

LA DANSE DANS LE PROCESSUS THERAPEUTIQUE ...

Fondements, outils et clinique en danse-thérapie

Benoit LESAGE

Editions ERES- 2006 (site : <http://www.edition-eres.com>)

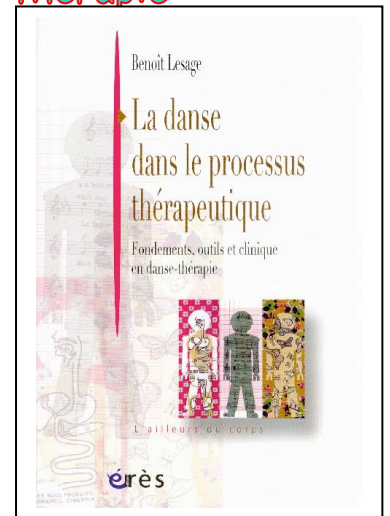
Prix : 25 € (370 pages)

Disponible auprès de l'auteur : Frais de port offerts jusqu'au 1/03/2006

Adresser un chèque de 25 € à :

Benoit LESAGE 5 rue de la côte du moulin 25370 JOUGNE

(Pays CEE : 30€ frais de port inclus. Prendre contact pour modalités)



PRÉSENTATION :

Ce livre est né d'une double exigence : d'une part clarifier un parcours personnel qui va de la médecine à la danse, puis vers la psychomotricité, m'entraînant au passage dans la nébuleuse des pratiques dites psychocorporelles (eutonnie, Feldenkrais, mais aussi le tai-chi-chuan, le yoga...); d'autre part interroger la danse-thérapie à partir de la corporéité. Quels sont les fondements et enjeux d'une mise en jeu du corps, de ses structures, d'une invitation à la danse, et comment cet ancrage dans les "matières du corps" peut-il nourrir la relation, mobiliser l'imaginaire, aboutir à une mise en forme, une expression éventuellement artistique ? C'est donc la notion d'étayage entre niveaux -somatique, émotionnel, imaginaire, symbolique- qui est centrale dans cette recherche. Il s'agissait aussi d'envisager l'art-thérapie à partir de ce point de vue transversal, sans réduire l'art à une visée instrumentale (l'art est communication, entend-on dire souvent...), mais en lui conservant au contraire sa fonction instauratrice et transcendante. La première partie est un parcours transdisciplinaire qui puise à l'anthropologie, l'esthétique, mais aussi l'anatomo-physiologie, la cinésiologie, la psychomotricité; la seconde partie pose les outils et axes de travail d'une danse-thérapie clinique. J'ai sollicité des danse-thérapeutes pour évoquer précisément leur pratique auprès de populations diverses (handicap, autisme, psychose, anorexie, adolescents en difficulté...) et exposé le détail d'expériences intégratives qui décrivent des parcours entre matière du corps et création artistique.

A la croisée des chemins, la danse-thérapie a quelque chose à voir avec l'art-thérapie, les thérapies à médiations corporelles, la psychomotricité... C'est dire sa richesse et sa complexité! Comme la chauve-souris de la fable de Lafontaine, elle n'est pas tout à fait ceci, tout en étant un peu cela... Si la danse est par essence mouvement, peut-on espérer mobiliser quelque chose du sujet en le faisant entrer dans la danse ?

Nous posons ici que la danse n'est pas thérapeutique en elle-même -pas plus que l'art ou la parole-, mais que c'est bien le dispositif dans lequel elle s'inscrit qui peut lui conférer

cette vertu. Encore faut-il qu'il se fonde sur les spécificités de la danse, pour ne pas réduire la danse-thérapie à une vague activité d'expression et de communication.

Or la première caractéristique de la danse est bien d'avoir comme médium le corps. Pour saisir les enjeux de la danse-thérapie, il peut dès lors être utile d'examiner comment ce corps vient à l'existence, comment il s'édifie, pour constater que le sujet se construit du même coup, et avec lui l'espace, le temps et les nuances de la présence qui fondent la relation et les interactions.

Evoquer la danse, c'est aussi sonder les structures du mouvement, les lois de expressivité corporelle, qui, surtout si l'on y adjoint le point de vue de l'esthétique, donnent la mesure et les enjeux de la danse-thérapie. Ce parcours interdisciplinaire nous ouvre aux questions cliniques abordées ici en relation avec diverses populations : psychose, polyhandicap, troubles du comportement et de la communication, autisme, anorexie, handicap sensorimoteur...

Enfin, la pratique en danse-thérapie ouvre aussi le champ de la créativité et surtout de la création; création de soi, cristallisée dans le geste et les chorégraphies qui s'ébauchent, et s'inscrit dans une dynamique groupale qui contient, canalise et amplifie tout à la fois.

En deçà des enjeux cliniques et thérapeutiques évoqués ici, la danse-thérapie hérite de la danse la faculté essentielle et fondatrice de convier les hommes à partager le rythme, les images, le plaisir sensoriel et parfois sensuel, en puisant aux mémoires individuelles et communautaires. Cet ancrage immémorial dans les mythes et dans l'enfance en fait une source joyeuse qui peut remettre en marche le sujet... pas à pas.

