

# **Entrer en dialogue avec son corps**

**Un processus thérapeutique de  
transformation au service  
d'une meilleure relation à soi  
et aux autres**

**Gwenaëlle Doerflinger  
Praticienne en Life Art Process®**

Travailleuse sociale de formation, j'ai œuvré de nombreuses années dans le domaine de l'accompagnement auprès de personnes aux prises avec des difficultés sociales variées (sans abri, toxicomanes, isolement social, réinsertion professionnelle, jeunes placés en MECS...). J'utilisais la parole, le dialogue verbal pour les accompagner...La démarche principale étant de les accompagner vers leurs objectifs. Ces personnes visaient des changements dans leurs vies personnelles et sociales : trouver un logement, décrocher un emploi, se défaire d'addictions diverses, sortir de situation d'endettement, remettre du lien social dans leurs vies...Et elles étaient également en prise avec des difficultés plus personnelles liées à leur histoire de vie.

Avec le recul, je me suis questionnée : « Comment imaginer que ces personnes puissent trouver les ressources nécessaires aux changements souhaités si l'accompagnement proposé fait l'impasse sur leurs difficultés personnelles liées à leur histoire de vie? »

Ces difficultés étaient en partie abordées bien sûr mais uniquement sous l'angle du mental, de la logique raisonnée. Et nous le comprenons mieux maintenant, le raisonnement mental à lui seul ne suffit pas: les approches de thérapie psychocorporelle qui se sont énormément développées ces dernières années (la Gestalt thérapie, le Focusing, la thérapie psychodynamique, la méthode de libération des cuirasses...) le démontrent largement : le corps garde la trace de nos histoires de vie et c'est en se mettant à son écoute que nous pouvons espérer nous transformer et nous guérir de nos blessures.

J'évoquerais ici différentes approches psycho corporelles et en quoi le fait d'entrer en dialogue avec son corps ouvre de réels nouveaux horizons dans un processus de transformation personnelle.

Je présenterai ensuite l'approche novatrice du Life Art Process®, une méthode utilisant les arts expressifs : je nommerai en quoi elle permet d'accéder à son intériorité et j'exposerai ce que les outils du Life Art Process® font émerger ainsi que les bienfaits/transformations qui en découlent que ce soit pour des personnes en réelles difficultés sociales ou pas. En effet, toute personne a une histoire de vie susceptible d'avoir créé des blessures quelles qu'elles soient et peut souhaiter les transformer pour tendre vers un mieux-être avec soi et avec les autres.

Entrer en dialogue avec son intériorité nécessite du temps et demande un réel engagement de soi à soi mais notre modèle sociétal nous offre peu d'espace pour développer ce dialogue qui semble essentiel dans un processus de transformation.

## **De la parole au mouvement...**

L'origine de la thérapie psychocorporelle remonte aux années 1930 ; c'est Wilhelm Reich, psychiatre autrichien et élève de Freud, qui a été le premier à mettre en relation dans une thérapie l'histoire de l'individu avec les manifestations corporelles associées. Il nota qu'une expérience émotionnelle traumatique provoque des contractions musculaires qui créent par la suite une "cuirasse musculaire". La base des nouvelles thérapies psychocorporelles est posée mais il faudra attendre les années 1960 pour que certains pionniers renouent avec le corps. Alexander Lowen développa ainsi la bioénergie, Fritz Perls la Gestalt, Eugene Gendlin le Focusing et bien d'autres encore.

La thérapie psychocorporelle repose donc sur le principe fondateur du bodymind ou "corps conscience" : un corps qui enregistre le vécu personnel et l'héritage familial et en garde une mémoire vivante. Nos souvenirs douloureux, nos traumatismes anciens, nos blessures intérieures, nos peurs, nos angoisses, nos expériences de vie sont refoulés dans l'inconscient mais s'inscrivent dans notre mémoire corporelle formant ainsi une véritable cuirasse protectrice ; cette cuirasse modèle nos postures, nos personnalités et nous maintient dans des schémas de fonctionnement anciens ainsi que des répétitions de scénarios de vie. Dans cette perspective de synergie entre le corps et le psychisme, tout est inter relié et porteur de sens ; tout changement dans un des domaines, physique ou psychique, agit sur l'autre de par leur relation intrinsèque.

