à elle, « opère une réciprocité sensible entre le sujet et l'objet, le mouvement étant simultanément percevant et perçu. [...] Ce n'est plus uniquement une relation de soi au mouvement, mais une résonance du mouvement en soi et à soi ».²⁶

L'attentionnalité est une attitude qui invite à une nécessaire *neutralité active* (terme introduit par Danis Bois) : attitude neutre pour saisir les phénomènes qui apparaissent dans l'invisible du geste ; mais active, afin d'engager tout son être dans

²⁶ Maria Leão, *La présence totale au mouvement*, ed. Point d'appui, Paris, 2003.

la saisie des informations subjectives qui émergent de l'invisible du mouvement et de transformer toutes ces informations dans le geste visible. La neutralité active est un acte extrêmement délicat qui « concilie un effort volontaire, intentionnel, d'accomplir l'acte, et un renoncement à diriger le mouvement »²⁷.

L'empathie

Si la recherche du performeur touche un processus réel, qui implique tout son être vers un *acte total*, le spectateur, en amont de la compréhension, résonne dans une empathie organique avec le processus physiologique éprouvés par le performeur. Pour arriver à cet état empathique, il faut lâcher la prise d'un mental trop invasif, qui ne laisse pas jaillir l'organicité préréflexive - phénomène qui émerge d'une activité auto-initiée, d'une intelligence autonome du corps.

On peut toutefois s'interroger sur la possibilité effective d'un tel lien, en l'absence d'un travail personnel du danseur sur sa capacité empathique : n'est-il pas vain, pour un danseur, de prétendre installer un état d'empathie avec le spectateur avant d'avoir installé un état d'empathie avec son propre corps ? En réalité c'est là tout ce que peut faire le danseur : il ne peut pas programmer une réaction empathique de la part du public, il ne peut que travailler sur lui-même, produisant par là les étincelles qui pourront allumer l'esprit du spectateur.

Pendant la performance, tout l'environnement a une influence sur la façon de ressentir et d'agir du danseur : son vécu intérieur est en constante évolution. Nous pouvons mettre en acte et nous servir d'une écoute empathique corporeisée, appelée aussi état d'*attention dilatée*. Cette attention du corps et de l'esprit dans le corps, devient, pendant la performance, une forme de communication empathique, qui permet d'être présent à ce qui se passe à l'extérieur de soi tout en restant présent à soi. Comment tout cela arrive-t-il à dépasser les frontières du corps de l'artiste ?

²⁷ Maria Leão, *La présence totale au mouvement*, ed. Point d'appui, Paris, 2003.

Les phénomènes d'empathie recèlent une composante cognitive et une affective, ils reflètent la capacité de comprendre et de partager les états mentaux et physiques d'autrui en se mettant à sa place de façon intuitive et non consciente. C'est le fait de participer à l'activité interne de celui dont on perçoit les mouvements expressifs, dans une totale harmonie avec lui. Dans cette relation, le *tonus* est un indicateur précis de l'état interne du sujet : il joue donc un rôle fondamental dans la communication non verbale. L'art du spectacle nous permet de plonger dans cette atmosphère intuitive et tacite dans laquelle on perçoit toutes les nuances d'un acte authentique qui met en jeu un enchaînement de rythmicités involontaires et de variations toniques : « La force de la danse est d'atteindre ces couches sensibles qui vont au plus loin dans notre imaginaire et notre mémoire et que le matériel cognitif véhiculé par le langage verbal a souvent du mal à rejoindre. »²⁸

Le public n'est donc pas passif : il se concentre visuellement et traduit chaque mouvement qu'il voit en sensations de mouvement dans son corps. Exactement comme il le faisait étant bébé. Pour ouvrir cette possibilité, il est nécessaire d'introduire, pendant l'acte performatif, une négation temporaire de la pensée réflexive et de dépasser les connaissances conquises par la voie essentiellement réflexive. Ce dépassement nécessite une conversion de nature irrationnelle, voir spirituelle, et la mise de côté d'un savoir trop prégnant pour s'ouvrir à un univers de sensibilité implosive : « Le spectateur est attiré par une énergie élémentaire qui le séduit sans médiation. Face à un spectacle dont il ne peut pas comprendre pleinement le sens et dont il ne sait apprécier en connaisseur l'exécution, il se trouve, tout à coup, dans l'ignorance. Mais malgré ce vide, il lui faut admettre l'existence d'une force qui capte son attention, d'une « séduction » qui précède la compréhension intellectuelle. Cette force de l'acteur nous l'appelons souvent « présence ». »²⁹.

De ce point de vue, le corps du danseur représente, pour le spectateur, l'*occasion* d'une expérience subjective. Si, comme le dit Merleau-Ponty, le « corps est éminemment un espace expressif et il est l'origine de tous les autres », l'être est

²⁸ Hubert Godard, cité par Maria Leao, *La présence totale au mouvement*, ed. Point d'appui, Paris, 2003

²⁹ Barba E. et Savarese N., *L'énergie qui danse*, Bouffonneries 32-33, 1995.

touché dans sa chair par cet universel qui vient s'actualiser, pendant la performance : ainsi, comme le dit encore Merleau-Ponty, « ce n'est pas l'œil qui voit, ce n'est pas l'âme non plus, mais le corps comme une totalité ouverte ».

