

303

arts
recherches
créations



Cultures du soin

Art, thérapie, vulnérabilité



Danser avec les pratiques somatiques

Pascaline Vallée

Alors que le yoga et la méthode Feldenkrais sont de plus en plus connus et appréciés du grand public, les pratiques somatiques peinent à trouver la reconnaissance des institutions de la danse.

Entretien avec Fabienne Compet, Emmanuelle Huynh et Julie Nioche, trois danseuses qui reviennent sur leur parcours lié à ces techniques et abordent leurs enjeux actuels.

Quelles pratiques somatiques utilisez-vous ? Comment les avez-vous découvertes ?

Emmanuelle Huynh. J'identifie deux éléments déclencheurs dans mon parcours : d'une part la vision de certaines pièces de la chorégraphe américaine Trisha Brown vers 1992-1993, et d'autre part une relative difficulté, à l'âge de trente ans, à progresser, à la fois techniquement et dans mon invention personnelle de danseuse. Cela m'a amenée à m'intéresser à des personnes qui travaillaient autrement : deux danseurs de Trisha Brown, Shelley Senter, qui pratiquait la technique Alexander¹, et Kevin Kortan, qui se diplomait en yoga, ainsi que Lance Gries, qui faisait du plongeon olympique et travaillait beaucoup par l'axe de la tête. Mais je ne suis pas une praticienne. J'ai abordé plusieurs disciplines sans approfondir. En revanche, je constate que ça m'a connectée à quelque chose de profond, même si ça doit toujours être retravaillé.

Julie Nioche. De mon côté, j'ai découvert ces pratiques au conservatoire de Paris à partir de 1992. Un de mes enseignants principaux était Peter Goss, qui en utilisait dans ses cours. À cette époque, il consacrait beaucoup de temps à Feldenkrais², même s'il ne le nommait pas et le faisait à sa manière, en musique. Je vivais ces moments avec une grande joie, plongée dans la sensation... J'ai compris que c'était là que je pouvais me ressourcer, développer mon imaginaire. Il y avait aussi Odile Rouquet, enseignante en anatomie, qui donnait ce qu'elle appelait des cours de bâton, qui étaient aussi des techniques de décontraction. Ces rencontres se sont additionnées à mon rapport au milieu médical. Mon père est psychiatre et ma mère oncologue. À la maison, on parlait de réparer des corps, de maladies graves... Je pense que j'ai voulu savoir comment fonctionne un corps, à commencer par le mien, et j'étais assez impressionnée de comprendre le lien entre mes idées, mes images et ma manière de bouger. Après cinq ans de pratique en tant que danseuse, j'ai eu besoin de continuer à apprendre. J'ai repris des études en ostéopathie et en psychologie, et je me suis intéressée aux pratiques de yoga, Feldenkrais, Alexander... J'ai voulu tout essayer. Je continue aujourd'hui à me faire vivre des expériences corporelles différentes, à apprendre.

¹. Créée autour de 1900 par l'acteur Frederick Matthias Alexander, qui souffrait d'aphonie, cette technique met en place une autocorrection posturale à partir d'un travail de directions.

². Méthode de prise de conscience par le mouvement développée par le physicien et judoka Moshe Feldenkrais à partir de 1950.



↑ → *Marcher Camper Flotter* : performer les terrains, révéler les milieux, Nantes, mai 2016.
© photos Marie-Laure Viale.

Fabienne Compét. J'étais danseuse à l'Opéra et, en 1985, je suis entrée dans le Groupe de recherche chorégraphique de l'Opéra de Paris, dont faisait partie le danseur Jean-Christophe Paré. Il avait construit sa propre technique et sa manière de danser tout à fait particulière m'intéressait. Je lui ai demandé de me donner un cours. Il m'a proposé de m'allonger par terre et m'a appris à respirer puis à mettre en relation le mouvement et la respiration. Je suis passée de la verticalité à l'horizontalité : pour un danseur classique, c'est un bouleversement ! C'est là que j'ai commencé à me libérer des schémas préinscrits dans le corps, qui sont très forts en danse classique. Cette première expérience m'a amenée à m'intéresser successivement au yoga, à la danse contact et à la méthode Feldenkrais, pour des raisons à la fois personnelles et professionnelles. Il s'agissait de trouver des outils pour sortir des schémas de mouvements institués, comprendre le fonctionnement du corps, expérimenter la relation à la gravité, ouvrir la perception que l'on a de soi et de l'environnement. La méthode Feldenkrais a été particulièrement riche dans ses apports en proposant un arrière-plan théorique à l'élaboration du mouvement qui a stimulé ma réflexion sur les modes d'apprentissage.

