

SOM'ARTHÉRAPIE EXISTENTIELLE

Danser sa vie

La Som'ArThérapie existentielle (SATIS) est une méthode dont l'objectif est, à l'instar de l'art-thérapie, de créer les conditions favorables à l'expression, au dépassement et à la symbolisation des difficultés personnelles par l'entremise d'un éveil des compétences créatrices de la personne qui vient consulter. Elle inclut la conscience du soma parce le corps et le geste y sont partout présents.

Elle articule les approches freudienne, reichienne et jungienne. Dans la quête de soi, Freud nous a légué « la cure analytique ». Reich, rebelle et résolument novateur, nous montre la voie du corps, des émotions et de l'énergie qu'il intègre au travail de l'analyse. Jung, enfin, élargit le champ, comme beaucoup dans son prolongement, et nous propose les concepts de soi, persona, inconscient collectif, archétype, processus d'individuation, ombre... Cette ombre qu'il nous invite à découvrir comme élément constitutif de l'être, ombre à découvrir, à nommer et humaniser...

Cette approche va jouer un rôle dans le traitement des troubles psychosomatiques et dépressifs, addictions, psychoses, autismes, en institution, en cabinet privé. La psychothérapie de groupe ou ateliers à médiation artistique démontrent combien l'expression corporelle et créatrice permet la décharge et la symbolisation de la violence sociétale et personnelle en ce que la violence cesse de prendre pour cible le corps de l'autre ou celui du sujet quand elle peut se transformer par le geste créatif.



Aussi tout art, toute expression, du théâtre à la danse, en passant par le travail de la terre, la peinture, la fabrication d'une marionnette, d'un masque, d'un objet de pouvoir... fait œuvre dans cette transe-transformation de soi...

La Som'ArThérapie existentielle intègre également à sa dynamique d'apprentissage et à sa pratique l'héritage de la mythologie et des rituels d'initiation des cultures traditionnelles, re-pensés et modelés dans une perspective analytique, visant la guérison et le développement de la personne.

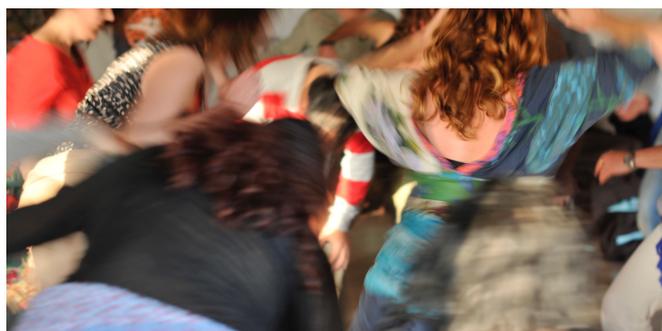
L'exemple de la danse en psychothérapie – Entre danse individuelle et danse collective

« Je ne pourrais pas croire en un dieu qui ne danserait pas. » Nietzsche

Depuis la nuit des temps, le tragique et le sublime, le désir, le rêve, l'étrange se côtoient dans la danse. Ce corps qui dépasse ses limites s'inscrit dans un espace surréel. Un champ de bataille, une bouche ouverte sur le néant, une purification, une voie vers l'invisible...

Expression du corps négociant avec l'espace depuis sa chute première, la naissance, la danse se roule et se déroule autour d'un axe selon des pôles : le haut et le bas, les points cardinaux, face au public, en cercle mais elle est aussi appel des esprits et présence des dieux, danse de l'animal, danse des ancêtres, danse des rois, danse de naissance, danse de rites de passage, danse de funérailles, danse de guérison,...

« La danse se donne comme trouvaille d'origine, état d'enfance littéralement ; plus qu'une mise en jeu du corps, c'est le recours au seul corps pour dire l'émotion de la vie. Remuer, émouvoir, de quoi offrir aux corps l'appui d'un fantasme, les ressources d'une mémoire, qui n'est pas seulement mythe ou récit. La danse agit sur ses sources en même temps qu'elle les montre. » Daniel Sibony, *Le corps et sa danse*.



