

Geneviève Cron

Mémoire de recherche Master 1

Spécialité Danse

Amélioration de l'adaptabilité par la Danse Contact Improvisation

Impacts en danse thérapie



2012 – 2013

Université Paris Descartes Paris 5

REMERCIEMENTS

Je souhaite avant tout remercier Soizic Barbancey, ma maîtresse de stage et amie, qui a su me guider vers cette formation d'abord, puis supervisée pendant mon stage de Master 1, et qui a toujours été présente, compréhensive, durant cette année. Son travail délicat auprès des participants de l'atelier Eole m'a été très précieux dans son regard sur cette pratique.

Merci à tous ceux qui ont contribué au questionnaire, qui fut ma principale matière de travail pratique une fois mon sujet de mémoire stabilisé.

Merci aux participants des ateliers de danse thérapie à Eole, leur attention, leur retour, tout m'a apporté pour me pousser à continuer dans cette pratique.

Merci à tous ceux qui m'ont soutenue durant ce projet, mes parents et amis.

Merci aux danseuses thérapeutes, danseurs, «bougeurs» (*movers*) de tous pays qui ont étayé mon analyse du sujet.

Table des matières

Remerciements	2
Introduction	5
Méthodologie	7
Problématique.....	7
Hypothèse.....	8
Chronologie de la méthodologie des recherches.....	8
Adaptabilité	9
L'adaptabilité dans la littérature de la psychologie.....	9
Le concept étudié ici.....	10
La Danse Thérapie	11
Les psychothérapies.....	11
Les thérapies psychanalytiques.....	12
La danse thérapie.....	13
La danse contact improvisation	16
Présentation.....	16
Définition	16
Histoire.....	17
Evolution de la forme.....	18
Aspects organisationnels.....	20
Aspects physiques du contact improvisation.....	21
Aspects psychiques et relationnels du contact improvisation.....	25

État de l'art concernant l'utilisation de danse contact improvisation en danse thérapie ou avec des publics à besoins spéciaux.....	29
Personnes avec un handicap visuel.....	29
Personnes souffrant de désordres liés à l'alimentation.....	30
Détenus masculins en prison.....	30
Le flux pour une meilleure qualité de vie.....	31
Personnes autistes.....	31
Développement personnel.....	32
Personnes souffrant de la maladie de Parkinson.....	32
Personnes dépressives.....	32
Personnes avec un handicap physique.....	32
Étude pratique.....	33
Élaboration du questionnaire.....	34
Sélection des questions analysées.....	35
Public.....	36
Résultats et analyse par question.....	38
Analyse et bilan.....	50
Conclusion et perspectives.....	51
Bibliographie.....	53
Annexes.....	57
Annexe 1 : Questionnaire : liste des 99 questions.....	57
Annexe 2 : Copie d'écran du questionnaire.....	72
Annexe 3 : Réponses complètes aux questions ouvertes développées.....	72

INTRODUCTION

Le travail présenté dans ce document se propose d'étudier de façon théorique, bibliographique et pratique les effets thérapeutiques ou potentiellement thérapeutiques de la danse contact improvisation (danse contact improvisation). Nous développerons particulièrement l'aspect de l'adaptation, de l'adaptabilité via une meilleure connexion à soi et aux autres. Comme le dit Goldman (2007), la danse contact improvisation est une pratique qui nous entraîne à être prêt pour toute sorte de contraintes changeantes (« *contact improvisation is a practice of making oneself ready for a range of shifting constraints* »). C'est cette thématique qui sera développée ici. Néanmoins, j'insisterai sur le fait que cette adaptabilité ne se fait pas au détriment de la conscience et du respect de soi, de ses valeurs, de notre Moi, il s'agit donc d'une adaptabilité mature, responsable, équilibrée et respectueuse. Car, comme le remarque Novack (1990) la danse contact improvisation révèle l'individu de façon profonde (« [...] *reveal the individual in a profound way* » (p186)). Ce rapport parle donc des effets, mais nous soulèverons aussi, dans la partie théorique, la question du comment, et suggérerons notamment que le cœur de ce processus est l'aspect ludique, « play » en anglais, c'est-à-dire jeu sans règles. Pour cela, nous nous basons sur les concepts de jeu de Callois (1958) et de thérapie par le jeu de Winnicott (1975).

Les premiers chapitres visent à présenter les définitions, le vocabulaire et l'histoire de la danse-thérapie, de la danse contact improvisation.