## **Du mouvement à l'Art expressif...**

Une multitude d'approches liant le corps à d'autres aspects essentiels de notre fonctionnement humain ont émergé, intégrant de plus en plus la vision de l'humain vu et reconnu dans sa globalité d'Être. Je pense ici entre autres aux travaux de Roberto Assagioli et sa Psychosynthèse, au Body Mind Centering créé par Bonnie Bainbridge Cohen qui se centre sur une approche sensorielle intégrée par le

mouvement puis à l'art thérapie qui s'est largement développé. Dans ce contexte apparaît également différents courants de danse thérapie.

France Schott-Billmann, psychanalyste, danse-thérapeute et enseignant la danse-thérapie dans plusieurs universités à Paris propose ici sa compréhension de cette pratique :

*« Le moment important est celui où le geste que vous répétez se met à prendre sens et où il devient habité...Le sens n'est pas la signification, c'est tout le vécu corporel, les sentiments, les sensations, les souvenirs qui font que tel geste vous parle, ou plus précisément parle à votre inconscient. Cela ne veut pas dire que vous savez ce qu'il signifie. Vous savez simplement qu'il se met à résonner en vous. Il y a quelque chose qui se passe, qui est le plus souvent intraduisible en mots. Parler peut être intéressant, mais n'est pas thérapeutique en soi. Pour devenir thérapeutique, cela doit entrer en résonance, car alors la possibilité de se montrer créatif s'ouvre. La danse permet ce lâcher-prise qui délivre de la sévérité du sur-moi. Gestes et voix prennent alors sens et créent du sens. »*

Anna Halprin, danseuse et chorégraphe californienne a été l'une des pionnières dans l'utilisation du mouvement et de la danse en tant qu'art de transformation et de guérison. Sa fille, Daria Halprin, a de son côté, étudié les liens qui existent entre le processus créatif, l'expression artistique et la psychologie. De l'union de leurs recherches et pratiques est né le Life Art Process® en 1978 au Tamalpa Institute en Californie. La branche française, Tamalpa France, a été créée en 2013.

La thérapie psychocorporelle et les diverses approches qui en ont découlé proposent donc de se mettre à l'écoute des mémoires enregistrées dans le corps afin de devenir conscient de nos mécanismes, d'écouter avec bienveillance notre histoire, de dévoiler et d'exprimer la douleur et les besoins véritables qui se cachent, de remettre en mouvement certaines zones du corps et de relâcher les mémoires de ces traumatismes.

La place donnée aux messages du corps devient alors un point d'appui pour libérer des souffrances là où les mots ne suffisent pas. Le corps, ainsi considéré, devient une ressource précieuse.

Thérèse Bertherat, kinésithérapeute, créatrice de l'Antigymnastique et auteur du livre «Le corps a ses raisons » résume ainsi cette façon d'appréhender le corps : *« En ce moment, à l'endroit même où vous vous trouvez, il y a une maison qui porte votre nom. Cette maison, abri de vos*

*souvenirs les plus enfouis, refoulés, c'est votre corps. Si les murs pouvaient entendre... Dans la maison de votre corps, ils peuvent. Ces murs qui ont tout entendu et rien oublié, ce sont vos muscles. Dans les raideurs, les crispations, dans les faiblesses et dans les douleurs des muscles de votre dos, de votre cou, de vos jambes, de vos bras, de votre diaphragme, de votre cœur, et aussi de votre visage et de votre sexe se révèlent toute votre histoire, de la naissance jusqu'aujourd'hui. (...) Notre corps est nous-mêmes. Il est notre seule réalité saisissable. Il ne s'oppose pas à notre intelligence, à nos sentiments, à notre âme. Il les inclut et les abrite. Ainsi, prendre conscience de son corps, c'est se donner accès à son être tout entier.... Car corps et esprit, psychique et physique, et même force et faiblesse, représentent non pas la dualité de l'être, mais son unité. »*

