

BodyMind

Le journal des pratiques du
Body-Mind Centering®

Octobre 2013 - n°5



Accompagner

Accompagner

Quelle belle image nous offre l'étymologie de ce verbe...

Du latin : ad- (« mouvement ») et cum panis (« avec pain »)

Compagnon : « celui qui mange le pain avec ».

Sens 1

Se joindre à quelqu'un pour le suivre ou le guider.

Servir de guide, d'accompagnateur à quelqu'un, à un groupe.

Être avec quelqu'un, lui tenir compagnie

Mener, conduire quelqu'un quelque part

Suivre par honneur.

Aller avec quelqu'un dans un lieu

Escorter.

Synonymes :

Aller,

Assortir,

Chaperonner,

Compléter,

Conduire,

Convoyer,

Emmener,

Entourer,

Escorter,

Flanquer,

Guider,

Joindre,

S'ajouter,

Suivre,

Surveiller

Sens 2

S'ajouter à, se joindre.

Assortir ; convenir à.

Sens 3

Jouer l'accompagnement musical pour soutenir le chant, l'instrument etc



À l'orée de cette 5ème parution, nous vous présentons ce nouveau thème «accompagner» avec des témoignages, des expériences à l'université, en individuel, en Martinique, des parcours de vie habités par ce désir.

En cette nouvelle place, je suis en présence à l'instant pour poursuivre les pas de Laurence Jay, emprunter de nouveaux chemins et inventer une suite à ce journal, en connaissance du passé et en inconnu du futur. Être là. L'endroit le plus exigeant, le plus simple et le plus complexe.

Me voici accompagnante. En prenant le temps d'arriver auprès de la terre, en lien avec la gravité, je me relie à mon cœur et à

l'espace intérieur de ma notochorde, colonne de vie. Puis je trouve mes points d'appui dans l'espace extérieur, fulcrum. Je défriche, alors ce qui me constitue à cette seconde là et je suis disponible pour être avec l'autre. Là, je peux l'écouter de toutes mes «oreilles».

Et je lis chacune de ces voix qui ont écrit de tout leur être, avec leur corps et leur esprit. En accordant mon attention avec tous mes sens, je trouve écho, différence et singularité.

À vous tous, découvreurs de ces textes, praticiens, nouveaux éducateurs somatiques, jeunes éducateurs au développement moteur du nourrisson, enseignants, à vous tous qui arrivez au cœur de ce sujet brûlant.

Bienvenue et que vos richesses nourrissent notre terreau!

Anne Forey



L'A.P.B.F. est l'association des professionnels du BMC en France. Elle a pour but de regrouper les professionnels du Body-Mind Centering®, ou BMC®, afin de faciliter l'échange, la rencontre, la recherche, le développement, la formation continue, la diffusion, la publication sur tous supports et la reconnaissance professionnelle du BMC® en France.

Elle est organisée sous forme de commissions et prend ses décisions selon la méthode du consensus.

Adhérer est un geste de soutien à la communauté professionnelle du BMC en France ou de langue française.

Cotisations :

Membre actif : 36 € compris l'abonnement au journal, 2 numéros par an.

Membre sympathisant: 15 €

Contributeurs :

Audin Dominique

Bon Rolan

Borgo Emilie

Fest Têtedoie Véronique

Forey Anne

Garrigues Anne

Gaud Delphine

Guérédrat Annabel

Morinière Claire

Pirat Catherine

Rumani Annie

Vitte Juliette

Wintman Elaine

Editeur : APBF 2 rue dumont d'urville 69004 LYON

Directrice de publication : Anne Forey

Comité éditorial : Anne Garrigues, Miléna Gilabert, Claire Morinière

Communication : Claire Morinière

Edition, mise en page : Elise Bernard, Patrick Dieudonné

N° ISSN : 2261-0561

Naître à Soi

J'ai passé pas mal de temps, depuis mes 18 ans, à accompagner. Des enfants, des personnes en déficit mental et pleines de grâce, des personnes sages, mes proches, des personnes en fin de vie et début d'une autre...

C'est pour moi comme une évidence. Être avec eux et leur amener du support, leur porter soutien dans ce qu'ils sont maintenant, et là où ils veulent aller. La vie quoi.

J'ai beaucoup appris et ne cesse d'apprendre à leurs côtés. Les écouter me parler d'eux, c'est comme s'ils me racontaient.

Avec du recul et un apport en BMC, je peux aujourd'hui dire qu'être en contact avec toutes ces personnes m'a appris à explorer le plan horizontal dans toute sa splendeur notamment au travers de l'écoute bienveillante. J'ai aussi acquis un ancrage

au travers du schème homologue avec la connexion à la terre et au ciel, pour ne pas trop me perdre dans toutes ces émotions et états au risque de rester dans le schème pré vertébré de l'éponge. Parce que croyez- moi les émotions quand on accompagne on s'en régale! Et je crois que ce qui m'a permis de continuer autant d'années, c'est de rester constamment connectée à mes cellules, et de respirer à travers elles.

J'ai eu la chance aussi de sentir en accompagnant la mort d'un corps, à quel point le souffle restait lui bien vivant. Bien après que le cœur et le flux sanguin cessent de battre, que la lymphe cesse sa course, et que le liquide cébrospinal s'évapore. Quelle expérience merveilleuse, de sentir l'âme de quelqu'un retourner à l'enfance, et recommencer ce cycle perpétuel de vie.



Aujourd'hui, l'heure est arrivée de prendre le temps de m'accompagner. D'écouter mon enfant intérieur, ma folie, la femme, la mère, la sage femme en devenir, pour prendre du recul et me ressourcer.

Je sais intrinsèquement que c'est nécessaire si je veux continuer à accompagner tout un chacun, et au quotidien mes enfants et les personnes qui viennent me consulter.

Je prends conscience du cycle de la vie, de la mienne, en écho avec celle de la nature. Comme un arbre, j'ai grandi, prospéré, et je suis maintenant ancrée dans une phase de tranquillité où je peux contempler avec du recul le chemin parcouru, et sentir vibrer de l'intérieur encore tout le chemin à accomplir pour

œuvrer pleinement.

Pour moi le challenge reste de trouver une synchronicité entre accompagner, et m'accompagner. Être avec l'autre tout en étant avec moi, au plus juste, dans nos êtres, nos corps, nos chairs, nos relations...

Je sais que toutes ces rencontres en tant qu'accompagnatrice me permettent aujourd'hui de mieux m'accompagner.

Je continue de cheminer, avec tous mes doutes et mes peurs, tout cela dans la joie et la bonne humeur et cela me ravit!

Merci la Vie!

Claire Morinière

Accompagner : la belle histoire

Quelle belle image vraiment que celle de l'étymologie de ce terme : " marcher avec un compagnon ".

Diriger, suivre, guider, tutorer, former, soutenir, coacher, superviser, étayer, cheminer avec, conduire, mener, parrainer, escorter, faire alliance, superviser, accueillir, voir, reconnaître, entendre et répondre...

Tous ces mots m'accompagnent depuis de belles et nombreuses années d'enseignements.

J'aime ça, j'aime transmettre et accompagner, avancer, cheminer, chercher, depuis toujours, je l'ai su tôt. À la récré, j'aimais emmener ma classe dans un coin de la cour pour leur raconter des histoires de voyages imaginaires, de pays lointains où le corps explorateur, moteur, était le premier concerné, il devait nous transporter d'ici à ailleurs...