EH. Jean-Christophe Paré était l'incarnation d'une autre façon de danser, et il avait développé un véritable arsenal théorique et pratique. Il a été brièvement directeur des études du CNDC³

au début des années quatre-vingt-dix. Alors que j'assistais Hervé Robbe, qui chorégraphiait une pièce pour les étudiants, j'ai pu suivre ses cours, ceux de David Steele et d'Hubert Godard. Laurence Louppe⁴, qui écrivait, et lui ont été les premiers à rendre ces méthodes visibles.

Sont-elles davantage intégrées aujourd'hui dans l'enseignement des danseurs ?

JN. Peter Goss l'enseignait sans le dire. J'ai reconnu du Feldenkrais quand j'en ai fait par la suite. C'était un peu caché. Depuis qu'Emmanuelle Huynh n'est plus directrice du CNDC, je ne vois pas où un apprenti danseur peut avoir cette ouverture, cette possibilité d'y toucher. Je pense qu'il y a encore beaucoup de travail à faire pour ouvrir les esprits au fait que ces pratiques ne servent pas seulement à soigner ou à se reconverter, mais qu'elles sont de l'éducation par le mouvement. L'état d'esprit change complètement la façon de s'en saisir. Ce qui m'intéresse dans ces pratiques, c'est l'imaginaire qu'elles ouvrent et alimentent, et le fait qu'elles permettent l'expansion de son propre panel de capacités de sensations... Il me semble important, aussi, de développer dans la formation en danse les visions de ce qu'est « être danseur, danseuse », la manière dont on utilise son corps. C'est aussi une question politique : quel corps est-on en train de construire aujourd'hui et de valoriser ?



← ↑ Événement proposé lors du second festival organisé par Think Think Think, plateforme de recherche et de production autour de la performance.

EH. Tout en étant amatrice, j'étais consciente, au moment où j'ai dirigé le CNDC Angers, de la place que ces techniques prenaient dans mon histoire et dans ma communauté, notamment dans les nouvelles générations. Nous étions plusieurs à penser cette école, dans un collège pédagogique. Le yoga, l'Alexander et la méthode Feldenkrais ont été des lignes souterraines, des attentions permanentes, même s'ils n'étaient pas tout le temps enseignés. Nos programmes ne se répétaient pas, ils étaient toujours réinventés autour de questions, de certaines œuvres ou de certains artistes. Sophie Lessard, qui faisait partie du collège pédagogique et était enseignante principale, a maintenu cette attention et pouvait elle-même enseigner l'Alexander. L'intervention de Julie Nioche et d'Isabelle Ginot en 2013 a été importante pour nous aider à penser les pratiques somatiques comme des endroits de création, de partage avec le public et pas seulement comme des outils de disponibilité ou de préparation.

Leur présence dans le processus de création est-elle visible par le spectateur ?

JN. Il est difficile d'aborder les pratiques somatiques dans un spectacle, parce que ça ne se regarde pas, ça se pratique. Dans le dispositif de *SENSATIONNELLE* que j'avais créé avec Isabelle Ginot au CNDC, le spectateur est touché par un danseur ou une danseuse pendant qu'il en

regarde un ou une autre danser, ce qui l'amène à porter différemment son attention sur la danse. Il est pour moi très important de pouvoir trouver des espaces, que ce soit dans des pièces ou ailleurs, qui permettent d'ouvrir le regard sur le corps avec un décalage, même léger, par rapport aux attentes de performance extrême, et qui fassent entrer dans la sensation, ouvrant peut-être à une nouvelle esthétique.

Dans ma dernière pièce, *Nos amours*, j'ai travaillé de manière à ce que la danse soit construite à partir de pratiques somatiques sur un sujet, mais je ne sais pas si les spectateurs le perçoivent. Aujourd'hui, d'autres chorégraphes, comme Anne Juren, Mélanie Perrier ou Benoît Lachambre, travaillent ce lien entre danse et pratiques somatiques et leurs projets découlent entre autres de ce lien, mais je pense qu'il est difficile de faire vivre les pratiques somatiques dans un cadre spectaculaire. Peut-être n'avons-nous pas les outils de regard nécessaires pour analyser cette nouvelle vague ?

Quelles sont selon vous les résonances sociales ou politiques de ces pratiques ?

