

Myriam Jézéquel

Préface d'Élodie **Leclercq**

ÉCOUTE-TOI DE TOUT TON CORPS

*Libérer l'intuition et les émotions
par le mouvement, la danse et l'écriture*

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Femme atypique, Élodie Crépel

Comment trouver son chemin spirituel, Pierre Pradervand

Résilience : guide d'exploration de Conscience,
Amandine Issaverdens

Une vie digne de votre potentiel, Emmanuel de Mûelenaere

Notre cœur sait qu'un monde plus beau est possible,
Charles Eisenstein

Faire changer les autres sans les manipuler,
Yves-Alexandre Thalmann

Au cœur de la codépendance, Daniela Danis
Surmonter les conflits relationnels, Colette Portelance

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-460-9

Maquette de couverture, des intérieurs et mise en pages : Frank Pitel

Photographies couverture et intérieurs : Karine Kalfon

sauf p. 48, 52, 57, 59, 122, 130, 140, 150 (milieu et bas), 151, 175, 176, 186, 187, 188,
189, 221, 222, 242, 243 (bas), 244, 247 : Myriam Jézéquel

et AdobeStock : p. 39, 181 : © Valenty, p. 73, 111, 133, 205, 223 : © ngupakarti, p. 66 :
© viz4biz, p. 232 : © Murat, p. 234 : © levgen Melamud, p. 237 : © Kiwimage, p. 243 (haut) :
© kotoyamagami, p. 253 : © Belkin & Co, p. 254 et 255 : © sakura ; habillages : © Valenty,
© ngupakarti (pictos Inspiration artistique et Prends ta plume), © Unchalee.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.



Il y a plus de raison dans ton corps que dans ta plus grande sagesse. »

Friedrich Nietzsche



Ce que cache mon langage, mon corps le dit. Mon corps est un enfant entêté, mon langage est un adulte très civilisé. »

Roland Barthes



Le corps dit ce que les mots ne peuvent dire. »

Martha Graham

Quand les mots pour le dire manquent à l'appel, le corps énonce à sa manière ce qui l'habite, le traverse, l'ébranle...



Souvent, le corps traduit clairement ce que la langue refuse d'énoncer. »

Mabel Elsworth Todd

Lorsqu'à court de mots, ou à l'épuisement des mots, le corps prend le relais et s'exprime, sais-tu écouter ses informations ?



Danser, c'est comme parler en silence, c'est dire plein de choses sans dire un mot. »

Yuri Buenaventura

Si tu pouvais confier à ton corps le soin de te raconter et de te guider, quels messages émergeraient de tes mouvements ? Ta danse offre des réponses...



La danse est le langage caché de l'âme. »

Martha Graham

Sommaire

Préface d'Élodie Leclercq.....	9
Genèse	12
<i>Pour la petite histoire...</i>	12
<i>Confi-danse pour confidence</i>	21
Prélude	26
<i>Pourquoi une danse en sept actes ?</i>	26
<i>Par quel processus créatif ?</i>	29
<i>Au-delà de la danse... un art de vivre !</i>	33
<i>Pour commencer</i>	35
Invitation.....	40
<i>Tout part de là...</i>	41
<i>Bouge et éprouve</i>	42
<i>Ça danse, ça dit</i>	43
<i>Par où se révèle...</i>	44
<i>Jusqu'au bout de toi-même</i>	45
<i>D'où ça parle...</i>	46
<i>Comme si tout naissait là...</i>	47
ÉCHAUFFEMENT : Chercher son souffle.....	49
<i>Corps, es-tu là ?</i>	52
<i>Le récital des sept vibrations</i>	54