À la tête de grandes vagues de mouvement, j'étais passé maître accompagnant, de courses et de cris libérateurs qui comme par magie finissaient toujours par emporter toute la cour de récréation dans une joyeuse danse mouvante. Belle débandade organisée. Quel plaisir de courir, sauter, jouer au chevalier, partir à l'aventure, explorer le monde...

L'autorité et l'institution m'ont fait comprendre qu'il fallait calmer mes ardeurs, mes élans, et moult talents de maître-accompagnateur, entraîneur, tuteur, chaperon, conteur, référent et condisciple. J'étais devenu à leurs yeux un leader un peu trop charismatique. Qu'importe, c'était ça ou? Impossible d'arrêter de bouger et bouger le monde, j'ai continué.

Je crois que c'est pour cette raison que je danse. Elle m'accompagne et me crée à l'instant, libre.

Voilà ce qu'accompagner me révèle chaque jour quand j'enseigne, avec aujourd'hui cet autre compagnon, le BMC.

Je suis fier de pouvoir le transmettre à travers la danse, le mouvement, le toucher et le soin, il m'accompagne et traverse ma vie en étant tout simplement vivant, il est, tout ce qui est.

Rolan Bon

À travers le BMC, se découvrir et prendre confiance dans ses choix d'orientation...

En janvier 2013, Anne Garrigues intervient auprès d'étudiants de l'Université de lettres Stendhal à Grenoble. C'est Denise Faivre, directrice du service orientation, qui l'a invitée et elles ont construit ensemble ce module de formation.

Elle intervient alors dans un temps fort de 3 jours entre les 2 semestres qui s'appelle OSE: Orientation, Stage, Emploi. Tous les étudiants de l'université peuvent participer à des rencontres avec des professionnels, des ateliers d'orientation, de découverte sur les débouchés et les parcours d'études possibles, d'accompagnement à la préparation de stages ou à un départ à l'étranger...

Voici la proposition telle qu'elle a été formulée aux étudiants, suivis d'un texte de Denise Faivre du service d'orientation, des retours d'expérience de certains participants et d'un texte d'Anne Garrigues.

Une autre façon de se connaître, par le corps, le mouvement, l'imaginaire.

Du mouvement au mot: un atelier pour bouger à partir des sensations, simplement et spontanément. Un atelier où le jeu et le plaisir auront une place essentielle.

Cet atelier s'adresse à tous les étudiants et se déroule sur trois demi-journées.

Ce stage est proposé par Anne Garrigues, artiste chorégraphique et praticienne en Body-Mind Centering®. Cette approche est basée sur l'exploration en mouvement et sur le toucher. Elle offre au sein d'un groupe un espace pour rencontrer nos supports internes et soutenir leur expression dans l'espace.

Anne Garrigues vous propose d'approcher le processus de création...pour libérer une poétique du mouvement...ouvrir un flux...trouver du sens...repérer des appuis pour s'exprimer, improviser, se raconter, se projeter...et ainsi trouver des correspondances entre l'expression et la construction de projets professionnels.

Denise Faivre explique:

Pourquoi proposer aux étudiants un atelier de mise en mouvement avec le support du BMC, dans un dispositif dédié à l'orientation dans une université?

Tout d'abord, j'ai moi-même expérimenté le BMC depuis plusieurs années dans des ateliers d'éducation somatique et de danse avec Anne Garrigues et je



Lionel Baboulin

connais la capacité d'Anne à adapter ses propositions de travail aux publics auxquels elle s'adresse. Je dirige un service d'orientation et d'insertion professionnelle dans une université de lettres, langues, communication. Nous privilégions des démarches d'orientation éducatives « apprendre à construire son parcours » et basées sur l'expérience. Il s'agit par exemple d'explorer ce qui existe en terme de formation, de débouchés et en le découvrant, de mieux comprendre ses centres d'intérêts, d'acquérir des expériences (stage, initiative et engagement étudiant) et d'en retirer des éléments de valorisation et de décision sur ses priorités. L'interaction entre le monde professionnel et la personne n'a pas une visée normative, elle est facteur de transformation de la relation de la personne à un environnement et à elle-même. Dans une telle démarche, les points communs avec ceux proposés dans l'atelier BMC sont nombreux:

- L'exploration d'une mobilité qui permet de repérer ses propres supports,
- Des jeux, rencontres avec les autres qui constituent un appui et en retour, en enrichissement de la façon dont la personne se perçoit, se voit,
- Une prise de confiance dans ses capacités de faire et dans ses possibilités de se relier aux autres,
- De l'expérience au mot: une mise en récit, une projection possible, la construction de sens.

Cette concordance des démarches montre bien comment un atelier dont le travail part du corps, du mouvement, de l'imaginaire peut venir nourrir des éléments importants dans la construction d'un parcours d'études et professionnel. C'est ce qu'expriment les étudiants qui ont participé à cet atelier.

Partage d'expériences

Les étudiants témoignent...

«Ces trois demi-journées ont été très intenses pour moi. Un véritable cadeau. J'ai senti des changements dans la relation à mon corps, comme si une connexion s'était faite. Une sorte de renaissance à mon propre corps. Je ne pensais pas être capable de bouger sans avoir un but précis, et j'ai eu l'impression d'avoir dansé pour moi. J'ai trouvé en mon corps, en mes os, en mes muscles, en ma chair, des alliés. Je me suis sentie là, vivante, et bien avec les autres. Sensation de liberté, et de plaisir...un élan de vie. J'ai retrouvé dans ce stage la confiance et mon amour pour le dessin.»

«Ce n'est pas seulement un atelier de danse. C'est un atelier où l'on est dans un groupe, en confiance, où l'on se sent bien. Et c'est ça qui amène la danse, une sorte de liberté de gestes.

C'est aussi un cours d'anatomie, où l'on conçoit avec plus de précision le corps de l'être humain.

C'est un cours de relaxation, où l'on se concentre paisiblement sur soi-même.

C'est un atelier où l'on n'est pas seul, on est en groupe ou bien à deux, et l'effet collectif stimule la danse. Pour une fois, on ne s'oblige pas à se concentrer, mais bien au contraire à se relâcher, que ce soit physiquement ou psychologiquement.

Dans certains exercices, rentre une part d'imaginaire qui ne sort pas forcément dans la vie, une part cachée et qui nous fait du bien.»

«Je voulais me découvrir un peu avec cette expérience et apprendre à aimer mon corps...

J'ai toujours trop fait attention au regard des autres, trop été dans la retenue. En 18 ans de vie, c'est bien la première fois que je me lâche autant et ça m'a fait un bien fou! Des liens forts se sont créés avec les autres, même en si peu de temps, ma timidité s'est envolée pendant un moment. Je me suis toujours vue comme étant purement cérébrale, même dans mon avenir où j'avais totalement exclu mon corps. Maintenant, je regrette de ne pas pouvoir l'y inclure, les professions que je désire exercer n'en ont pas vraiment besoin, car j'ai découvert que j'adorais bouger et que mon corps n'était pas un simple «boulet» ».

«La conscience de mon corps, de tout ce qu'il est. Plaisir de danser dans tous les sens.»

«Ce stage m'a permis de comprendre que nous sommes faits d'os et de nerfs, de sang et de ligaments, que nous avons des articulations qui nous

aident à effectuer des mouvements, et que nous ne sommes pas que l'enveloppe de peau et de chair que nous voyons d'abord en tout humain. Il est important pour la santé autant physique que mentale (d'après ce que je vois) de prendre soin de tout cela et d'en avoir conscience...Cela m'a ouvert une porte, montré une voie pour être mieux dans mon corps et la vie en général.»