PUBLICS INTERESSES:

Professionnels de la relation d'aide qui recourent à la médiation corporelle et/ou artistique : psychomotriciens, psychologues, psychiatres, art-thérapeutes, éducateurs... *Enseignants et pratiquants d'une technique corporelle et/ou d'expression* qui souhaitent élargir la compréhension de leur pratique, faire des liens avec le domaine psychique ou vers la relation d'aide : danse, théâtre, cirque, techniques psychocorporelles ou de conscience du corps (eutonnie, Feldenkrais, Alexander, yoga, BMC, kinésiologie, tai-chi-chuan...).

Benoit LESAGE : Docteur en Sciences Humaines, médecin, danse-thérapeute. Chargé de cours à Paris-VI (cursus de psychomotricité). Après avoir dansé et dirigé une compagnie de danse contemporaine au sein de l'université de Reims, puis occupé des fonctions de Maître de Conférences à la faculté des sports, il se consacre à la danse-thérapie, essentiellement en institution auprès de personnes handicapées, et à la formation professionnelle.

SOMMAIRE :

1° PARTIE / STRUCTURES DU CORPS ET DU MOUVEMENT : CONSTRUIRE LA DANSE, ENJEUX ET IMPLICATIONS

I LA CREATION DU CORPS

1. Des limites fluctuantes
2. Le sens de soi : un travail "d'appropricoception"
3. Le travail du bébé
 - Limite et contenance
 - Fonction tonique
4. Construire le tonus

Sortir de l'im-posture
Modulations du geste

5. D'ici à là... Naissance de l'espace et du temps.
6. L'Imaginaire : du Corps-Ecran au Corps-Ecrin
7. La danse et l'ordre du corps

II LES STRUCTURES DU CORPS

1) LA TABLE DES MATIERES DU CORPS

1. L'os ou le solide et les directions
2. S'articuler
3. Le muscle et la manifestation
4. La peau comme interface
5. Les organes : une profondeur remuante

2) LA CONSTRUCTION TONICO-POSTURALE : LES CHAINES MUSCULAIRES

1. La centration et l'ancrage
2. La confrontation
3. L'axialité
4. Ecllosion et dynamique
5. La structure de préservation / intériorisation
6. L'expansion et le contact

3) EQUILIBRE ET DYNAMIQUE

Une grille pour la danse-thérapie

Les structures du mouvement : les schèmes

III L'EXPRESSIVITE DU GESTE : POUR UNE LECTURE PSYCHODYNAMIQUE DU CORPS

1. Les facteurs du mouvement : dynamique, espace et temps
2. Les flux toniques et posturaux
3. Le poids
4. Les valeurs expressives de l'espace
 - La géométrie de l'espace
 - Les niveaux
 - Directions et plans
 - L'espace d'investissement personnel : la kinesphère
 - direct / flexible (indirect)
 - Central / périphérique et se propulser / atteindre
5. Valeurs expressives du temps
6. Les dynamiques du mouvement
7. Gesticulation et gestation du sens

IV L'APPROCHE ESTHETIQUE : POUR UNE ART-THERAPIE POIETIQUE

1. L'art comme instauration et individuation
2. Formes primaires et secondaires
3. Le jeu des formes primaires en danse
4. Les affects de vitalité
5. créer de nouvelles catégories

2° PARTIE / LE CADRE ET LES OUTILS EN DANSE-THERAPIE

I/ CADRE ET DYNAMIQUES DU GROUPE EN DANSE-THERAPIE

1. Le groupe comme matrice
2. fonctions et rôle du danse-thérapeute : le cadre et le dispositif.

Rôle et fonction

Le cadre et le dispositif en danse-thérapie

Fonctions des consignes : le code fonctionnel

Les niveaux relationnels

3. La dialectique sujet / groupe
 - Participer
 - Etre enveloppé, être porté
 - Se présenter au groupe / être magnifié
 - Co-exister et co-opérer*
 - Se différencier*
4. Les énergies du groupe : la logique des chaînes musculaires
5. Formes groupales

II/ RYTHME

1. Rythmer, une façon d'être
2. Fondements anthropologiques
3. Scansion du corps et tension du silence
4. La dialectique des opposés : de soi-même au soi-autre

III/ AXES DE TRAVAIL ET OUTILS REPERABLES EN DANSE-THERAPIE

- 1° l'édification du corps
 - L'instauration des limites et la densification interne
 - La dialectique rythmique dedans/dehors
 - La modulation tonique*
 - La dialectique poids / soutien / appui
 - Posturation
 - L'édification tonico-posturale : le jeu des chaînes musculaires
 - Les coordinations de bases : mise en place des schèmes de mouvement
- 2° La construction et l'expressivité du geste
 - L'usage du corps
 - L'expressivité : psychodynamique du geste
- 3° L'étayage psychocorporel
 - L'espace-temps
 - La rythmisation
 - Jeu symbolique, présentation, représentation
 - Intégration psychique
 - L'instauration d'une mémoire
- 4° L'axe relationnel
 - L'accordage tonico-postural
 - Niveaux et matrices relationnels
 - Dynamiques de groupe
 - Les positions sujet / groupe
- 5° La mise en forme : pour un axe poétique