ÉCOUTE-TOI DE TOUT TON CORPS

<i>Ligne de souffle</i>	<i>57</i>
<i>À mots vibrants</i>	<i>59</i>
PRÉPARATION : Éveiller le corps	60
<i>Relâcher.....</i>	<i>64</i>
<i>Sept mouvements primordiaux.....</i>	<i>66</i>
<i>Alphabet gestuel.....</i>	<i>71</i>
<i>Passe le mot.....</i>	<i>71</i>
ACTE 1 : Énergies – Danser et vibrer intensément....	75
<i>Tout est animé</i>	<i>78</i>
<i>Impulsions vives</i>	<i>80</i>
<i>Sept éléments d’inspiration</i>	<i>82</i>
<i>Traces intérieures.....</i>	<i>107</i>
<i>Fulgurance des mots</i>	<i>111</i>
ACTE 2 : Postures – Trouver sa juste posture	113
<i>Tout corps est posture</i>	<i>116</i>
<i>Une question d’équilibre</i>	<i>118</i>
<i>Panoplie de sept postures et variations</i>	<i>122</i>
<i>Traits saillants.....</i>	<i>130</i>
<i>La beauté d’une posture.....</i>	<i>132</i>
ACTE 3 : Sensorialités – Éveiller ses sens, en infuser sa danse.....	134
<i>Accueillir</i>	<i>138</i>
<i>Impressions sensuelles</i>	<i>140</i>
<i>Sept matières à exploration</i>	<i>141</i>
<i>Empreinte brute.....</i>	<i>150</i>

<i>Infusions écrites</i>	152
ACTE 4 : Parties du corps – Explorer la mémoire du corps	155
<i>De la tête aux pieds.....</i>	<i>158</i>
<i>Éclairage spécial.....</i>	<i>160</i>
<i>Sept métaphores corporelles</i>	<i>162</i>
<i>Silhouette parlante.....</i>	<i>175</i>
<i>En dialogue avec ton corps</i>	<i>176</i>
ACTE 5 : Gestualité – Libérer les émotions cachées.....	183
<i>S'émouvoir.....</i>	<i>186</i>
<i>Le théâtre du corps</i>	<i>188</i>
<i>La valse des sept émotions</i>	<i>191</i>
<i>Marques expressives</i>	<i>201</i>
<i>Acte de parole.....</i>	<i>204</i>
ACTE 6 : Déplacements – Déployer le geste, frayer l'espace	206
<i>Se déplacer</i>	<i>209</i>
<i>Sphère imaginaire</i>	<i>211</i>
<i>Sept directions inattendues.....</i>	<i>214</i>
<i>Hors les murs</i>	<i>220</i>
<i>Dans la marge.....</i>	<i>221</i>
ACTE 7 : Danse intérieure – Épanouir la danse de soi, intuitive, poétique	225
<i>S'éveiller</i>	<i>228</i>
<i>Corps poétique</i>	<i>230</i>

ÉCOUTE-TOI DE TOUT TON CORPS

Sept liens mystérieux231

Nature profonde.....241

Lumière intérieure.....245

Conclusion 249

Remerciements 251

De la même autrice..... 253

Les différentes inspirations artistiques de l'autrice vous sont présentées tout au long du livre dans des encadrés accompagnés du pictogramme suivant :



Ce pictogramme vous invite à vous reporter à l'adresse suivante :
<https://editions-jouvence.com/inspirations-artistiques-ecoute-toi-de-tout-ton-corps/>

Ou au flash-code ci-après :



Préface d'Élodie Leclercq

L'art sous toutes ses formes nous permet d'exprimer ce qui se cache parfois au fond de nos entrailles, dans les abysses de notre être.

Aujourd'hui, nous sommes dans une ère où la réflexion, le mental, l'analyse et la compréhension ont pris beaucoup d'espace.

Au quotidien, nous traversons un tas d'émotions et de sensations, pourtant nous préférons rester à la surface et éviter de ressentir l'inconfort de nos mémoires du passé ou de nos expériences présentes.

Nous prenons soin de notre corps physique en prêtant attention à notre alimentation, en pratiquant une activité physique, en prenant soin de notre peau et de notre apparence, mais prenons-nous vraiment le temps d'écouter les murmures de notre magnifique temple ?

Le corps sait. Il ne ment jamais.

Et s'il était temps de redescendre de la tête au corps pour contacter nos ressentis, pour nous rencontrer enfin, pour nous libérer et créer avec magie ?