«Ce stage m'aidera à ne plus avoir peur du jugement.»

«J'ai été surprise par le soutien que l'on peut recevoir de l'autre lors de l'improvisation d'une danse. Accepter de bouger son corps, accepter le regard de l'autre... Ce stage m'a offert la possibilité d'oser exprimer ce corps, une liberté, comme on danserait chez soi mais avec les autres.»

«Faire ensemble quelque chose pour soi.»

L'expérience d'Anne Garrigues

Souvent lorsque j'interviens auprès d'un groupe, j'articule mes propositions à partir de ma double compétence, artistique et pédagogique. Cependant je me place clairement dans la position de l'accompagnatrice, celle qui soutient l'espace, donne confiance à chacun pour permettre d'aller vers des découvertes.

Cette proposition-ci s'est articulée autour du passage de l'expérience vécue à sa re-formulation qui m'intéresse depuis longtemps. Dans un de mes premiers solos "Discours sur la méthode" en 90, je parlais et dansais simultanément, prenant appui sur un texte que j'avais écrit et improvisant la danse. Mon dernier solo "Autobiographie d'un corps ému", créé 20 ans plus tard a résonné avec ce même processus de création mêlant la narration littéraire et la plongée dans le flux du mouvement.

De 1990 à 2010, le BMC est entré dans ma vie d'artiste et de femme. Il a permis de raffiner cette articulation entre la pensée et le ressenti. Une pratique régulière du mouvement authentique au sein d'un groupe a accompagné ce processus lent.

Cet ensemble d'outils et d'expériences engrangés donne le relief à une intervention aussi courte. Il s'agit en quelques heures d'ouvrir des possibles, d'élargir l'horizon, de donner le goût de soi, des autres, de la relation à travers le mouvement. Somme toute de réactiver des processus d'apprentissage que nous avons tous utilisés enfants. Et je passe ainsi mes journées à révéler les enfants intérieurs de chacun pour qu'ils grandissent encore. C'est un métier passionnant.

Chantal

Chantal est une danseuse. En 2006 suite à une attaque cérébrale, sa moelle épinière s'est enflammée et cette inflammation a touché le (son) cervelet. À cause de cette maladie auto-immune et orpheline, Chantal a perdu l'usage de son équilibre et de sa motricité fine ; une perte qui se manifeste aussi dans son élocution.

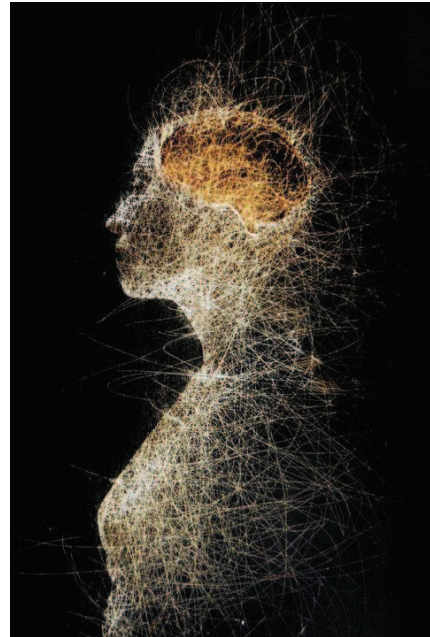
À partir de 2009 Chantal a rencontré plusieurs fois, Bonnie B Cohen et Véra Orlock accompagné de son mari Rolan Bon, lui-même praticien de BMC. Au cours de notre troisième année en 2009, Véra nous a encouragés à commencer un travail d'accompagnement avec Chantal. Durant deux années, les séances ont eu lieu à son domicile toutes les semaines et nous nous sommes relayées en duo auprès d'elle: Anne Garrigues, Laurence Jay, Sophie Schapira, Émilie Borgo, Dominique Audin, Patricia Olive, Anne Expert, Delphine Gaud, Annie Rumani. Un cahier était devenu un de nos moyens d'échange: nous y notions en fin de chaque séance le contenu abordé, et les ressentis de Chantal.

Depuis septembre 2012, nous avons choisi d'établir plus de continuité avec Chantal: le groupe s'est alors restreint et nous intervenons, par cycles de 3 à 4 séances. Les séances se sont espacées de quinze jours. Nous voyons donc Chantal seule durant un mois et demi ou deux mois d'affilé, chacune.

Nous nous sommes appuyées au départ sur les recommandations de Vera qui nous suggérait de travailler sur les réflexes, les schèmes, le liquide céphalo-rachidien, les membranes, dans la continuité du travail qu'elle avait elle-même engagée. Elle nous invitait à nous faire confiance, et à faire confiance à Chantal. Ces matériaux de travail nous ont rassemblés autour de Chantal sans pour autant uniformiser nos relations avec elle. Nous nous sommes très vite aperçues que nos singularités s'exprimaient à travers nos dialogues.

Écrits mêlés

Lorsqu'il s'agit de faire un bilan collectif, même provisoire, de cette aventure avec Chantal, il est très difficile de trouver des mots représentant une réalité de notre vécu qui, s'il est nécessaire de le rappeler, est contextualisé, personnalisé, infiniment



irrationnel et en dégager une pensée qui puisse être partagée est extrêmement périlleux.

Néanmoins, accompagner collectivement Chantal a été pour nous d'abord une rencontre, puis des questionnements et un espace de partage des outils que nous a fournis le BMC.

Nous nous sommes en particulier beaucoup questionnées sur les désirs et les besoins de Chantal.

Mais cette question même, qui est au cœur des préoccupations de tout accompagnant, est sujette à discussion.

En effet, comment pouvions-nous nous autoriser à envisager des « progrès » sans projeter sur Chantal nos propres désirs d'apprentissages?

Quelle place accordons-nous à notre patient?

Le BMC, parce qu'il place l'accompagné au cœur de la relation, nous invite à ouvrir et garder vivant l'espace où la personne peut être en mouvement et peut se connecter à elle-même c'est à dire avant tout à ses propres sensations, et à son propre désir.

C'est un art de l'écoute et du dialogue tonique où les choix se font au fur et à mesure, comme une improvisation d'actions conscientes et nourries par le savoir et le savoir-faire et être du praticien.

Mais aussi par l'agir de notre patient.

Que faisons-nous de nos sensations ? Et des siennes?

Quelle décision prenons-nous dans l'instant de la relation?

Quelle proposition tonique faisons-nous?

Quels supports et appuis offrons-nous?

En permanence la boucle sensation, perception, action est activée et réactivée dans la relation. Le tonus, le moindre mouvement perceptible sous nos yeux et nos mains entre dans cette boucle et est (ou devrait) entrer dans le champ de notre conscience cellulaire.

Cela demande une attention et une disponibilité à être « au bon endroit », « au bon moment ».

À être connecté à soi-même comme à l'autre dans cet « accordage cellulaire » que nous connaissons bien, mais qui nécessite une vigilance de tous les instants.

Ouvrir l'espace, c'est aussi accorder du temps. Chantal nous a enseigné cela.

Dans une relation infiniment subtile, délicate ou l'émotion joue un rôle non négligeable, la confiance que l'on se donne et la confiance accordée à l'autre sont primordiales.