3° PARTIE PRATIQUES EN DANSE-THERAPIE

I) CLINIQUES SPECIFIQUES

- 1) Danse-thérapie et dialogue corporel : rencontre avec des enfants et adolescents polyhandicapés (B. Lesage)
- 2) Une expérience de danse-thérapie avec des adolescents autistes (Laurence Auguste).
- 3) Proposer des séances de danse-thérapie à des adolescents mentalement handicapés (Claire Dubugnon)
- 4) Psychose et adolescence : Angélique et Pierre (Catherine Yelnick)
- 5) De la différenciation à l'individuation... Approche transculturelle par la danse-thérapie d'un groupe thérapeutique de jeunes enfants psychotiques (Claire Bertin)
- 6) Danse-thérapie avec des adolescents porteurs d'un handicap mental (Y. Dhaese)
- 7) Dialogue corporel et danse-thérapie avec des personnes déficientes visuelles et mentalement handicapées : un processus psychocorporel au long cours (Anne-Flore Devez)
- 8) Le retour du Soi dans le corps : la danse-thérapie dans le traitement multiple de l'anorexie mentale (Enzo Bellia)

II) EXPERIENCES INTEGRATIVES

- 1) Un parcours a travers les matières du corps : Entre peau et squelette
- 2) Espaces d'histoires
- 3) Les statuettes
- 4) Rencontre autour d'un tableau

CONCLUSION : **des danse-thérapies et des danse-thérapeutes...**

ANNEXES

- Annexe 1 : Les danse-thérapie instituées : repères chronologiques et filiations
 - Annexe 2 : La Laban Movement Analysis (éléments)
 - Annexe 3 : Glossaire spécifique des méthodes de travail corporel citées dans l'ouvrage
 - Annexe 4 : La synergie musculaire entre diaphragme, transverse de l'abdomen et psoas.
 - Annexe 5 : Les chaînes musculaires et articulaires selon la systématisation de G. Struyf
- Bibliographie générale

Index des sujets traités

Extraits :

Questions préalables... (Introduction générale)

Peut-on soigner avec la danse ? Quelle place lui donner dans une dynamique thérapeutique? Mobilise-t-elle *quelque chose* au niveau psychique, ou faut-il invoquer le plaisir et le bien-être qu'elle procure, et qui, diront certains, ne peut que faire du bien...? De là à lui attribuer des vertus curatives, tout au moins préventives, le pas est vite franchi. Or, ainsi posé, le débat est d'emblée faussé. S'il n'y a pas de mal à se faire du bien, l'action thérapeutique ne se réduit certes pas au plaisir. Il nous faut chercher en amont des retombées émotionnelles immédiates d'une pratique, pour en cerner les enjeux et les fondements.

Le terme même de danse-thérapie sous-entend le recours à la danse dans une visée *thérapeutique* et pose de façon plus large la question de la place de la danse dans un processus thérapeutique. La danse-thérapie se réfère à la danse, donc au corps et à l'art. Or, l'art en lui-même n'est pas thérapeutique, pas plus que la danse ou le travail du corps. L'histoire est là pour nous montrer que nombre d'artistes, de danseurs, et de travailleurs du corps ont vécu dans la pathologie. On en dira d'ailleurs autant de la parole : parler, en soi, ne soigne pas. En revanche, le dispositif dans lequel s'inclue la parole peut être thérapeutique, pour peu qu'il permette au sujet une élaboration psychique dans un cadre qui permet et gère les transferts et contre-transferts. L'art, la danse, le travail corporel, sont de formidables mobilisateurs psychiques, mais cela ne suffit pas à déclarer *thérapeutique* toute leçon de danse ou de travail psycho-corporel. Il nous faudra donc commencer par préciser en quoi la danse mobilise la sphère psychique, par quels outils et selon quelle spécificité. Dans la première partie, c'est au matériau même de la danse que nous nous adresserons, à savoir le corps, avec le cortège de questions qui surgissent immédiatement : qu'entend-on par *corps*, comment se construit-il, quelles sont ses structures, dont dépendent les structures du mouvement ? Si la danse est une expression, quelles sont les règles de cette expressivité? En quoi le fait qu'elle soit un art nous intéresse-t'il ici, et qu'entend-on par *art* ? En pratique, la danse est le plus souvent activité de groupe, tout au moins dans le champ de l'art-thérapie. Cette spécificité groupale a son importance et il faut la considérer en tant que telle. De ce tour d'horizon se dégagent des axes de travail et des outils qui feront l'objet de la seconde partie, après quoi nous pourrions envisager des pratiques cliniques rapportées à des populations précises. Il me semble important en effet de décrire *ce qui se fait* et de ne pas en rester au niveau des théories. Que fait-on au juste en face de populations psychotiques, autistes, polyhandicapées, mal-voyantes, d'adolescents instables... ? Plusieurs praticiens ont accepté de prendre le risque de présenter leur pratique clinique, et il faut saluer ce saut dans l'arène.

D'une façon générale, je m'efforce d'être concret, et de décrire précisément nombre de propositions de travail. Il ne s'agit cependant pas d'un *manuel pratique de danse-thérapie*, et bien des explorations sont passées sous silence, ne serait-ce que parce que l'écrit ne peut rendre compte d'une pratique vécue et sentie.

