

**MÉMOIRE DE FIN DE FORMATION EN MOUVEMENT
SENSIBLE
DANSE ET THÉRAPIE DU MOUVEMENT**

**LA POTENTIALITE CHEZ L'ETRE HUMAIN
PROCESSUS DE TRANSFORMATION ET
EVOLUTION DES RAPPORTS A SOI,
AU MONDE ET AUX AUTRES**

Par Eva CAUMES

Sous la direction de Claire Laronde

Mars 2013

Avant-propos

-“Alors Eva, qu’est-ce que tu veux faire quand tu seras grande?”

-“Missionnaire!”

Vers l’âge de 7 ans je sais déjà précisément ce que je veux faire plus tard :

Aider les autres ! Je veux partir à travers le monde pour prêcher l’évangile et me rendre utile. Je me sens comme investie d’une importante mission dont je ne comprends pas encore bien les fondements...

Peu de temps avant ma naissance, mes parents font une rencontre spirituelle qui va bouleverser leur vie et décident de se convertir à l’église Adventiste.

L’église Adventiste du 7ème jour est une organisation religieuse Chrétienne née d’un mouvement de réveil protestant. Ses membres sont engagés dans l’éducation, la santé, l’oeuvre humanitaire et la défense de la liberté religieuse. Très attachés aux principes de la liberté de conscience et fortement impliqués dans la défense de la liberté religieuse sans discrimination de religion, de conviction, d’âge, de sexe et d’origine ethnique.

Je grandis au sein de cette famille Chrétienne et de cette église qui participe à mon éducation et à ma construction en tant qu’individu.

Très tôt, je possède une foi solide et une certaine spiritualité. Je cultive cette relation au non-visible qui ponctue le quotidien de mon enfance. Je prie, je chante, j’étudie la bible et cela me semble très naturel.

A l’adolescence, tout devient flou. Je remets en question les principes de l’église et tout ce qui m’a été inculqué, tout ce que j’ai intégré sans me l’approprier. J’ai besoin de vivre mes propres expériences. Me sentant m’éloigner de moi-même et de l’église, je décide néanmoins de suivre des études bibliques avec un Pasteur. Cela va durer un an. Je comprends enfin par moi-même les textes de l’évangile et le sens que cela prend dans ma vie.

Je décide alors de me faire baptiser pour célébrer cette nouvelle compréhension. Je reçois le baptême par immersion à l’âge de 17 ans. Le baptême a lieu en pleine nature dans un étang, au milieu d’un magnifique jardin, devant toute ma famille, mes amis et l’église. C’est un moment incroyable, hors du temps.

C’est pour moi le début de quelque chose de nouveau. Dès lors, je me sens reliée au Divin, beaucoup plus ancrée. Néanmoins, je ressens le besoin de prendre du recul par rapport à cette église parfois étouffante et intolérante. Je veux vivre par moi-même l’expérience de la foi. A partir de ce moment là je cherche, j’expérimente, je vis, je sens. Malgré mon jeune âge et de manière assez inconsciente, je suis en quête de quelque chose. Je me cherche...

Cette quête, c’est en quelque sorte, une quête du “moi”. J’ai besoin désormais de me connaître, de me rencontrer. Je veux pouvoir discerner mes besoins et vivre de manière plus authentique. Au fil des expériences et des rencontres je poursuis ma quête.

Lorsque l’opportunité de commencer la formation en Danse et Thérapie du Mouvement se présente, je la saisis. Cela marquera le début d’une nouvelle étape dans ma vie et me permettra de faire l’expérience de moi au profit de ma réalisation personnelle.

Introduction

Tout au long de sa vie, l'homme change, évolue. Il existe chez lui un phénomène de croissance physique, processus naturel de transformation de l'être humain qui lui permettra de se développer constamment et progressivement jusqu'à atteindre l'âge adulte. Il grandira ainsi, passant de stade en stade. Celui de nourrisson au petit-enfant, de l'enfant à l'adolescent, du jeune adulte à l'adulte.

Viendra ensuite un processus naturel et physiologique, celui du vieillissement. Celui-ci modifiera la structure et les fonctions de l'organisme à partir de l'âge "mur" et ainsi durant toute la vie de la personne.

Outre ces différents processus, nous pouvons observer chez l'homme une capacité de changement interne qui permet à ce dernier de trouver en lui-même les ressources lui permettant de pouvoir s'améliorer, se dépasser, s'accomplir. C'est ce qu'il convient d'appeler la potentialité. Ce terme évoque la possibilité pour chacun d'évoluer et de croître intérieurement dès lors que des conditions favorables à l'éveil de cette potentialité sont réunies.

Tout au long de ce mémoire, nous étudierons les principes et la mise en jeu de cette potentialité lorsqu'elle parvient à s'exprimer chez un individu. De la découverte et l'actualisation de notre potentialité découle une transformation. Nous verrons étape par étape, le processus de transformation dans la relation au Sensible. Nous observerons également ce processus à travers mon expérience personnelle et les répercussions que cela a pu engendrer dans ma vie.

Dans notre pratique visant à développer un corps sensible, la rencontre avec le mouvement interne, qui est la perception intérieure de la vie en nous est le facteur clé de ce changement. Cette rencontre nous conduit à découvrir notre véritable identité qui émerge de notre intériorité profonde. A partir de ce moment-là, des modifications vont s'opérer au niveau psychique mais également au niveau physique dans la sensation du corps.

Nous nous intéresserons donc aux différentes pratiques de mouvement sensible nous permettant d'accéder à une plus grande connaissance de soi, à une nouvelle perception du corps, un corps plus sensible et plus incarné.

SOMMAIRE

Avant-propos.....	2
Introduction.....	3
I. Potentialité et processus de transformation	6
A. La notion de potentialité en Psycho Pédagogie Perceptive (PPP).	6
1. Le Sensible :.....	6
a). La méthode Danis Bois.....	6
b) Définition du Sensible	7
c) Le corps Sensible.....	9
d) Le Sens du Sensible.....	9
2 .La potentialité spécifique	10
a) Evolutivité, croissance et perfectionnement.	10
b) Découverte des potentiels à l'aide la perception du mouvement interne.....	10
3. La potentialité selon Carl Rogers.....	11
a) La pensée Rogerienne au service des potentiels humains.	11
b) La tendance actualisante.....	12
B. Le processus de transformation	13
1. L' évolutivité de l'être.....	13
a) La connaissance par contraste.....	13
b) La potentialité, la résistance et l'effort.....	13
c) La modifiabilité perceptivo-cognitive.....	15
d) Les 7 étapes de la transformation	15
C. Confiance en soi et ancrage	17
1. La confiance en soi, un élan vital.....	17
a) Mon enfance	17
b) Le manque de confiance en soi.....	17
c) La confiance dès la naissance	18
d) Le besoin de sécurité	18
2. Le sentiment d'exister	18
a)La spirale processuelle du rapport au Sensible.....	18
b) La dimension existentielle de l'expérience vécue.	19
3. L'aide de la Communication Non Violente : Vers l'apprentissage de la confiance	19
D. Ma rencontre avec Claire Laronde et la formation en Danse et thérapie du mouvement.....	21
II. Actualisation des potentiels au sein de la formation.....	25
A. Le mouvement interne.....	25
1. La fasciathérapie	25

2. La perception du mouvement interne	25
a) Rencontre avec son intériorité.	25
b) Le mouvement sensoriel	26
c) Le point d'appui et le pré-mouvement	26
d) Le biorythme sensoriel	27
e) Les paramètres du mouvement.....	28
B. La méditation ou introspection sensorielle	28
1. Méditer ; une expérience unique à la rencontre de son intériorité.	28
a) Qu'est-ce-que la méditation ?	28
b) Les bienfaits de la méditation	29
c) L'introspection sensorielle	29
d) La méditation en 5 points	30
e) Mon expérience	31
C. Les pratiques gestuelles.....	32
a) La gymnastique sensorielle.....	32
b) Le mouvement libre et la danse de l'être	32
c) Improvisation sensible	33
D. La création Sensible	33
1. Mon projet artistique à valeur de transformation.....	33
a) Créer à partir de son intériorité	33
b) Les mots pour m'appuyer	33
Qu'est-ce que j'ai appris de moi en créant ce projet ?	35
<u>III. Les effets dans ma vie</u>	36
A. Le rapport au corps dans l'expression.....	36
1. La danse	36
a) Mon parcours de danse	36
b) Rigueur et exigence	36
c) Vers une nouvelle perception du corps.....	37
d) Expression et créativité.....	38
B. Transformation des rapports à soi, au monde et aux autres.	38
1. Évolution dans tous les secteurs de ma vie	38
a) Ma relation à moi	38
b) Ma relation de couple	39
c) Mon rapport au monde.....	40
Conclusion	41
Bibliographie.....	42

I. Potentialité et processus de transformation

A. La notion de potentialité en Psycho Pédagogie Perceptive (PPP).

1. Le Sensible :

a). La méthode Danis Bois.

Le **Sensible** est une notion créée par Danis Bois. Je commencerais d'abord par faire la présentation de cet homme et de son parcours puis nous définirons ensuite la notion de Sensible.

Danis Bois, kinésithérapeute et ostéopathe de formation est aujourd'hui Docteur en Sciences de l'éducation et Directeur du Centre d'études et de recherche appliquées en Psychopédagogie perceptive (CERAP). Il consacre une grande partie de son activité à la recherche et à l'enseignement Universitaire à l'Université moderne de Lisbonne au Portugal et à l'Université de Séville en Espagne puis à l'Université Fernando Pessoa de Porto.

Dans les années 1980, il développe la **fasciathérapie** ou **Méthode Danis Bois** (MDB), une thérapie manuelle centrée sur la personne qui soulage les tensions physiques et psychiques. Cette méthode basée sur la **thérapie manuelle** et sur une pratique gestuelle bien spécifique nommée **gymnastique sensorielle** à pour projet fondamental de contribuer à réhabiliter un corps Sensible en s'adressant à tous les fascias du corps (fascia musculaire, viscéral, vasculaire ou crânien).

Les **fascias** sont les enveloppes ou membranes très fines qui enveloppent et protègent les organes, les muscles, les cellules et les relient les uns aux autres. Le fasciathérapeute va par son geste de toucher thérapeutique, mobiliser les forces d'autorégulation de l'organisme en s'appuyant sur le **mouvement interne** circulant dans le corps et ainsi libérer les tensions tissulaires, les blocages articulaires et relancer la vitalité.

Les séances de fasciathérapie peuvent être prolongées par des séances de gymnastique sensorielle. *« Il s'agit d'une pratique corporelle qui comme son nom l'indique est une gymnastique, c'est à dire une mise en œuvre du corps par un ensemble d'exercice et de mouvements ; Sensorielle parce qu'elle a pour objectif de mettre le pratiquant en relation consciente avec son univers intérieur sensible, et plus particulièrement avec la force qui l'anime : le mouvement sensoriel » (1).*

A travers une gestuelle lente, intériorisée, globale et relâchée, on propose au patient de prolonger l'état de bien être perçu pendant la séance et de le reproduire seul à partir de la perception de son propre mouvement interne. Cette gymnastique permet de rééquilibrer les troubles de la posture et du mouvement, d'apprendre à mieux gérer le stress et de développer une plus grande perception de soi.

(1) *La gymnastique sensorielle pour tous*, Isabelle Eschaliér

Dans son second ouvrage écrit en 1990, Danis Bois dit de sa méthode qu'elle « *ne cesse d'évoluer, et de nouvelles données se font jour au fil du temps...Je me situe désormais dans un cadre de référence en perpétuelle mutation. Chaque instant de ma pratique est ainsi source d'informations nouvelles qui, sans cesse, éclairent certains mystères et alimentent l'évolution de la théorie. De cette façon, des événements d'abord ressentis deviennent des outils thérapeutiques solides* » (1).

A partir de ces nouveaux concepts, quelques années plus tard se développe la **Somato-Psychopédagogie (SPP)**.

La SPP vise à l'accompagnement du **processus de transformation** chez la personne en formation. Elle s'appuie sur différents outils thérapeutiques qui sont :

- La thérapie manuelle**
- La thérapie gestuelle**
- L'introspection sensorielle**
- L'explicitation ou l'entretien verbal**

Ces éléments théoriques sont regroupés au sein d'une discipline fondamentale, la **Psychopédagogie perceptive**. Cette discipline s'appuie sur l'expérience du Sensible. C'est la discipline fondamentale de l'expérience de soi à l'aide de la pratique du **Mouvement Sensible** visant à développer un corps nouveau, un corps plus conscient, un corps Sensible.

b) Définition du Sensible

Le Sensible, tel que l'a défini Danis Bois est un terme qui englobe différentes choses. Dans une première approche, le sensible dans son sens plus courant veut d'abord signifier le rapport aux sens, la capacité du corps à réagir aux événements ou aux stimulations extérieures.