Concernant l'aspect théorique, nous nous avons cherché à mettre en parallèle les aspects théoriques de la pratique de la danse contact improvisation avec les méthodes et objectifs des thérapies, qu'il s'agisse de psychothérapie, de danse-thérapie ou de techniques psychanalytiques. De même que Klein (1997), dans *l'Art Thérapie* dit «l'art thérapie [...] interroge l'art comme il interroge la thérapie, il explore leur point commun », j'ai cherché, dans ce mémoire, à parcourir les moyens et objectifs des thérapies, de la danse thérapie et de la danse contact improvisation (CI ou danse contact improvisation).

Si nous parlons d'aspect bibliographique, c'est une façon de parler les travaux qui ont déjà été réalisés concernant l'utilisation de la danse contact improvisation à des fins thérapeutiques ou bien à des fins exploratoires ou performatives mais ayant, par ailleurs, montré des effets bienfaisants voire thérapeutiques sur les personnes concernées.

Enfin, en dernière partie, nous présentons une étude pratique personnelle basée sur l'élaboration, la mise en œuvre et le dépouillement d'un questionnaire concernant les différents aspects dévoilés par les études précédentes.

MÉTHODOLOGIE

Le travail que nous présentons dans ce document souhaite contribuer à l'intégration de la danse contact improvisation dans le champ de la danse-thérapie. Pour ce faire, nous présentons ici une étude préalable qui se base sur les définitions de la danse-thérapie et celle de la danse contact improvisation, celles-ci servant de base à un questionnaire réalisé auprès de pratiquants. Ce questionnaire a révélé différentes sources d'apport de la danse contact improvisation à la danse-thérapie, néanmoins, dans le cadre de ce mémoire, nous présentons de façon plus détaillée les axes qui nous semblent être les plus prometteurs, à savoir ce qui concerne l'aspect relationnel et notamment l'écoute de l'autre pour l'adaptabilité.

Problématique

La problématique retenue est la suivante :

Comment mettre en place une pratique artistique et ludique en mouvement permettant une meilleure adaptabilité via l'écoute de soi et des autres ?

Hypothèse

L'intégration de danse contact improvisation dans le processus de danse thérapie permet, via une communication par le corps au-delà des mots :

- **une meilleure connexion avec soi et les autres**
- **une adaptabilité accrue**

Cette hypothèse est celle qui a émergé lors de mes recherches concernant les effets thérapeutiques du contact.

Chronologie de la méthodologie des recherches

Une première étude a consisté au parcours des écrits concernant la danse contact improvisation quant à sa définition, ses principes, son histoire, et une étude similaire concernant la danse-thérapie.

Un second temps a été la recherche de travaux existants sur l'application de la danse contact improvisation à la danse thérapie. Ce travail a permis de faire le tour des publics et des problématiques déjà expérimentées.

Puis j'ai élaboré un questionnaire pour soumettre aux pratiquants de danse contact improvisation les différentes hypothèses soulevées concernant l'apport de la danse contact improvisation à l'évolution psychique : via leur regard sur les principes, via leurs choix dans la danse, via les états par lesquels ils passent quand ils dansent, via les effets constatés dans leur vie en dehors de la danse.

Enfin, une dernière partie a consisté à dépouiller les résultats de façon à affiner les hypothèses. C'est ce dépouillement qui m'a permis de cibler la partie développée dans ce mémoire.

ADAPTABILITÉ

L'adaptabilité dans la littérature de la psychologie

Le concept d'adaptabilité n'est pas un concept en psychologie. Est souvent citée la capacité d'adaptation, mais à nouveau, il ne s'agit pas d'un concept mais d'un constat.

Dans quel type de problématique la notion d'adaptabilité ou de capacité d'adaptation est-elle en jeu dans les écrits en psychologie et en thérapie ? On retrouve cinq situations :

1. la capacité d'une famille à faire face à l'arrivée d'un enfant avec une déficience, on parle alors d'adaptabilité familiale » : en anglais, *family adaptativity* (Olson, 1982) ;
2. la capacité d'adaptation des personnes âgées : à un changement de lieu d'habitation, à une restriction des compétences suite à un accident ou à une dégradation de santé physique ou mentale ;
3. dans le contexte professionnel, notamment lors d'un changement de poste pour des responsabilités accrues ;
4. en pédagogie, on mesure la capacité de l'enfant à s'adapter à de nouvelles contraintes ;
5. dans les études de genre (construction sociale des identités sexuelles), des études

ont porté sur la capacité des personnes à tenir des rôles hors de leur genre, le concept de « *sex role adaptability* » a été défini dans les années 70 (Bem, 1975).