J'ai toujours écrit depuis petite. Comme si mon âme déposait ses peines et ses joies sur le papier.

J'ai toujours dansé depuis petite. Comme si parfois je n'avais pas d'autres moyens que de m'exprimer par le corps.

Parfois, ce sont les mots qui émergent, parfois, c'est le corps qui exprime, et puis, parfois, les deux s'entremêlent pour créer

ÉCOUTE-TOI DE TOUT TON CORPS

une danse unique. C'est ce que Myriam nous propose à travers ce merveilleux ouvrage rempli de mouvement et de poésie.

Elle nous invite à explorer nos sens, les émotions, les recoins du corps et à recontacter notre espace intérieur en passant par la danse, mais aussi par les mots, le tracé et la création.

À travers *Écoute-toi de tout ton corps*, Myriam nous propose un voyage surprenant à travers sept actes qui permettent une exploration complète du corps, de l'âme et de l'esprit. L'association de la danse et de l'écriture permet d'aller en profondeur dans le processus de libération et de création. J'ai eu la chance d'expérimenter plusieurs exercices proposés qui m'ont totalement fait voyager dans des endroits dont je ne soupçonnais pas l'existence.

J'ai eu la sensation que l'utilisation du tracé et des mots créait un prolongement puissant après la mise en mouvement du corps et de l'énergie.

Parfois, ce sont des mots qui dansent sur le papier, parfois, des phrases ou même un simple trait de peinture.

La méthode proposée nous offre des clés puissantes afin de nous reconnecter à notre pouvoir créateur. De nombreuses personnes pensent ne pas être créatives et renforcent cette croyance de jour en jour. Nous créons à chaque instant. Nous avons tous cette capacité de laisser fleurir des sensations, des images, des mots, des projets, des envies.

Il suffit de laisser faire, de faire confiance à son corps, à son âme, à son instinct presque sauvage.

Le mouvement est fabuleux pour ça, car il ne nous demande pas de justificatif, pas d'intention particulière, pas de raison. Il nous permet juste d'exprimer, de libérer, de créer et de laisser éclore en dehors ce qui est dedans. L'écriture nous offre également cela.

Beaucoup de personnes pensent qu'il faut être capable de bien danser, d'être souple, d'être écrivain pour être créatif.

Écoute-toi de tout ton corps est accessible à tout le monde. Myriam nous montre que ces outils sont à la portée de tous, car chaque humain a profondément la capacité et le droit de recontacter son mouvement intérieur, peu importe l'endroit où il est et l'état dans lequel il se trouve aujourd'hui.

Je te souhaite de tout cœur de te laisser enivrer par cette danse unique où s'entremêlent le mouvement et l'écriture pour te révéler dans toute ta splendeur !

Merci à Myriam pour cette riche et délicieuse création !

*Quand le corps se meut, l'espace se recrée, l'âme respire à nouveau, ce qui est dedans fleurit dehors.
Les mots se déposent.
Il ne reste alors que le moment présent.
Il ne reste alors que le mouvement, celui de la vie.*

Élodie Leclercq,
coach de vie spécialisée en libération émotionnelle
par le mouvement et danseuse libre

Genèse

POUR LA PETITE HISTOIRE...

Ce projet de livre n'est pas né d'une idée intellectuelle. À l'origine de cet ouvrage, il y a l'histoire singulière d'un corps qui a pris parole...

Quelle relation entretiens-tu avec ton corps ? Je suis de celles qui l'ont ignoré la plupart du temps et surveillé l'autre partie du temps, dès que je le sentais observé. Jusqu'à ce que...

SI J'AVAIS SENTI...



Où est la vérité ?

À une période de ma vie où une inquiétude lancinante malmenait mon mental et mon sommeil, les divers enseignements glanés sur le bien-être ne m'ont été d'aucun appui durable.