Ce travail ne prétend pas livrer les clés de *la* danse-thérapie. Il se réfère à un parcours personnel, une somme d'expériences singulières que je tente de relier en me référant aux sources théoriques et cliniques rencontrées en chemin. Je suis convaincu qu'à peine ce texte sera t'il paru, m'apparaîtront d'autres éléments et surgiront d'autres rencontres et expériences qui nuanceront les conclusions présentées ici. Comme l'image du corps, la théorie se fait et se défait sans cesse, elle est un flux, et vouloir la fixer serait vaniteux. Nulle prétention exhaustive donc, ni scientifique, ce qui n'empêche pas d'être rigoureux. J'ai quitté l'université et l'univers de la recherche pour me tourner vers la clinique, non pas par mépris d'une pensée expérimentale, mais parce qu'il faut bien choisir une orientation, et qu'il me semble que la statistique et les diagrammes ne sont pas encore à l'ordre du jour. Je me suis attaché cependant à citer mes sources, à les vérifier autant que faire se peut, à enchaîner les concepts en ponctuant les changements de niveaux, à différencier les champs de pensée. Ce marquage des territoires n'interdit pas les liens, bien au contraire. J'ai été *élevé universitaire* –si j'ose dire- par deux directeurs de thèse à l'esprit large et éclectique¹, qui savaient travailler scientifiquement, sans s'enfermer dans le dogmatisme, et qui n'ont jamais confondu le *scientifique* et le *vrai*. Nous examinons des phénomènes humains, donc complexes, et il faut accepter cette frange d'incertitude liée au subjectif, ce qui là encore n'interdit pas la rigueur.

Le parti-pris philosophique est phénoménologique : au *pourquoi*, on préférera ici le *comment*, cherchant à saisir en quoi le corps, la danse, l'art, sont des modalités particulières de l'être-au-monde, comment nous sommes sujets partie prenante de l'expérience, *entrelacés* aux choses du monde. Binswanger insistait sur la transcendance comme projet corrélatif du monde et de soi, et en fait *de soi dans le monde*. L'homme, dit-il, au contraire de l'animal qui est lié à son milieu et à son *plan d'édification*, contient d'innombrables *pouvoir-être*, et même *a son être dans ce pouvoir-être multiple*². Dans cette perspective, la pathologie est une flexion ou une restriction du flux soi←→monde. Nous chercherons en danse-thérapie à restaurer ou instaurer cette implication et cet entrelacement du sujet avec le monde, par la médiation du corps mouvant et sensible. Cette position phénoménologique interdit au danse-thérapeute de se considérer comme rééducateur. Il doit forcément lui aussi, et je dirais même *d'abord*, s'impliquer. Je pose donc pour le danse-thérapeute l'exigence d'un dialogue

¹ Et je leur rends hommage ici : le Pr J. Rivolier et Mme M. Arguel

² BINWANGER L (1970) *Analyse existentielle et psychanalyse freudienne*; Paris, Gallimard (Tel 56), 1° ed 1947.

corporel, une expérience partagée qui l'interpelle lui aussi, tout autant que ses *patients* ou *élèves*.

La notion de *structure* est donc à la base de ce travail, de même que celle de circulation entre des niveaux d'organisation. On peut distinguer trois sphères essentielles :

- la sphère somatique, avec une *table des matières du corps*, un agencement anatomo-fonctionnel, qui débouche pour nous sur un *usage du corps*.
- La sphère psychique, avec ses aspects affectif, imaginaire, symbolique, et que nous pousserons jusqu'à un niveau de mise en forme et d'expression poïétique, c'est à dire créateur.
- La sphère énergétique qui sera à peine mentionnée ici.

Ces trois sphères résonnent entre elles, mais ne se confondent pas. Prétendre que travailler sur le corps entraîne *ipso facto* un travail psychique relève de l'utopie. Il suffit de fréquenter les cercles de travail psychocorporel ou énergétique pour s'en convaincre. En termes triviaux, on peut dire que si tel était le cas, cela se saurait et se verrait. La question est au fond beaucoup plus complexe et passionnante : à quelles conditions un travail corporel et/ou énergétique étaye t'il un travail psychique ? La réciproque est vraie : il n'est pas rare d'observer des réaménagements somatiques lors d'une psychothérapie ou analyse. J'espère en abordant les niveaux structurels dans la première partie contribuer à répondre partiellement à ces questions.


En cette matière il est prudent de partir des faits d'expérience et des éprouvés, et d'y revenir sans cesse. Beaucoup de ces éprouvés m'ont été donnés lors d'un travail auprès de divers enseignants représentant des écoles constituées ou ouvrant leur propre voie. Je m'efforcerais donc de citer d'où me viennent certaines pratiques évoquées dans le corps du texte. Le domaine du psychocorporel regorge de méthodes et il s'en crée sans cesse de nouvelles. Il ne m'est pas apparu indispensable d'en ajouter une de plus, et de l'affubler de mon nom... Je me réfère à quelques grands courants historiques qui ont fait leurs preuves (eutonie, Feldenkrais, Matthias Alexander, Laban-Bartenieff, Body Mind Centering³...) sans m'en faire l'apôtre. D'autres s'en chargent. Bien malin et surtout bien inculte qui peut prétendre inventer quelque chose en cette matière! Tout au plus peut-il redécouvrir, ré-arranger les choses, relire et re-lire de façon originale ce qui de toute évidence appartient à un patrimoine transculturel et transgénérationnel.

Ce travail se veut donc être la cristallisation éphémère d'un instant au sein d'un flux, animé par le désir de poser des jalons. Il est comme une danse : un voyage entre deux états.

³ Un glossaire spécifique en annexe situe rapidement ces approches les unes par rapport aux autres.

Enfin, j'ai définitivement abandonné le *nous* pompeux, d'usage dans certaines sphères. Le *nous*, affirme Benveniste, est une dilatation du *je*. Soucieux d'échapper à cette enflure, et espérant m'adresser au delà des cercles universitaires, j'en reste à l'emploi du *je*, assumant ainsi de la façon la plus simple la responsabilité de mon propos.