Le concept étudié ici

Dans le cadre de ce travail, j'ai cherché à préciser quels aspects de la danse contact improvisation apportent de la nouveauté dans le cadre de la danse thérapie. De façon relativement instinctive et phénoménologique, je me suis basée ici sur mon vécu et de paroles rapportées par des participants sans les avoir sollicités.

Ces paroles sont souvent liées à la qualité de la relation ou à l'adaptation au contexte, le fait de se sentir « prêt » au changement.

LA DANSE THÉRAPIE

Les psychothérapies

Les psychothérapies explorent l'espace psychique des patients¹ afin de leur permettre d'être en meilleure santé mentale. Rappelons la définition de la santé mentale par l'OMS : *"la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité"*.

Il existe un très grand nombre de pratiques psychothérapeutiques (Morel, 1995) et il n'est pas nécessaire ici d'en rappeler toutes les particularités. Ce qui est intéressant ici, c'est de savoir dans quel contexte est réalisée cette pratique, à savoir:

- public : il n'existe pas de limitation à l'exercice des psychothérapies en termes de public. Néanmoins, les thérapeutes exerçants en libéral travaillent avec un public qui fait la démarche de se soigner, il s'agit donc de personnes autonomes donc plus ou moins adaptées aux contraintes de la vie en société.
- problématiques traitées : il s'agit ici de demandes faites par le patient. Les problématiques sont apportées par le patient en fonction de compétences du

1 Parmi les différents termes utilisés : Patients / Demandeurs / Clients / Participants, le terme de patients est choisi ici en situation clinique individuelle et le terme de participants en situation groupale.

thérapeute.

- place de la demande : la place de la demande est très importante bien qu'elle puisse être recadrée par le thérapeute. Elle peut être parfois confondue avec la plainte.
- Objectifs : il s'agit le plus souvent de soulager une douleur ou une peine ou une difficulté de la part du patient.
- bases théoriques : Les théories comportementales visent à analyser puis modifier les comportements des patients en leur proposant de désapprendre les habitudes. Les méthodes analytiques visent plutôt à investiguer l'inconscient des patients. Les méthodes psychanalytiques sont très rapidement détaillées dans la suite car certains aspects interviennent dans la suite de ce travail.

Les thérapies psychanalytiques

Les thérapies psychanalytiques (Lecourt, 2006) explorent l'inconscient pour mieux comprendre les comportements des patients difficiles à expliquer.

Le processus psychanalytique classique propose des séances où le patient rencontre en rendez-vous individuel le psychanalyste deux ou trois fois par semaine et se livre à la libre association, c'est-à-dire à une parole sans contrainte de cohérence, de sociabilité ou de politesse.

Le patient est allongé sur le divan, ce qui favorise la régression, c'est à dire la possibilité de se connecter à la partie plus primitive de son être et à des souvenirs ou sensations des premières années de sa vie. L'investigation des premières sensations de la vie du patient permet souvent la résurgence de sensations premières et essentielles à la construction de la personnalité. Enfin, le divan facilite le lâcher prise, d'un point de vue purement physique, car il n'est pas besoin de maintenir une posture, mais aussi sur le plan psychique, car les yeux ne sont pas face au thérapeute. Le divan favorise aussi un sentiment de sécurité (chaleur, déformabilité du support).

L'étude du transfert (Assoun, 2011) est une partie essentielle d'une psychanalyse. Le transfert est la somme des émotions, affects, pensées, qui proviennent du patient (analysé) en direction du professionnel psychanalyste. Le contre transfert est la somme des émotions, affects, pensées, qui proviennent du psychanalyste en direction du patient.

Le transfert est un axe majeur de la psychanalyse, elle est le symbole d'une entrée intense dans l'analyse, d'une phase où l'on voit se reproduire les relations telles que perçues par l'analysé envers ses premiers interlocuteurs : mère, père, fratrie.

La danse thérapie

Qu'est-ce qu'est la danse thérapie ?