Mais quel est le chemin qui peut nous ramener vers ce corps pour pouvoir entrer en dialogue avec lui ? Comment se distancier du mental et de nos schémas de raisonnement logique habituels ? Comment remettre du corps, de la sensorialité dans nos mots ?

C'est le chemin de l'intériorité, de ce qui est présent dans l'ici et maintenant et qui peut émerger dans notre conscience si nous installons en nous le silence et l'écoute subtile de notre corps. K.G Dürckheim, professeur de psychologie et philosophe allemand en parle ainsi : « *Dans l'exercice du chemin intérieur, il est déterminant de sentir le corps intérieur. Fermer les yeux, garder le silence et essayer de sentir intérieurement le corps que l'on est intérieurement sous la peau...»*

## **Ce que le Life Art Process® offre pour accéder à notre intériorité**

Le Life Art Process® (« Processus Art Vie») propose de développer la conscience des liens qui existent entre le corps, les pensées, les émotions et l'imaginaire. Il propose un dialogue entre le mouvement dansé, le dessin, l'écriture créative et la voix pour explorer la conscience que nous avons de notre corps et de notre relation à nous même, aux autres et à l'environnement. Utilisant les arts expressifs, il est accessible à toute personne désireuse de ce dialogue et ne nécessite aucune pratique préalable.

Cette approche se fonde d'abord sur le mouvement : toute la démarche de prise de conscience proposée repose sur ce rapport au corps

senti (soma) et les différentes expériences de vie qu'il contient. S'exprimer à travers le mouvement permet de rentrer dans un langage spontané, de lâcher le mental et d'être plus connecté au présent. Le mouvement suscite et canalise des émotions et des sensations ; il permet également de débloquent de l'énergie et de déverrouiller physiquement des parties du corps, qui à leur tour déverrouillent psychiquement des portes en nous. Porter son attention sur divers endroits du corps qu'on avait délaissé offre la possibilité à ces parties de dévoiler la mémoire des histoires qu'elles contiennent. Il peut enfin proposer de nouveaux chemins et permet d'élargir l'éventail de nos possibilités. Lorsque l'on s'engage dans le mouvement et les arts expressifs, les thèmes et schémas de notre vie sont révélés et apparaît alors notre propre mythologie personnelle, c'est-à-dire la façon dont nous nous sommes construits et les croyances que l'on a intégrées en fonction de nos histoires de vie. Ainsi lorsque l'on travaille sur notre art, on travaille aussi sur quelque chose dans notre vie : on trace des ponts entre l'Art et la Vie afin de faciliter le changement, l'apprentissage et la guérison.

Dans cette optique, cette pratique met au service des personnes et des groupes une large palette d'outils artistiques et de communication.

Nous partons du mouvement libre qui d'une part exprime et communique dans l'authenticité du moment présent et le mouvement guidé d'autre part qui vient explorer notre corps en profondeur. En effet, en plus de proposer des espaces de mouvement dansé libre, le LAP encourage des temps d'exploration somatique où le focus est mis sur une partie du corps spécifique : il s'agit ici d'inviter les personnes à reproduire des mouvements simples et lents afin de développer leurs ressentis et d'affiner leur conscience de cette partie du corps. L'exploration des parties du corps permet alors de développer plus de conscience sur l'anatomie chaque partie et sur les postures que chacun(e) a adopté. Cela nous amène à explorer les émotions et l'imaginaire associés à chacune des parties ainsi que les liens que l'on peut faire entre ces zones corporelles. Cette exploration permet en fin de processus de dessiner son autoportrait, comme un rassemblement de chaque partie du corps explorée.