Cette confiance est là et cette confiance se cherche avec l'autre, avec le support des outils du BMC.

Cette confiance dont on a pu manquer parfois les unes ou les autres est sans doute nourrie par la relation elle-même et par l'échange.

C'est une confiance dans l'échange et dans le temps, dans nos expériences et potentiels respectifs et notre pouvoir d'empathie.

L'accompagnement a œuvré entre Chantal et nous et entre nous aussi !

Chantal est apte à réaliser beaucoup de choses. Sur ces aptitudes valorisées, nous construisons avec elle les outils qui lui permettent de se recréer des repères.

Un chemin existe pour tous, Chantal nous l'a appris, et le BMC nous aide à le comprendre, le respecter et le suivre avec elle, avec nos patients ou élèves.

Finalement qu'avons-nous fait?

Accompagner Chantal dans un devenir « autre », un devenir.

Peut-être l'avons-nous aidée et en chemin nous sommes-nous aidées nous-mêmes, à maintenir une joie d'exister en mouvement aussi infime soit-il, et à nous dessiner des possibles?

Rendons-nous bientôt inutiles...

Témoignage de Chantal

« J'ai tout à réapprendre.

Je sais que pour me mettre debout, ça prendra du temps et je ne veux pas être dépendante de ça (c'est à dire de cette idée que je dois me mettre debout avec de la volonté et ça viendra quand ça viendra). J'ai tout un chemin à refaire.

Au début, je ne sentais pas grand chose, et maintenant oui, j'avance doucement.

Ce que le BMC m'a apporté c'est plus de sensibilité :

- sur la ligne médiane dont j'avais conscience, mais ça m'a aidée pour comprendre le mécanisme de la marche.

- sur une prise de conscience en général par rapport au corps.

- sur la relation à la terre et au ciel.

Le BMC m'a fait retrouver quelque chose que je connaissais, mais je n'avais pas conscience que je n'avais plus cette sensibilité.

Ça m'a apporté aussi un bien-être, plus de force musculaire, plus de calme mental et ça reste pendant 2 ou 3 jours.

C'est un soutien moral.

Dans ma tête, j'ai toujours l'espoir de marcher, mais ce n'est pas « miraculeux » le BMC.

Quelques-unes de nos séances et réflexions :

Delphine:

Cela fait 2 ans et demi que nous suivons Chantal et quand je fais le bilan des 11 séances que j'ai partagées avec elle, en alternance avec mes collègues, j'observe qu'il y a eu tout un processus d'appropriation de Chantal de cette pratique, qui était nouvelle pour elle, comme toute personne qui ait subi ou non un accident cérébral. Il est important de réaliser aujourd'hui qu'elle a mis du temps, bien qu'elle soit danseuse et qu'elle a 25 ans (sinon plus) de pratique de la danse.

Il a fallu aussi ce temps et tout ce chemin pour s'approprier un corps différent, et remettre en phase des sensations anciennes dans un corps qui a changé, avec de nouvelles sensations. Le plus

grand travail a été d'abord d'accéder à la sensation. Et pour moi, c'est le béaba du praticien et la question récurrente: comment donner accès à la sensation? C'est là où Chantal a été un maître d'enseignement et m'a aidée à vraiment progresser aussi de mon côté : redoubler d'imagination et s'adapter, faire confiance à soi, à l'autre, au temps aussi, ça c'est très important. Mais aussi générer une rigueur de travail et de suivi, par le biais de nos traces écrites et revenir dessus régulièrement, pour mettre en cohérence toutes nos interventions, ce qui me paraît fondamental dans le but d'en tirer le meilleur bénéfice.

Les premières séances ont été consacrées à retrouver le calme intérieur, redonner un flux et une unité entre le corps et l'esprit de Chantal, ce dernier galopant très vite et me devançant toujours d'une longueur d'avance. Donc, beaucoup d'attention et de mise en confort du système nerveux et de donner de la présence à la matière organique, osseuse et liquide. Le toucher en relation au liquide céphalo-rachidien lui faisait énormément de bien.

Puis peu à peu on a pu s'occuper de son schéma corporel, de sa structure, de son mouvement autant externe qu'interne, m'appuyant sur les schèmes neurologiques fondamentaux, mais aussi m'appuyant sur un schéma positif très bien mémorisé dans ses tissus, grâce à son expérience de la danse.

Chantal n'hésitant pas à montrer à sa manière si «le travail» était trop exigeant, qu'elle pouvait vite abandonner. Elle m'a appris à me mettre à son rythme, tout en apprenant cela elle aussi.

Nous avons réalisé ensemble qu'un point fondamental pour elle se trouvait dans sa ligne médiane et son axe, non seulement par le biais de l'alignement des os, mais aussi par la présence de la colonne molle et de l'étayage par les organes, qui avaient tendance à perdre en tonicité dans le fauteuil roulant. Aussi retrouver cette sensation de la double direction haut-bas, avec un ancrage au sol, homologue, avant même de penser à réorganiser ses deux côtés du corps qui sont confrontés à ce problème d'équilibre, dû aux dommages subits dans son cervelet. Aussi, pour le moment où nous en sommes restées la dernière

fois, en travaillant sur la proprioception et les sens et perceptions, en encourageant son regard à se poser sur l'horizon, nous trouvons peu à peu la dynamique du mouvement, au sol principalement, que je souhaite qu'elle réussisse à pratiquer seule, le plus souvent possible; l'autonomie à sa mesure est un thème à développer.

Afin de trouver des propositions adéquates, j'ai fait aussi tout un travail de discernement du corps de la danseuse, marqué par des habitudes de postures (genoux hyper tendus et tendance au verrouillage, regard haut perché, sternum sur élevé) au corps de la personne cherchant des compensations d'équilibration pour pallier à la détérioration de certaines facultés.

Malgré ces investigations, nécessaires à mon besoin de clarté et de plan de travail, c'est l'esprit du BMC qui m'a été régulièrement d'un grand support : ne rien attendre, ne rien projeter, ne rien désirer, accompagner chaque instant, écouter, s'adapter, improviser, observer beaucoup, demander des retours verbaux, rester ancrée dans le réel et en relation avec mon environnement.

Chantal a fait un chemin formidable; elle m'accompagne avec un esprit généreux, curieux et collaboratif. Elle m'a surpris à nombreuses reprises, me redonnant confiance à des moments où j'ai pu douter de mon accompagnement auprès d'elle et sur mes capacités à lui apporter du soutien.

Ces derniers mois Chantal a énormément gagné en profondeur, ce qui ouvre un nouveau volet possible dans la progression de notre accompagnement collectif et mutuel.

Emilie:

Accompagner le plaisir du mouvement par la détente et la conscience.

Arriver. Se retrouver. Demander à Chantal où tu en es, ce que tu souhaites travailler.

Il s'agit souvent de te poser, te détendre, détendre



le dos, retrouver des appuis.

Nous avons entre autres, travaillé avec le liquide céphalo-rachidien, le toucher cellulaire, la mobilité autour de la ligne médiane et du centre, le plaisir d'être en mouvement et de sentir les choses...

Ta qualité de danseuse n'est jamais loin, Chantal. J'ai la sensation que ton corps connaît de nombreux chemins et ne demande qu'à les retraverser.

Au fil des séances, tu acquiers plus de finesse et de détente dans ta manière de bouger, de nouveaux chemins et des perspectives s'ouvrent.