JN. Si les pratiques somatiques questionnent au niveau de l'art, c'est qu'elles questionnent aussi au niveau sociétal. C'est parce que nous sommes des êtres sentants que nous arrivons à

3. CNDC : Centre national de danse contemporaine.

4. Durant cette courte période, sous la direction de Nadia Croquet, ces figures de la danse repensent sa pratique et sa transmission en revalorisant l'intériorité et la libération du geste. Laurence Louppe, critique et historienne de la danse, a décrypté dès le début des années quatre-vingt l'évolution de la danse contemporaine, dans des articles puis des conférences et des livres restés des références.

penser, et aujourd'hui nous ressentons un grand manque de relations humaines... Ces pratiques sont accessibles à tous, il n'y a pas une recherche de performance ou un canon nécessaire. On peut parler à tout le monde du corps, puisqu'on en a tous un. Une des choses que développent les pratiques somatiques, c'est une pensée somatique, même si ce terme n'existe pas. Je crois qu'il ne s'agit pas simplement de valoriser telle ou telle pratique, mais de dégager tout ce qu'elles développent et ont en commun, qui

Il y a une palette de sensations et de savoir-toucher à transmettre.

va vers une recherche d'autonomisation de la personne. Ce sont souvent des techniques où on ne montre pas, ce qui entraîne un travail réflexif sur la manière dont on interprète les consignes, avec quelle grille, quelles réactions. Cette analyse, qui mène à une émancipation, fonctionne dans n'importe quelle pratique, et aussi dans la vie. Je pense qu'un courant se développe. Je fais partie du diplôme d'université « Danse, éducation somatique et publics fragiles » à Paris 8, qui existe depuis 2009. Les participants sont praticiens somatiques, danseurs, parfois les deux, psychologues, ergothérapeutes, etc., et se demandent comment amener du corporel dans leur pratique ou comment utiliser leurs pratiques corporelles pour agir dans la société. Ils ont tous cette conscience d'une nécessité d'interpréter la place du corps différemment. Et il y a du travail... Ne serait-ce que sur la question du toucher. Il y a une palette de sensations et de savoir-toucher à transmettre.

FC. Une partie de mon expérience d'interprète mettait la forme avant toute chose. Il se vivait alors un décalage d'expérience entre la présence éclairée et dominante du danseur sur le plateau et celle du spectateur, qui restait en retrait, protégé, dans l'ombre. Les méthodes somatiques nous aideraient peut-être, c'est une question non résolue, à composer une égalité de rapports entre celui qui est regardé et celui qui regarde ? Dans la vie quotidienne, elles nous donnent des outils pour sensibiliser nos formes d'existence. En questionnant ce qu'un être humain ressent de lui-même, les méthodes d'éducation somatique agissent à un niveau micro qui peut ensuite s'inscrire dans les relations avec l'environnement

social, politique. Si on éveille le corps avec une conception holistique du sujet (c'est-à-dire une conception où corps, affect, émotions et pensées sont indissociables), on éveille la pensée. C'est un corps sujet plutôt qu'un corps objet. J'aime retrouver dans le texte de Michel Foucault « Le souci de soi » (troisième tome de *Histoire de la sexualité*) l'importance qu'il accordait aux « arts de l'existence », où cultiver le soi, la subjectivité, impliquait de penser le soi en termes de transformation, d'ascèse, de richesse d'expérience, un mode nécessaire pour l'émancipation et l'action dans la société.

EH. Ce qui participe de l'émancipation d'un danseur est évidemment actif pour tous. Agir au sein de l'institution CNDC fut pour moi éminemment politique, dans le sens où nous avons essayé de penser une relation enseigné/enseignant non verticale, un rapport dynamique et non fétichiste à l'Histoire (des formes et des idées), et de travailler la relation des publics à l'œuvre, au corps du danseur, au sien, en tentant de conscientiser le fait que l'empathie nous met déjà tous en mouvement, si infime soit-il. Les techniques somatiques sont comme un entraînement à l'empathie envers soi-même et les autres. C'est bien un début de programme politique !

Journaliste culturelle et critique d'art, Pascaline Vallée a travaillé à la revue *Mouvement* et été rédactrice en chef d'*Arts magazine* avant d'écrire aujourd'hui pour différents médias (*Artpress*, *Ballroom...*) et structures (*Stereolux*, *Le CENTQUATRE-Paris...*). Observatrice passionnée, elle puise également dans son environnement quotidien des sujets de récits qu'elle diffuse sur son blog *L'Esprit du lieu*.