RYTHME (2° partie / II)

Avec le rythme nous sommes dans une sphère qui appartient autant au psychique qu'au moteur ou à l'émotionnel. Jousse a parlé de l'homme –*l'anthropos*- qui rejoue à sa façon ce qui l'agit, qui habite le monde à sa mesure : en rythmant, usant pour cela de son *patron*, à savoir son propre corps organisé en symétrie, ce qui conduit aux lois du mimisme, du rythmisme, et du bilatéralisme⁴. Nous sommes, dit-il, perpétuellement joués, et nous rejouons à notre manière, selon une filiation *corporage-manuelage-langage*. La mémoire, est le rejeu des choses, qui nous permet malgré l'absence de l'objet, -avec l'absence-, de faire une présence. Et pour Jousse, ce travail d'information du petit homme se fait à tous les niveaux par sa mise en corps; jusqu'à la prise de conscience qui demande une gesticulation. Ces myriades de gestes rejoués, *intusussepcionnés*, constituent selon lui l'inconscient : "Lorsque l'homme commence à réfléchir, que fait-il au juste ? Il réfléchit d'abord le cosmos, le monde perçu, aperçu par ses gestes. ...ce n'est pas dans les circonvolutions du cerveau que s'aperçoit cet abîme. C'est dans un tout petit geste vivant, mimismologiquement interactionnel, mais dans ce tout petit geste vivant, tout l'Univers se réfléchit, et tout l'Homme réfléchit". Si le rejeu se fait corporellement, il est logique que la structure du corps le modèle. Nous avons deux moitiés, un axe, et nous ne rejouerons jamais qu'à travers notre propre structure. Jousse est en fait parti des observations sur la transmission orale et du constat que la mémorisation, la restitution, l'intégration des données, et au delà une grande part de l'expression humaine, se déroulent selon des rythmes organisés en couples binaires qui se résolvent en un terme médian unificateur, une synthèse qui correspond au 3° (ou 5°) temps. D'où la loi structurelle de notre rejeu : il est rythmé, et bilatéral,. En clair, on va repérer une structure de balancement de type⁵:


Rythmer serait donc une façon d'être, apparemment notre mode de percevoir, d'organiser et de jouer notre présence au monde.

Fondamentalement, tous le vivant pulse, s'organise en alternances et périodes. On observe des rythmes moléculaires, cellulaires, organiques, hormonaux, émotionnels, de la vigilance, sociaux..., à différentes échelles –du millièème de seconde à des périodes pluriannuelles-, articulés à d'autres rythmes, géologiques, cosmiques... La plupart des rythmes qui viennent d'être évoqués sont périodiques, métriques. Il s'agit plutôt de cadences, d'évènements qui reviennent régulièrement. Une de nos caractéristiques est de subjectiver ces cadences, de transformer le *tic tic* du réveil en *tic-tac*, d'investir et de jouer sur les pauses entre le retour des évènements, et de faire naître alors le rythme.

⁴ JOUSSE M.(1939) op cit.

⁵ Beaucoup de comptines sont organisées sur cette structure.

L'étymologie du mot *rythme* est loin d'être simple, ce qui est normal dès lors qu'il s'agit d'une notion complexe et si subjective. Le terme grec a d'abord renvoyé à l'arrangement des parties qui constituent une forme, puis s'est relié au pattern d'un élément fluide, qui pouvait être notamment une lettre de l'alphabet, un vêtement, un état d'esprit. Littéralement *rutmos* signifie *manière particulière de fluer*, et Benveniste souligne que la philosophie d'Héraclite qui use de ce terme renvoie à un univers où les configurations particulières du mouvant se définissent comme des *fluements*⁶. C'est plus tard que Platon délivre dans ses *Lois* la classique définition du rythme : *l'ordre dans le mouvement*. Platon ramène donc le rythme à la forme des mouvements humains, ce qui permet d'évoquer le rythme d'une marche, d'un chant, d'une danse...

Retenons d'entrée ce lien entre flux, organisation motrice et rythme. Platon ajoute dans le *Timée* une notion essentielle : *le rythme est une émotion qui se décharge en mouvements ordonnés*. A l'en croire, rythmer est donc une manière de gérer l'émotion. Jung rapporte un fait qui l'avait beaucoup frappé lors de son voyage en Afrique. L'attaque du campement par quelques hyènes ayant provoqué une vive émotion parmi les boys, ceux-ci durent mimer la scène en dansant et chantant une bonne vingtaine de fois. Jung conclue que les émotions des indigènes sont abrégées sous forme de rythmes, de danses et de chants⁷. Les psychologues qui se sont intéressés au rythme ont insisté sur notre faculté innée à *rythmiser* les événements perçus. La perception d'éléments réguliers périodiques donne lieu de façon incoercible à des groupements subjectifs qui les organisent en rythme. Nous entendons alors le chant de l'eau qui goutte au robinet ou le *tic-tac* déjà évoqué de l'horloge, nous groupons le défilement des lignes discontinues ou des peupliers sur la route par éléments de deux, trois ou quatre, rythmant ainsi notre perception en fonction d'un *présent psychologique*, tout comme nous ne pouvons pas ne pas rythmer un geste répétitif⁸.