J'ai parfois voulu aller trop loin en t'amenant un pas après celui que tu avais fait.

Un jour nous tombons ensemble au sol, plus de

peur que de mal.

Je mesure ce jour-là que nous devons marcher à notre rythme avant de vouloir courir!

Tu m'apprends à respecter ton rythme et à faire confiance au temps.

Sur les dernières séances, nous travaillons plus en « chœur », nous abordons le cerveau entérique, l'intelligence contenue dans ce centre.

À ta demande, je te poste des documents glanés sur internet à ce sujet.

Je sens que tu as soif d'apprendre, de continuer à découvrir, explorer.

Je te sens devenir actrice de ton chemin.

J'apprends à cheminer à côté de toi Chantal, accepter et accompagner TON chemin, celui que tu décides de t'offrir aujourd'hui.

Anne G.:

J'alterne souvent un moment de toucher avec un moment de facilitation en mouvement. Je commence avec l'un ou l'autre selon les besoins du jour de Chantal.

Dans le moment de toucher je contacte les liquides systématiquement: ils adoucissent les sensations d'inconfort chroniques et modulent le tonus. Un temps. L'équilibrage du système nerveux se fait alors: entre avant et arrière du corps, dépôt et ouverture.

Dans la mise en mouvement : je sollicite les sens, l'attention avec en support la structure et les os. Nous faisons souvent « comme un échauffement », des mises en mouvement de séquences répétées lentement. Les schèmes neurologiques sont très présents et le soutien des réflexes aussi.

La facilitation du mouvement se fait aussi souvent avec le sens des spirales embryologiques.

À la fin : la transition vers le fauteuil offre un moment d'appréciation et de verbalisation.

Ma grande question c'est gagner en autonomie...

Annie:

Ce qui m'a guidé en continu dans le travail, c'est l'empathie.

J'ai souvent touché la tête, les pieds, les fascias, les os; j'ai travaillé avec les réflexes, les spirales des jambes et des bras, les nerfs.

J'ai travaillé avec le mouvement au sol sur les roulés différents, assise pour sortir de cette position, à quatre pattes et les schèmes en général; j'ai toujours demandé à Chantal de dire ce que le toucher lui faisait, et de reconnaître ce qu'elle sentait. J'ai travaillé à harmoniser, avec le son et à mettre de la vie et du rire.

J'ai alterné entre un toucher dynamique, avec de la pression pour le contenant et les repères, et la conscience de soi, et un autre toucher léger pour donner de l'espace et des sensations différentes et pour ouvrir l'imaginaire.

Ce qui m'a fait réfléchir et qui m'a touchée physiquement, c'était son manque de projet ou ce que j'ai pris pour tel, son désir éventuel non relié à une demande.

Quelques notes prises après une séance :

J'ai ce que me dit son corps où je sens en fond son corps et son vécu de danseuse et ce qu'elle ne dit pas et ce qu'elle me dit par la parole, son « comme tu veux ». Mais moi, je n'ai pas de volonté pour elle ... Alors je peux me sentir prise par une pulsion d'endosser un désir pour l'autre, donc à sa place et pas à la mienne, tant qu'elle ne peut pas le ressentir ou qu'il n'arrive pas à sa conscience; mais est-ce que je ne me trompe pas? Est ce que ce que je sens est justement ce qu'elle ne peut pas dire et qui lui appartient et comment laisser ce que je ressens s'exprimer quand même, mais en fond et pas au premier plan pour que ça ne lui enlève pas la possibilité de le reconnaître elle-même?

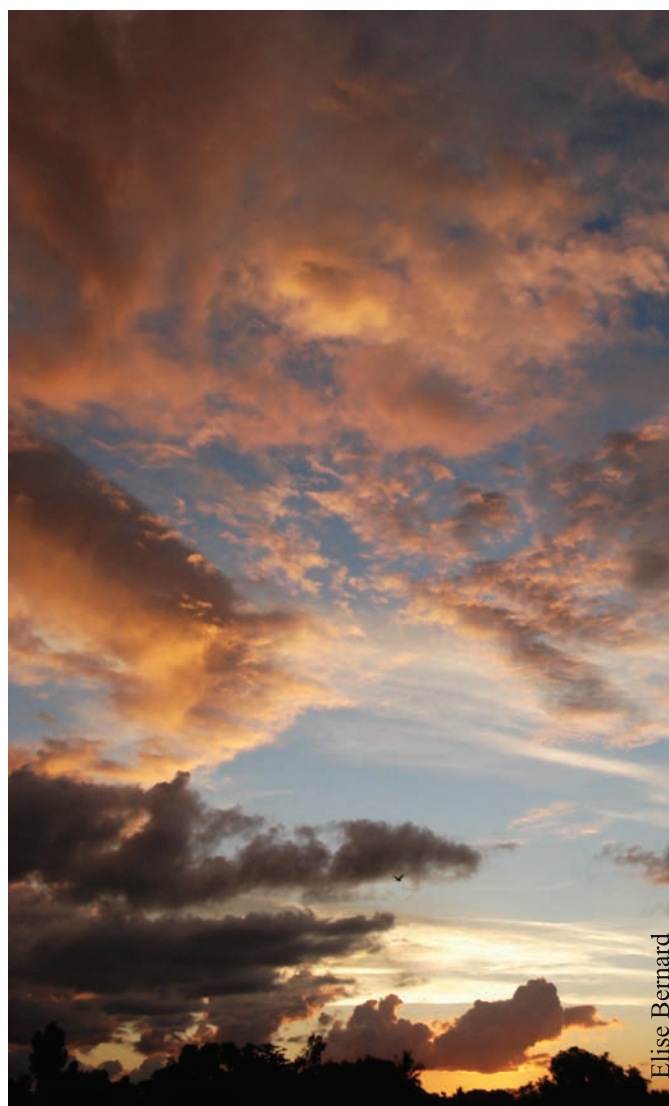
Accepter la situation de l'autre, partir de là où il se trouve pour être un support plus ou moins présent dans le moment de la séance, jusqu'au moment où il n'en a plus besoin et là pour Chantal jusqu'à ce qu'elle demande elle même pour elle même, parce qu'elle le ressent.

Quelques réflexions sur l'accompagnement : accompagner une personne c'est être présent en soi même, assister les grands pas ou petits pas de l'autre dans la direction qu'il choisit de prendre. J'ai constaté que des personnes ont juste besoin, pour dérouler leur processus, que le praticien soit présent comme un témoin. D'autres personnes ont besoin d'être stimulées pour aller dans un sens et s'en rendre compte; d'autres encore ont besoin d'établir une relation « contre » le praticien, pour se sentir exister...

Ainsi pouvoir moduler ma présence en fonction de la relation est un exercice délicat.

Avec Chantal j'ai senti qu'être présente par un toucher fort, doux et stimulant était bénéfique pour elle et je pense que maintenant elle a changé.

Accepter, confiance, patience, ressources : voilà ce que j'ai appris avec Chantal.



Etude de cas

Dominique:

Je me souviens de la joie partagée.
De la force de vie, du plaisir de chercher le mouvement avec toi.
Du dialogue des corps, de l'échange tonique. Nous recevons tant de toi aussi.

La musique.

Je crois que ce jour-là, je suis arrivée avec l'idée de la musique ...Et de la danse.
J'avais questionné Chantal à propos de ses disques.
Elle n'avait plus rien écouté depuis l'incident !
Cela m'avait laissée dans l'étonnement et l'incompréhension, dans le questionnement.