Nous utilisons la voix et le son pour donner une voix à nos expériences. Un mouvement pourra faire émerger des mots, une phrase, un chant qui ajouteront une couleur, une compréhension nouvelle.

Le dessin, dans ce contexte, permet de saisir la mémoire d'un mouvement ou d'une émotion et ainsi de laisser une trace des explorations en

mouvement. Ce dessin devient ensuite une autre base d'exploration : un aspect du dessin (une couleur, un symbole, une forme) est choisi puis exploré en mouvement soit par l'auteur du dessin, soit par un partenaire qui amènera sa propre « interprétation corporelle » de ce qu'on appelle dans cette pratique, une clé.

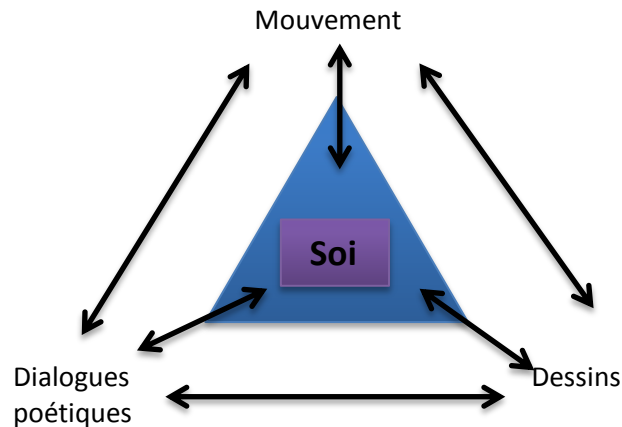
Nous proposons l'écriture sous deux formes : les dialogues, pour retranscrire nos ressentis et l'écriture créative et réflexive qui va permettre de comprendre ce que l'art dit, apprend et évoque pour soi. Pour également apprendre à dire d'une façon différente : si j'écrivais un poème sur une histoire de ma vie, quel serait-il ? Cela donne l'occasion de pouvoir goûter à la créativité dans le langage, dans les écrits. Le partage avec les mots est une invitation à restaurer son "oser dire" dans un espace bienveillant et à restituer la confiance dans la parole partagée.

Cette pratique s'appuie également sur le travail de groupe car il offre l'expérience de nous exposer au vécu des autres, susceptible de trouver écho en nous. Il peut être très intéressant de s'inspirer et d'emprunter des ressources explorées par d'autres pour son propre parcours.

Nous mettons en avant un modèle de communication basé sur les trois niveaux de conscience (physique, émotionnel, mental/imaginaire) : « J'ai vu ... J'ai senti .... j'ai imaginé ... » : Apprendre à discerner nos ressentis et ne parler que de soi sans interpréter est un apprentissage d'une grande richesse.

L'improvisation est utilisée dans un objectif d'expérimentation car le jeu ouvre à l'inattendu et au spontané. Tout est juste et tout est possible sur ce terrain et ce qui émerge est source d'inspiration, d'apprentissage et de transformation. La performance permet également d'expérimenter le fait de se mettre en avant et d'être vu. Comment je peux apprendre à rester présent et authentique dans ce moment ? Qu'est-ce que cela change pour moi de me montrer tel(le) que je suis devant des témoins?

Le LAP utilise le processus d'imagerie psychocinétique pour aider les personnes à sortir de schémas de raisonnement logique : le fait de passer d'un médium ou d'un support créatif à l'autre permet ce lâcher prise du mental et invite à rester en lien avec l'expérience elle-même. Daria Halprin précise qu' « *en travaillant sur les interactions entre le corps kinesthésique, la visualisation d'images et le ressenti de l'expérience, le processus d'imagerie psychocinétique nous permet de dépasser nos représentations et de laisser les ressources de l'inconscient faire surface.* »



Modèle d'imagerie psychocinétique

Quelques ingrédients sont nécessaires pour créer les conditions favorables à l'accompagnement des personnes vers leur intériorité. Il est nécessaire de créer et de maintenir un cadre où la sécurité, la bienveillance, le respect de soi et des autres sont fortement encouragés au sein du groupe. Il est également posé à l'avance que personne ne sait pour l'autre ; dans ce sens, l'accompagnement proposé est celui d'un cheminement pas à pas avec l'autre en lui procurant le soutien dont il a besoin afin qu'il découvre par lui-même ses ressources.