« Où est la vérité ? Quelle direction prendre ? À qui faire confiance ? » Je n'avais pas les pensées claires sur ce que j'étais censée faire. Arguments, principes, pensée positive, tout tombait à terre. C'est à cette période fragile que mon corps prit la relève, qu'il compensa ma difficulté d'attention par une autre forme de présence. En manque de repères, je trouvais d'abord en mon corps des appuis physiques. Puis, hors de toute logique, mon corps m'envoyait des signaux viscéralement parlants. Tout se passait comme s'il m'alertait au moment où j'en avais le plus besoin. C'était une impression chevillée au corps. C'était une sensation ancrée et tenace. C'était quelque chose de perceptible sans que ce soit vraiment compréhensible. Néanmoins, mon corps prenait la parole. Il « parlait vrai ».

Derrière les apparences

Au fond, tout ce que je souhaitais, c'était savoir quelle direction prendre. Mon corps ne cessait de me souffler : « Tu en sais plus que tu ne penses. » Dans ce « tu en sais plus », il y avait plus que les ressentis immédiats et les réflexes instinctifs. Je devinais – plutôt qu'autre chose – tout ce vécu de l'intérieur. Une évidence se faisait jour : nous sommes si souvent dans le contrôle esthétique de soi que nous demeurons sourds à ce qui se dit en nous – pourtant le plus intime des discours. Strictement occupé à nourrir son corps, à l'habiller, à en soigner l'apparence, à le discipliner dans un tailleur ou le sculpter par le sport..., on ne prête guère attention à ce corps vivant qui sent, ressent et même, à certaines occasions, pressent. S'il avait un sens caché, il me fallait le découvrir, au besoin, me rendre derrière les apparences, à contre-courant du regard extérieur. Du côté de la perception de soi. Se réapproprier ce

ÉCOUTE-TOI DE TOUT TON CORPS

corps parlant. Prendre conscience de ce savoir intérieur a été un élément déclencheur.

Le corps ne ment pas

Quotidiennement, mon corps physique m'envoyait quantité d'informations dont je ne faisais pourtant rien. Si je voulais accéder à ce savoir inutilisé, il me fallait rompre avec une manière d'être. Dans ce monde d'apparence, je lui refusais de s'exprimer sincèrement et directement. J'avais si bien appris à discipliner ma vraie nature. Ma posture donnait si bien l'image d'une eau calme (un vrai lac canadien) alors que dans mon for intérieur, c'est plutôt l'océan Atlantique et la mer Méditerranée réunis. Néanmoins, à cette période charnière, mon corps me disait – de toutes les façons – que j'avais tout intérêt à mieux l'écouter pour collaborer. Sans la censure d'un juge intérieur ou extérieur, à mesure que je me connectais à lui, le vocabulaire de ses sensations devenait plus éloquent. Alors que je l'avais négligé, il s'exprimait à présent avec franchise. J'éprouvais avec soulagement ce savoir qui parlait « vrai » et sonnait « juste ». Mais comment franchir (et m'affranchir) un peu plus cette surface des apparences ? Car si le mental s'égare, le corps sensible ne ment pas !

Dans le silence des mots

Parce que j'avais besoin d'une « boussole intérieure », j'ai osé LE questionner. C'est alors que ses « légers indices » sont devenus plus « parlants ». J'écoutais ses réactions physiques à ce qu'on me disait. Je prenais conscience de ses mouvements de

recul ou d'élan. J'éprouvais ses équilibres et ses déséquilibres face aux situations. Je me surprenais à le voir prendre sa place ou quitter les lieux selon les circonstances. Par moment, il me disait clairement, « je ne le sens pas ». À dire vrai, j'étais si surprise de sentir mon corps capable d'émettre un avis. Je découvrais alors qu'il ne parle jamais pour ne rien dire. Il parle sans arrière-pensée. Parfois même, il parle contre la pensée. Plus que tout, il communique pour se faire entendre. J'accédais à une ébauche de langage corporel, dans le silence des mots. Entendre ses messages, c'était déjà vivre une expérience parlante.