L'existence de la danse dans le monde semble être inhérente à la présence de l'être humain ; de tout temps l'homme a utilisé cet art dans la communication au divin et à ses congénères. Des peintures rupestres datant de plus de 15000 ans représentent déjà des personnes esquissant des danses (Grotte de Lascaux).

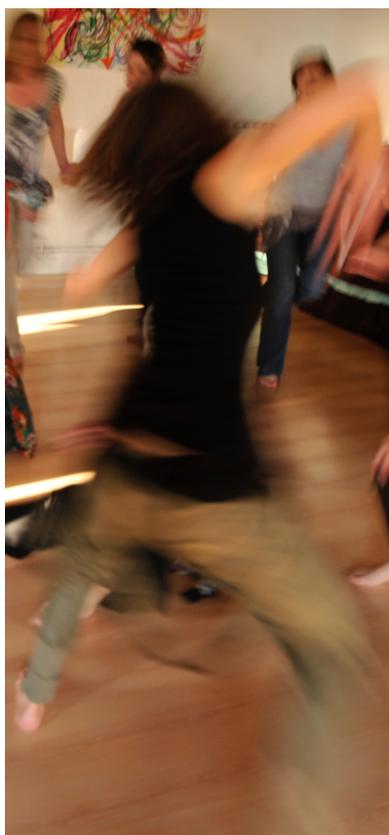
Il y a des siècles, le jeu entre le rythme du chant et le rythme du mouvement était un rite religieux qui devait libérer l'homme de sa peur, du poids de la séparation et de la mort. Chant et danse sont des outils nous permettant de dépasser nos peurs. Lorsque nous commençons à danser, nous sommes nus, nous perdons notre apparence figée, normée, celle que l'on donne à voir. Il est impossible dans la danse de prétendre être tel personnage, tel masque social... Le corps respire et s'exprime. Nous « autorisons » un prêt de corps à autre chose de soi et quelque chose d'inconnu, d'Étranger le traverse, s'y déploie.

« La danse de l'homme médecin, du prêtre ou du chaman est une des plus anciennes formes de médecine et de psychothérapie, dans laquelle l'exaltation commune et l'abandon des tensions pouvaient transformer la

souffrance humaine physique et mentale en un nouveau choix de santé ». J. Merloo, *Creativity and eternization*.

Les danses rituelles chamaniques furent alors l'origine de la recherche de la guérison par le corps en mouvement, la possibilité de mettre en relation le corps et l'esprit de l'homme, les deux essentiels de la psychothérapie et par extension de la danse-thérapie.

La danse aurait donc été longtemps un présent des dieux qui « civilise » et soigne l'individu. Dionysos, dieu de la transe, de la transgression, de la vigne, du vin, du théâtre et de la danse est un dieu exalté qui meurt et qui renaît. Mis à mort par les Titans qui l'attirent par des objets fascinants avant de le mettre en pièces, il meurt, descend aux enfers et ressuscite. Il fait, comme Koré, fille de Déméter, le voyage dans l'outre monde. Koré circule de l'un à l'autre. Lui plonge dans la mort et jaillit à la vie. Il bondit et change d'identités et de parures. C'est le dieu des contraires. Là où Koré représente la continuité du flux, lui représente la division et la discontinuité de la pulsation.



Les danses dionysiaques malgré leur énergie, la violence et la frénésie des mouvements, malgré le volume sonore des tambours, n'étaient pas agressives. Elles servaient à désamorcer la violence, d'évacuer un trop plein d'énergie dans les frappements de pieds, les bonds, les tourbillonnements.

Si Dionysos survit aujourd'hui au travers du jazz, du rap et de la techno, avec le temps, la danse a pris d'autres chemins. La communication avec les dieux étant devenu le monopole des religieux, elle est devenue un art codifié sur des conventions strictes et réservé à une élite. Loin du vivant, elle est devenue divertissement. L'art du mouvement n'était alors plus qu'une simple recherche du beau, de la perfection du mouvement et des

corps.

