Pratique de la danse dans un cadre thérapeutique

L'art du lâcher prise

La danse est un art, en ce sens elle touche à l'être et non au faire. Bien sûr, il s'agit de faire mais le faire dont il est question est porté par l'être tout entier.

J'ai été très étonnée lors de discussions avec des thérapeutes d'apprendre qu'ils pensaient qu'aller sur scène revenait à une valorisation de l'ego, du narcissisme. Il n'en est absolument rien, au contraire, pour aller sur scène il s'agit de s'oublier soi-même pour être disponible à la création. Ce n'est pas facile, il y a une double contrainte paradoxale entre la maitrise et le lâcher prise. La sensation que l'on a en scène est de n'être pas vraiment là et pourtant d'être totalement là, d'observer et de déguster ce qu'il se passe malgré nous et avec nous. L'équilibre entre les deux est fragile mais quand on a senti cela, on se réconcilie avec notre personne dans sa globalité avec tous aspects positifs et aussi tous ses démons intérieurs.

Exple : Julyan Hamilton, en réponse à une journaliste qui lui demandait ce qu'il s'était passé pour lui pendant le spectacle : "I don't fucking know !!"

"La danse est le plus sublime, le plus émouvant, le plus beau des arts, parce qu'elle n'est pas une simple traduction ou abstraction de la vie; c'est la vie elle-même" Henry Havelock Ellis.

"La danse est l'art de humilité" Nicolas Leriche

L'unité

La danse montre par excellence qu'il n'y a aucune différence entre le corps et l'esprit. Elle nécessite un investissement de toute l'intelligence, de toute la sensibilité et de tous les moyens physiques. Elle est directement connectée à l'inconscient, le danseur exprime ce qu'il y a de plus profond et d'inconscient en lui. Jung considère que le cerveau archaïque aussi appelé cerveau reptilien est dans la moelle épinière, donc tout au long de la colonne vertébrale. Solliciter la colonne revient à activer les mémoires primitives et donc notre inconscient.

"Danser dans une ronde est magique; la danse nous parle depuis les profondeurs millénaires de la mémoire" Milan Kundera

Il ne s'agit pas lors de la pratique créative de l'analyser mais de le laisser s'exprimer. Par illustrer cela, je suis danseuse professionnelle donc je pratique au quotidien. Un changement d'orientation et la finalisation d'une formation en psychothérapie et psychanalyse m'ont amenée à ne plus danser durant trois mois, dès la nuit de mon premier jour de reprise j'ai noté un rêve long de six pages.

"La danse est une superbe expression de l'inconscient, catharsis incomparable" Bernard Mols

On accède à un sentiment d'unité, il est question d'une personne qui danse, jamais d'un corps qui bouge... Je m'érige d'ailleurs en faux à chaque fois que je lis ou que j'entends le mot corps, que ce soit dans les textes des critiques d'art ou des thérapeutes engagés dans des pratiques somatiques. Je vous propose pour bien montrer ce que je veux dire de remplacer le mot "corps" par "cadavre", car c'est bien ce que serait un corps sans âme, sans esprit, sans incarnation. Je travaille beaucoup avec un neurobiologiste qui m'a fait découvrir que la pensée, l'imaginaire sont tout autant dans les muscles que dans le cerveau.

"Je ne saurai croire qu'en un dieu qui comprendrait la danse. Il faut avoir une musique en soi pour faire danser le monde. Le danseur n'a-t-il pas ses oreilles dans ses orteils ?" Nietzsche

Il n'y a pas un super ordinateur appelé cerveau qui piloterait une machine appelée corps. Il y a une personne avec toute sa complexité, une personne incarnée. Nous avons un exemple très clair de cela dans la complexité de tous les processus de somatisation et bien sûr des TCA. Aborder les soins tant en psychothérapie dons par le langage que par une pratique somatique que par la danse, c'est se donner d'autant plus de chance d'ouvrir une porte vers un mieux être. Nous cherchons une issuée, je crois qu'il est bon de tenter d'accès par plusieurs portes. Un axe thérapeutique n'empêche pas l'autre bien au contraire, ils se complètent.

Sublimation

Dis très simplement, le processus de sublimation consiste à utiliser nos faiblesses pour les transformer en forces, en quelque chose d'utile pour le groupe, quelque chose de socialement acceptable et valorisé.
Dans la danse, comme dans tout art, il y a sublimation, c'est un mécanisme de défense comme un autre en fait, il s'agit de trouver un moyen d'expression de son mal être. En art, le moyen d'expression est gratifiant pour la personne, il est donc plus durable et plus profitable pour la personne, il évitera d'autres mécanismes tels que le déni, la projection, la somatisation, etc... Dans le cas de la sublimation, il s'agit de faire quelque chose de bénéfique au groupe, de beau, de détaché de soi et paradoxalement c'est ce détachement qui permettra à un soi d'émerger. Aider à ouvrir l'accès à la sublimation peut être très thérapeutique, cela revient à aider à trouver d'autres moyens d'extériorisation du mal être que dans la pathologie. Bien sûr les autres arts aussi amènent cela mais dans le cas des TCA, la danse me semble particulièrement opportune car elle va permettre une réconciliation avec l'image de soi en passant par la sensation et le plaisir du mouvement.