Le corps sait et connaît

Au fil du temps, tout ce qui émane du corps constitue une immense bibliothèque. Dans ce vécu, il y a toute notre histoire et, au-delà, l'histoire de nos ancêtres. Le corps a cette mémoire des expériences vécues. Notre posture elle-même porte les traces de nos expériences émotionnelles. Notre gestuelle conserve l'empreinte de nos ressentis dans nos organes, nos muscles, nos tissus... Qu'il se meuve ou s'émeuve, notre corps se fait le messager d'une histoire personnelle. Elle est cette chambre forte qui cache ses secrets et ses mystères. Qu'il est vaste ce savoir de notre demeure ! Moi (*la-fille-au-cerveau-en-ébullition*), je possédais désormais une nouvelle ressource contre l'inconnu : l'intelligence du corps. C'est à ce moment-là que j'ai développé de l'estime pour lui : le corps et son vécu sensible. Cette découverte de l'intelligence du corps a marqué un tournant dans ma vie...

Comme un élan intérieur

Avec le recul, je peux dire que ce retour au corps a eu l'effet d'un réveil intérieur. Où que je sois, je suis mon corps. À une autre époque, la littérature m'avait procuré la même impression de « contenant » en contexte d'immigration. La langue française et littéraire était cet habitat hors des frontières capable d'accueillir ma sensibilité personnelle et mes pensées, cette demeure protectrice où j'avais mes marques. Parce qu'elle plonge ses racines dans le corps collectif, la danse offre aussi ce « contenant » à mes yeux. La danse nous relie à une humanité universelle autant qu'elle offre la possibilité d'une signature singulière. Au fil des semaines, la danse nourrissait mon élan intérieur tout en stimulant ce sentiment d'ancrage. L'accordance du corps et de l'esprit était imminente. J'avais confiance : où qu'il me mène, où que j'aille, mon corps connaît le chemin.



L'appel de la danse

L'appel de la danse était une évidence. Il me fallait retrouver la liberté de mouvement. Sur cette piste, j'ai suivi de nombreux ateliers de méditation dynamique, des stages centrés sur la pleine conscience, la pédagogie du mouvement et l'éducation dite « somatique » en danse ainsi que l'art « thérapeutique » de la danse. Chaque formation favorisait cette expression libre de soi et cette écoute du mouvement intérieur dans une attention toute particulière aux sensations. Un nouvel état – plus serein – remplaça l'ancien : l'appel de la danse activait l'énergie,

clarifiait mes perceptions, ouvrait un peu plus l'horizon. Sur cette voie, je persévérais par mes propres ressources créatives. Un espace de liberté intérieure se fit jour... Fluidité, légèreté, densité, sinuosité, mouvements ancrés, danses rythmées... des instants de grâce, révélateurs d'une histoire personnelle.

Ce que le mouvement dévoile...

Il aura fallu ce bord du vide et ce manque de direction pour que je (re) trouve le langage du corps. Non pas un corps façonné par une image de soi, mais un corps connecté aux sensations intérieures. Là où ça pulse. Partir du premier langage du corps, de ses mouvements, et laisser dire par la danse ce qui cherche à s'exprimer... Partir de ce qui m'habite de plus viscéral pour me guider. Il aura suffi que je laisse danser en moi ce qui a toujours été là pour aller vers qui je suis. Et au-delà de la danse, que j'accueille ce savoir du corps, véhicule de tant d'informations et de messages. J'ai encore la conviction qu'en pleine errance, la vérité première est dans ces sensations vives. La destination est dans cette vérité-là, une véritable pulsion de vie, bien accrochée au corps et au cœur. Il fallait juste l'interroger et laisser jaillir les mots du corps...

**Dans le silence des mots,
s'accrocher au corps et ses sensations.**

**Devant l'impuissance du langage,
élever la beauté du geste.**

**Dans le sillage du mouvement,
donner vie à sa danse et libérer les mots.**

ÉCOUTE-TOI DE TOUT TON CORPS

Et si toi aussi, tu osais questionner ton corps... ?

Si tu étais un geste ou une danse, ça serait...

Si tu pouvais t'en remettre à ton élan, ça t'inspirerait...

Si « ça remue en moi » était une partie du corps, ça se logerait dans...