On sait aussi que chez le bébé, les expressions rythmiques sont essentielles. On les observe dans les mouvements spontanés, les lallations, et plus tard dans le graphisme. Leroi-Gourhan ne cesse de souligner que l'humanisation s'est faite dans une ambiance rythmique. Les techniques préhistoriques sont par essence rythmiques : percussion, sciage, grattage... : *Dès le départ, les techniques de fabrication se placent dans une ambiance rythmique, à la fois musculaire, auditive et visuelle, née de la répétition de gestes de choc... Au piétinement qui constitue le cadre rythmique de la marche, s'ajoute donc chez l'homme l'animation rythmique du bras; alors que le premier régit l'intégration spatio-temporelle (...) le mouvement rythmique du bras ouvre une autre issue, celle d'une intégration de l'individu*

⁶ BENVENISTE E. (1966) Problèmes de linguistique générale, Paris, Gallimard (Tel 7) (1990) La notion de "rythme" dans son expression linguistique pp327-335

⁷ JUNG C.G.(1943) L'homme à la découverte de son âme, Paris, Payot (1982).

⁸ FRAISSE P.(1974); Psychologie du rythme, Paris, P.U.F.

*dans un dispositif créateur non plus d'espace et de temps, mais de forme*⁹. D'un tout autre point de vue, René Huyghe indique que le premier art est rythmique, fait de motifs répétitifs, bien avant les motifs figuratifs¹⁰. Du point de vue moteur, on a également relevé la fonction dite *dynamogénique* du rythme : le fait de rythmer un geste en favorise la coordination, en raison du recrutement synchronisé et facilité des unités motrices. Les activités traditionnelles le démontrent : le geste rythmé est plus efficace, il suffit de voir les travaux des champs ou le halage d'un objet, ou la plupart des activités traditionnelles, pour constater que spontanément toutes ces activités sont rythmées, souvent accompagnées de chants¹¹

Il ressort de cette revue éclectique que la rythmisation est une constante tant dans la manière de percevoir les choses que dans le mode d'expression, et qu'elle est une façon de structurer le temps et l'espace, de mettre de l'ordre en quelque sorte dans une vie perceptive, motrice, émotionnelle, dans la création de formes, qu'elles soient techniques ou artistiques.

La rythmisation nous renvoie donc au corporel dans ses différentes dimensions : perceptive, motrice, émotionnelle... Si nous revenons au mouvement, il faut développer le lien entre rythme et kinesthésie. La notion de tension est en effet essentielle dans le rythme. Il y a suspens. Le rythme tente de rompre une habitude dit Henri Morier dans son dictionnaire de poétique et de rhétorique : *il provoque une surprise par déplacement de l'accent (syncope) ou rencontre d'accents (contre accent)*¹². C'est aussi sur cette suspension qu'insistent Eugénio Barba et Nicola Savarèse qui analysent le rythme d'un point de vue théâtral : en jouant sur les pauses, en dynamisant les silences, le rythme crée une attente, une expectative : *S'il n'y a pas conscience du silence et de la pause, il n'y a pas de rythme, et ce qui différencie deux rythmes, ce n'est pas le son ou le bruit produits, mais la façon dont sont organisés le silence ou la pause*¹³. Les tensions du silence constituent donc l'essence du rythme. Entre deux événements –élan moteur, geste, percussion...- il n'y a pas d'arrêt, mais une transition, une transformation d'une action à l'autre. La pause est donc pulsation retenue et non arrêt. Le rythme naît précisément lorsque l'intervalle entre deux événements cesse d'être un arrêt pour devenir un jeu actif de tension. Chaque événement est alors une surprise, tout en étant *appelé* par la tension active qui suit le précédent.

⁹ LEROI-GOURHAN A.(1964), Le geste et la parole, tome II : La mémoire et les rythmes, Paris, Albin Michel, (sciences d'aujourd'hui 1986) p.136.

¹⁰ HUYGHE R.(1967); Sens et destin de l'art, Tome I, de la préhistoire à l'art roman, Paris, Flammarion

¹¹ Fraisse (1974); op cit

¹² MORIER H (1961) Dictionnaire de poétique et de rhétorique, Paris, Puf (ed 1989) p.1029

¹³ BARBA E. & SAVARESE N. (1995) L'énergie qu danse, l'art secret de l'acteur, IN Bouffonneries N°32-33, (publication ISTA)

C'est cette conscience de l'importance d'habiter la pause qui fait dire à HERNIS duplan qu'il n'y a pas de temps forts et faibles, que chaque temps doit être plein. Cette remarque nous amène à une problématique fondamentale pour tout danseur ou percussionniste : exister dans les silences, ne pas disparaître entre deux coups. Les percussionnistes sont à cet égard formels. Paczynski évoque la peur de ce moment ouvert qui fait chuter les débutants, et qu'il relie à l'angoisse de mort¹⁴. Car entre deux temps forts, chacun est livré à lui-même, se livre à soi-même, doit retenir quelque chose de soi et se propulser vers le temps de densification suivant. Il y a dans le rythme un nouage entre continuité et accident. Bachelard développe une vision discontinue de la vie, qui n'est rien s'il ne s'y passe rien – *seul le néant est continu*-. La propulsion d'un instant à l'autre, d'un état à l'autre, oblige, dit-il, à franchir les instants, les relier, établir une continuité¹⁵. Fernand Schirren, un professeur de rythme fameux dans le monde de la danse, évoque cette alternance entre phases de mouvement et phases de non-mouvement, et l'appel réponse entre les coups. Il parle notamment de la main droite qui *attend* la gauche, et réciproquement¹⁶.