L'analyse neurophysiologique de la perception vient confirmer ce constat phénoménologique : « Ce sont les phénomènes complexes de la perception qui, tenant les rênes du mouvement, permettent aussi d'approcher une compréhension des processus à l'œuvre lorsque l'on est spectateurs d'une danse. Le mouvement de l'autre met en jeu l'expérience propre du mouvement de l'observateur. L'information visuelle génère, chez le spectateur, une expérience kinesthésique (sensation interne des mouvements de son propre corps) immédiate, les modifications et les intensités de l'espace corporel du danseur trouvent ainsi leur résonance dans le corps du spectateur. Le visible et le kinesthésique étant totalement indissociables, la production du sens lors d'un événement visuel ne saurait laisser intact l'état de corps de l'observateur : ce que je vois produit ce que je ressens et réciproquement mon état corporel travaille à mon insu l'interprétation de ce que je vois. »³⁰.

MON EXPERIENCE

Avec la création du solo « Ninnananna – le sommeil n'est pas un lieu sûr », j'ai cherché une relation particulière avec le public.

Mon intention était celle de donner au spectateur la possibilité de vivre une expérience à travers mon expression corporelle. C'est important, pour arriver à cette fusion, de créer un lieu commun ; sans forcément placer le public sur scène, j'ai cherché à élargir la limite de l'espace utilisé pour la danse en envahissant l'espace de la salle. Par ailleurs, je crois que la compréhension du mouvement et la délivrance dans mon corps se trouve aidée par un environnement très concret. Dans ce cas précis, j'ai choisi de matérialiser le plus possible la musique et la lumière pour toucher tous les sens des spectateurs.

Une fois créée l'ambiance, la toile de fond sur laquelle laisser déposer les émotions, il s'agissait, pour moi, de densifier l'espace vide entre moi et le public.

³⁰ Hubert Godard, *Le geste et sa perception*, dans *La danse au XX siècle*, Ginot I. & Michel M., (éds), 2002.

Je ne peux pas savoir comment quelqu'un d'autre reçoit ma danse. Quand je sors de la scène, je désire une seule chose : avoir donné la possibilité au spectateur de perdre les accroches à la réalité. Je danse pour faire un voyage et prendre le public avec moi, dans un monde inconnu et nouveau, mais commun à nous deux.

Je crois profondément dans la force de la scène, dans l'émotion qui peut s'en dégager. J'aime être le public aussi, et je pense souvent à ce que j'attends quand je suis assise du côté de la salle. La réponse est très spontanée : je veux rire et pleurer, espérer et me laisser aller complètement. Je veux me perdre dans la beauté, l'inouï, l'inconnu. Quand je vois un spectacle, j'ai besoin d'être touchée, j'ai besoin d'apprendre des nouvelles choses sur moi et grandir. C'est cela le sens de l'art vivant.

CONCLUSION

La rencontre avec la thérapie accomplit les potentialités propres de la danse, en tant que forme première de spectacle vivant, où le corps vécu est sujet et objet du travail : la connaissance de sa nature et de sa dynamique interne conduit ainsi à prendre conscience de ce qui, de toute façon était déjà à l'œuvre, l'amenant par là à une intention plus claire et décidée. Dirigé en tant que tel vers la présence, où seul vit le corps, l'acte dansé, pleinement compris et développé grâce à la thérapie, s'ouvre à l'autre, dans et par la rencontre avec soi : si la création devient transformation renouvelée à chaque fois dans la performance, celle-ci, dans la mesure où elle exprime un savoir et une expérience pleinement intériorisée du mouvement interne, offre la possibilité d'une relation à autrui, et d'autrui à soi. C'est ainsi que, en explicitant la dimension thérapeutique de la danse, on amène sur la même ligne de tir création, performance et relation au public.

BIBLIOGRAPHIE

- Barba E. et Savarese N., *L'énergie qui danse*, Bouffonneries 32-33, 1995.
- Berger E., *La somato-psycopédagogie*, ed Point d'appui, Paris, 2006.
- Berger E., *Le mouvement dans tous ses états. Les recherches de Danis Bois*, ed. Point d'appui, Paris, 2004.
- Bois D., *Le moi renouvelé. Introduction à la somato-psychopédagogie*, ed. Point d'appui, Paris, 2006.
- Brook P., *L'espace vide, écrits sur le théâtre*, tr. fr. C. Estienne et F. Fayolle, Paris, Seuil, 1977.
- Caune J., *Auteur – spectateur. Une relation dans le blanc des mots*, Librairie Nizet, Saint-Genouph, 1996.
- Choen B.B., *Sentir, ressentir et agir*, tr. Madie Boucon, Nouvelles de danse, ed. Contredanse, Bruxelles, 2002.
- Dewey J., *L'art comme expérience*, tr. J-P Cometti, ed. Farrago, Pau, 1982.
- Godard H., *Le geste et sa perception*, dans *La danse au XX siècle*, Ginot I. & Michel M., (éds), 2002.
- Laronde C., *Cours du Cycle de Danse et Thérapie du Mouvement*, 2005 – 2008.
- Leao M., *La présence totale au mouvement*, ed. Point d'appui, Paris, 2003.
- Nelson L., *Vu du corps. Mouvement et perception*, Nouvelles de danse 48-49, ed. Contredanse, Bruxelles, 2001.
- Sibony D., *Le corps et sa danse*, Editions du Seuil, 1995.