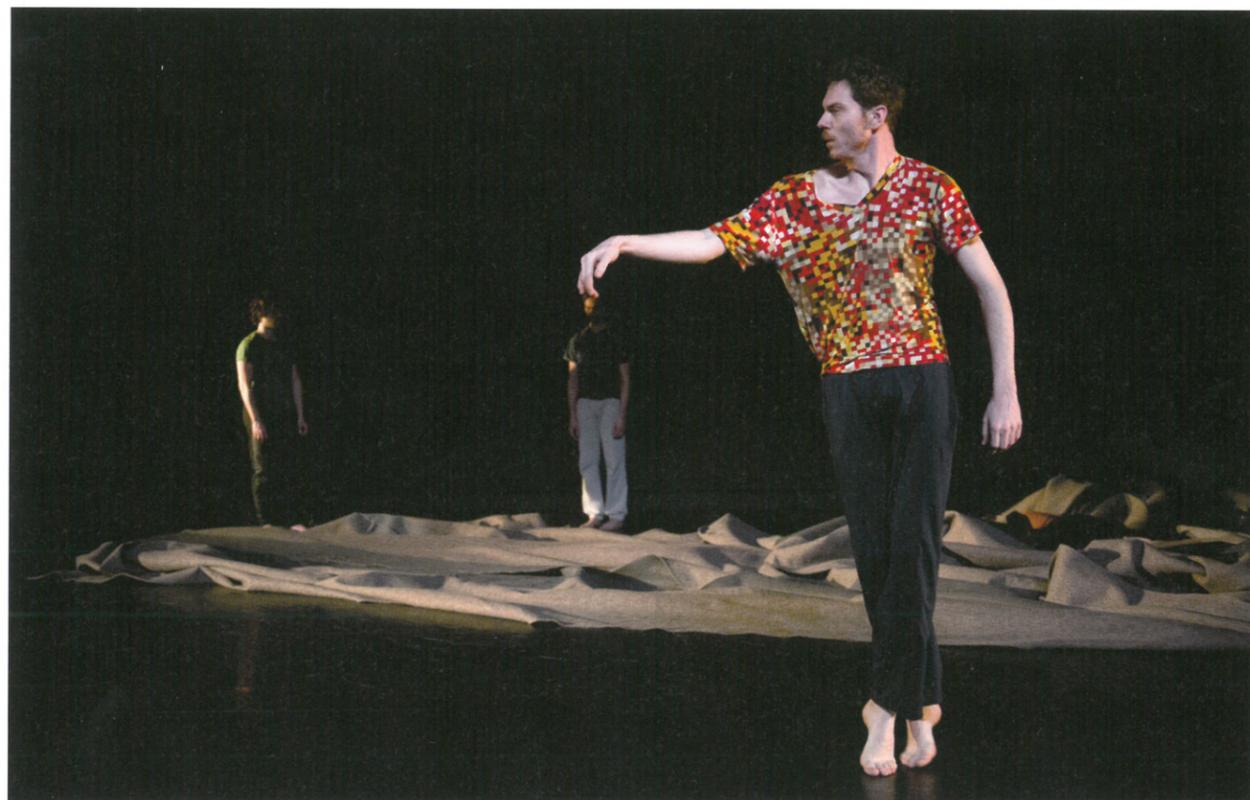
Fabienne Compét a été danseuse à l'Opéra de Paris puis interprète de danse contemporaine. Praticienne de la méthode Feldenkrais, professeur de yoga et chorégraphe, elle transmet depuis 2011 ces méthodes dans le cadre d'Honolulu, à Nantes. Elle intervient également dans des structures médico-sociales, artistiques et culturelles.

Emmanuelle Huynh est danseuse et chorégraphe de danse contemporaine. Depuis sa première création, *Múa*, en 1994, elle a à cœur de croiser d'autres disciplines, tels les arts plastiques, l'astrophysique ou même l'art floral japonais. Elle a dirigé le CNDC Angers de 2004 à 2012.

Julie Nioche est chorégraphe et ostéopathe. En 2007 elle a fondé, avec une équipe de chercheurs-enseignants, acteurs du monde associatif et praticiens du corps, l'association AIME, qui développe un art citoyen. En 2009, AIME s'est alliée au département Danse de l'université Paris 8 pour créer le diplôme d'université « Techniques du corps et monde du soin », point de départ des cycles « Danse, éducation somatique et publics fragiles » actuels.



A Taxi Driver, an Architect and the High Line (anciennement *New York(s)*), installation d'Emmanuelle Huynh, 2016. © photo Jocelyn Cottencin.



Tōzai, pièce chorégraphique d'Emmanuelle Huynh, 2014. © photo Marc Damage.