L'être humain possède cinq sens qui lui permettent de percevoir le monde qui l'entoure. Nous les connaissons tous, bien qu'il nous arrive souvent d'oublier leur existence tant cela nous est naturel. Pourtant sans eux nous serions complètement démunis. Chacun de nos sens correspond à un organe et nous permet de développer une relation aux choses qui nous entourent, à notre environnement. Ils sont : la vue, le toucher, l'odorat, l'ouïe et le goût...

Il existe une notion souvent assimilée à notre 6ème sens. Il s'agit de **la proprioception**. Elle est la sensibilité qui nous informe du mouvement et de la position de notre corps dans l'espace. Il existe une très belle citation qui exprime bien cette notion qu'est la proprioception : « *Cinq sens nous informent sur le monde, le sixième nos muscles-sur nous-mêmes* » (2).

En effet nos muscles peuvent fonctionner comme de véritables organes des sens. Des fibres nerveuses nommés capteurs proprioceptifs essentiellement présents dans les muscles mais aussi dans les tendons, les ligaments, la peau de la paume des mains et du dessous des pieds, transmettent l'information au cerveau par la moelle épinière à l'aide de deux faisceaux.

(1) *Le sensible et le mouvement*, Danis Bois

(2) *Les baigneuses*, Pablo Picasso

L'un va rejoindre la partie du cerveau appelée cervelet pour la proprioception inconsciente tandis que l'autre faisceau rejoint les lobes pariétaux pour la proprioception dite consciente. « *La proprioception est le sens physiologique, support de la perception du mouvement sensoriel. C'est un des moyens de se sentir qui participe à la perception sensible* » (1).

Nous pouvons donc avancer que cette faculté de perception est précieuse. Elle permet de se sentir « soi » dans la globalité du corps et participe également à la perception du mouvement interne.

Danis Bois met en relief, la notion de ressenti de la perception : « *Il faut établir à mon sens une distinction entre la perception -consistant à recevoir et interpréter des informations prises sur l'environnement ou sur soi-même par les cinq sens extéroceptifs et la proprioception- et le ressenti de la perception* » (2). Il fait alors état d'un « septième sens » comme d'une capacité à ressentir la perception. « *Le sensible de la matière n'est rien d'autre que cette capacité immanente de la matière à percevoir la perception* » (2).

D'un point de vue plus général, la sensibilité évoque quant à elle, la capacité de réception d'informations par le corps. Cela peut faire référence également à la capacité de la personne à se laisser toucher, émouvoir par les choses. « *La sensibilité désigne cette propriété de tout tissu vivant d'être réactif, et signe l'appartenance du vivant au monde qui l'entoure.* » (3).

Pour nous, dans notre pratique, la notion de Sensible exprime la qualité de relation à soi et au monde. Il s'agit d'une manière de percevoir, d'une sensibilité particulière de la matière du corps qui se met à l'écoute de toute chose dans une sensibilité accrue. Cette qualité de présence se développe à l'aide de la lenteur du mouvement sensoriel et de l'expérience du mouvement interne. Elle comprend une sensibilité, une force, une bienveillance, un développement de la conscience et au centre de tout cela; l'amour.

Cela représente également une capacité à percevoir son intériorité à travers l'expérience d'une présence en mouvement qui nous incarne. On la nomme, **mouvement interne**. Le Sensible se développe avec la perception du mouvement interne, une animation autonome des tissus du corps, une rencontre inédite et émouvante avec son moi-intérieur. C'est par la découverte de son mouvement interne et de l'incroyable potentiel de vécu corporel que la personne accède à un nouveau rapport à elle-même, à sa vie et au monde. « *Il se découvre Sensible, il découvre la relation à son Sensible* » (3).

Nous reviendrons sur cette notion fondamentale du mouvement interne que nous définirons plus longuement au chapitre suivant. La présence au mouvement interne est à la fois une part de nous et à la fois hors de notre volonté. Cette perception est la base de notre rapport à nous-même et de notre expression.

(1) Cours «*La proprioception* », Claire Laronde

(2) *Le sensible et le mouvement*, Danis Bois

(3) *Article Réciprocités 1*, Danis Bois

c) Le corps Sensible

Le Sensible évoque aussi la manière de se percevoir soi, de percevoir l'autre et l'ensemble des rapports que l'on établit avec sa propre intériorité et avec le monde extérieur.

« *Qu'est-ce qu'un corps sensible ?* »

Danis Bois nous en propose une définition dans laquelle apparaissent plusieurs niveaux de rapport au corps :

-Le 1er niveau est le **corps objet**, un corps avec peu de ressenti et de conscience. Il est vu de l'extérieur, presque comme un objet fonctionnel.

-Le 2^{ème} niveau est un **corps sujet**, un corps ressenti avec un certain développement de la perception qui permet de vivre de la douleur au plaisir.

-Le 3^{ème} niveau est un **corps habité** ou il existe déjà un rapport avec soi. La perception interne se construit et grandit.

-Le 4^{ème} niveau est le **corps sensible**. Il est un lieu de sens et d'apprentissage de soi où réside le mouvement interne. Le corps est vivant et incarné. L'accès au corps sensible passe par l'expérience de : « *Je suis (dans) mon corps* ». C'est le processus de transformation qui permet l'accès à un corps sensible. On peut désormais « *penser* » par le corps et non plus uniquement par la pensée.

d) Le Sens du Sensible

Enfin, le terme sensible m'évoque le sens : « *Quel sens donnons-nous à notre vie ?* » ou plutôt « *Quel est le sens de notre vie ?* ». Cela fait référence à la signification.

Selon moi, dans notre société actuelle, s'exerce une quête de sens de plus en plus palpable. Le monde dans lequel nous évoluons est un monde où tout va vite, les repères hérités des générations précédentes sur lesquels nous pouvions encore nous appuyer volent en éclat.

Les piliers de références qu'étaient la famille ou encore la religion ne sont plus forcément d'actualité. Aussi, l'homme moderne tente de trouver de nouveaux repères lui permettant d'évoluer dans ce monde incertain. La tendance est souvent de s'appuyer sur des repères « extérieurs », c'est à dire des choses qui ne nous appartiennent pas en réalité, qui sont extérieures à nous.

Dans notre société de consommation, il est souvent jugé valorisant et rassurant de posséder des biens matériels. L'idée d'être reconnu par la possession de biens est largement répandue. Mais tenter de trouver du sens dans des choses toujours extérieures à soi paraît vain. Il semble difficile de s'appuyer sur des repères illusoire qui bougent sans cesse et qui ne permettent pas de trouver une véritable confiance et un ancrage solide.

C'est pourquoi la découverte du Sensible en soi grâce à la perception du mouvement interne est une découverte fondamentale qui va révolutionner le regard de la personne sur le monde qui l'entoure. Il va s'opérer un véritable bouleversement dans son corps et dans sa vie. Selon moi, de part mon expérience personnelle et ce que j'ai pu observer

chez les autres, l'émergence de la perception du mouvement interne coïncide avec l'émergence d'un véritable sens à sa propre vie.

« Il y a une volonté de retrouver une qualité de présence à sa propre vie. Exister pour Heidegger signifie être attentif à sa vie, la comprendre autrement que par une démarche intellectuelle et renoncer à l'absurde d'une vie privée de sens » (1)

2 .La potentialité spécifique

a) Evolutivité, croissance et perfectionnement.

Dans un premier temps, nous définirons la notion de **potentialité** comme une aptitude qui ne s'est pas manifestée ou développée chez une personne faute d'occasion ou bien encore en raison d'un interdit, d'une situation conflictuelle ou traumatisante, non favorable à l'actualisation des potentiels de la personne.

En m'appuyant sur une définition du dictionnaire, la potentialité s'agit donc d'une qualité, d'une chose potentielle non encore exprimée. Ce sont toutes les possibilités du sujet qu'il aurait pu choisir ou être mais qu'il n'a pas vécu jusqu'à présent. Ces potentialités font partie des aspects personnels, que sont les qualités et attributs propres à la personne mais aussi collectifs, que sont les possibilités humaines de développement.

Selon Danis Bois, la potentialité de l'être humain évoque l'espoir et l'évolutivité non seulement en ce qui concerne la condition mais aussi la nature humaine. On y retrouve la notion de **mouvement, de force de croissance, de modifiabilité**.

L'homme peut ainsi passer d'état en état, évoluer et se perfectionner tout au long de sa vie. Il ne demeure pas dans un état de fixité psychologique ni physique.

La notion de potentialité s'apparente alors, comme l'explique Danis Bois dans l'ouvrage d'Isabelle Eschalié, à « *une force intérieure marquée par son caractère mouvant, changeant, sensible, par opposition à tout ce qui semble fixe, rigide ou systématique ; un principe actif mu par une volonté de santé (...)* Cette notion de potentialité sous-entend qu'un processus dynamique naturel de transformation est présent en chacun et à tout âge de la vie » (2).

b) Découverte des potentiels à l'aide la perception du mouvement interne.

Dans notre pratique, la potentialité peut se révéler sous la forme du mouvement interne qui anime le corps dans son intériorité. La découverte de notre capacité à se mouvoir à partir de notre intériorité représente déjà la conscience d'un de nos potentiels.

(1) Article Réciprocités 1, Danis Bois

(2) La gymnastique sensorielle pour tous, Isabelle Eschalié

« La relation consciente avec le mouvement interne offre à la personne un support premier dans l'accomplissement de l'être humain (...), la personne au contact de ce mouvement témoigne de changement d'états de nature physique, psychique et sensible (...) Finalement, la potentialité du sensible constitue le principe même de la démarche pédagogique et curative de la Somato psychopédagogie. »(1).

3. La potentialité selon Carl Rogers

a) La pensée Rogerienne au service des potentiels humains.

Pour éclairer la notion de potentialité, regardons maintenant les apports d'un psychothérapeute : Carl Rogers.

Carl Rogers est un psychothérapeute Américain né en 1902 à Chicago. Après avoir abandonné sa première vocation de Pasteur, il s'initie à la philosophie, à la psychologie clinique et aux sciences humaines. Dans les années 1960, paraissent ses premiers écrits en Français qui ont déjà eu un grand impact aux Etats-Unis. Sa pratique initiale fut dans un premier temps, psychanalytique.

Selon Carl Rogers, il faut regarder l'homme en devenir et non pas le considérer comme un être achevé. Sa pensée porteuse d'un optimisme humaniste va révolutionner la thérapie aux Etats-Unis puis, grâce à ses nombreux écrits, dans le monde entier.

Etant praticien mais également chercheur, il détecte chez l'être humain « *des potentialités de croissance qui peuvent être entièrement détruites par la manipulation sauvage, et qu'il convient au contraire de reconnaître pour collaborer avec elles* ». (2).

A partir de cette découverte fondamentale, il développe une approche thérapeutique révolutionnaire pour l'époque. Il fonde **l'Approche centrée sur la personne**.

La psychothérapie centrée sur la personne basée sur le respect et la confiance dans l'individu tend à aider la personne à devenir ce qu'elle est. Cette méthode implique que le praticien se concentre sur la personne en tant qu'individu et non uniquement sur la problématique. Il considère la personne avec respect, confiance et bienveillance et cela quelque soit ses paroles, ses actes ou ses pensées.

La pensée Rogerienne rencontrera successivement contestations et louanges. Ses convictions profondément humanistes amènent également la notion de « conception unitive et unifiée de l'être humain profondément confiante dans les capacités de l'organisme et le développement du potentiel de l'homme » (3).

Jusqu'à la fin de sa vie, Carl Rogers va diffuser sa pensée, ses écrits et sa pratique en Europe et dans le monde entier. Il sera également le médiateur de nombreux conflits d'une grande violence. Grâce à ses méthodes et à son écoute bienveillante il facilitera les rapprochements pacifiques entre les peuples et prouvera ainsi l'efficacité de sa méthode.

(1) *Vers l'accomplissement de l'être humain*, Danis Bois

(2) *À quel psy se vouer ?* Béatrice Dartevelle

(3) *Cours « Rogers »*, Claire Laronde

b) La tendance actualisante

Chez Carl Rogers, on observe un concept thérapeutique qu'est la **tendance actualisante**. Il s'agit de la tendance à la transformation constructive de l'individu. Selon lui, il y aurait donc chez l'homme une tendance à l'évolution et au changement dictée par l'organisme en demande de changement et de croissance.

Pour cela dans le contexte thérapeutique, le thérapeute se doit d'adopter une attitude bienveillante et respecter trois points fondamentaux :

-la congruence : il s'agit de l'authenticité, la capacité pour le thérapeute d'être proche de lui-même, en accord avec ses émotions, ses sentiments et capable de les exprimer au patient si besoin est.

-le regard inconditionnellement positif : Un regard bienveillant, ouvert sur l'autre afin que le patient puisse se sentir accepté inconditionnellement et quelque soit ses paroles, sa pensée ou son point de vue et qu'il puisse ainsi s'exprimer librement sans crainte d'être jugé.

-l'empathie : Elle nécessite une écoute de qualité c'est à dire, une écoute profonde des sentiments que peut éprouver l'autre sans jugement ni projections ainsi qu'une disponibilité, une ouverture. *«Une telle écoute est l'un des plus puissant facteur de changement que je connaisse ».* (1)

La pensée Rogerienne est donc profondément confiante dans la capacité de l'être humain à se révéler, à révéler son potentiel : *« Il y a dans tout organisme, à quelque niveau que ce soit, un flux sous-jacent de mouvement vers la réalisation constructive des possibilités qui lui sont inhérentes ».* (1).