Pour la rédaction d'un mémoire, j'ai fait une enquête auprès d'amis danseurs sur les origines de leur choix d'engagement dans la danse. Ils ont tous vécu un traumatisme au départ, la danse fut leur thérapie de survie.

"Une cousine qui était ma meilleure amie, confidente, est partie en début d'après midi de chez moi, j'avais 14 ans, elle en avait 20. Trois jours plus tard, elle était retrouvée morte, violée et lapidée. J'ai moi-même été violée quelques années plus tard "

"Fille mère, ma mère m'a placé dans un foyer où j'ai subi des sévices sexuels, puis elle m'a repris, lorsque j'avais 7 ans, pour vivre avec un homme alcoolique"

"Ma mère a tenté de me noyer, j'étais un bébé de quelques mois. Mon père, pédiatre, m'a trouvée bleue dans une cuvette d'eau en rentrant de son travail"

"Ma grand-mère a eu la tête rasée à la fin de la guerre. Elle a été chassée et a laissé mon père. Homme violent, il a passé sa vie à fuir de déménagements en déménagements"

"Ma mère était Manouche, mon père n'était pas mon père biologique alors que mon parrain l'était. Tout le monde le savait sauf moi. Mes parents disparaissaient régulièrement pendant plusieurs jours, dès qu'ils avaient un peu d'argent, pour s'amuser. Ils nous laissaient ma sœur et moi, seuls dans la maison vide. Ils finissaient par rentrer épuisés et sans un sou."

"Mon père est mort la veille de ma naissance"

Barbara, traumatisée par l'inceste et la guerre, a pu dire : "J'ai perdu la vie autrefois. Mais je m'en suis sortie puisque je chante". Voilà un exemple de ce que Boris Cyrulnik définit par la notion de résilience. La danse peut amener à la résilience, elle y a porté tous les danseurs que je cotoie sans exception.

Le groupe

Nous utilisons beaucoup le travail à deux dans la pratique, ce qui développe la confiance, l'écoute. C'est énorme, il s'agit de sortir de ses propres préoccupations et on fait cela sans s'en apercevoir, il ne s'agit pas de volonté mais de lâcher prise au contraire.

En ce sens aussi, le toucher a des effets parfois désarmants, on peut s'échiner pendant des mois autour d'une perception qui nous échappe comme par exemple ces petits soubresauts que tout le monde a éprouvé au moins une fois en début d'une expiration, parfois ils sont récurrents, voire permanents. Il suffit d'une main posée sur le sternum, une main attentive et à la fois presente et délicate pour que la respiration soit fluide. Je n'ai pas choisi cet exemple par hasard car pour certains le début de l'expiration peut sembler un abîme du haut duquel on n'ose pas se jeter. La main posée sur le sternum en accompagnant la chute fera prendre conscience que l'abîme n'était qu'une piste verte et qu'il fait bon y glisser. Avec une expiration de cette qualité ce sont d'innombrables tensions qui se dissolvent et peu à peu une vision différente du monde qui s'installe.

Il y a dans la théorie psychanalytique du développement psychosexuel de l'enfant, un stade utopique appelé le stade génital. Il est dit utopique dans le sens où il correspondrait à un sujet qui aurait traversé tout son développement sans aucun heurt et qui de ce fait n'aurait aucune névrose. Je fus bien surprise de lire comme définition de ce stade tout ce qu'il se passe en dansant comme d'être dans l'instant, sans projection ni dans le futur, ni dans l'autre, accueillir ce qu'il se passe sans jugement. Lorsque que l'on improvise à plusieurs, ce sont ces états qui sont recherchés, accueillir ce que l'on sent et ce qu'il se passe à chaque instant, le vivre sans se projeter dans une suite que de toute façon on ne connait pas, accueillir les propositions des autres sans jugement, se sentir accueillis dans nos propres propositions sans jugement non plus. Cette recherche permet de sortir de l'angoisse, d'accepter le passage à l'acte car il est transposé et surtout poétique, d'utiliser le symbolisme. Cette pratique permet aussi de s'intégrer dans le groupe, de prendre conscience que chacun est nécessaire au groupe par ses particularités, ses spécificités et que l'autre amène tout autre chose, tout aussi indispensable. La richesse des échanges, du partage se fait concrète.