Si tes pas pouvaient tracer le chemin, ça prendrait la direction...

Si tu pouvais laisser une empreinte de ce mouvement intérieur, ça ressemblerait à...

Si tu changeais quelque chose à ta posture physique, ça pourrait donner...

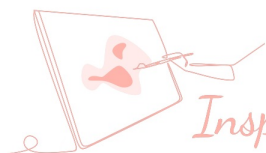
Si tu incarnais qui tu es par une danse d'expression, ça déclencherait...

Si toi aussi, tu crois qu'il existe un savoir intérieur qui peut s'extérioriser par la danse spontanée et que tu souhaites le rendre lisible par tes libres expressions, ce livre est pour toi. Malgré toutes nos connaissances, remarques-tu comme on sous-estime la faculté de s'écouter vraiment, de tout son corps, la capacité à décider pour soi du fond du corps ? Et pourtant, au quotidien comme dans les moments cruciaux de la vie, notre corps témoigne, affirme, résiste, revendique, avance, jubile, s'oriente, s'ajuste, se redirige, apprend, s'épanche, se replie, se projette, persévère...

Et si en quête de la meilleure voie à suivre, tu t'inspirais de l'intelligence et de la sensibilité du corps ? Suivre son corps (dont son cœur) pour poursuivre sa quête de vérité, c'est bien plus qu'une jolie image. Tu as ici l'occasion d'en faire une réalité et de la matérialiser par tes mouvements dansés, tes traces d'émotions, tes lignes d'écriture libre. Guidé par ce livre, mets-toi en mouvement. Librement, dans le flux de la danse ou la fulgurance des gestes, bouge. Rien d'aléatoire dans ces mouvements nés de tes improvisations. De l'ordre d'un élan et d'une liberté incarnés. De l'ordre d'une éloquence corporelle qui se passe de mots. De l'ordre d'un chemin viscéralement intuitif et instinctif. Tes pas créent la voie. S'en remettre au corps pour se mettre en chemin...

Et si ton corps était cet « inconnu montreur de route » dont parle Friedrich Nietzsche ? À ton tour, laisse émerger ce qui est là EN TOI. Par ton mouvement, libère la parole de ton corps. Fais de ta danse le miroir de ton monde intérieur. Entrer dans cette chorégraphie pourrait bien s'avérer, pour toi, un parcours de petites (ou importantes) éclosions, chemin faisant, mots dansants. Tu sais, ces « évidences » soudaines, comme neuves, qui ouvrent mystérieusement un nouvel horizon de sens – un sens plein, à la fois signification, direction et sensation !

Profite de cette chorégraphie pour, tranquillement, passer de tes croyances mentales aux mots du corps, ce langage sans artifice qui vient du ventre, ces messages chevillés au corps, tous ces récits à fleur de peau qui ne se disent pas facilement... Entre dans le mouvement pour rendre les mots du corps plus parlants... Quelle plus belle façon de progresser vers la connaissance de soi !



Inspiration artistique

Des catégories mentales aux mots du corps...

Lorna Simpson est une artiste américaine connue pour ses œuvres qui mêlent la photographie et les mots et qui questionnent les représentations conventionnelles du corps féminin, et de façon générale, les catégorisations étroites sur les femmes, la culture et la race.

L'œuvre en question : *Sans voix*, 2017, encre et papier.



Lalla Essaydi est une artiste d'origine marocaine qui utilise la photographie et la calligraphie arabe écrite au henné pour faire parler le corps des femmes, mettre en avant le caractère insaisissable de la « femme » en tant que telle et résister à l'enfermement des femmes dans des stéréotypes. Dans cette série de photos, *Territoires convergents*, le vêtement ou la peau elle-même devient la toile des récits ou des chants de ces femmes.

Les œuvres en question : *Territoires convergents*, N° 10, 2006 et *Territoires convergents*, N° 16, 2003.



Derrière tes pensées et tes sentiments, mon frère [ma sœur], se tient un puissant maître, un inconnu moniteur de route qui se nomme soi.