Danis Bois quant à lui, va s'appuyer sur cette notion de tendance actualisante et de potentialité pour l'amener dans une pratique sensible. C'est la relation au mouvement interne qui va guider la personne dans ce processus d'exploration. Grace à la perception du mouvement interne, la personne va s'enrichir de nouvelles informations venant de sa propre intériorité et qui pourront ainsi s'actualiser et générer chez elle une véritable transformation.

(1)Notes sur le cours « Rogers », Carl Rogers

B. Le processus de transformation

1. L' évolutivité de l'être

a) La connaissance par contraste

Le terme **transformation** est un terme fort. Il porte la notion de changement, de renouveau, d'évolutivité. Il est synonyme de *métamorphose*, ce qui signifie bien un changement profond, l'émergence d'une personne nouvelle.

Le processus de transformation au contact du Sensible est un parcours plus ou moins long, plus ou moins confrontant selon les personnes. Il est intéressant de voir qu'au contact du Sensible, même une personne sans véritable projet de changement va pouvoir observer chez elle une évolution que ce soit dans sa manière de voir le monde ou de se voir soi.

Je tiens ici à évoquer la **connaissance par contraste**. Elle consiste à prendre conscience d'un état ancien en découvrant l'état opposé présent, après que le changement se soit produit. La verbalisation ou la mise en mots du ressenti de la personne suite à l'expérience de la rencontre avec le mouvement interne, lui permettra de valider sa sensation et de voir par contraste ce qu'elle a nourri en elle et donc ce qui n'est plus.

Exemple : (Sur la base de mon propre témoignage de vécu corporel et de ressenti, avant, pendant et après une pratique d'accompagnement manuel que j'ai reçu).

Avant : « Je me sens agitée, fragile et même fébrile. »

Pendant : « Je ressens une sensation de chaleur, de globalité et de profondeur. »

Après : « Je me sens apaisée et libérée. Je sens plus d'ancrage dans les pieds, plus de force et de solidité aussi. »

Voici une autre explication assez claire de la connaissance par contraste : « *En découvrant le mouvement interne, on découvre ses immobilités ; en découvrant la globalité, on comprends que l'on était morcelé, en découvrant la plénitude, on se rend compte du vide en soi... Ce procédé va permettre d'identifier l'information, de la valider et de lui donner du sens. A ce moment-là, on entre dans un **processus de transformation** qui touche la personne dans son identité, sa totalité et son rapport à l'existence : une véritable transformation de l'être s'initie.* » (1).

b) La potentialité, la résistance et l'effort.

Selon, Isabelle Eschalière, kinésithérapeute, fasciathérapeute et somatopsychopédagogue, au cours du processus de transformation, trois notions incontournables sont mises en jeu. Dans son ouvrage *La gymnastique sensorielle pour tous*, elle se penche sur la découverte de la potentialité et nous décrit les trois étapes relatives à la transformation, à la modification du rapport à soi et à sa vie :

(1) *La gymnastique sensorielle pour tous*, Isabelle Eschalière

-La potentialité

Précédemment, j'ai déjà longuement défini **la potentialité** qui est le sujet phare, le coeur de ce mémoire. Néanmoins, je voudrais y ajouter une idée de Danis Bois, présente dans sa thèse de doctorat. En s'appuyant sur la réflexion de Carl Rogers, il soutient que la psychologie existentialiste et humaniste a fait évoluer cette notion de potentialité « *en s'interrogeant sur la définition de l'essentiel de l'homme et en plaçant cet essentiel dans la présence d'une **force de croissance** qui va vers la santé, vers le beau, vers le meilleur.*»(1).

Par force de croissance, il sous-entend les potentiels. Selon moi, cette idée que l'homme, de manière tout à fait innée va dans le sens de l'actualisation de ses potentiels est fondamentale. A partir de ce moment-là, entrer dans sa potentialité induit la mise en jeu d'un processus dynamique de réflexion ou l'on devient véritablement acteur de sa vie, ce qui libère une **force de résilience** ainsi qu'une **force de créativité** nouvelles qui engendre un profond **état de confiance**. Cet état de confiance est un repère majeur pour se situer, lorsque l'on ne sent plus la confiance, cela signifie que l'on est plus dans sa potentialité.

Cette notion de potentialité sous-entend qu'un processus dynamique et naturel de transformation est présent en chacun de nous, et à tout âge de la vie.

-La résistance

Il s'agit d'une résistance au changement, à notre propre changement. Lorsque nous entrons en relation avec notre potentialité, nous mettons également en lumière tout ce qui s'oppose directement à son expression. Il s'agit de nos immobilités, c'est-à-dire nos peurs, nos croyances, nos représentations figées, nos croyances et préjugés. La liste pourrait-être encore longue...Bien entendu, la plupart de ces immobilités nous sont inconnues car nous vivions auparavant dans un état de non-conscience qui ne nous permettait pas de pouvoir les identifier et encore moins de s'en séparer. La prise de conscience qui résulte dans le fait de voir nos immobilités est déjà un grand pas. En général, cela va de pair avec un sentiment de peur. Prendre acte de nos immobilités signifie le début du changement et le changement fait souvent peur.

Dans un premier temps, va naître un conflit interne entre « **force de renouvellement** » et « **force de préservation** » ce qui va créer des résistances qui sont en réalité des oppositions au changement. Inconsciemment, la personne va s'accrocher à ses repères anciens, à ses croyances qui constituent le fondement de son équilibre et qui procure un cadre, un sentiment de sécurité car ce sont des choses qu'elle a toujours connues et qui lui sont familières.

Cependant, petit à petit, en réalisant que non seulement la perte de ses anciens repères n'est pas si déstabilisant mais qu'en plus cela lui apporte une ouverture, une liberté et un équilibre nouveau, plus profond et plus stable, la personne pourra commencer à se défaire de ses immobilités. De là pourra naître la confiance dans le processus. L'évolution de la résistance passe par trois stades : En premier vient **la remise en question** qui correspond à un forme de mal-être chez la personne. Puis lorsque la confiance s'installe, la résistance se dilue et de là émerge la **libération et la nouveauté**, source de joie et de surprise. Vient ensuite la phase **d'intégration** dans laquelle la personne peut apprécier le changement de cette nouveauté qui prend corps.

(1) Extrait de la thèse de Doctorat de Danis Bois

-L'effort

C'est la dernière phase du processus qui correspond au fait de s'accompagner soi-même dans son propre changement. Il ne s'agit là, ni d'un effort physique, ni d'un effort mental mais davantage d'une motivation profonde à intégrer ce changement et ainsi faire face à la résistance pour intégrer la nouveauté.

*« L'accès direct à la potentialité installe à l'intérieur du sujet élan, une motivation immanente, qui va sous-tendre le **sens de l'effort** nécessaire à tout apprentissage, et faciliter ainsi la gestion de la résistance. Le processus de transformation nécessite en effet la participation active, donc un effort de l'individu, une mobilisation de ses forces pour surmonter la résistance. » (1).*

c) La modifiabilité perceptivo-cognitive

A partir du principe ou les représentations que l'on a de soi changent et que notre rapport au corps et à notre intériorité évolue il est logique de penser que notre regard sur le monde qui nous entoure va changer lui-aussi. Voyons ce qu'il en est réellement.

La modifiabilité perceptivo-cognitive est un concept créé par Danis bois, il s'agit d'un axe théorique de sa méthode. Cela fait référence à notre capacité à mettre en relation nos changements internes et notre relation au monde. Il s'agit d'élargir notre « champ de transformation » afin que des changements puissent s'opérer à tous les niveaux de nous-même et de notre perception.

Plus notre rapport au Sensible grandit, plus notre rapport au corps et notre manière d'appréhender la vie va évoluer. En réalité c'est notre regard sur les choses qui va changer. La modifiabilité perceptivo-cognitive c'est l'enrichissement de la perception qui mène à la transformation de nos représentations.

d) Les 7 étapes de la transformation

Ces 7 étapes visent à donner des repères dans le cadre de la transformation de la personne au contact de son intériorité rencontrée lors des pratiques du Sensible. La transformation de soi correspond à une véritable prise de conscience. Au contact de la réalité perceptive, il y a tout un processus qui se déploie. Dans la réalité perceptive, il y a la relation avec le mouvement interne.

Je vais décrire les 7 étapes de la transformation en SPP :

1. Le fait d'expérience : C'est l'éprouvé dans l'expérience elle-même qui se réalise dans le cadre extra-quotidien (ce qui n'est pas habituel), proposé par la SPP.

(1) La gymnastique sensorielle pour tous, Isabelle Eschalièr

2. Le fait de conscience : Il s'agit du niveau de vécu interne, en lien avec la perception consciente des réalités physiologiques du mouvement interne dans la gestuelle. Celles qui sont reconnues s'appuient sur les paramètres du mouvement. Le fait de conscience est un fait incontournable de récit de vécu, on s'appuie dessus pour développer du sens.

3. Le fait de connaissance : C'est le lieu de développement du sens issu de l'expérience. Il nous donne accès au réservoir des potentialités humaines et nous fait percevoir qu'il est nécessaire d'agir autrement.

4. La prise de conscience : C'est le lieu de la connaissance par contraste. Elle représente une compréhension encore plus profonde qui émerge lorsque l'on interroge ses manières de faire, d'agir dans le détail de notre vie à la lumière du fait de connaissance.

5. La prise de décision : Il s'agit de la mise en oeuvre de manière concrète dans la réalité de notre vie, de ce qui a émergé pendant la prise de conscience. C'est la décision de changer, en tenant compte des besoins de sécurité, indispensable pour que le passage à l'action puisse se faire.

6. Le passage à l'action : C'est la phase d'autonomisation ou les changements intérieurs s'incarnent dans la réalité de la vie. On développe de nouvelles manières d'être qui s'ajoutent à celles que l'on avait déjà. C'est la mise en action de la décision.

7. Le retour réflexif sur les conséquences de l'action : Il s'agit d'une forme de bilan, de fin de processus de transformation. Pour le faire, il est nécessaire de poser son regard sur les effets en soi et pouvoir ainsi par la suite célébrer l'évolution. La célébration de l'action dans toutes ses étapes permettra de valider, d'intégrer et d'incarner encore plus les changements qui se sont produits au cours du processus de transformation.

Bien entendu, toutes ces étapes peuvent se faire de manière très rapide ou au contraire sur plusieurs années, cela dépend du niveau de conscience de la personne et de sa capacité à se laisser transformer.

Lorsqu'il s'opère un processus de transformation et que la personne se sent confuse, impuissante, il y a besoin de lâcher, de ne pas diriger son changement. Il y a une forme d'offrande à faire et laisser le temps nécessaire à la transformation. A la fin du processus, il y aura dans tous les cas une véritable transformation des rapports que la personne entretient avec les choses, les événements et les autres.

C. Confiance en soi et ancrage

1. La confiance en soi, un élan vital

a) *Mon enfance*

D'aussi loin que remontent mes souvenirs, depuis la petite enfance, j'ai toujours ressenti une sorte de gêne, de malaise profond lorsque je suis en contact avec autrui. Enfant, je suis plutôt joyeuse et extravertie mais en réalité je n'ose pas dire, je n'ose pas faire. Je ressens déjà un profond manque de confiance en moi. Cela se traduit par des peurs, de l'agitation, des difficultés à aller au bout des choses, à me poser...

Paradoxalement, j'ai toujours aimé être le centre de l'attention, être regardée et appréciée. Petite dernière de la famille, étant enfant j'étais constamment en train de faire le pitre pour amuser la galerie et séduire mon entourage.

Je monte sur scène pour la première fois à 3 ans à l'occasion d'un spectacle de danse. C'est un endroit où je me sens très à l'aise, sûre de moi, comme protégée. J'ai la sensation d'être « hors de portée ». A ce moment-là, je ne suis pas confrontée directement au regard des gens. Entre le public et moi il y a un espace puis la scène. Cet espace me rassure.

En grandissant, je multiplie les occasions de me retrouver sur scène tant je m'y sens à mon aise. Je fais du théâtre, de la danse, du chant. A l'adolescence, je fais partie d'une petite troupe de comédie musicale. J'y investi tout mon temps et toute mon énergie. Cette expérience me permet de réaliser que je veux en faire mon métier. Cela me permet de me révéler, de me surpasser, de me sentir exister. J'y prends goût et me délecte de chaque instant passer sur scène. Ce qui me fascine c'est l'intensité du moment présent. Evidemment, à l'époque, je ne me doute pas que je peux vivre chaque instant de ma vie avec la même intensité et cela même hors de la scène...