Elle a su en Orient préserver sa place de rituel, d'expérience forte, lourde ou joyeuse mais toujours expressive, il a fallu attendre la fin du XIXème siècle pour voir la place de la liberté du corps être restituée, remise à l'honneur dans le monde occidental. L'art du mouvement devenait unité psychocorporelle et reconnaissait la dimension expressive de l'être dans la danse.

La danse en danse-thérapie, quelle qu'en soit la forme, est devenue un travail du corps qui nous parle de questions existentielles et fondamentales, de sensations, de sentiments, de poésie, de soi, de l'invisible en soi, et qui retrouve ainsi sa place de *potentialité expressive* de l'être.

Elle est une recherche autour de l'axe et du déploiement ; elle cherche des passes pour s'extraire des impasses de nos contingentements. Toujours le geste en elle se re-crée, se prolonge en une infinie inventivité. Au cœur de

cette geste, une alchimie particulière est à l'œuvre. Entre les déliés et des replis, les impulsions et les retenues, ce qui capte le regard, l'attention, ce qui émeut, ce sera toujours l'expression d'une profondeur de champ, la présence subtile d'un espace en creux où le geste se déploie. Elle invite l'Être en soi à se révéler, court-circuitant le brouhaha mental et émotionnel dans lequel nous baignons quotidiennement. Quand le geste laisse apparaître « l'espace entre », le corps se lie, se délie, il ouvre les plis de l'être. En retrouvant ce chemin avec le vivant en soi, la danse agit comme une médecine du corps et de l'âme. Elle est danse médecine. Elle est l'art de découvrir et de comprendre le monde dans un langage non discursif. Là réside sa *puissance*. Etre avec la danse et laisser advenir l'or de l'ordinaire, loin du spectaculaire et du faire beau...

Car l'art de danser sa vie, au sens large, de prendre le temps de se calmer, écouter, s'exprimer, goûter à la sensualité de l'instant, ressentir des vibrations sonores, entrer dans le geste, s'assouplir de corps et d'esprit, lâcher prise peut-être, partager un moment avec un autre, éprouver la joie de danser seul ou ensemble, se déployer dans la rencontre, n'est-ce pas là un essentiel !



Musique et danse sont sans aucun doute les deux seuls arts qui réussissent à atteindre les foules. Le renouveau des danses participatives ou des ateliers à médiation danse signe le besoin de lien social, de fête, de désir de la société de se guérir et de trouver un sens. Ce sens préfigure un nouveau rapport au corps et à l'autre. Que de cérémonies festives et mystérieuses avons nous besoin, dans ce monde sans dieu, celles d'un moi qui se transcende dans le collectif, son effervescence, celles d'un moi personnel se dépassant dans un moi collectif. L'avenir de la danse, en tant qu'art du mouvement, est d'ordre social puisqu'elle se pratique en groupe et permettra alors dans le jeu entre mouvement individuel et mouvement collectif de se rencontrer tel que l'on est et tel que les autres nous perçoivent, stimuler la curiosité pour son propre potentiel et celui des autres, développer la tolérance, la générosité et la patience au quotidien.

« Vivre, c'est d'abord participer à ce flux et à cette pulsation organique du monde en nous, à ce mouvement, à ce rythme, à cette totalité, car, pendant notre sommeil même, veille dans notre poitrine la loi du double battement, de notre souffle et de notre cœur ». Roger Garaudy, *Danser sa vie*.



Corinne TRANCHIDA, Psychothérapeute (ARS), Art-Thérapeute Analyste, Danse-Thérapeute, Créatrice de la formation en Som'Art-Thérapie Existentielle. Outre un travail personnel et une formation longue et rigoureuse en psychothérapie et somatothérapie, mon accompagnement s'inspire d'une longue complicité avec le Tai Chi, le Chi Kung, la danse et la méditation dansée ainsi que de formations plus spécifiques et originales telles que l'Eco Thérapie et l'Art-Thérapie analytique/Danse-Rituel-Thérapie.

Tranchida.corinne@neuf.fr

www.psychotherapeute-montpellier-accorps.com

06 62 08 18 80