En ton corps il habite, il est ton corps. »

Friedrich Nietzsche

CONFI-DANSE POUR CONFIDENCE

Une femme
Deux passions
Et entre-deux

Je me suis lancée dans cette aventure à ma manière, fonceuse, avec l'audace de croire en mon élan intérieur, avec cette foi en la liberté de mouvement et sa capacité à révéler la vraie nature de l'être. Dès mes premiers pas en danse intuitive et autres approches somatiques du corps dansant (danse intuitive, biodanza®, Cinq Rythmes®, mouvement Continuum®, méthode Feldenkrais®, technique Alexander®, Body-Mind Centering®, Ideokinesis®, etc.), j'ai su que j'allais m'engager corps et âme dans ce projet d'exploration comme on avance sur une nouvelle voie pleine de promesses. « *L'esprit est plus proche de la danse que des mots* », disait Lorand Gaspar. *A priori*, un comble pour une femme de lettres !


Au commencement, ce parcours « choré-graphique » est né de deux passions fortes qu'il me fallait unir de toutes les « correspondances » possibles.

Libertés du geste et de l'esprit

Mais DANCER est l'une de ces passions fortes que j'ai déployées en plusieurs directions. Des styles différents de danse et autant d'états d'esprit et de relations au corps. Très vite, je me suis immergée dans l'éducation dite « somatique » de la danse. Une façon de bouger. Surtout, une manière de mobiliser cette « intelligence » du corps, au contact du ressenti

ÉCOUTE-TOI DE TOUT TON CORPS


intérieur. Très loin du modèle codifié de la danse classique, je retournais au corps sensible, je répondais à son élan de vie. Je me réappropriais mon corps intime et sa vérité sans fard.

M  ts. ÉCRIRE. Ma passion de l'écriture s'est nourrie du goût des mots, des styles, de la littérature. Explorer l'aventure de l'écriture dans tous les registres créatifs est un plaisir infini. On dit de certains danseurs qu'ils sont incapables de danser ce qu'ils ne sentent pas. Il en va de même de certains écrivains. Impossible d'investir une émotion sans la ressentir dans sa propre chair. Des mots qui hurlent, rassurent, vibrent... les mots se mettent à faire corps avec les émotions. L'écriture se fait le reflet et l'écho d'une intériorité.

Longtemps, j'ai vécu ces deux activités en parallèle, en alternance. Une demi-journée de danses libres. Une demi-journée d'écriture vive. Peu à peu, le mouvement glissait du corps au geste d'écrire, et vice-versa. Mille fois par jour, mon corps-esprit se laissait porter par leur possible « corrélation ». Peu à peu, leur influence réciproque générait une lente transformation. La nécessité de leur alliance devenait une évidence à la fois viscérale et intuitive. Qu'adviendrait-il si mots et mouvements pouvaient se rencontrer, s'articuler chaque jour et s'enlacer pour toujours ? Explorer cette alliance, voilà tout ! Le mouvement libre et l'écriture libre s'interpellant en permanence, il me fallait créer ce duo. Il me fallait observer comment ils se répondent mutuellement.

C'est alors que dans cet entre-deux a surgi une autre forme artistique. Un jour, à la fin d'une danse, j'ai saisi une feuille et un pinceau. J'ai suivi l'impulsion du bras et j'ai commencé à tracer mon mouvement de danse. Une autre forme artistique

s'est alors glissée entre mouvements et mots, avec cette force impérieuse du maillon manquant : le tracé calligraphique ! Comme si du mouvement au mot, il n'y a qu'un trait, une sorte de trait d'union, du corps et de l'esprit. Il m'arrive aujourd'hui de précéder l'activité de tracer par un geste dansé, une danse du pinceau. Je compose dans l'espace de grandes formes comme j'écrirais à grands traits sur un mur de ma ville. Je danse alors, pieds nus, et pinceau à la main, je me lance dans une danse du geste.