La danse thérapie est l'utilisation des effets de la danse à des fins thérapeutiques. Cette appellation désigne une pratique jeune, car elle est née il y a moins d'un siècle aux États Unis grâce à Marian Chace qui a travaillé sur l'intégration physique et psychique du mouvement artistique. Néanmoins, l'histoire de la danse, notamment des danses traditionnelles non théâtrales, montre que la danse est pratiquée depuis des siècles non seulement pour ses aspects récréatifs (danse populaire ou danse de spectacle) mais aussi pour ses aspects thérapeutiques : tarentelle, danse tribale, danse de la pluie, danse vaudoue, danses chamaniques (Schott-Billmann, 2012).

Indications et effets

La danse thérapie est particulièrement indiquée lorsque la possibilité de communiquer par les mots est impossible, contre indiquée, ou n'a pas montré de résultats significatifs. Loisel-Buet (2004) parle d' « aborder un travail où les outils classiques de la psychanalyse ne fonctionnaient pas » ; « Travail de l'indicible [...] afin de remettre le temps en marche » ; « L'amorce d'une transmission et le passage à une langue vivante ». De même, Brun (2011) note, à la page 11 : « C'est le constat de l'impossibilité de travailler exclusivement à partir du registre verbal qui a motivé l'appel aux médiations artistiques [...] ».

Les objectifs thérapeutiques les plus cités en danse thérapie sont : l'individuation, la connaissance de soi, l'estime de soi, l'amélioration de l'image du corps.

Ritter (1996) parcourt méthodologiquement, sous forme d'une méta analyse, l'ensemble des publics pour lesquels la danse thérapie a été utilisée et les effets qui ont été constatés, depuis les personnes sans « désordres », aux personnes de tout âge et de tous troubles physiques et psychiques.

Boyer-Labrousche (2012) et Lesage (2006) insistent notamment sur la restauration

narcissique du sujet.

Moyens en danse-thérapie

La danse est avant tout mouvement, comme le souligne Schott-Billmann, F. (1994) : “Avant même de parler d’Art, il faut admettre qu’il s’agit d’abord d’une activité physique qui produit des effets d’ordre physiologique : circulation du sang, oxygénation et massage des organes, effets stimulants ou relaxants, entretien des articulations, du cœur, etc. Si tant est que l’on peut le distinguer des autres registres qui constituent l’être humain, le niveau physique est le premier à bénéficier des effets dynamisants de la danse.”

Schott-Billman (1985) cite une expérience de comparaison des méthodes de la psychiatrie européennes à celles des guérisseurs africains et constate que les secondes exploitent plus les capacités du corps dans le processus de guérison, pour expliquer une partie de l’effet des danses thérapeutiques.

Boyer-Labrousche (2012) parle du plaisir lié à la danse, ainsi que du développement du schéma corporel ; rappelant l’intuition de Schilder (1968) pour qui la danse est un moyen majeur d’évolution et donc de développement de l’image du corps (p. 223 et suivantes), via l’éprouvé différent.

Les mouvements expressifs sont liés à des émotions liées à des pulsions qui sont mises en scène sur l’espace scénique ; la danse devient alors un langage, à écouter et à exprimer, elle modifie l’état mental.

Chan (2010) parle du corps comme d’un « réservoir de l’inconscient » et précise « Le corps, outre son statut de témoin d’affect, est un réservoir de l’inconscient ; il organise l’espace de rencontre intra-intersubjective où ces impressions [...] pourront se déployer plus tard pour être entendues comme des valeurs langagières dans un cadre thérapeutique ». Ainsi, l’accès à l’inconscient est rendu possible via la danse et le mouvement, et ne s’y oppose pas. Mais plutôt compléter ou remplacerait un travail analytique verbal. C’est sur ce constat que se base d’ailleurs la relaxation analyse (Biard, 2010). Potel Baranes (2010) parle de « parole corporelle » permettant l’accès à la régression.

Dans “Jalons pour une pratique psychocorporelle”, Lesage (2006) spécifie les différentes étapes et éléments clés de la danse thérapie : verticalisation, appuis, adresse et sécurité, travail de l’image du corps, construction psycho-corporelle, travail du dedans dehors, travail des schèmes de développement, travail des axes, travail de lien de soi à autrui. Schott

Billmann (2012) rappelle aussi l'effet de bercement et de balancement de la danse. Elle cite Platon : “le balancement ne fait pas qu’envoûter et consoler, il n’est pas qu’une simple régression, il permet, comme il le fait pour l’enfant, de s’articuler à l’autre tout en s’autonomisant” Notons au passage la référence à la régression. Elle cite aussi le plaisir fonctionnel (Schott Billman, 2012, p. 228), l’unité psycho-corporelle (p. 229), la séparation de l’autre, la symbolisation corporelle, la sublimation.