Si l'on en croit les percussionnistes et certains danseurs, la zone du plexus solaire est le lieu où naît cette force qui dynamise le silence et conduit au jaillissement du coup suivant. Fernand Schirren la désigne clairement : *Parce qu'en mon corps, au centre de mon corps, à cet endroit, frontière de l'abdomen et du thorax où, au dessous du je, le doigt indique le moi, où physiquement je le sens ce moi, mon moi, où prend sa source le mot moi, où prend sa source le mot Maman, où physiquement je sentais que ma mère était une maman, où maman et moi sont mêmes, à cet endroit, centre de mes émotions, qui dans mes chagrins se contracte, comme dans mes joies se relâche, et qui dans mes amours adolescentes échappait à toute pesanteur, là quelque chose se passe, là je le parle, le langage des batteurs d'Afrique noire...*¹⁷. Cette zone était également désignée par Laban comme centre dynamique du corps, entre le bassin et le sternum, qu'il considère comme centre de gravité et centre de légèreté. Même si l'on sait maintenant que le centre de gravité physique se situe précisément dans la zone du plexus au niveau de la douzième dorsale¹⁸, le travail du poids a beaucoup à voir avec l'impulsion des mouvements à partir du bassin, alors que les élans à partir du thorax confèrent une qualité *légère* au mouvement. Relevons que c'est précisément entre ces deux centres, au niveau du vrai centre de gravité du corps, que s'organise la tension du rythme.

¹⁴ PACZINSKI S.G. (1988) Rythme et geste, les racines du rythme musical, Paris, Ed Aug. Zurflh

¹⁵ BACHELARD G.(1965) L'intuition de l'instant, Denoël, Paris, 1985

¹⁶ SCHIRREN F. (1996); Le rythme primordial et souverain, (Bruxelles), Ed. Contredanse

¹⁷ SCHIRREN F. (1996) op cit p.116

¹⁸ il suffit pour l'expérimenter de s'enfoncer dans l'eau : lorsque le niveau dépasse les basses côtes, on perd pied...

Or, si l'on considère maintenant l'aspect anatomo-fonctionnel, il apparaît que cette zone est organisée par le jeu conjugué du transverse de l'abdomen, des psoas et du diaphragme, ces deux derniers muscles appartenant à la chaîne antéro-postérieure (AP) décrite par G. Struyf. Rappelons que cette chaîne est avant tout médiatrice, dynamique et dynamisante. C'est elle qui selon G. Struyf harmonise et coordonne le jeu des chaînes antérieures et postérieures, qui président aux schèmes d'enroulement/déroulement ou de repliement/déploiement¹⁹. En d'autres termes, c'est par la médiation dynamique et rythmique de la chaîne antéro-postérieure que des opposés deviennent complémentaires, que s'accomplit le passage de l'un à l'autre. Le schème essentiel gouverné par cette chaîne est le *repoussé*, qui éveille une autre chaîne profonde, la chaîne postéro-antérieure (PA) dont le transverse de l'abdomen est un maillon essentiel. Nous avons évoqué l'importance du processus d'axialisation chez le jeune enfant, avec en particulier la naissance de la tonicité profonde couplée au relâchement des fléchisseurs-rotateurs internes qui dominent à la naissance²⁰. Pour G. Struyf, la chaîne antéro-postérieure, avec ses zig-zags, introduit le rythme et le paradoxe dans le corps. C'est elle qui instaure les courbures de la colonne vertébrale²¹ -qui la rythme- et les muscles qui la composent doivent pouvoir sans cesse faire varier leurs points fixes.

Il faut souligner ici le jeu du muscle *transverse de l'abdomen* qui soutient le travail des *réentions*. Pour faire sentir ce muscle, on demande aux élèves de tousser, de rire ou de pousser comme pour aller à la selle. Ces actions mettent en évidence la fonction contenante du transverse. Or, cette capacité à *retenir* quelque chose est essentielle dans le développement d'un enfant, liée au demeurant à la propreté, puisqu'il s'agit bien de se *retenir*, c'est à dire de gérer le rythme de ses réentions / expulsions.

Le travail du rythme est donc aussi travail de rétention, mise en tension d'un *objet interne*, dont on gère l'expulsion. Nous retrouvons là le silence dynamique, source de jaillissement évoqué un peu plus haut. La mise en ordre pulsionnelle devient pulsation. Repris au niveau de la bouche, ce travail de mise en tension et d'expulsions fournit au langage son substrat rythmique si déterminant dans la prosodie.

Beaucoup de danses ethniques et traditionnelles se fondent sur la *pulsation*, c'est à dire sur un piétinement rythmé. La qualité de la pulsation dépend du rapport au sol : il faut lever

¹⁹ selon que l'on considère les chaînes médianes ou latérales cf chap II Les structures du corps

²⁰ cf chap. I : la création du corps

²¹ les scalènes créent la lordose cervicale lors du redressement de la tête, les psoas la lordose lombaire lorsque l'enfant commence à s'asseoir.

le pied (et pas le genou...) sans enrouler le bassin et le laisser retomber sur le sol. Là encore, ce sont les muscles de la chaîne antéro-postérieure qui jouent un rôle essentiel²², qui confèrent à la pulsation sa dynamique de rebond et de jaillissement. La bonne pulsation implique de confier alternativement son poids en voyageant d'un pied à l'autre, en repoussant le sol, ce qui *construit* l'axe en provoquant le travail de contention abdominale liée au transverse. Le travail de pulsation fait rejouer le processus poids/soutien/appui/repousser dont nous avons vu qu'il structure la verticalisation du jeune enfant²³. En fait, la pulsation est un cycle tonique qui fait alterner tension, rétention et détente. Dans la pulsation, le danseur rejoue à minima un dialogue tonique avec la terre, métaphore maternelle puisqu'elle est ici soutien et sécurité. Nous accorderons donc une grande attention à cette pulsation dans notre travail.