### **Ce que le LAP permet de faire émerger**

Grâce à ces outils, la connexion à son corps devient plus fluide et profonde. La conscience de ce qui est présent dans l'ici et maintenant se développe et la personne devient de plus en plus en capacité d'être dans cette écoute subtile et de s'ouvrir à recevoir de nouvelles informations via son corps, via ses dessins spontanés et les interactions en mouvement avec les autres.

Cette période d'ouverture au ressenti corporel, émotionnel et mental/imaginaire est parfois délicate à vivre car nous nous sentons plus vulnérables. Cette vulnérabilité est à mon sens la marque d'une re-sensibilisation, la personne reprend contact avec ses sensations profondes. Cela peut être déstabilisant au début mais est le signe que des failles se manifestent dans la cuirasse que chacun(e) a créé.



Une des participantes à un atelier avait nommé son dessin « Hors d'atteinte » et avait exprimé lors d'un partage qu'elle se blindait tout le temps car tout dehors la touchait, « *je pleurerais tout le temps sinon* ». Quelques séances plus tard, elle reparle de la métaphore de l'armure qu'elle avait déjà utilisée, mentionnant qu'elle alternait entre des moments sans armure et des moments avec armure. Cette étape de re-sensibilisation s'est ensuite poursuivie pour elle: «*avant, j'avais la sensation que mon corps était un bloc, était figé. Maintenant, je ressens plus de facilité à bouger, plus de fluidité.* ». Jusqu'à vivre une expérience significative dans une exploration somatique du bassin : Ne ressentant rien dans sa hanche droite, elle a par contre pu contacter des ressentis dans sa hanche gauche. Puis elle a ensuite commencé à ressentir des fourmillements dans sa hanche droite et a produit ce dessin ci-dessous ; cette zone commençait à se re-sensibiliser.



L'expression par le mouvement a aidé L. à passer de la parole aux ressentis internes. Sa tendance à régulièrement « sortir » de l'exploration en mouvement pour parler s'est fait de moins en moins présente au cours des séances et lui a permis d'expérimenter une communication plus juste, reliée à son corps.

Les mythologies et les croyances personnelles, les postures et les façons d'être se révèlent petit à petit et l'espace de confiance et de bienveillance aide à oser s'exprimer de façon plus authentique.

Les histoires de vie de chacun peuvent alors être vues et reconnues. La notion « d'être témoin » est ici une ressource considérable : apprendre à développer le témoin en soi pour d'une part être en capacité de savoir ce que nous ressentons et d'autre part créer une légère distance avec ce qui est vécu, ce qui permet de ne plus se sentir collé à une situation ou submergé par une émotion. Et apprendre à être le témoin des autres : cette posture est bien différente de celle d'un simple spectateur car elle

nous enseigne à offrir sa propre attention et son regard, dans une posture de non jugement, à ce qu'exprime l'autre à travers ses mouvements, ses mots, sa danse, ses dessins ; ceci est un formidable cadeau à donner. Le recevoir est une ressource car le fait d'être vu et reconnu par l'autre représente un élément important du processus de transformation et de guérison. Exprimer ce que l'on vit et sentir que cela est entendu, reçu par soi et par les autres fait alors émerger notre capacité à nommer nos besoins. C'est accepter ce qui est pour pouvoir ensuite le transformer en remettant du mouvement dans nos vies.

Les improvisations et les performances amènent doucement vers plus de spontanéité et de lâcher prise. Les censures internes et les résistances prennent moins de place et cela libère la part créative en soi qui active alors de nouveaux chemins, de nouvelles façons de regarder les événements de nos histoires de vie.