"La danse joue un rôle capital dans les relations humaines, elle est une école du comportement, de l'harmonie du groupe. La danse est l'école de la générosité et de l'amour, du sens de la communauté et de l'unité humaine" Rudolf Von Laban

La danse vient de religieux, du sacré, elle crée un lien social fort que ce soit dans les danses en cercles des danse folkloriques ou bien dans les très gros regroupements des adolescents qui cherchent une forme de transe collective, excessive. Il n'y a pas de différences entre danseurs et

spectacteurs, au départ, tout le monde est danseur. J'ai beaucoup travaillé en Indonésie, un peuple danseur, il est étonnant de voir que tout le monde danse là-bas, on réalise alors à quel point nous sommes figés dans notre quant à soi. Nous avons peu à peu perdu la danse dans notre culture occidentale pour le règne de l'intellect. Il serait bon pour tout le monde et plus spécifiquement pour celles et ceux qui sont en souffrance de la retrouver afin justement de rompre un peu la dichotomie corps-esprit et de se réconcilier avec soi.

Le jeu :

Le rapport avec le jeu est très fort, nous disons d'ailleurs que nous allons jouer quand nous avons une représentation. L'enfant se construit par le jeu, il apaise ses angoisses dans cette occupation, en tentant de comprendre, de maitriser ses pulsions, etc. La pratique de la danse nous reconnecte avec cela. Nous retrouvons les chemins de la créativité, le média ici utilisé étant soi-même, il n'y a pas de dérivatif, la danse aide directement au développement de la personne.

« C'est en jouant et seulement en jouant que l'individu, enfant ou adulte, est capable d'être créatif et d'utiliser sa personnalité toute entière. C'est seulement en étant créatif que l'individu découvre le soi » Donald Winnicott

« Le contraste est affligeant entre l'intelligence rayonnante d'un enfant bien portant et la faiblesse de pensée de l'adulte moyen » Sigmund Freud

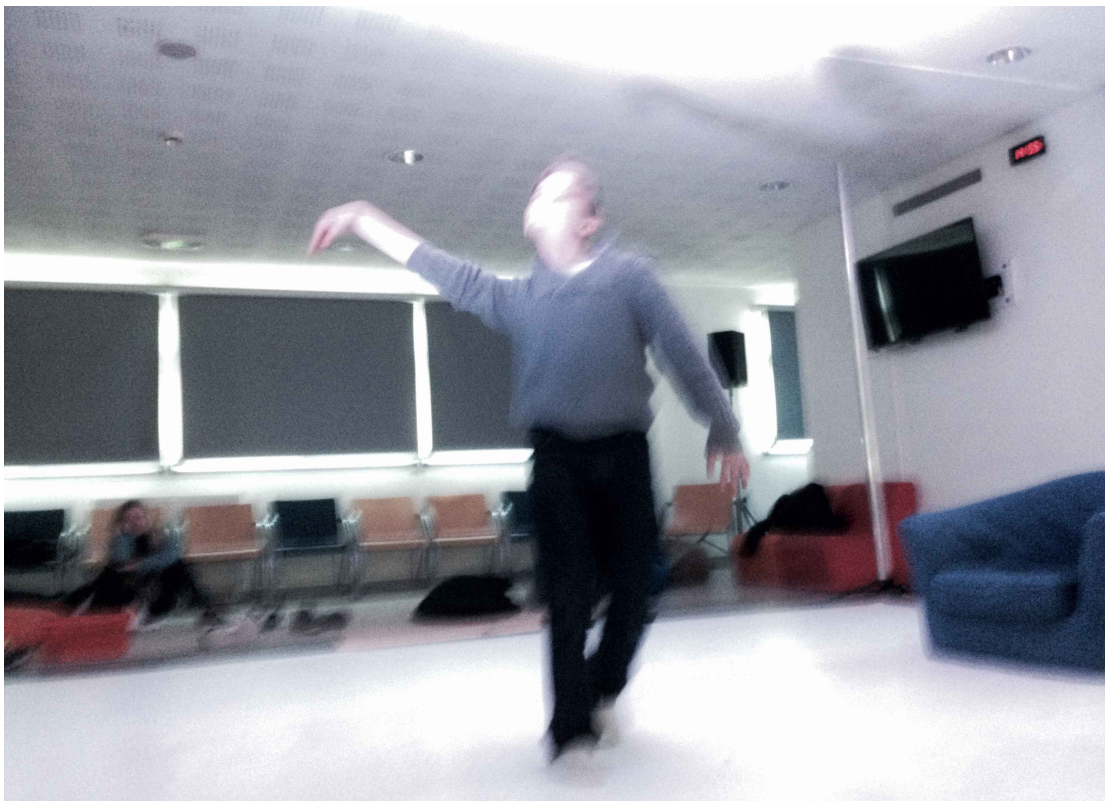
Quelques exemples :