Un autre aspect du rythme est le lien dynamique qu'il opère entre des opposés : haut/bas, ouvert/fermé, vide/plein, droite/gauche, mais aussi dedans/dehors si l'on se réfère au jeu de tensions internes/décharges motrices qui vient d'être développé. C'est cette caractéristique d'alternance par appels-réponses réciproques entre deux termes qui fait du rythme une *matrice symboligène*. France Schott-Billmann évoque à ce propos la célèbre analyse dite du *ford/da* ("parti/voilà") proposée par Freud à propos de son petit fils de dix huit mois jouant avec une bobine attachée à un fil. L'enfant symbolise la *présence/absence* de sa mère par un jeu rythmique : un Ooooo long associé à la disparition de la bobine, suivi d'un A bref qui scande la réapparition de l'objet²⁴. *La danse*, écrit-elle, *apparaît donc comme une activité privilégiée pour permettre de rejouer l'articulation du "fort-da" qui, parce qu'elle représente le jeu inaugural de l'accès au langage et au statut de sujet, constitue, à ce titre, un pilier de la démarche thérapeutique*²⁵. Rythmer peut dès lors soutenir un travail psychique de symbolisation, qui peut renvoyer aussi à la dialectique soi/autre, ou dans une perspective lacanienne soi/Autre.

On peut aussi considérer le couple *répétition / différence* qui caractérise le rythme. Il y a en effet retour périodique d'évènements, avec cependant un jeu subtil qui les différencie. Ce retour au *même* qui ponctue des incursions vers de l'*autre* reprend la dialectique entre *mêmeté* et *ipséité* développée par Paul Ricoeur²⁶. Nous avons vu que définir une identité implique de stabiliser une entité dans le temps et l'espace, s'assurer d'une *mêmeté*, terme

²² Extenseur des orteils, droit antérieur, psoas, transverse de l'abdomen, diaphragme

²³ cf chap II, les structures du corps

²⁴ FREUD S.(19204); Au delà du principe de plaisir, IN Essais de psychanalyse, Paris, Payot, (Petite bibliothèque Payot n°44, 1920), pp.41-115.

²⁵ Schott-Billmann F. (1994), Quand la danse guérit, Paris, La recherche en danse, p.174

²⁶ RICOEUR P. (1990) Soi-même comme un autre, Seuil (L'ordre philosophique)

repris par Françoise Dolto. Ce retour au même ne se conçoit que dans la dialectique rythmique avec une autre position qui décale le sujet de son identité et lui confère une dynamique évolutive : l'*ipséité*, terme qui désigne ce qui assume le mouvement et le dépassement, questionne l'ordre et s'étonne qu'il soit là, nous porte vers l'inconnu, l'inattendu, l'étrangeté. L'angoisse du vide si souvent rencontrée dans le travail rythmique, qui conduit le danseur ou le percussionniste à aller trop vite, à manger les silences, peut se décrypter comme hésitation à être dans ces intervalles où il faut s'écarter du même, de soi-même pour aller vers un *soi-autre*. Il faut un certain goût du risque pour rythmer... Selon Marc-Alain Ouaknin qui se réfère à la tradition juive, l'identité apparaît alors comme histoire ambiguë, oscillation infinie d'appels-réponses entre *je suis* et *je deviens*, articulés par une position médiane du je-néant. Nous rencontrons là un cycle fondamental qui passe par l'expérience de la dé-signification, un temps vide dans la béance duquel le sujet prend naissance, se décale vers l'altérité : "La mort survient quand la naissance s'arrête..."²⁷.

Le rythme soutient donc un travail psychique, étroitement articulé à celui du corps, qui associe des enjeux toniques, posturaux, moteurs, émotionnels, symboliques. Il s'avère dès lors capital de bien considérer comment nos partenaires –patients ou élèves- *entrent* ou *n'entrent pas* dans le rythme, comment ils organisent la pulsation, négocient leur rapport au sol, trouvent ou non ce temps de suspension/rétention entre deux appuis, habitent ce vide médian qui relie deux frappes de pied ou deux élans du geste, sculptent le temps et y déploient leur présence dans une alternance dedans/dehors. Ce qui nous importe alors, ce n'est pas tant de proposer des exercices complexes de coordination rythmique, qui mobilisent en fait une compréhension intellectuelle, que d'engager le sujet dans un travail plus basal : se poser dans la pulsation, trouver les appuis, les intervalles, mobiliser la région du plexus et dynamiser la région lombaire et abdominale qui donne au sujet sa *tenue*, qui l'amène à se *saisir* dans cette danse des opposés, qui soutient un travail d'organisation pulsionnelle et émotionnelle et ouvre à la symbolisation.

²⁷ OUAKNIN M.A. (1994) Bibliothérapie, Seuil, pp.123-130 Cit de FROMM E. 1981, La nature du bien-être, évolution psychique, in *Bouddhisme zen et psychanalyse*