Aujourd'hui avec le recul, il me semble que c'est le besoin de reconnaissance qui m'a fait aimé la scène. Cela a été mon exutoire en quelque sorte.

b) *Le manque de confiance en soi*

Dans son ouvrage, Sarah Famery, Psychologue et thérapeute analyse les raisons du manque de confiance en soi que l'on peut ressentir à différents moments de sa vie. Selon elle, le manque de confiance est directement lié à trois autres formes de manque :

« -Le manque de **soutien**
-Le manque de **place**
-Le manque de **valorisation** » (1)

Ces manques conduisent à l'impression de ne pas avoir été accepté et reconnu tel que l'on est. Ils sont en réalité l'expression de besoins non nourris tel que le besoin de reconnaissance, de soutien, ou encore le besoin de considération.

(1) *Avoir confiance en soi*, Sarah Famery

c) La confiance dès la naissance

Maintenant que j'ai défini ce qu'est le « manque de confiance en soi », il convient de parler de la **confiance**. De cette confiance qui précisément manque, que l'on a perdue. Dans les moments où nous nous sentons bien, la confiance est ce qui nous donne spontanément l'élan pour nous décider, nous lancer et faire des choix.

La confiance en soi est l'expression naturelle et immédiate de nous même. Notre élan vital en quelque sorte. La confiance est un sentiment qui se construit dès le plus jeune âge, en grande partie à travers le regard que les parents portent sur nous.

Dès les premiers mois de sa vie, le bébé fait de multiples découvertes sous le regard bienveillant de ses parents. Selon Eve Berger, psychomotricienne et enseignante en somato-psychopédagogie, l'apprentissage de la marche est une étape fondamentale dans la construction et le développement de l'enfant : « *C'est s'inscrire dans son espèce, prendre sa place dans l'univers en tant qu'homme (...) C'est aussi le premier pas vers une vie plus autonome, la première pierre de la solidité psychologique à venir* » (1).

Selon moi, si les parents jouent leur rôle d'éducateurs en permettant à l'enfant de devenir autonome et d'apprendre par lui-même tout en assurant sa sécurité, alors il pourra développer de la confiance en ses potentiels et en la vie.

d) Le besoin de sécurité

La confiance est intimement liée au besoin de sécurité. Si celui-ci n'est pas nourri, la confiance ne peut émerger. La partie du corps qui évoque la sécurité est le sacrum. C'est notre base, notre fondement. « *Le sacrum évoque la relation avec les parents car c'est là qu'en tant que nouveau-né nous sommes portés et soutenus* » (2). Il est donc important que le petit soit porté afin qu'il se sente soutenu et que sa confiance puisse se développer. L'enfant doit également pouvoir sentir le cadre posé par ses parents ou les adultes qui s'occupent de lui. C'est ce qui va lui permettre d'être rassuré, de pouvoir devenir autonome sans inquiétude. L'absence de cadre ou de règle peut engendrer un profond sentiment d'insécurité chez l'enfant.

2. Le sentiment d'exister

a) La spirale processuelle du rapport au Sensible

Le sentiment d'exister est en quelque sorte la conséquence de la confiance en soi. Danis Bois, à voulu à un moment donné de ses recherches illustrer le processus de découvertes des personnes dans le rapport au Sensible. Sur la base des témoignages des personnes qui font l'expérience de la relation au corps sensible, il développe dans sa thèse doctorale, un modèle qu'il nomme **La spirale processuelle du rapport au Sensible**.

(1) *Le mouvement dans tous ses états*, Eve Berger

(2) *Cours La colonne vertébrale*, Claire Laronde

La rencontre avec le mouvement interne constitue l'expérience fondatrice de déploiement du Sensible. La spirale détaille le contenu du vécu qui accompagne cette expérience : La chaleur, la profondeur, la globalité, la présence à soi et le sentiment d'exister. Le sentiment d'exister étant le dernier stade de cette spirale.

« La personne découvre le sentiment d'exister et prend simultanément conscience qu'elle existe pour elle-même et en elle-même. De la même façon, elle se valide à partir de ce qu'elle est et non plus à partir de ce qu'elle fait » (1).

b) La dimension existentielle de l'expérience vécue.

Sur le même principe, il existe un autre schéma qui reprend la spirale processuelle d'accès au Sensible mais en mettant cette fois-ci en avant « *la dimension existentielle de l'expérience vécue* ». Au centre de cette spirale, nous pouvons observer le sentiment de confiance et de sécurité. « *A une déficience de l'estime de soi, il devient possible de répondre par une consolidation en profondeur de l'amour de soi et de la confiance en soi* » (2).

3. L'aide de la Communication Non Violente : Vers l'apprentissage de la confiance

Sentir la confiance... A chaque étape de la formation, j'ai découvert une nouvelle partie de moi qui avait profondément besoin de confiance, de reconnaissance. A chaque fois que je me sentais plus confiante, libérée, je me rendais compte à quelques temps plus tard qu'il y avait une couche plus profonde encore qui nécessitait qu'on s'occupe d'elle. Comme si le besoin de confiance chez moi avait besoin de s'inscrire très profondément. De plus, il s'est avéré assez difficile pour moi de sentir véritablement la confiance. Comme si j'avais du mal à m'en persuader.

Il y a quelque temps de cela, je lisais un article dans un magazine féminin sur la confiance en soi. Il s'agissait d'un test où l'on devait choisir la réponse qui nous paraissait le plus appropriée, celle que nous aurions probablement répondu dans une situation similaire.

« Comment réagissez vous lorsque l'on vous félicite/complimente ? »

Compliment d'une personne à mon égard : « Je me suis régalé ! Le repas était superbement préparé ! »

1. « Je te remercie, je suis contente que tu l'ai apprécié ! »
2. « Ah, C'est gentil.. »
3. « **Mouais, c'était beaucoup trop cuit mais bon... » (ma réponse)**

Compliment d'une personne à mon égard : « Cette robe te va à ravir ! »

1. « Merci cela me fait très plaisir ! »
2. « Sourire timide »
3. « **Ah bon, tu trouves ?! C'est pourtant une vieille robe que je porte depuis 10 ans...» (ma réponse)**

(1) *Vers l'accomplissement de l'être humain*, Danis Bois

(2) *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Marc Humpich

A la fin du test, je réalise que toutes mes réponses ou presque sont du même genre. Non seulement je ne parviens pas à recevoir et apprécier le compliment qu'une personne me fait mais en plus je suis dans un processus d'auto-dévalorisation constant ! J'ai un tel manque de confiance en moi que je n'imagine même pas qu'une personne puisse m'aimer ou m'admirer pour ce que je suis. Pire encore, cela m'angoisse ou je trouve ça louche...

En prenant conscience de mon mécanisme et à l'aide des outils de la formation comme la **Communication non violente**, j'ai pu identifier mes besoins et parvenir à sortir de ce schéma inconscient qui me faisait souffrir sans que je m'en rende vraiment compte. Aujourd'hui lorsque que je reçois un compliment ou un mot agréable, je prends le temps de sentir ce que cela vient toucher en moi et je remercie la personne. Un lien s'établit alors entre nous et je ressens de la gratitude, de la joie et de l'amour et tout cela grâce à de simples paroles.

Selon mon propre avis, les méthodes de la CNV sont des méthodes simples qui devraient être appliquées par tous mais nous en sommes tellement loin ! En tout cas, je reste persuadée que chaque personne peut influencer son entourage rien que par son attitude différente et positive et faire que les comportements évoluent.

Créée par Marshall Rosenberg, la Communication Non Violente (CNV) est un mode d'expression qui facilite la communication. Elle nous aide à identifier nos besoins réciproques, nous encourage à utiliser un langage qui favorise l'élan du cœur plutôt qu'un langage qui contribue au ressentiment ou diminue l'estime de soi. Elle s'avère efficace même lorsque la personne en face ne connaît rien du processus. Elle nous aide à améliorer la qualité de nos relations.

Dans le « *Manuel de Communication Non Violente* » Lucy Leu, ancienne présidente du Center of Non Violent Communication, nous aide à mieux comprendre et à appliquer les outils de Marshall Rosenberg, mentalement, en paroles et en action.

Selon elle, la pratique de la CNV nous aidera à :

- Dissiper les sentiments de culpabilité, de honte, de peur ou de dépression.**
- Transformer la colère ou la frustration en un élan qui aboutira à la coalition et à la coopération.**
- Trouver des solutions fondées sur le respect mutuel et, la sécurité et le consensus.**
- Satisfaire les besoins fondamentaux de la personne par des moyens qui enrichissent la vie**

J'ai découvert la CNV au sein de la formation. Auparavant, je connaissais surtout la Communication Très Violente ! Je n'avais jamais réalisé à quel point je pouvais faire souffrir mon entourage rien qu'avec des mots. Mais j'ai surtout pris conscience que je souffrais moi-même énormément de ce mode de communication dans lequel j'étais enlisé et dont je ne me rendais même plus compte. J'ai tout de suite compris les principes de cette méthode mais cependant j'ai eu énormément de difficultés à l'appliquer dans ma vie, en particulier dans ma vie de couple. Je pratiquais le langage chacal (Marshall Rosenberg utilise cet animal pour désigner quelqu'un qui a un problème de langage).

Je ne parvenais pas à m'exprimer autrement tant cela était ancré en moi. Cependant, cela a été salvateur car aujourd'hui après quelques années de pratique, j'arrive enfin à exprimer mes besoins, à entendre ceux de l'autre et surtout j'ai beaucoup moins de colère en moi. Je ne me dispute plus que rarement avec mon mari et lorsque cela se produit nous démêlons peu de temps après la situation à l'aide des outils de la CNV.

De tous les changements et transformations que j'ai pu observé chez moi grâce aux outils de la formation, celui qui me paraît le plus flagrant est la manière de m'exprimer.

Je suis désormais capable de verbaliser mon ressenti, de m'exprimer avec authenticité, de formuler mes besoins. A partir de là, j'ai pu sentir le manque de confiance et trouver les besoins non-nourris qui s'y rattachaient. La pratique du Mouvement sensoriel combiné à la reconnaissance de mes besoins m'ont aidé à nourrir la confiance.

D. Ma rencontre avec Claire Laronde et la formation en Danse et thérapie du mouvement.

Il me semble important de faire l'état de moi avant la formation, d'expliquer les raisons qui m'ont poussé à m'y inscrire et de pouvoir ainsi le chemin parcouru :

Étant profondément croyante, j'ai toujours pensé qu'il existait une présence divine capable de me porter secours en cas de difficulté. De tempérament plutôt optimiste, je suis intimement persuadée qu'il est possible de s'extraire de n'importe quelle situation d'apparence délicate. Selon moi, la vie, les autres peuvent nous faire signe si nous sommes en mesure de les écouter.

Quelques années avant le début de la formation, je sors à peine de l'adolescence. Le bac en poche, je quitte le nid familial pour m'installer à Paris où je découvre ce que signifie « la vie d'adulte ». En parallèle de mes cours de comédie musicale à l'école de danse, je travaille pour gagner ma vie. Le matin, je m'occupe d'enfants dans les écoles. Le soir, après mes cours, je travaille dans un restaurant. Je réalise à quel point il est difficile de s'assumer financièrement et malgré le soutien de mes parents, je suis souvent dans un état de précarité financière.

Mes études me passionnent, alors je m'accroche mais je sens bien que la fatigue prend le dessus. Coute que coute, je veux prouver que je peux y arriver. Je veux le prouver aux autres mais surtout à moi-même. Moi qui ai toujours été à l'écoute de mes besoins, je nie complètement mes besoins de repos, de temps pour moi et je continue de suivre cette cadence infernale. Malgré une intense fatigue, je valide mes deux années de formation à l'école de danse. En apparence je suis euphorique, à l'intérieur, je suis épuisée et surtout je me sens très loin de moi.

Quelques mois plus tard, nous sommes en Septembre 2007, j'ai tout juste vingt ans. J'emménage à Issy les Moulineaux avec mon fiancé, Vincent, aujourd'hui mon mari. Suite à plusieurs événements douloureux survenus dans ma vie à cette période, je suis dans une phase dépressive et mélancolique. J'ai beaucoup de mal à accepter la réalité telle qu'elle est. La fatigue des derniers mois a laissé place à une immense tristesse. Je me sens vulnérable, je n'ai plus goût à rien. Je me sens complètement perdue. J'ai l'impression que personne ne peut me venir en aide. Je suis seule avec mes fardeaux et je prends conscience petit à petit que j'ai un réel besoin de soutien psychologique.

Après ces deux années passées à l'école de comédie musicale ou j'ai obtenu mon certificat d'études chorégraphiques et artistique, je ne sais pas dans quelle voie m'orienter. Je décide alors de débiter une formation de comédienne dans une école de théâtre à Paris. Par manque de temps et de moyens financiers cela fait plusieurs mois que je n'ai pas suivi de cours de danse. Je ressens le besoin de bouger, de m'exprimer mais ne me sentant pas à l'aise dans mon corps à ce moment précis de ma vie, je renonce momentanément à la danse.