Aux séances précédentes, il avait été question de désir et de choix. Nous en avons beaucoup parlé avec Emilie.

Chantal ne semblait pas s'autoriser à affirmer un désir et à choisir quoique ce soit pour elle-même.
Ce jour-là, je proposais à Chantal de choisir un disque pour accompagner la séance avec cette présence-là aussi.

Elle fut surprise, et désemparée. Un peu embarrassée.

Son choix fut radical cependant.

Après quelques refus catégoriques devant une sélection que Rolan et moi lui proposions, elle désigna un disque, un seul, avec détermination.

Je crois qu'il s'agissait de Monteverdi. Je ne me souviens plus très bien.

Nous avons commencé la séance en silence dans la résonance des précédentes.

Nous travaillons toutes à l'époque sur les réflexes et les schèmes.

Chantal avait beaucoup progressé.

Elle se stabilisait à quatre pattes et roulait sur le côté pour revenir au sol.

Nous utilisons le support des organes et des fluides.

La respiration !

Ce jour-là avec Monteverdi, nous avons dansé.
Aux larmes.

Toutes les deux. Tous les trois.

Au sol.

J'aurais aimé comprendre mieux ce qui se passait pour toi.

Mon ressenti me portait à croire que cela t'avait mise en joie, mais une intuition me laissait penser qu'au creux de tes cellules, persistait la croyance que plus rien ne serait comme avant.

C'était bon et bien de faire cela, d'entendre la musique. De jouer.

Mais la Danse était ailleurs, dans un autre temps, dans un autre corps, dans une autre vie.

La suite

En juin, Chantal nous a proposé de nous retrouver pour dîner toutes ensemble. Ce repas fut aussi précédé d'une rencontre entre praticiennes. La question s'est posée de savoir si nous devions continuer avec Chantal et comment orienter le travail pour qu'il lui soit bénéfique. Nous étions en doute en rapport au fait que Chantal semblait se satisfaire de tout et n'exprimait pas de désir personnel. Il s'est posé la question de la place de Chantal au sein de la relation.

En l'accompagnant, nous nous accompagnons aussi, mutuellement par nos échanges.

Au cours du dîner Chantal nous a dit que le BMC lui faisait du bien et qu'elle souhaite poursuivre les séances. Elle a insisté sur le support que les séances offrent pour sa vie et ses prises de conscience comme : « Apprendre à me connaître dans mon temps; j'ai besoin de temps, maintenant je le sais et c'est important. Je ne peux aller plus vite »

Ses paroles, très positives et ouvertes sur la dimension du possible, avec de la conscience et de la détermination, nous ont fait beaucoup de bien.

Anne Expert, Anne Garrigues, Annie Rumani,
Dominique Audin, Émilie Borgo, Delphine Gaud

L'enfant joue, je l'accompagne

J'ai pu constater, au cours de mon exercice professionnel de psychomotricienne à quel point, entre un enfant sourd et un adulte, la pratique du jeu pouvait se révéler positive.

J'aimerais vous parler de Giordani, un enfant prématuré âgé de 18 mois atteint d'une surdité bilatérale et d'une déficience au niveau vestibulaire qui, du fait de ses difficultés d'équilibration, ne marche pas.

Lors d'un premier temps d'accueil, je découvre un petit garçon au visage expressif et étonnamment jovial qui entre très facilement en contact avec l'adulte. Il est capable d'une attention conjointe, et pour communiquer il pointe avec l'index pour attirer l'attention, montrer ou demander quelque chose.

Dans la salle de psychomotricité, j'ai installé un espace simple à l'aide de fins tapis. Je les invite à se poser tous les trois dans cet espace.

Giordani est curieux, attentif à ce nouvel environnement et intéressé par les objets qu'il voit. La communication entre les parents et l'enfant passe par un dialogue spontané fait de gestes, d'attitudes corporelles, de mimiques faciales et de toucher. Ils sont tous les deux très à l'écoute de leur enfant et avec beaucoup d'attention, ils anticipent chacun de ses gestes.

Après un temps d'accordage (au niveau rythmique, tonique et gestuel) la curiosité du garçon pour les objets qui l'entourent me permet de le rejoindre graduellement dans ses explorations et d'entrer avec lui dans le jeu.

S'il est très sociable dans la relation avec moi, il est aussi très craintif vis à vis de l'espace. Sa relation à la terre et l'organisation de ses mouvements en lien avec les forces de la gravité, sont réduites et source d'un fort sentiment d'insécurité.

Ce n'est qu'assis, une jambe tendue et l'autre fléchie, le pied amené près du pubis, qu'il se tient, une position suffisamment stable pour lui et qu'il a adoptée. Il ne se déplace d'un endroit à un autre qu'en s'appuyant latéralement sur un bras tendu, s'appuyant sur ses pieds pour soulever son bassin et se propulser.

Finalement, des jeux moteurs s'engagent naturellement. Nous explorons la relation au sol et à la gravité à partir de la position assise qu'il connaît. À l'écoute l'un de l'autre, prenant l'imitation comme support, nous jouons avec les mouvements de nos mains dans l'espace.

Petit à petit, nous explorons les mouvements plus amples de flexion, d'extension et de rotation des membres, engageant peu à peu les ceintures, la colonne et même la tête : mouvements vers le haut, les côtés, vers l'avant, vers le bas, mouvements d'atteinte des bras, des jambes, de la tête.

Nous jouons avec les variations d'orientation et d'inclinaison de l'axe corporel, les appuis et les transferts d'appui. Encouragée par sa curiosité et sa vivacité, je lui propose en nouveau jeu, une petite planche à roulettes. Je lui laisse le temps de la manipuler et de s'amuser avec. Puis je joue moi-même, assise sur la planche. Intrigué, il manifeste l'envie de s'asseoir à son tour. Je l'accompagne. À l'aide des appuis de ses pieds, nous faisons avancer et reculer la planche. Ces mouvements mobilisent son centre et entraînent chez lui des bascules et variations d'appui au niveau de son bassin.

Le plaisir du jeu à deux, ce jeu de miroir, porte ses fruits. La confiance est née. Voilà que Giordani oublie son appréhension. Sous le regard étonné de ses parents, il va jusqu'à toucher le tapis avec la tête avant de se repousser des bras pour redresser la tête, le torse, revenir en appui sur son axe et de nouveau chercher le contact de sa tête avec le tapis... Les yeux de l'un ne quittant les yeux de l'autre que par brefs moments - le temps de regarder l'endroit du sol qui se trouve sous nos mains - à différentes allures, allant piano jusqu'à decrescendo, avec des nuances, crescendo, puis à nouveau decrescendo, nous jouons à faire des petites phrases cycliques entre la verticale et l'horizontale, entre une position redressée de l'axe et une autre couchée.

Quand une petite phase de mouvement retient l'attention de Giordani sans que l'appréhension n'interrompe le plaisir qu'il éprouve dans le mouvement, nous la reprenons, ensemble ou tour à tour, comme une petite partition composée là, dans la fraîcheur de l'instant et venue soutenir sa mélodie kinesthésique.

Pendant les deux semaines qui ont suivi, l'enfant a continué chez lui d'explorer ces jeux de « petites chutes » et de redressements. Il a trouvé de nouveaux appuis. Dès lors, quand il revient sur les tapis, Giordani passe de la position assise à la position quadrupédique et se déplace désormais sans crainte à quatre pattes.