Une jeune sportive de 17 ans, dans la combativité et le contrôle absolu, elle vient pour un premier stage où elle manifeste souvent de l'étonnement par rapport à la pratique mais elle est touchée, elle continue. Lors d'une second stage, elle ne se juge plus et plonge dans son imaginaire, a visiblement du plaisir à inventer et fait une très belle propostion où elle montre une bouleversante fragilité.

Un garçon de treize ans est en surpoids et en souffre, il a une très mauvaise image de lui-même et toute intercation avec les autres lui semble une intrusion insupportable. Il danse mais toujours à plat ventre au sol, il se rassure avec la solidité du sol, ça lui donne un appui, une structure qui lui manque intérieurement. Il va au fil des jours se hisser hors du sol avec toujours des appuis qui nécessitent de la force mais il sent peu à peu qu'il a cette force en lui et qu'il n'a pas forcément besoin de la chercher à l'extérieur. Il aurait fallu avec plus de temps travailler sur la solidité du squelette pour lui, pour qu'il emmène le sol en lui en quelque sorte.

Un jeune homme de 17 ans qui tremble en permanence. Lors d'un exercice à deux, il a une main posée au sommet du crâne de son partenaire et une autre dans son dos et yeux fermés, il écoute, il sent, tous les micromouvements que fait son partenaire juste pour tenir debout à la verticale. Très vite dans l'exercice il arrête de trembler, il ne tremblera plus jusqu'à la fin de la séance. L'écoute très fine, le détachement que cet exercice lui ont demandé, ont permis cela.

Une jeune fille de 17 ans se pose des questions en fin de stage et dit que son problème est qu'elle soit trop lente. Elle n'est lente en aucune façon, elle hésite souvent, c'est très différent. Elle a perçu cela dans le travail mais renvoie que son psy le lui a dit. Les étiquettes nous collent à la peau, personne ne correspond à aucune étiquette. La modélisation de l'humain ne fonctionne pas et dans le cas des TCA, il est très important de faire sentir que la maladie est une chose parmi d'autres mais ne constitue pas la globalité de la personne...



Pour conclure

Jeune danseuse quand on me posait la question de pourquoi ce choix, je répondais que c'était le seul moment où je me sentais vraiment vivante. La danse réconcile avec la vie, elle est totalement incarnée, incarnation que refusent les personnes souffrant d'anorexie. Elle peut donc être un bon médium afin de les aider à retrouver le goût...

Elle conduit directement à l'émotion, un geste très simple peut être bouleversant. Il y a empathie dans le regard, ceci amène au respect mutuel, accepter l'autre et par là même s'accepter soi-même.

Elle peut donc engager un processus très pertinent par rapport aux difficultés liées à l'anorexie et à la prise de pouvoir sur soi et sur l'environnement, c'est à dire les proches, qu'elle entraine. Le geste ne ment pas, tout se voit, tout se ressent, impossible de faire semblant. Un moyen très utile pour amener à une prise de conscience en douceur.

"C'est une tendance actuelle que d'imaginer l'art comme une fontaine, alors que c'est une éponge. Ils ont décidé que l'art devait jaillir, alors qu'il doit aspirer et se nourrir. Ils ont jugé qu'il peut être décomposé en moyens plastiques, alors qu'il est composé d'organes des sens." Boris Pasternak

On voit la personne apparaitre et la personne se sent apparaitre, se sent exister pleinement. On n'a pas conscience de ce qu'on donne de soi en improvisant, c'est d'une richesse incroyable. Toucher à notre richesse intérieure, c'est prendre confiance en soi, en nos possibles.

« Voilà, c'est cela la magie de la danse, on voit l'être humain » Nicolas Leriche

Au risque d'utiliser un terme galvaudé, je trouve important de dire que cette pratique nous reconnecte avec l'amour, la force et la joie qui sont en nous, juste là, il suffit de leur ouvrir la porte.

"Une valse rapide, dans un salon éclairé de mille bougies, jette dans les jeunes coeurs une ivresse qui éclipse la timidité, augmente la conscience des forces et leur donne enfin l'audace d'aimer" Stendhal

Dans l'Antiquité déjà...

"Je loue la danse car elle libère l'homme de la lourdeur des choses et lie l'individu à la communauté. Je loue la danse qui demande tout, favorise santé et clarté d'esprit et élève l'âme" Augustin d'Hippone (354-430)