

Mon corps, ce poème !

L'art thérapie que je pratique et à laquelle je suis formée, rejoint nombre d'écoles arts-thérapeutiques d'orientation psychanalytique. Elle est installée résolument dans le champ du soin.

- Elle peut constituer **un pont** entre l'intime et la vie extérieure, elle invite celles et ceux qui le souhaitent à tenter l'aventure des expositions ou des scènes poétiques, théâtrales, chorégraphiques pour aller inscrire et faire reconnaître la singularité de leur œuvre, de leur ouvrage en remaniement, dans le lien social, lui aussi en mouvement. Dans cette perspective, l'Art est conçu non pas seulement comme une production culturelle ni un abîme insensé, mais comme le moyen de border et donner vie à cet abîme, en relançant le désir de désirer.
- Aux autres elle offre une méthode, à travers ses dimensions préventives et / ou curatives, « *qui consiste à créer les conditions favorables à l'expression subjective et au dépassement des difficultés personnelles* » vécues dans les rapports à soi et au monde.
- Pour toutes et tous, elle fait le pari d'une plasticité psychique toujours possible, et je dirai même présente jusque dans les contraintes de répétitions tristes et dangereuses qui envahissent le sujet névrosé, pervers ou psychotique, « *tant il est vrai, selon René Roussillon, que les problématiques psychiques précoces de la liaison-différenciation sont aussi réinterprétées ou réorganisées-désorganisées après coup par les expériences différenciatrices ou hélas par les expériences de confusion plus tardives* ». Mais comme le souligne Winnicott, 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* ».
- J'interviens aujourd'hui auprès de groupes à l'année : l'association France Hérault Dépression Bi-Polarité, le pôle ressources bien être du centre social Gutenberg à Grabels, à la clinique psychiatrique de la Lironde et au studio de danse La Nef où j'ai créé un groupe de danse thérapie préventive et je suis en train d'organiser un groupe inclusif de danse libre. J'ai ouvert un cabinet où je reçois des patients en séance individuelle et il m'arrive de me déplacer au domicile de patients souffrant de maladies auto immunes ou de problèmes de santé invalidants.

Mon corps, ce poème ! pourquoi ce titre ?

Un clin d'œil chaleureux à l'expression « tout un poème » qui relève de l'indescriptible, de l'inénarrable, de l'extravagant ?

Mais aussi ma recherche : celle du choix je dirai obstiné que j'ai fait, d'engager le corps dans mes propositions art-thérapeutiques.

- Comme nous y invite Roger Gentis, à propos du traumatisme, cité par Joseph Mornet dans son livre «Le corps et la psychose :l'objet invisible», « *Impliquer le corps. Pourquoi ? Comment ? Le préalable aux thérapies corporelles face aux traumatismes, est l'abandon de toute idée de réparer quelque chose qui se serait mal passé dans une histoire : il ne s'agit pas de réparation mais plutôt de création d'une histoire* ». C'est aussi ce sens que soutient Boris Cyrulnik lorsqu'il parle de résilience. « *La résilience est une réaction de création qui consiste à créer quelque chose dans le monde, qui n'y était pas avant. L'accent est alors mis sur les processus qui permettent à une personne de se sortir d'un traumatisme, plutôt que dans le mouvement qui les oblige à remettre le nez dedans, ce qui, la plupart du temps, a un effet inhibant venant consolider une position d'infirmité sur la vie* ».
- **Un choix obstiné lié aux articulations réfléchies entre mon parcours de vie et mes formations :**
- En parallèle à une cure psychanalytique d'orientation freudienne, une formation psychanalytique à l'université, en cartels, séminaires et colloques réalisée par l'Ecole de la Cause Freudienne Champagne Ardenne Picardie, des stages en services de psychiatrie adulte, en Maison d'Accueil Spécialisée auprès d'adultes souffrant de graves troubles autistiques, en Foyer pour des adultes dits psychotiques, je me suis bien aperçue, avec le temps, qu'il me fallait créer, au moment, ou juste après un passage existentiel difficile dans ma vie : à travers la peinture, l'écriture.
- Puis la danse comme nécessité d'y mettre du corps. « Suer ses prières » comme le souligne Gabrielle Roth, inventeuse de la danse des 5 rythmes aux USA dans les années 60, « s'extasier » comme nous le disons sans malice dans ces nouveaux courants de danse explorant le précieux et le difficile en soi, telles que la danse extatique, la danse transpersonnelle, la danse des 5 rythmes.

Concevoir son espace de travail pour accueillir et explorer, se faire plaisir ensemble, quitter un moment ce monde de tracas que nous vivons.

1. Des propositions de danse sont faites tout au long de la séance qui se conclue par :
 - - un temps d'écriture à partir d'une ouverture poétique inspirée par les thèmes mis au travail dans la danse . A l'issue de la partie écriture, chacun est invité à lire son récit, ou pas. Selon son souhait. Pas de commentaires sinon mes remerciements à chacun au fur et à mesure. L'écriture poétique vient donc susciter ? autoriser ? le dépôt de ce qui s'est passé pour chacun et sa transmission aux autres et à l'art- thérapeute, selon le libre choix de chacun.
 - - un temps d'échanges assez bref, centré sur la séance et le processus.
2. **La mémoire de l'oubli.**

«L'absurde, disait Camus, surgit de la confrontation entre l'appel humain et le silence déraisonnable du monde ».