Catherine Pirat



Chaque jour je ressuscite

Chaque jour je ressuscite d'entre les morts
Parfois, quand je me remémore,
Tu es avec moi
Je ne suis pas seule

Tu es toujours avec moi
Tu es avec moi lorsque je m'ouvre à toi
Je ne suis pas seule

J'ai planté du muscari à ma porte,
Un lys de Diane de façon à le voir de ma fenêtre
Et d'autres de la tante Claire

Dans cette pure douleur je peux vivre.
La peur me serre la gorge et le ventre mais je suis vivante
si vivante que je pourrais mourir sans regret avec le sourire
Non pas heureuse de partir mais contente de ne pas être passée à côté de cette existence
et reconnaissante d'avoir survécu pour voir cet instant
ce ciel
cet embouteillage
et pu planter ce muscari
aimer cette femme enceinte
cette cousine
toi ma mère.

Chaque jour je ressuscite d'entre les morts
j'embrasse cette terre
je continue.

Je suis seule avec les fleurs, les oiseaux et le ciel

Every day I rise from the dead

Every day I rise from the dead
Sometimes, when I re-member,
You are with with me
I am not alone

You are always with me
You are with me when I open to you
I am not alone

I planted the grape hyacinth by my door,
Diana's lily where I can see it from my window
The Auntie Claires

In this pure grief I can live.
The fear is in my throat and belly but I am alive
so alive that I could die without regret smiling
Not happy to go but content that I did not waste this life
and grateful to have survived to see this moment
this sky
this traffic jam
planted those grape hyacinths
loved that pregnant woman
this cousin
you my mother.

Every day I wake from the dead
kiss this earth
carry on.

I am alone
with the flowers and the birds and the sky

Elaine Wintman
Traductrice: Elise Argaud

Corps du soigné, corps du soignant : la danse un espace de relations

De janvier à mai 2012 le projet « corps du soigné, corps du soignant : la danse un espace de relations » a été réalisé au sein d'une unité pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) du centre hospitalier de Port-Louis/Riantec dans le Morbihan (CHPLR). Psychologue de cette unité, j'ai initié ce projet dans le cadre de la formation universitaire : «Techniques du corps et monde du soin ».

L'objectif de cette action était de travailler sur la notion fondamentale de la relation dans le prendre soin. Elle prenait en compte les 2 acteurs de cette relation quotidienne présente dans le soin, le soignant et la personne âgée. Pour aborder cet enjeu, j'ai choisi de faire intervenir au sein de l'unité EHPAD une danseuse, Miléna Gilabert, également en cours de formation d'une méthode somatique, le Body-Mind Centering (BMC), afin de travailler avec le corps en relation à l'autre (notion de corporéité). Des ateliers de danse ont été proposés à l'équipe soignante sur un temps de formation, aux personnes âgées, et aux personnes âgées avec l'équipe soignante.

Travailler sur la notion de relation soignant-soigné à travers le concept de corporéité, par le biais de l'art de la danse, c'est essayer d'amener, au sein de ces ateliers : la conception d'un corps pensé comme un système de relations, un changement au niveau des perceptions en travaillant sur l'écoute sensorielle et du plaisir vital à être en mouvement.

Voici pour illustrer ce plaisir vital à être en mouvement, un petit moment lors d'un atelier proposé à un monsieur :

« Miléna pour finir cette séance demande à Mr R. s'il est d'accord qu'elle lui fasse un « petit coucou » du côté de l'épaule, de lui faire « comme une petite danse à l'intérieur de lui ». Mr R. accepte, Miléna lui prend alors le bras et pose sa main dessus en le mobilisant tout doucement. Elle pose ensuite le bras de Mr R. sur sa jambe, et dans cette position elle manipule son épaule à l'aide de sa main. Elle précise à Mr R. : « c'est moi qui bouge, vous vous laissez faire ». Elle pose alors ses mains sur l'épaule de Mr R., passe sur le devant de l'épaule, en haut du torse. Elle dit à Mr R. d'imaginer une aile de papillon au moment où elle décolle ses mains lentement vers le haut. Cette petite danse intérieure a pour conséquence visible de calmer les tremblements des mains de Mr R. (tremblements dus à sa pathologie). Miléna lui demande : « qu'est-ce que ça vous fait tout ça ? », Mr R. répond : « et si c'était du bonheur ».

Hommage à Mr R. qui depuis nous a quitté et que nous avons accompagné en mouvement jusqu'au bout, grâce notamment à cette expérience sensorielle...

Véronique Fest Têtedoie
Psychologue de l'EHPAD

Danser son intime

Je suis danseuse chorégraphe, originaire de la Martinique et je désire partager avec vous une expérience très riche qui a eu lieu sur mon île, en mars dernier. Je ne vis pas là-bas mais depuis cette expérience, j'ai décidé de m'y installer. Comme un nouvel ancrage qui s'offre à moi.

J'ai ouvert aux femmes de Fort de France des ateliers danse que j'ai intitulés « Danser son intime ». Et en parallèle, j'ai aussi donné des ateliers dans la Maison d'Arrêt des Femmes du centre pénitentiaire de Ducos, une commune au Sud de l'île.

Je fais régulièrement des allers retours avec mon pays. Mais c'est peut-être la première fois que je m'implique dans une action qui me traverse aussi profondément. Parce que je me sens pleinement femme, après quatre ans de pratique BMC assidue via la formation d'Éducateur Somatique par le Mouvement. Parce qu'aussi quand je rentre chez moi en Martinique, je sens mon corps bouger autrement, prendre sa place, être à l'aise dans un environnement qui l'accueille et qui me permet de m'exprimer pleinement sans restriction. J'ai confiance sur mon territoire. Enfin parce que ce projet me rend indépendante financièrement.

Lors de mes ateliers à Fort de France, les femmes ont rapidement abordé les problèmes des rapports sexistes et racistes qu'elles vivaient quotidiennement. Comme le fait qu'une femme d'origine Sud-Américaine qui va s'exprimer en espagnol dans la rue, sera immédiatement cataloguée par les hommes d'ici, de prostituée.

Ces ateliers ont été aussi l'occasion pour ces femmes de : s'offrir un moment de détente pour elles seules, loin de la pression ou des obligations familiales ou professionnelles ; connaître d'autres femmes ; installer entre elles un rapport d'écoute, de confiance et de bienveillance plutôt qu'à l'ordinaire, un rapport de défiance, voire de concurrence face à la gente masculine par exemple.

Enfin, certaines femmes ont été désireuses dès le premier atelier d'approcher le corps en mouvement différemment qu'à l'accoutumée. Et ça continue. Ici, elles se sentent exister autrement, librement, sans tabou, pouvant danser avec ce qu'elles sont et ce qu'elles ont en elles d'intériorisé, de bafoué, de tabou parfois.



Elise Fitte Duval

Alors nous avons pratiqué dans la décontraction et la joie : en enroulant et déroulant la colonne vertébrale; en se roulant dans le sol en changeant les qualités de celui-ci, passant du cotonneux au sableux au boueux, etc.; aussi en relâchant le poids de son corps dans le sol par la respiration cellulaire; en prenant appui sur l'autre ou dans le sol; en faisant bouger ses liquides; en initiant le mouvement par ses poumons, son cœur ou ses ovaires; en dessinant son autoportrait.