Je me rends à mes cours de théâtre avec le sentiment que je n'y suis pas à ma place. Je pars le matin avec la boule au ventre, je rentre le soir avec un sentiment de vide et de tristesse profonde. Mes conflits intérieurs ne me permettent pas d'être authentique sur scène. Je suis constamment à fleur de peau, incapable de gérer mes propres émotions et encore moins celles des personnage que je dois jouer. A cette période, je pleure beaucoup mais ce sont des larmes qui ne soulagent pas. Je réalise que je ne peux plus occulter mes propres sentiments, qui refont surface et me submergent à la moindre occasion.

Ce matin-là, comme de coutume, je me rends à mes cours de théâtre. Arrivée au métro Mairie d'Issy, je suis prise d'angoisse. Impossible de monter dans la rame. Je suis terrorisée. Je décide donc de faire demi-tour. Néanmoins, je ne veux pas rentrer chez moi. L'idée de me retrouver seule face à moi-même me panique encore plus que de me rendre à l'école. Je décide de marcher un peu. Finalement, je réalise que je ne connais pas ma ville. En effet, je n'ai jamais pris le temps d'aller m'y promener.

En ce début de matinée, tout le monde semble affairé. Les gens autour de moi se pressent, s'agitent et parfois même ils courent. Dans un sens, cela me rassure et semble combler le vide que je ressens en moi. C'est très étrange cette sensation d'errer sans but au milieu de l'agitation générale.

Le temps semble s'étirer et passer très lentement. Je marche près d'une heure. Je regarde les vitrines. J'entre parfois dans un magasin puis en ressort. J'ai l'étrange sensation que malgré tout, je vais arriver quelque part. Ce qui est certain c'est que je n'ai aucune envie de rentrer chez moi et de me retrouver seule. Je prolonge donc au maximum ce moment. Je formule intérieurement une prière. J'attends un signe, quelque chose, n'importe quoi...

Tout à coup j'atterris devant le « Conservatoire régional de musique et de danse ». J'entre. L'homme à l'accueil s'adresse à moi :

_ « Vous cherchez quelque chose ? » dit-il.

_ « Heu, je voulais savoir si je pouvais m'inscrire à un cours de danse ? » dis-je.

_ « Bien sur ! »

Il prend le temps de me présenter les différents cours et ateliers puis me dit :

_ « Si cela vous intéresse le professeur de danse contemporaine va arriver. Vous voulez l'attendre ? ».

_ « Heu, non merci, je suis pressée. » marmonnais-je.

_ « Vous en êtes certaine ? Elle ne va vraiment pas tarder ! » M'assure-t-il.

Je n'ose pas lui dire non, aussi je m'installe à l'étage et commence à l'attendre en me demandant ce que je fais là.

Finalement quelques minutes plus tard, Claire Laronde arrive. Immédiatement son visage m'inspire confiance et bonté. Je balbutie quelques mots et tente de lui expliquer les raisons de ma présence ici. Elle m'invite à revenir suivre un atelier de danse contemporaine le lundi suivant. En sortant du conservatoire ce jour-là, je me sens plus légère. J'ai vraiment envie de venir à ces cours, cela me donne un objectif.

Le lundi suivant j'y retourne et après ce premier cours, pour la première fois depuis des mois, je me sens capable de me détendre, de m'exprimer, d'être moi-même. Au fil des semaines, grâce aux cours de Claire, je commence à me retrouver, à me sentir à nouveau.

J'apprends que Claire démarre une nouvelle session de formation en Danse et Thérapie du mouvement. Le contenu de la formation me semble très intéressant. La plaquette de la formation trône dans mon entrée durant plusieurs jours : « ***Un art du mouvement intérieur, pour accorder le corps et l'esprit, pour relier mouvement et expression dans un contexte d'apprentissage de soi*** ». J'hésite à m'inscrire. Malgré tout, je me sens encore très vulnérable. Bien que persuadée que c'est exactement ce qu'il me faut, j'ai l'impression que je ne suis pas capable de suivre une telle formation.

En réalité j'ai peur. Peur de réfléchir sur moi, d'affronter mes démons, de regarder la vérité en face. J'ai la sensation que je commence juste à sortir la tête de l'eau et je n'ai pas envie de replonger. Pourtant, au fond de moi, je sais pertinemment que ce mieux-être est illusoire. Sans un véritable travail sur moi, sans soutien psychologique, il me sera impossible de me sentir vraiment bien...

Après réflexion, ne me sentant pas prête, je laisse passer l'occasion de la formation mais je continue de suivre les cours et ateliers avec Claire qui me permettent de me sentir vivante et bien dans ma peau. J'ai le sentiment que cette rencontre est précieuse et qu'elle m'apportera beaucoup.

Un an plus tard, j'apprends que j'attends un bébé. Aussitôt, je m'inscris à mon premier stage de mouvement animé par Claire. Cela me semble une évidence, tout mon être me crie de m'y rendre. Je le fais pour moi et pour mon bébé qui va naître. Je veux pouvoir me libérer au maximum de mes fardeaux avant sa naissance et je sais que c'est par le biais du corps en mouvement que je vais pouvoir le faire.

Durant le stage de Décembre intitulé « Le mouvement des états d'âmes », je passe par de multiples états émotionnels. Je suis enceinte de trois mois et physiquement assez faible. Les premiers jours sont très difficiles. J'ai la sensation de faire un immense nettoyage intérieur. Je suis chamboulée mais je sais qu'il faut que j'en passe par là et je me sens accompagnée et soutenue tant par Claire que par les autres participants. A la fin du stage, je me sens libérée, je sais que j'ai franchi une première étape. Je me sens plus proche de moi, plus épanouie et surtout je réalise vraiment que je suis enceinte. Cette prise de conscience me bouleverse et m'émeut.

Du haut de mes 21 ans, je commence à assumer ma grossesse que je vis comme une période bénie qui me permet de faire la rencontre avec moi-même. Je réalise que cet enfant est un cadeau de la vie. Moi qui suis quelqu'un de très rapide, qui ne prends jamais le temps de me poser, pour la première fois de ma vie, j'accepte de le faire. C'est alors que je me rends compte à quel point je vivais ma vie sans conscience...

Je participe à un second stage qui me permet de ressentir à nouveau la perception du mouvement interne et d'accéder à une meilleure connaissance de moi et de mes émotions. Je sens que ma conscience corporelle s'éveille, s'affine. A l'aide de la pratique du mouvement sensoriel, je commence déjà à tisser une véritable relation avec mon bébé, même in utero. Je le sens grandir en moi et cela me réjouit de vivre ma grossesse si pleinement. J'accouche en juin d'une merveilleuse petite fille.

C'est finalement en Septembre 2009, trois mois après la naissance de ma fille que je débute la formation. Il me semble logique de saisir cette nouvelle occasion de faire l'apprentissage de moi à l'aide des outils de la formation.

Cette formation intitulée « *Mouvement sensible, Danse et thérapie du mouvement* » se déroule sur quatre ans. Elle allie des ateliers de mouvement et d'expression, des temps de méditation, une approche de la CNV et des cours théoriques en anatomie et sur les outils de la SPP. La formation, dirigée par Claire Laronde est essentiellement axée sur les outils de la SPP au service de l'éveil de la conscience et de la découverte du mouvement interne. De part son expérience de danseuse, Claire amène également une dimension artistique forte. Elle nous propose enfin une approche de la CNV grâce aux outils de Marshall Rosenberg.

Lors du tout premier atelier de mouvement libre, pour la première fois, j'expérimente la perception du mouvement interne pour moi seule, sans mon bébé dans mon ventre. Je suis bouleversée. Je me sens vide. A nouveau, j'ai peur. Intérieurement je me dis : « *Maintenant que je suis seule, je me sens perdue, je n'ai plus confiance* ». Je réalise alors que durant toute ma grossesse, je me suis sentie pleinement heureuse et épanouie, portée par la sensation de la vie en moi.

Je comprends qu'à l'aide de la perception du mouvement interne je peux me sentir vivante, même seule. C'est pour moi une découverte bouleversante. Je n'avais jamais ressenti auparavant un tel sentiment d'exister. A partir de ce moment-là et grâce à cette découverte, je grandis en conscience et ma vie prend un sens nouveau.

II. Actualisation des potentiels au sein de la formation

A. Le mouvement interne.

1. La fasciathérapie

Le mouvement interne est une animation de la matière au sein de la profondeur du corps. C'est la perception de la vie qui nous anime, l'expérience du vivant en nous-même. C'est ce qui nous meut au plus profond de nous. Au fil de ses recherches, Danis Bois va s'intéresser à l'expression du mouvement interne dans le corps et plus particulièrement aux fascias.

Il va ainsi développer la fasciathérapie basé sur la mise en mouvement de ce tissu spécifique faisant appel à ce qu'il nomme « la dynamique vitale », support du mouvement de vie. Le mouvement capté par le praticien lors d'une séance de fasciathérapie est généré par les fascias qui sont le siège d'une lente animation rythmique de la matière du corps que savent percevoir et accompagner les fasciathérapeutes. Le mouvement perçu va toujours dans le sens de la guérison, de la régulation. Le rôle du praticien est d'éveiller le potentiel d'auto-guérison de la personne traitée.

Après l'étude spécifique du fascia, Danis Bois et son équipe vont s'intéresser plus largement à l'étude du mouvement à l'étude du mouvement en général. A partir de là, il développera une gestuelle codifiée, basée sur l'écoute du mouvement interne et la réalisation de mouvements linéaires qui structurent cette danse de l'intériorité. Il la nommera « Gymnastique sensorielle ». Le mouvement capté dans la profondeur du corps prends alors le nom de « mouvement interne » et Danis Bois définira plus clairement la notion de Sensible comme : « *la capacité du corps à se mettre en relation avec ce lieu en soi ou l'on capte le mouvement interne* » (1).

2. La perception du mouvement interne

a) Rencontre avec son intériorité.

Nous pouvons donc parler du mouvement interne comme d'un état à la fois corporel, psychique et mental. La perception de son propre mouvement interne est émouvant et unifiant. Il s'agit là d'une découverte de grande valeur. En effet, la plupart des gens ne soupçonnent nullement cette capacité du corps à se mettre en mouvement dans une telle profondeur. Aussi, la première rencontre avec le mouvement interne est-elle un fait marquant semblable à la découverte d'un véritable trésor caché. De cette découverte va émerger de nouvelles sensations, une nouvelle manière d'appréhender son corps et de l'habiter.

Les sentiments associés à cette perception sont la confiance, la douceur, le sentiment d'exister. Cela mènera petit à petit à un corps plus présent, plus sensible. La rencontre avec cette perception de la vie qui nous anime représente la reconnaissance d'une nouvelle part de nous inconnue jusqu'alors nous permettant l'accès à notre intériorité.

(1) Cours : la SPP, Claire Laronde

b) Le mouvement sensoriel

La perception du mouvement interne se développe à partir de la pratique d'une gestuelle lente et consciente appelée « mouvement sensoriel ». Le mouvement sensoriel est une pratique gestuelle visant à développer un corps plus conscient, un corps nouveau. Un de l'élément principal du mouvement sensoriel est la sensibilité que la matière du corps développe dans la perception du mouvement interne.

En pratique, il est nécessaire de ralentir son geste pour pouvoir accéder à une lenteur sensorielle. Outre la lenteur, il est important d'instaurer une qualité de présence à soi, parfois inhabituelle mais néanmoins essentielle pour accéder à son intériorité et pouvoir ensuite déployer un mouvement qui nous concerne vraiment, au plus profond de notre être. Les notions de base sur lesquelles il est important de s'appuyer sont :

-L'attention C'est une forme de vigilance, une écoute soutenue de ce qui se passe à l'intérieur de soi au moment présent. Une attention du corps et non de la pensée qui permet d'être attentif à chaque stade du mouvement ; au pré-mouvement (qui précède le trajet), durant tout le déroulement du trajet et au point d'appui (temps d'arrêt après le trajet).

-Le relâchement Cela ne signifie pas que le corps n'est pas tonique mais qu'il est disponible avec le moins de tensions possible. Nous pouvons relâcher les muscles, les articulations, la posture. Il s'agit de trouver une certaine détente corporelle. Le relâchement du corps permet souvent le relâchement de la pensée et de l'agitation.

-Le silence Il convient d'instaurer une forme de silence à l'intérieur de soi pour parvenir à profiter pleinement de l'expérience. Le silence commence par le relâchement du corps et de la pensée et correspond en réalité avec la qualité de présence à soi et en soi.

Ces trois notions clés sont fondamentales pour accéder à un mouvement qui nous concerne vraiment et qui soit porteur de sens.

c) Le point d'appui et le pré-mouvement

« Le point d'appui est utilisé dans la pratique manuelle en fasciathérapie et en somatopsychopédagogie afin de confronter le mouvement à la résistance, ou de concentrer la puissance du mouvement dans un endroit précis. C'est un outil indispensable qui correspond, dans la Gymnastique sensorielle à des temps de postures »(1).

La posture marque un temps d'arrêt permettant au mouvement de continuer à se déployer dans le silence gestuel et d'ainsi agir en profondeur sur la matière du corps. C'est un arrêt non figé. Le point d'appui est une courte pause qui permet de repartir en mouvement avec plus de conscience.