*« Quand on entre dans un processus créatif avec soi, c'est le processus lui-même qui opère une fonction cathartique. C'est ça, la guérison : ne plus faire obstacle au fait d'être créatif. Non pas pour devenir un artiste dans le sens où on l'entend aujourd'hui socialement, mais bien pour devenir créateur de sa vie. »* Gabrielle Roth, danseuse et créatrice de la danse des 5 rythmes

**Devenir créateur de sa vie**, voilà ce que fait émerger le Life Art Process®. Cette pratique aide à retrouver sa responsabilité et son pouvoir de création de sa vie. En permettant de découvrir de nouvelles ressources et de tester de nouvelles postures, tout d'abord dans l'espace des ateliers puis petit à petit, chacun à son rythme de l'appliquer dans sa vie quotidienne.

Exemple de parcours : celui de C. démontre comment la confiance en soi peut être restaurée grâce à ces outils. C. est une femme vivant seule avec son enfant. Lors de la cinquième séance, elle évoque qu'elle a très mal vécu un signalement émis par les services sociaux concernant son fils et qu'elle est en conflit avec une institution pour une facture impayée. Elle se sent victime. Ce jour-là, elles exploraient les jambes et les pieds et la métaphore proposée était « les soutiens ». Ses explorations en mouvement l'ont amené à produire un dessin qu'elle a nommé « Guerrière » ; cette image a été une grande ressource pour elle, une image sur laquelle elle pouvait s'appuyer quand elle était dans des situations difficiles. A la séance suivante, je remarque chez elle une nouvelle posture corporelle et lui nomme cette posture plus déployée. Elle affirme qu'elle aussi a remarqué ce changement et une personne du

groupe l'a également noté. L'atelier suivant, C. partage qu'elle a senti des changements et qu'elle a posé des actions : n'ayant pas pu obtenir d'aide de la part d'une assistante sociale, elle s'est dit qu'elle allait trouver des solutions de son côté. Elle a déposé une demande de logement HLM dans une autre ville où elle dit avoir plus de chance pour trouver du travail et nomme qu'elle a plein de nouvelles idées professionnelles.

Au-delà du dialogue qui s'initie avec le corps, la créativité de chacun se développe grâce au processus proposé par le Life Art Process® et donne alors accès à de nouvelles ressources en soi.

Pour avoir accompagné avec ces outils de nombreuses personnes issues de milieux sociaux différents, je note que cette pratique est vraiment accessible à tous. Les personnes découvrant le chemin vers leur intériorité et les personnes ayant déjà un parcours de développement personnel trouvent dans cette méthode des appuis forts pour se rencontrer personnellement, pacifier leurs blessures et se transformer.

## **Bibliographie**

Thérèse Bertherat, Le Corps a ses raisons, éditions du Seuil, Paris, 1976

Karlfried Graf Dürckheim, HARA Centre vital de l'homme, Le Courrier du Livre, Paris, 1974

Daria Halprin, La force expressive du corps, guérir par l'art et le mouvement, Le souffle d'or, 2014

Entretien avec Gabrielle Roth par Catherine Maillard « Je danse donc j'existe », Albin Michel, 2015

## **En savoir plus...**

Institut Tamalpa en Californie: <http://www.tamalpa.org>

Tamalpa France : <http://www.tamalpafrance.org>

## **Contact**

### **Gwenaëlle Doerflinger**

Certifiée praticienne en Life Art Process®

**A votre écoute pour élaborer ensemble des cycles d'ateliers en lien avec vos besoins et en fonction des différents publics concernés**

Site internet : <http://lavoixquidanse.jimdo.com>

Courriel : [gwenaelled@hotmail.com](mailto:gwenaelled@hotmail.com)

Téléphone : 06 50 23 08 84

N° de Siret : 793 764 655 / 00023