Parmi les autoportraits dessinés, reviennent les mots clefs «liberté», «souplesse», «fragilité» et «feu». Cet atelier a été vécu comme une réelle libération.

Voici quelques retours des participantes:

«J'ai plus conscience de moi et en même temps, en l'autre» - «Je me sens légère. Je ne ressens plus la douleur» - «Se toucher, ça crée des liens dans une autre spontanéité» - «Un grand merci à toi, Annabel pour ces supers moments d'expression du corps, de sérénité et de complicité entre femmes que tu nous as offerts».

Nous nous sommes données rdv en juin, en nous

posant la question: pourquoi ne pas ouvrir ces ateliers aux hommes pour transcender la violence interpersonnelle et permettre la «réconciliation» des relations hommes / femmes. Lorsque je suis revenue en juin, c'étaient d'autres participantes qui sont venues à mon atelier, toutes aussi motivées et désireuses de lâcher prise, de se libérer de carcans sociaux et familiaux. Et les prises de consciences vis-à-vis de soi, de son corps, parfois de son corps malade ou en souffrance et qu'on a du mal à admettre, se sont révélées encore plus vivement qu'à la première session en mars dernier.

Confortée dans ma démarche, avec les retours des participantes de l'atelier danse à Fort de France, j'ai aussi donné des ateliers à la M.A.F. (Maison d'Arrêt des Femmes) de Ducos.

Cette nouvelle expérience a été nettement plus violente. Dès mon premier atelier j'ai ressenti l'intensité du mal-être de ces femmes incarcérées. L'atelier devenait l'occasion unique pour elles d'exprimer leur solitude, leur frustration d'être enfermées. Et c'est quand elles ont dessiné leur autoportrait que j'ai compris l'intensité de leur souffrance: «Je suis triste trahison lâche» - «Je suis souffrance peine mieux» - «Je suis heureuse triste libre».

L'enfermement, la solitude, «vivre en vase clos», «être surveillée 24h/24», ne pas avoir d'intimité et vivre dans une trop grande promiscuité engendrent cette souffrance. Aussi les rapports entre ces femmes détenues sont violents, subissant quotidiennement l'excitation, l'intimidation et l'humiliation.

Pour pallier à cette douleur psychologique et parfois physique, ou à la séparation qu'elles subissent avec leurs enfants lorsqu'elles sont mères, elles dansent pour se défouler, pour évacuer le stress, du moins ne plus ruminer dans leur cellule, ne serait-ce que le temps de l'atelier.

Du coup, j'avais envie d'offrir à ces femmes un moment de calme intérieur; qu'elles retrouvent la confiance en elles. Certaines sont là parce qu'elles ont maltraité, voire tué leurs enfants, ou pour trafic de stupéfiants. Mais au-delà de savoir pourquoi elles sont là, j'ai essayé de les percevoir avant tout comme des êtres humains en détresse, qui avaient besoin d'être accompagnées. J'ai aussi compris comment le temps peut se dissoudre dans ces moments- là. Ce n'est pas le résultat immédiat qui importe mais comment insuffler du confort pour qu'il se diffuse avec le temps et dans l'espace. Cela prendra le temps

qu'il faudra.

D'ailleurs, quand je suis revenue en juin pour proposer une nouvelle session d'ateliers, la plupart des femmes détenues participantes avaient été libérées. Donc je ne saurai jamais jusqu'à quel point elles ont été touchées par ces ateliers et si cela a influé dans leur quotidienneté une fois sorties de prison.

Je ressens juste aujourd'hui que ce que nous avons partagé et expérimenté ensemble est déjà beaucoup. Cela a pu leur permettre de sortir totalement de ce qu'elles vivaient, voire subissaient au quotidien, dans leur cellule.

Ensemble, nous avons pris le temps de respirer. Ensemble, nous avons pris le temps aussi de faire vibrer chaque vertèbre de notre colonne et de celle de notre voisine. Ensemble, nous nous sommes dessinées. Ensemble nous avons sauté, glissé, couru, marché en chantant, pris notre envol, dans ce petit espace dédié à la danse. Je dis «ensemble» parce que j'ai aussi été touchée, autant qu'elles l'ont été.



Plus spécifiquement en milieu carcéral, ces ateliers m'ont révélée à moi-même, autant que les femmes incarcérées se sont dévoilées à elles-mêmes et aux autres. Au début, oser se confier et parler dans le cercle, était difficile. Puis petit à petit, les langues se sont déliées et elles ont pu exprimer que cet atelier leur apportait de la tranquillité.

Au cours de l'été 2006, j'avais aussi donné des ateliers danse dans le quartier femmes de la prison de Nîmes, l'expérience avait été certes intense mais pas aussi forte. La Martinique m'ouvre des possibilités d'ancrage. L'expérience avec ces femmes en prison a été révélatrice, m'a donné envie de m'installer ici. C'est un cadeau de la vie. Moi aussi aujourd'hui, je prends soin de moi. Moi aussi, je cherche à danser ma propre vie. Moi aussi, je n'ai plus peur et j'y vais! Dans la vie...

Annabel Guérédrat

Regards



Echo des cellules

L'année 2013 s'est enrichie de nouveaux professionnels en BMC !

La 1ère formation en France au développement moteur du nourrisson s'est terminée en avril. Et les éducateurs somatiques par le mouvement ont eu leur certificat en juillet 2013.

Bravo à tous et à bientôt pour partager vos expériences, vous lire et vous rencontrer.



Lectures :

Je suis en train de lire *Le Corps Pensant* de Mabel Todd, aux éditions Contredanse, traduit par Elise Argaud et Denise Luccioni.

Je suis fascinée de lire un texte datant de 1937 et qui demeure d'actualité aujourd'hui. Mabel Todd décrit le corps d'abord comme une mécanique soumise aux lois de la physique, comme la pesanteur et les forces de compression et de traction. Elle compare notre corps à des ouvrages d'architecture (ponts, bâtiments). Ici se trouve l'origine de la notion de tenségrité développée dans le Body-Mind Centering. Le BMC a repris aussi et réaffirmé que la forme découle de la fonction. Bref, à travers ce texte, nous allons à la source de notions clés. Bonnie Bainbridge Cohen a hérité de Mabel Todd son esprit curieux et concret, partant de l'observation du corps physique pour engager le corps imaginaire dans la compréhension du fonctionnement de l'être humain.

Une oeuvre qui continue à accompagner tous les chercheurs que nous sommes.

Voici 3 propositions de lecture très différentes, en rapport avec le corps, à savourer cet été:

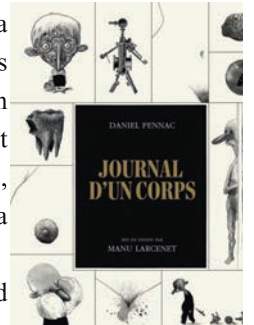
- "*Journal d'un corps*" de Daniel Pennac, illustré par Manu Larcenet chez Futuropolis Gallimard

- "*Le Choeur des femmes*" de Martin Winckler chez Folio

- "*Dialogue avec la gravité*" d'Ushio Amagatsu chez Actes Sud

le souffle de l'esprit : Un essai très sensible qui nous fait vivre l'étrange dialogue que le danseur entretient en permanence avec la gravité. Le corps, "enveloppé dans les forces de la Terre, abrite un esprit". Ushio Amagatsu est danseur et chorégraphe japonais, fondateur et animateur de la compagnie Shankai Juku.

Delphine Gaud



Juliette Vitte