(1) *La gymnastique Sensorielle pour tous*, Isabelle Eschalièr

Au cours de pratique de gymnastique sensorielle, j'ai pu observer, qu'au moment du point d'appui, si l'on porte une attention particulière à l'émergence du mouvement, on peut accéder à la sensation du déploiement du mouvement interne. L'étirement de cet instant du pré-mouvement est important et déculpé la sensation de la perception du corps qui se met en mouvement.

Le pré-mouvement correspond au moment précis ou pendant le point d'appui, le corps tout entier semble se mobiliser au service de l'expression du mouvement interne ressenti dans la profondeur du corps.

« Le pré-mouvement gestuel est une force motrice organisée reproduisant dans la matière corporelle l'orientation et l'amplitude du mouvement majeur, et constituant le support, la trame du geste dans la matière. (...) Il est composé de l'association d'un mouvement circulaire et d'un mouvement linéaire en sens opposé, et se met en jeu dès la moindre intention de bouger, son rôle étant d'anticiper le geste à venir »(1).

d) Le biorythme sensoriel

Il existe trois formes d'organisation du mouvement interne qui sont : **la force de croissance sensorielle, le biorythme sensoriel (BRS) et la biomécanique sensorielle (BMS).**

*« La **force de croissance sensorielle** est le **mouvement interne** qui modèle la morphologie humaine dans l'espace et le temps de son développement physiologique. Alors que la BMS fait appel à l'organisation du mouvement dans l'espace du corps, le biorythme organise le mouvement dans le temps du corps » (2).*

La **force de croissance sensorielle** est une animation interne qui fait croître la structure de notre corps durant son développement. C'est à elle que nous devons notre forme, notre morphologie de base.

La **BMS** désigne le rapport entre le mouvement interne et l'organisation du geste. Il y a une dimension entre le linéaire et le circulaire du geste. Cela nous met en lien avec l'organisation du geste dans l'espace.

Selon la **SPP**, le **BRS** est un rythme fondamental du corps vivant qui anime toutes les parties du corps en même temps. Dans son impulsion de vie, il est toujours présent dans le corps. Cependant il peut être insoupçonné si l'on n'y porte pas attention. C'est une véritable respiration du corps dans son ensemble.

Le biorythme sensoriel est un mouvement organisé, séquencé sous la forme d'un aller-retour. Cela comprend une ouverture et une fermeture. Il y a une alternance de mouvements convergent et divergent à un rythme de deux aller-retour par minute, et se déploient dans les trois directions de l'espace en même temps : haut/bas, avant/arrière, droite/gauche.

C'est un rythme toujours présent dans le corps et lorsqu'il ne l'est pas, c'est le travail du praticien de le ré impulser à l'aide de la fasciathérapie en autres.

(1) *La gymnastique Sensorielle pour tous*, Isabelle Eschalièr

(2) *Cours « Le temps »*, Claire Laronde

e) Les paramètres du mouvement

Il existe quatre paramètres qui combinés, créent la forme du mouvement. Sans eux, le mouvement ne peut exister ;

-L'orientation

-L'amplitude

-Le rythme

-La vitesse

Il me semble important de détailler également les 12 paramètres du mouvement :

La lenteur

Le déroulement du trajet

L'orientation

L'amplitude

La séquence

La globalité articulaire

Les mouvements linéaires

Les mouvements dissociés

La coordination des vitesses

Symétrie/asymétrie

L'évolutivité

La résonance

Tous ces paramètres, qu'ils soient des critères spatiaux ou temporels permettent de développer la perception de soi dans le geste. Le fait de les nommer ou simplement de porter l'attention sur un ou plusieurs paramètres pendant une pratique de mouvement permet d'accéder à un mouvement plus conscient et d'affiner la perception du mouvement interne.

B. La méditation ou introspection sensorielle

1. Méditer ; une expérience unique à la rencontre de son intériorité.

a) Qu'est-ce-que la méditation ?

Tout d'abord, la méditation est une expérience de soi, à un retour à son intériorité. Selon Matthieu Ricard, l'ambassadeur le plus connu du bouddhisme en France, « *Se transformer intérieurement en entraînant son esprit est la plus passionnante des aventures. Et c'est là le véritable sens de la méditation* »(1).

Le terme méditation désigne une pratique mentale ou spirituelle. La méditation est au cœur de la pratique du Bouddhisme, de l'hindouisme, du Taoïsme, du Yoga, de l'Islam, de la Chrétienté ainsi que d'autres formes plus récentes de spiritualité mais également médicale.

(1) *L'art de la méditation*, Matthieu Ricard

C'est une pratique visant à produire la paix intérieure, la vacuité de l'esprit, des états de conscience modifiés ou l'apaisement progressif du mental voire une simple relaxation, obtenus en se « familiarisant » avec un objet d'observation : qu'il soit extérieur (comme un objet réel ou un symbole) ou intérieur (comme l'esprit ou un concept).

Il existe de nombreuses idées parfois contradictoires à propos de ce qu'est la méditation mais l'approche fondamentale est la nécessité pour la personne à comprendre son mental plutôt qu'à batailler avec lui.

Dans notre pratique de Mouvement sensible, Claire nous propose un temps de méditation par exemple après une expérience d'introspection sensorielle, pour intégrer ce qui vient de se passer, cette fois dans le silence gestuel. On peut également prendre un temps privilégié de méditation à un moment où nous ressentons le besoin de retour à une forme d'intériorité.

b) Les bienfaits de la méditation

Depuis quelques années, la recherche scientifique s'est intéressée aux vertus de la méditation pratiquée de manière régulière sur une longue durée. Il ressort des études menées sur de nombreux pratiquants que des qualités telles que l'attention, l'équilibre émotionnel, l'altruisme et la paix intérieure se développent considérablement. On observe chez les mêmes personnes, une nette diminution de l'anxiété, de la tendance à la dépression et à la colère ainsi qu'un renforcement de l'attention, du système immunitaire et du bien-être en général.

c) L'introspection sensorielle

J'ai découvert l'introspection sensorielle pour la première fois au cours du stage « *Le mouvement des états d'âmes* ». Je n'avais jamais fait cette expérience ni même jamais entendu parler. J'ai tout de suite assimilé cette pratique à celle de la « *prière silencieuse* » à laquelle j'avais été initié dès mes plus jeunes années à l'église Adventiste. Evidemment, sur le fond ces deux pratiques n'ont rien en commun mais sur la forme, le silence, le retour à soi, la spiritualité, laisser émerger ce qui est présent, tout cela m'était déjà familier.

L'introspection sensorielle est une intériorisation, un entraînement à écouter l'émergence du mouvement interne au sein de la profondeur du corps, dans le silence gestuel. A l'aide d'une écoute bienveillante de ce qui est présent au moment de l'introspection, nous pouvons dénouer les conflits internes et apaiser les tensions corporelles et mentales. Il est pour cela nécessaire d'accueillir les sentiments ou sensations quel qu'ils soient dans une neutralité bienveillante.

Lors des ateliers proposés par Claire, nous pratiquons l'introspection sensorielle assis sur une chaise, dans une posture à la fois détendue mais présente et les yeux fermés pour accéder à son intériorité plus facilement.

L'introspection sensorielle proposée par Danis Bois peut avoir trois formes :

-L'introspection sensorielle dynamique :

Elle nécessite une « attitude d'attentionnalité active », c'est-à-dire, en lien avec son intériorité, à l'écoute de ce que l'on ressent tout en suivant le mouvement et le linéaire qui se donne à partir du ressenti. Il est nécessaire d'être très présent et de bouger dans la lenteur.

-L'introspection sensorielle guidée verbalement:

C'est une intériorisation qui nous invite à percevoir le mouvement interne dans une apparente mobilité. Apparente car en réalité, à l'intérieur, ça bouge ! Le fait d'être assis et les yeux fermés demande une certaine vigilance afin que l'attention reste soutenue. Cette intériorisation est guidée verbalement et permet de maintenir le niveau d'attention et de présence. Elle permet de découvrir une nouvelle qualité d'attention à ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de nous au moment présent.

-L'introspection silencieuse :

Il s'agit d'une méditation silencieuse, dans une attitude de « neutralité bienveillante » par rapport à nous-même. Dans ce lieu particulier de rencontre avec soi, le mouvement de vie nous anime, nous conduit et nous renouvelle.

d) La méditation en 5 points

Dans cette méditation, Claire Laronde nous propose un cadre par le biais de ces 5 étapes qui nous permettent de méditer pleinement et en pleine conscience :

1- Un espace et un temps

Se créer un espace et un temps aussi bien à l'intérieur du corps que dans son environnement extérieur. S'octroyer un temps et vivre le moment présent.

2- Relâcher ses habitudes

A l'aide du relâchement en expansion, cette qualité d'attention qui permet au corps de trouver plus d'espace, une attention qui se dilate et permet à la matière de notre corps d'être plus habitée et vivante. Etre présent et disponible en relâchant ses habitudes de pensées et ses habitudes corporelles. Accepter ce qui est et relâcher notre volonté de faire quelque chose pour changer.

3- Créer une stabilité et un ancrage corporel

C'est l'ancrage du corps qui nous mènera à la stabilité. Ancrer sa présence en trouvant le lieu d'ancrage en nous-même, ce lieu de développement de notre conscience. Le lieu en soi de la stabilité est le lieu même du Sensible.

4- Se rendre disponible

La rencontre avec le mouvement interne à lieu ici. Se rendre disponible à l'émergence du mouvement de vie qui nous transforme et nous guide.

5-Méditer avec le cœur

C'est sentir la dimension de l'amour en nous et se laisser toucher, transformer par l'amour. C'est la perception du divin en nous, de notre part spirituelle. C'est aussi sentir la dimension universelle, comme si nous étions relié au monde et aux autres sans se perdre dans sa vastitude mais en restant humble en soi. Cela nous conduit à la présence dans chacune de nos actions, de nos relations et à faire grandir l'amour en nous.

A chaque fois que j'ai pratiqué cette méditation, j'ai ressenti chaque étape comme un palier de conscience me permettant d'accéder plus profondément à moi tout en étant très présente à ce qui se passe. Lorsque la fin de la méditation approche et que Claire nous propose de méditer avec le cœur en introduisant la notion d'amour, c'est comme si tout mon corps se mobilisait.

A ce moment-là je me sens émue et débordante d'amour, extrêmement vivante avec une envie, un besoin de partage et de don très fort. C'est cela pour moi l'amour c'est le partage et le don.

e) Mon expérience

La pratique de la méditation fut pour moi une révélation. Cependant, les premières fois furent très confrontantes.

Je me souviens encore m'être dit : « Ce n'est pas fait pour moi, j'en suis incapable, je n'y arriverai jamais ! » Je me suis vue quitter la pièce où nous nous trouvions en train de méditer tant c'était insupportable. J'étais alors enceinte de trois mois et dès le début, je fus prise de malaise, de nausées, de sensation d'étouffement...

Bien entendu, je pense que mon état y était pour quelque chose mais j'étais surtout paniquée à l'idée de rester assise sur cette chaise pendant si longtemps et qui plus est sans bouger ! Ce fut un supplice. Plus je pensais qu'il ne fallait pas que je bouge, plus je m'agitais intérieurement et plus je remuais sur ma chaise...

Cette sensation très désagréable à duré pendant plusieurs ateliers mais je « m'obligeais » tout de même à rester, à persévérer dans cette pratique qui me paraissait être une corvée tant je souffrais intérieurement. J'avais l'impression que tout mon être hurlais de l'intérieur et que quand bien même il fallait que je reste assise tranquillement sur ma chaise le yeux fermés... Pourtant, petit à petit, j'ai pu sentir une amélioration. Je me sentais à chaque fois un peu moins agitée. Je pense que le fait de sentir le groupe si tranquille et si stable m'a beaucoup aidé et j'ai pu m'appuyer sur lui.

Au fur et à mesure, j'ai accepté d'écouter ce qui « criait » en moi et de ne pas pouvoir être dans l'écoute de mon mouvement car ce qui était nécessaire, c'était justement d'écouter ce cri et ce mal-être. Cela m'a mis en lien avec mon impatience et mon exigence. « Pourquoi je n'arrive pas à faire ce que tout le monde fait alors qu'il s'agit juste de rester assis à ne rien faire ? » Mais justement, dans « ne rien faire » il y a tout. Auparavant, je n'avais jamais pu supporter, le silence, la solitude ou même le repos. Cela me permettait sans doute de ne pas penser, de ne pas sentir...

Evidemment, il a fallu du temps pour que je me sente à l'aise dans cette pratique et que je puisse la vivre pleinement et encore plus pour que je puisse méditer seule, chez moi ou dans un autre contexte mais aujourd'hui, je vois le chemin parcouru et je me réjouis de connaître cela tant j'ai appris sur moi et avancé dans mon chemin vers la transformation.

C. Les pratiques gestuelles

1. Danse et mouvement

a) La gymnastique sensorielle

Elle s'inscrit dans un courant de recherche telles que la méthode Feldenkrais, la méthode Alexander... Issue de la recherche de Danis Bois et de son observation du mouvement, elle est apparue il y a environ 25 ans. Sa recherche sur le mouvement et son envie de dévoiler un geste profond et authentique ont fait naître la Gymnastique sensorielle telle que nous la connaissons, un geste libre ou codifié, pratiqué dans une lenteur et une globalité harmonieuse qui fait danser l'intériorité.