C'est ainsi que l'art (abstrait) de la calligraphie est ce maillon  venu s'intercaler de lui-même, entre danse et écriture, pour rendre visible l'empreinte laissée par cette expérience dansée. Le tracé calligraphique transcrit librement ce qui a dansé en soi. D'un seul trait puissant, il garde trace du mouvement. Il y a une joie simple à libérer cette énergie avec fluidité, à ressentir ce trait évoluer de lui-même. Puis, encore imprégné des sensations, le geste d'écrire se prolonge dans un jeté de mots, de signes et de lignes ... Joie infinie !

Synergies créatrices

On entend parfois que la danse est un moyen d'expression qui se suffit à lui-même. Cette croyance vaut pour l'écriture, le dessin, la peinture... Néanmoins, du grec « *graphein* », la graphie qui signifie « écrire » est présente dans les formes dansée (chorégraphie), tracée (calligraphie), imprimée (photographie). La danse s'apparente à une écriture du mouvement dans l'espace. La trace est une inscription restituant le mouvement sur le papier. La photographie elle-même fait parler le corps par l'image, sous l'impulsion du mouvement intérieur ! Qu'on entame un

ÉCOUTE-TOI DE TOUT TON CORPS

pas, qu'on imprime une trace ou qu'on écrive dans un seul geste, on entre dans une dynamique physique. Ces différents arts engagent le corps dans le geste de dire. Il mobilise tout le corps du danseur à travers sa danse. Le corps du calligraphe participe lui-même au mouvement du geste, tout comme l'écrivain véhicule corporellement son énergie aux mots. Dans tout art vivant, il y a cette pulsion de vie qui prend forme et sens, d'une manière éloquente.

Quand tous les gestes sont reliés, on amplifie la parole du corps. Ensemble, ils rehaussent l'observation intérieure autant que l'expression de soi. Envoûtant ! Il y a dans l'association de la vérité, de la sensualité et de l'authenticité une complicité d'affinités, source d'une profonde acuité corporelle. Vois comme les traits calligraphiques font écho aux mouvements dansés, comme l'écriture suit le sillage des traces d'encre, des sensations profondes. Tout se passe mystérieusement, comme si cette multitude d'empreintes s'entrelaçait dans une intime correspondance. Tout passe en réalité par cette puissante résonance narrative entre ces différentes formes d'art. Je crois profondément que les ressorts de l'être se révèlent davantage dans ce tissage des arts et cet échange de paroles. Un mailage traces, traits et portraits. À ton tour, découvre le mystère et la force de leur influence croisée.

Un mouvement continu

Ancrage du corps. Encre du geste. Encre des mots... de la racine de l'être jusqu'à la pointe du pied, du pinceau, du crayon, comme une seule suite et même chaîne de mouvements ! Mouvements, traces, mots s'enchaînent dans la sensation d'un

cheminement intérieur où toute exigence esthétique s'efface au profit d'un élan authentique. Ensemble, ces trois arts s'agencent en une progression constante jusqu'à la libération finale du mouvement, du geste et de l'émotion.

Observe comme du glissement d'un art à l'autre, un fil invisible relie ces différentes formes d'expression. Vois comme au gré des mouvements, l'ondulation de la danse se prolonge dans la gestuelle, transmet son énergie dans le trait à main levée. Du mouvement dans l'espace, au maniement du pinceau sur la toile ou du crayon sur la page blanche, tout s'articule et s'agence avec fluidité. Un sens caché, tranquillement, se dévoile dans la sinuosité des gestes expressifs. Toi aussi, tu as la faculté de prendre le corps au(x) mot(s) ! Quand la spontanéité du geste épouse le mouvement du corps, jusqu'au frémissement des doigts, et même son rythme intérieur, il n'y a qu'à laisser dire. Dans le miroir de tes expressions libres, quelque chose se forme et fait sens... de façon harmonieuse, naturelle, et pourtant profonde. Expérimente et laisse s'épanouir ce qui s'écrit, à la fois signes de toi et signature personnelle.

Vis l'expérience du mouvement continu d'un art à l'autre...



*Dans la vie, la seule réalité est la sensation.
Dans l'art, la seule réalité est la conscience de la
sensation. »*

Fernando Pessoa