Nous avons appris à repérer que le Traumatisme constitue un évènement hors du temps, hors histoire, hors temporalité historisante, douloureux sans représentation. Le caractère à la fois irréprésentable et inassimilable de l'expérience subjective a pour effet que le sujet ne peut que tenter de se protéger contre les effets désorganiseurs du traumatisme, de l'effraction. Il ne peut que mobiliser des défenses contre la confusion psychique produite par celle-ci, défenses dont l'aspect majeur est de se retirer d'une manière ou d'une autre de la scène.

Mais le traumatisme peut survenir à partir de ce qui ne s'est pas passé, qu'il s'agisse de carences, d'absences de soin, d'attention, de manque systématique d'écho renvoyé au sujet et à ses appels. Il ne se passe rien là où il aurait pu utilement se passer quelque chose.

Les réponses du sujet au traumatisme varient selon les caractéristiques propres du sujet et du moment où le trauma survient. Le sujet peut refouler l'évènement hors de sa conscience,

ce qui ne veut pas dire hors de sa subjectivité *ou se retirer de lui-même, se couper de ce qui se passe en lui, se déchirer* dira René Roussillon.

Le problème continue d'exister néanmoins et va tendre à faire retour dans la psyché et la subjectivité. Sous formes de traces inscrites dans le corps, de bribes informulées, de sons, d'appels muets venant à côté d'images, d'idées, d'actes dangereux, de pensées obsédantes...et constituant ce grand théâtre intime avec lequel nous vivons. Ce grand théâtre que nous sommes pour nous-mêmes et sur lequel nous vivons nos relations avec les autres.

En art thérapie par la danse, telle que je la conçois, **c'est dans son intime** que va chercher le danseur que j'invite à apparaître : son ressenti, son émotion, ses images, ses idées, ce qui surgit en lui ici et maintenant, au moment où il se met en mouvement, pour en faire la matière de sa danse. L'intime est la matière première mais l'invitation à mettre cet intime en mouvement est cadré : temporalité, espace, supports musicaux, rythmes, propositions poétiques, de mimes ou de jeux théâtraux sans la parole, ma présence accueillante et j'espère empathique, la prise en compte du transfert et du contre transfert.

Cet intime, ce quelque chose d'intime peut être de l'ordre émotionnel, postural, rythmique, gestuel, une mimique. **Ce sont les matériaux intimes** à partir desquels chacun est invité à créer, y compris par le geste, le son, le ralentissement, la pause, l'arrêt sur image, le rythme. Inviter à en jouer dans l'aire du comme si. Retrouver, sans grands risques cette capacité à jouer que les personnes ont pu perdre petit à petit sous la pression de tensions psychiques.

• **A l'abri, dans ce travail de mise en lumière, le danseur-poète peut faire d'heureuses rencontres**

- **La divine surprise.**

Il a droit à la felix culpa du nom de ce vin rouge si puissant que l'on trouve à Saint Chinian. Des erreurs heureuses, puisque quelque chose peut apparaître à l'insu du danseur, créant un effet de surprise pour lui, pour les autres. Il devient source d'inspiration pour quelqu'un qui reconnaît un bout d'expérience, un geste qui lui fera du bien et que cet autre peut lui restituer en miroir ou dans un dialogue spontané à travers des appuis tels que la danse contact ou la danse d'expression libre.

- **Répéter c'est clarifier**

Le danseur est invité à répéter, scander, reproduire un geste, l'appuyer, l'amplifier, parce qu'en art thérapie **répéter c'est clarifier**.

En art-thérapie, la répétition, **conçue dans un usage modéré**, apporte de l'assurance car elle permet de se familiariser voire de se réapproprier un ressenti, une pensée, un geste, une tournure d'écriture. Elle invite à se libérer d'une aliénation possible avec un seul sens, chacun à son rythme, selon sa disponibilité et ses ressources du moment. Exemple de la consigne d'écriture

Dans ce mélange être de chair, être de papier c'est tout le travail de répétition, parfois théâtralisé, parfois juste rythmique, chorégraphique auquel je convie les participants qui va donner corps à l'intention, etc, mais aussi aux défenses qui surgissent en même temps que la personne incarne sa danse et ce qu'elle remet en mouvement qui va trouver ou non une continuité dans l'écriture.

Dans mes réseaux de danse, en particulier celle des 5 rythmes, le danseur est souvent invité à lâcher prise, lâcher le mental comme on dit. Pour ma part, je m'exerce en tant qu'art thérapeute à faire avec ce mental et les idées passagères ou obsédantes qui s'installent ou passent dans nos têtes. Faire avec, c'est une invitation à les danser, à les « suer » comme dit Gabrielle Roth l'inventrice de la méthode des 5 rythmes.

La taille du groupe me permet, alors que je suis en même temps dans et hors du groupe, de savoir faire avec ces matières qui apparaissent pour pousser à leur expression. Par contre je n'interviens pas, au-delà de l'ouverture poétique d'écriture, dans la production du récit, du poème, qui vient conclure le temps de la séance, sa lecture ou pas par chaque participant.

La parole est perçue ni plus ni moins qu'un coup de pinceau, tout comme le geste, le mouvement du danseur. Une écriture du corps à la recherche d'un espace, d'un moment, d'un autre, de l'autre en soi.

Last but not least, voir l'autre jouer, amplifier, reprendre, répéter est aussi source d'inspiration et d'autorisation pour les autres et ainsi pouvoir