Elle peut se pratiquer seul ou en groupe, avec ou sans accompagnement. Elle permet d'aller à la découverte de soi, de son expressivité par le déploiement de la force dynamique qu'est le mouvement sensoriel.

Les axes en mouvement : Ces sont des mouvement linéaires, effectués dans une lenteur sensorielle. Il est important de respecter le déroulé de la pratique, c'est-à-dire, sentir le pré-mouvement, le déroulement du trajet et le point d'appui au bout du trajet. Les 6 orientations possible des mouvements linéaires sont : L'avant, l'arrière, le haut, le bas, la droite et la gauche. Les trois axes travaillés sont : **La verticalité, la latéralité, l'antéro-postériorité.**

Les mouvements codifiés : Ce sont des enchainements de mouvements « chorégraphiés » qui permettent de se relier à son intériorité en s'exprimant gestuellement tout en respectant une forme imposée.

Un exemple de mouvement codifié: « **Le volume du monde** ». C'est une forme inventée par Claire Laronde. Il s'agit d'un enchainement de mouvement basé sur des latéralités et une ouverture de soi. Les conditions de réalisation d'une pratique de gymnastique sensorielle sont la lenteur, la globalité, la qualité de présence et le relâchement.

b) Le mouvement libre et la danse de l'être

Le mouvement libre vient nous solliciter dans ce que nous sommes au plus profond de nous. C'est une danse qui nous permet de nous exprimer dans notre authenticité, et notre unicité.

Le mouvement libre est réalisé en général après une pratique de gymnastique sensorielle où nous sommes déjà dans une qualité de silence et de présence à soi. Ainsi, nous pouvons d'emblée nous connecter au mouvement interne et déployer un geste sensoriel libre qui nous incarne.

La danse de l'être est une danse du Sensible, une danse de l'intériorité. Elle s'appuie sur les outils d'accès au Sensible pour développer une sensibilité, une créativité et une expressivité particulière. C'est une forme de méditation en mouvement. Selon sa créatrice, Claire Laronde on peut la définir comme « *une danse de perceptive, une danse qui enseigne, une danse qui incarne, une danse de transformation qui porte une dimension d'amour et qui aime* ». Il y a une dimension spirituelle importante dans cette danse.

c) Improvisation sensible

C'est une des pratiques faisant partie de la danse du Sensible. Il s'agit là d'expérimenter sa capacité à improviser seul ou en groupe en gardant sa qualité de rapport au Sensible. Si l'improvisation a lieu devant un public, cela stimulera l'attention corporéisée de la personne qui s'exprime. En effet, l'état de performance déculpe la sensation par l'enjeu que cela représente. Ce n'est plus un mouvement que l'on déploie uniquement pour soi mais qui sera vu par d'autres. La performance improvisée met en jeu la créativité et l'authenticité.

D. La création Sensible

La création Sensible d'un projet artistique s'appuie sur un protocole développé par Claire Laronde. Nous allons puiser à l'intérieur de nous et laisser émerger ce qui est important. La création se fait à partir de ce qui est présent et en lien avec le mouvement interne.

1. Mon projet artistique à valeur de transformation

a) Créer à partir de son intériorité

Il s'agit de réaliser une création mettant en jeu le corps et en s'appuyant sur sa relation au Sensible. Cette création aura une valeur thérapeutique de par sa capacité à mettre en lumière ce qui est ou à été vivant pour la personne à un moment donné de son existence. La période de création correspond a une phase de mise en lien avec ce qui va être mis en scène tant au niveau de la signification qu'au niveau gestuel. En fin de 2^{ème} année de formation, nous devons réaliser un projet artistique personnel, à valeur thérapeutique. Cette création m'a permis de prendre acte de ce qui s'étais déjà transformé en moi durant ces deux années et de mettre en lumière des potentiels non exprimés. Ce projet a grandement participé à mon travail sur la confiance dont je manquais et à mon mieux-être.

b) Les mots pour m'appuyer

Au tout début je ne savais pas ce que j'avais envie d'exprimer. Il m'est venu l'idée de choisir un texte que je connaissais bien. Ce texte, c'est ma mère qui me l'avais recopié et envoyé à un moment donné de ma vie où je me sentais perdue, en manque de repère. C'est un texte spirituel, que j'ai toujours gardé sur moi pour me donner de la force de l'ancrage, dans les moments où j'en manquais. Il m'élève et donne du sens :

« Ma vie est une cathédrale et je la construit avec fierté comme les bâtisseurs d'antan,

Elle ne monte pas en un jour, il y faut du soin et de la précision,

et des amis pour soutenir l'échafaudage.

Avec précaution, je choisis les pierres: grès des Vosges ou calcaire,

Mais sorties de ma terre.

Je les assemble selon le plan que tu me livres et je les fignole et les cisèle,

et il arrive que mes outils s'y brisent.

Elles sont dures les pierres...

Je les polis et lime jusqu'à ce que naissent les anges musiciens

et leur sourire d'ailleurs

Il est vrai, parfois, sans que je l'aie voulu, il en naît des gargouilles et des monstres ricanant.
Mais c'est ma vie.

Je la désire dressée, haute et fine ma cathédrale,

et transperçant les brumes de mon pays.

Je la désire belle à contempler et capable d'élever le regard.

Elle ne montera pas en un jour ma cathédrale,

et il y faudra de la sueur et du sang sûrement.

J'en suis le maître d'oeuvre et toi, Seigneur, l'architecte ».

Charles Singer Tiré de « Prier »

Il m'a semblé naturel de le choisir et d'orienter ma création sur ce désir de « construire ma cathédrale » c'est à dire de construire ma vie. En revanche, j'ai pensé qu'il ne me correspondait plus tout à fait d'un point de vu spirituel et qu'il fallait que je le modifie pour me l'approprier davantage. Le voici après correction, tel que je l'ai déclamé sur scène, dans ma création :

« Ma vie est une cathédrale,
Et je la construis avec fierté,
Comme les bâtisseurs d'antan ;
Il faut du soin et de la précision
Et des amis pour soutenir l'échafaudage.
Avec précision, je choisis les pierres,
Je les assemble, je les cisèle,
Et il arrive que mes outils s'y brisent.
Je la veux haute et fine ma cathédrale
Et transperçant les brumes de mon pays.
Je la veux belle à contempler et capable d'élever le regard
Elle ne se montera pas en un jour,
Et il faudra du temps, des sacrifices
Mais elle tiendra ! »

Cela m'a demandé du temps avant de pouvoir dire ce texte et sentir ce que cela touchait en moi. Il m'a fallu le dire et le redire et me mettre en lien avec mes émotions pour pouvoir le vivre vraiment. Je pense que ce texte a donné du poids et du sens à ma création.

Qu'est-ce que j'ai appris de moi en créant ce projet ?

J'ai retrouvé des notes que j'avais prises quelques jours après le spectacle au cours duquel j'ai présenté mon projet artistique. En les relisant j'ai senti que cela était toujours vivant en moi, même deux ans après :

« En créant ce projet, j'ai appris que j'avais beaucoup de force, d'envie de créer. Il y a chez moi une véritable animation intérieure qui a envie de s'exprimer et d'être vue. Elle s'accompagne d'un besoin d'authenticité, de rapport à mon intériorité, d'ou les verticalités du début qui me posent et m'ancrent. En créant, j'ai rencontré de nombreuses peurs : la peur de ne pas finir ou de bâcler, la peur de me dévoiler dans ma souffrance, la peur du rendu esthétique ...

Toutes ces peurs m'ont permis de reconnaître certains de mes besoins et de me libérer. Finalement j'ai réussi à exprimer la souffrance en la vivant vraiment dans mon corps et bizarrement, cela m'a rendue forte et joyeuse de ressentir et de montrer cette souffrance. Je me sens plus affirmée et plus adulte. Je pense que je ne voulais pas me dire en regardant mon projet dans 2 ans : Mais pourquoi j'ai fait cela ? Mais non, cela a vraiment du sens, cela restera ».

Et effectivement, je sens le sens que ce projet a pour moi encore aujourd'hui. Cela résonne en moi et me permet de reconnaître ma propre évolution. Cela me permet aussi de reconnaître l'éveil de ma potentialité.

III. Les effets dans ma vie

A. Le rapport au corps dans l'expression

1. La danse

a) Mon parcours de danse

Avant de décrire les effets de ma propre transformation, je souhaite décrire mon parcours et comment j'ai découvert la danse. En tant que danseuse, j'ai un parcours plutôt atypique. Ce n'était pas un rêve de petite fille. Je n'ai jamais vraiment désiré être danseuse. Cela s'est plutôt imposé à moi...

Dans ma famille, il y a plutôt des talents pour la musique. Mes deux sœurs aînées sont musiciennes, chanteuse et professeur de piano. J'ai moi aussi suivi des cours de piano étant enfant mais sans grand enthousiasme. J'avais trop besoin de bouger !

J'ai commencé à prendre des cours d'éveil à la danse à 2 ans. Selon ma mère, c'est le seul lieu où elle pouvait me laisser sans que je n'hurle et ne m'accroche à elle...

J'y ai appris la rigueur, l'expression, la souplesse. Sans être douée j'étais plutôt une bonne élève.

Vers 7 ans, je décide d'arrêter pour faire beaucoup d'autres choses qui m'intéressaient davantage comme la peinture, le judo, le théâtre... Je rêve d'être comédienne et de jouer au cinéma. Je n'ai repris la danse qu'à l'âge de 16 ans, lorsque j'ai senti le besoin de m'exprimer par le corps. A partir de ce moment-là, je n'ai qu'une obsession : danser, jouer la comédie, faire de la scène ! Je me rends compte que mon niveau technique en danse est limité et je me met à m'entraîner avec acharnement. Je prends mon premier cours de danse classique à l'âge de 17 ans et c'est la révélation : Je veux apprendre à danser. Evidemment, je me confronte à la dure réalité ; il me faudra des années pour acquérir le niveau qui me permettra de devenir danseuse professionnelle. Etonnamment malgré un vrai manque de confiance en moi, j'ai envie de tenter l'expérience... Je me prépare donc à passer une audition dans une école de danse. Je commence à y suivre des cours et découvre ce qu'est « le monde de la danse ». A ce moment là je suis partagée entre la fascination et le découragement. Cependant, je réussis l'audition et je suis acceptée en formation professionnelle de danse et théâtre. Le fait de danser me procure une joie immense, une sensation d'être vivante et surtout un sentiment de dépassement de soi.

b) Rigueur et exigence

A partir de ce moment-là, j'ai pratiqué la danse classique, la danse modern-jazz, les claquettes, la danse hip-hop et la danse contemporaine. C'est avec cette dernière que je me suis sentie le plus en adéquation car malgré la technique, on peut trouver en danse contemporaine, une vraie liberté du corps.

Quelques années plus tard, je suis alors en deuxième année de formation avec Claire, j'obtiens une place en crèche pour ma fille. Je décide d'entrer au Conservatoire Régional de Boulogne-Billancourt en danse contemporaine afin d'obtenir mon niveau de Fin d'étude en conservatoire, qui me permettra par la suite d'accéder à l'enseignement de la danse.

Dès le début de l'année, je suis confrontée comme jamais à l'exigence de mes professeurs qui souhaitent obtenir de nous un résultat technique précis et qui ne nous

laisse aucune liberté d'expression ni aucune marge d'erreur ! Je me rends compte que si je ne rentre pas dans le « moule », je serais sans cesse critiquée et jugée et je n'obtiendrai jamais mon examen. Je suis à ce moment-là en plein processus de transformation. Je sens que ca bouge en moi, que tous mes repères changent. J'ai un immense besoin de liberté et de nouveauté dans ma vie mais au lieu de cela je me sens bridée dans cet établissement qui ne me permet pas de m'épanouir...

De nombreuses fois je suis tentée d'abandonner tant je me sens mal. Je subi en permanence les critiques de mon professeur de danse Contemporaine, qui me pousse dans mes retranchements et me dévalorise sans cesse. Je me sens redevenir la petite fille qui manque de confiance et je me dis : « Tu as parcouru tout ce chemin pour retomber au même stade voir pire encore ! ».

Malgré tout je progresse en technique, en souplesse et en connaissance mais je sens mon corps qui se raidit, se tend, j'ai de plus en plus de mal à continuer de faire le lien avec la formation en Danse et Thérapie du mouvement qui me semble aux antipodes de ce que je vis là-bas. Je maigris, je suis triste et très angoissée.

Au bout d'une année, je décide d'arrêter les dégâts. Je refuse de vivre cela maintenant. Je décide de passer mon examen de danse en candidat libre. Je quitte brusquement le conservatoire. Je m'entraîne très peu mais, je vis, je mange, je me sens bien ! J'obtiens mon examen six mois plus tard et je réalise que dans la vie, il existe plusieurs chemins menant au même endroit... Il suffit de trouver celui qui nous convient le mieux.

Bien sur, il est évident que sans cette année de conservatoire, je n'aurai sans doute pas obtenu mon diplôme et j'ai pour cela beaucoup de gratitude pour l'enseignement que j'y ai reçu mais cependant, je réalise aussi le manque de pédagogie et la violence verbale dont je faisais les frais. Je pense que le degré de sensibilité que j'avais atteint grâce aux outils de la formation ne me permettait plus de subir cela.

Depuis ce jour, je choisis avec soin les cours auquel je me rends. Le monde de la danse, comme beaucoup d'autres milieux d'ailleurs peut s'avérer assez violent et je veux me préserver de cela. Ce qui m'importe c'est de me sentir bien dans le mouvement et dans la danse, d'y trouver du plaisir et de la liberté et non plus de la contrainte et de la peur.

Après cette expérience, j'ai pu me sentir vraiment libre : **LIBRE COMME JAMAIS !**

Je me sentais **libre** d'avoir quitté le conservatoire et **libre** car à ce moment-là en troisième année de formation, je commençais vraiment à sentir les changements qui s'opéraient en moi. Une double liberté dont je me délectais...

c) Vers une nouvelle perception du corps

Si je m'interroge sur ce qui a changé dans mon corps il me vient tout de suite la notion de volume et d'espace. J'ai la sensation que mon corps prend plus de place (et effectivement il en prend plus !). Il est vrai que j'ai pris quelques kilos car je pense que je suis beaucoup moins stressée qu'auparavant mais ce que je veux dire, c'est que je ressens plus d'espace à l'intérieur de moi. Je sens que ma matière corporelle est plus consistante, plus vivante et plus dense. Cela me donne une certaine assurance et me permet de m'affirmer.

Je me sens plus stable, avec un ancrage puis solide dans mes appuis et plus particulièrement dans mes pieds avec également plus de présence dans les jambes et le bas du corps.

Cela me manquait terriblement et me donnait la sensation de *flotter au dessus du sol*. Aujourd'hui, je sens le sol, la terre sous mes pieds et cela me permet d'être plus dans l'action, dans le concret, dans la réalité des choses. Cela m'aide aussi énormément dans mon métier de danseuse.

Enfin, les cours d'anatomie dont nous avons bénéficié et toutes les pratiques du Sensible que j'ai vécu jusqu'alors m'ont aidé à me percevoir différemment. C'est une vision plus pleine que j'ai de moi, plus globale aussi. Sentir le plein et la globalité me donne de la présence et un profond sentiment d'exister.

d) Expression et créativité

La découverte du mouvement interne fût pour moi une révélation. Elle a totalement libéré mon expression gestuelle. En cours de danse, lorsque je devais improviser, je réfléchissais chaque geste que j'allais faire, je craignais le jugement sur mon mouvement, m'interdisant d'aller explorer une gestuelle vraiment libre.

Désormais, je sais que je possède en moi tout un incroyable potentiel d'expression et de créativité. Cela me donne de la valeur et permet de me valider aussi bien en tant que personne qu'en tant que danseuse.

J'ai découvert une amplitude chez moi que je ne soupçonnais pas. J'ose déployer mon geste. Cela me donne le sentiment d'aller au bout des choses et de m'affirmer. Je pense que la pratique de la gymnastique sensorielle m'a énormément servi pour développer des qualités de danse et acquérir une gestuelle plus consciente.

Lors des pratiques d'improvisation seule ou en groupe que nous avons pu réaliser, j'ai pris énormément de plaisir à être à l'écoute de mon mouvement et de celui de l'autre. C'est encore une fois une grande richesse que d'être dans la réalisation d'un mouvement authentique, émergent de l'intériorité.

La création de mon solo de fin de 2^{ème} année à été une étape importante dans ce qui fût pour moi, l'émergence d'une nouvelle expressivité créative. Cela correspond au début de l'actualisation de mes potentiels.

B. Transformation des rapports à soi, au monde et aux autres.

1. Évolution dans tous les secteurs de ma vie

a) Ma relation à moi

- la confiance

Je l'ai déjà évoqué dans ce mémoire mais la confiance est pour moi quelque chose de fondamental qui m'a souvent fait défaut. Je sais qu'il me reste encore du chemin à faire pour sentir véritablement la confiance et ne pas douter de moi à la moindre occasion. Cependant, je peux aujourd'hui entreprendre des choses sans peur, en ayant foi en mes capacités ce qui est un progrès énorme pour moi et qui me servira je pense toute ma vie...

- la présence

C'est pour moi la suite logique de la confiance... Comme je n'avais pas réellement confiance en moi, je ne m'autorisais pas à être présente. Je me sens aujourd'hui plus présente à moi, à l'écoute de mes besoins et cela me facilite la vie. Cela m'évite bien des détours, du stress et du temps perdu.

J'ai développé une présence à mon corps, à mon intériorité qui me permet de me sentir vivante et incarnée.

Je vivais beaucoup dans le futur et dans la projection. Je suis désormais plus dans la vie, dans l'instant. Il me semble que je vis davantage le moment présent et que cela ne m'empêche pas de faire de nombreux projets bien au contraire.

- Le temps

Je suis moins impatiente et accepte plus facilement que les choses ne se fassent pas « tout de suite » et qu'il faille parfois du temps. Je sens que désormais j'ai moi-même besoin de plus de temps, avant de prendre une décision ou de répondre à quelqu'un.

Je veux vivre chaque instant consciemment et cela demande de prendre le temps, chose que je ne considère aujourd'hui plus comme du temps perdu.

b) Ma relation de couple

Je pense que le couple est le plus grand challenge d'une vie. Selon moi, vivre avec une personne, fonder une famille et trouver un équilibre est à la fois merveilleux et très compliqué ! J'ai rencontré mon mari à l'âge de 17 ans et nous avons tout de suite eu une relation stable et sécurisante. Je ne m'imagine pas vivre avec quelqu'un d'autre. C'est l'homme que j'ai choisi et qui me comble de bonheur mais cependant maintenir une relation où chacun puisse s'épanouir individuellement et au sein du couple est un défi de tous les jours !

Grâce aux outils de la formation et notamment à la CNV, nous avons pu trouver de nouvelles bases de communication plus saines et surtout plus efficaces. J'ai eu la chance qu'il fasse la démarche de suivre de son côté, des séances d'écoute en CNV, ce qui nous a permis d'être sur la même longueur d'ondes et d'évoluer chacun de notre côté tout en comprenant la démarche de l'autre.

Après la naissance de notre fille, nous avons traversé ensemble une période de remise en question assez fréquente à l'arrivée d'un enfant. Je pense que j'ai eu beaucoup de chance de pouvoir faire ce travail sur moi à ce moment-là. La découverte de la parentalité est une étape où tous les repères changent, où l'on bascule dans son rôle de parent sans y être vraiment préparé. J'ai trouvé au sein de la formation beaucoup de soutien à cette période. Avec le recul, je pense que nous avons vécu la naissance de notre fille avec beaucoup de sérénité et malgré notre jeune âge, une confiance solide en nous-même et en notre couple.

L'an dernier, nous avons décidé de nous marier. Durant cette année de préparation au mariage, nous avons suivi ensemble les ateliers de danse perceptive. Ce fût un moment d'échange merveilleux. Les quelques fois où nous avons eu l'occasion de faire du mouvement ensemble furent source de joie et de renouveau dans notre couple. Cela nous a rapproché et a créé une nouvelle forme de complicité entre nous.

c) Mon rapport au monde

Je me sens plus proche des autres, davantage à l'écoute. Je suis moins dans l'attente dans mes relations. Lorsque j'ai des besoins, je les exprime et la relation peut évoluer sans ambiguïté. Ce qui a changé également c'est ma manière « d'aimer ». J'ose montrer aux gens que je les aime et cet amour me rend très joyeuse.

Je me sens moins stressée et angoissée. Je me sens moins en insécurité car je peux sentir la confiance en moi. Mon rapport au monde à évoluer, je cesse de l'appréhender comme un endroit dangereux et hostile. Je sais me protéger lorsque cela est nécessaire mais je me sens davantage en confiance dans toutes les situations de ma vie personnelle ou professionnelle.

Il y a dans ma famille, une tendance dépressive assez forte qui me maintenait toujours dans un état de mélancolie quelque soit les événements. Je peux désormais voir cela et le regarder comme faisant partie de moi et de mon histoire mais ne m'appartenant plus. Les outils de la formation me permettent de gérer cette tristesse lorsqu'elle se manifeste et de la laisser se transformer.

Conclusion

“ L'être humain porte en lui la potentialité d'une évolution intérieure par laquelle seulement il pourra trouver le bonheur et la complétude après lesquels il court en vain extérieurement ” Edouard Salim Michel.

Pour conclure, je dirais que l'écriture de ce mémoire n'a pas été une chose aisée. Bien que l'envie soit présente, je me suis confrontée à pas mal de résistance. J'ai eu beaucoup de difficultés à parvenir à dégager du temps pour me consacrer à l'écriture. Je me sentais absorbée par beaucoup d'autres choses de ma vie et ne parvenais pas à me concentrer sur la réalisation de ce mémoire.

Puis, lorsque j'ai commencé à écrire, je me suis posé la question fatidique ; « Vais-je y arriver ? ». J'ai douté de mes capacités à rassembler mes idées, à être explicite, à oser dévoiler mon expérience. En sentant cette peur, j'ai compris que mes difficultés à commencer l'écriture étaient en réalité une fuite... Ah ! Ne serait-ce pas fameux manque de confiance qui refait sournoisement surface ?

J'ai senti la nécessité de puiser en moi l'énergie nécessaire à la réalisation de cet écrit. Lorsque je me suis enfin lancée, tout est devenu fluide et limpide. Je n'arrivais plus à m'arrêter d'écrire. Mes idées se rassemblaient toutes seules et cela m'amenait beaucoup de clarté et de compréhension sur les choses.

Finalement, cela m'a permis d'évaluer le chemin parcouru et de réaliser que malgré tout, il m'en reste encore beaucoup à faire !

Nous avons toujours des choses à apprendre sur nous-même et à développer notre potentiel. C'est une démarche de toute une vie. Cette idée ne m'est pas difficile, au contraire, cela me réjouit de savoir que je peux encore trouver de nouvelles compréhensions et en sortir grandie... Avant de conclure, je dirais que c'est la reconnaissance de mes potentiels qui m'a permis de me transformer.

Je sais que je dispose aujourd'hui des outils nécessaires pour continuer à prendre soin de moi, à m'écouter et à évoluer.

Ces trois années de formation m'ont façonnée, changée et transformée. Je me sens aujourd'hui tellement plus authentique ! Je me sens proche de moi et des autres.

Je tiens à exprimer toute ma gratitude à Claire Laronde qui m'a permis de faire ce voyage incroyable et de me rencontrer enfin. Par la richesse de son enseignement, elle m'a permis d'explorer de nouvelles facettes de moi et de vivre des expériences fabuleuses d'une intensité rare. Grâce à son écoute bienveillante, j'ai pu laisser exprimer qui j'étais vraiment et me libérer.

Je tiens à remercier également mes deux « acolytes » de formation, Aurélie Vivien et Paméla Paniagua avec qui j'ai vécu des moments d'amitié et de partage exceptionnel. Cela m'a permis de tenir bon lors des moments de difficultés ou de doute. Je n'oublierai jamais votre soutien et nos fous rires ! Je sais que nous serons reliées à jamais ou que nous soyons, en Bolivie, à Paris, à Montpellier...

Merci également à toutes les personnes rencontrées lors des ateliers, des stages et aux anciens de la formation qui m'ont nourri par leur présence, leur simplicité et leur gentillesse.

Grâce à toutes ces rencontres, j'ai désormais une foi immense en l'humanité, je sens la force que cela me donne d'aller vers les autres et de vivre intensément chacune de mes relations.

Merci à mon mari Vincent de me soutenir et de m'aimer chaque jour qui passe.

Bibliographie

Livres :

BERGER Eve, *Le mouvement dans tous ses états*, Point d'appui, 2004.

BOIS Danis, JOSSO Marie-Christine et HUMPICH Marc, *Sujet sensible et renouvellement du moi*, Point d'appui, 2009.

BOIS Danis, HUMPICH Marc, *Vers l'accomplissement de l'être humain*, Point d'appui, 2009.

BOIS Danis, *Le sensible et le mouvement*, Point d'appui, 2001.

DARTEVELLE Béatrice, *À quel psy se vouer ?* Seuil, 2003.

ESCHALIER Isabelle, *La gymnastique sensorielle pour tous*, Guy Trédaniel, 2009.

FAMERY Sarah, *Avoir confiance en soi*, Eyrolles, 2003.

RICARD Matthieu, *L'art de la méditation*, Nil, 2008.

Autres documents :

BOIS Danis, *Revue Réciprocité I*, 2007.

BOIS Danis, Thèse : *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte*, 2007.

LARONDE Claire, *Cours de la formation en Mouvement sensible, danse et thérapie du mouvement*, 2009/2013.

SINGER Charles, *Prier*, Signe, 2001.