Enfin de nombreux auteurs citent bien sûr l'effet thérapeutique de l'exercice physique, notamment Schilder (1968). Une méta étude récente (Hassmen, 2010) a d'ailleurs prouvé des effets bénéfiques sur : les personnes déprimées, l'anxiété, « cynical distrust », le sens de la cohérence et de l'intégration sociale.

LA DANSE CONTACT IMPROVISATION

Présentation

Le *contact improvisation*, en anglais, ou ce qui est nommé abusivement « danse contact » en français, est une pratique improvisée de mouvements collaboratifs à plusieurs basés sur l'échange de poids et la connexion entre les partenaires.

Définition

Une définition extensive est donnée par Nancy Stark Smith et David Koteen ² (2008) : « Le

2 "Contact Improvisation is a dance form, originated by American choreographer Steve Paxton in 1972, based on the communication between two or more moving bodies that are in physical contact and their combined relationship to the physical laws that govern their motion—gravity, momentum, inertia.

The body, in order to open to these sensations, must learn to release excess muscular tension and abandon a certain quality of willfulness to experience the natural flow of movement. Practice includes rolling, falling, being upside down, following a physical point of contact, supporting and giving weight to a partner.

Contact improvisations are spontaneous physical dialogues that range from stillness to highly energetic exchanges. Alertness is developed in order to work in an energetic state of physical disorientation, trusting in one's basic survival instincts. It is a free play with balance, self-correcting the wrong moves and

Contact improvisation est une forme de danse dont le chorégraphe Steve Paxton est à l'origine en 1972, basée sur la communication entre deux, ou plus, corps en mouvement qui sont en contact physique et leur relation avec les lois physiques qui gouvernent leur mobilité : la gravité, l'élan, le moment de force, l'inertie.

De façon à ouvrir ses sensations, le corps doit apprendre à relâcher l'excès de tension musculaire et abandonner une certaine qualité de volonté pour expérimenter le flux naturel du mouvement. La pratique contient les roulés, les tombés, être tête en bas, le suivi d'un point de contact, le fait de supporter et de donner du poids à un partenaire.

Les improvisations en contact sont des dialogues spontanés de toutes sortes, de l'immobilité à des échanges très énergétiques. La vigilance se développe de façon à travailler dans un état énergétique de désorientation physique, en faisant confiance aux instincts de survie de base. C'est un jeu libre d'équilibre, corrigeant soi même les « mouvements faux » et renforçant les bons, faisant émerger une vérité physique et émotionnelle d'un moment partagé qui laisse les participants informés, centrés et animés. »

Histoire

Au début des années 1970, le danseur américain Steve Paxton, membre de la compagnie Merce Cunningham, fait partie d'une groupe d'improvisateurs appelé Grand Union (avec, entre autres Yvonne Rainer). Paxton est à la recherche d'une nouvelle pratique, plus démocratique : il évoque notamment, dans Novack (1990), l'aspect « dictatorial » des relations entre les chorégraphes et les interprètes, menant les interprètes à être des copies médiocres de leurs chorégraphes. Cette pratique serait un nouveau cadre pour l'improvisation, qui ne serait pas basée sur une technique ou une esthétique particulière. En janvier 1972, il écrit la pièce *Magnesium* pour douze danseurs masculins conçue lors d'une résidence à Oberlin College dans l'Ohio. Cette pièce, dans laquelle les performeurs sautent, se jettent les uns sur les autres, entrent en collision, s'attrapent, et tombent au sol, est dansée sur des matelas de réception, dans un gymnase. La pièce se termine par une posture apparemment immobile, silencieuse, nommée « petite danse » (« *small dance* »). Par la suite, un groupe est constitué pour travailler une matière proche, basée sur l'élan, le

reinforcing the right ones, bringing forth a physical/emotional truth about a shared moment of movement that leaves the participants informed, centered, and enlivened."

moment des forces, la gravité et l'inertie, les danseurs se jettent les uns sur les autres et observent les effets. Progressivement, des « concerts » nommés « Viens, tu verras ce que l'on fait » (« *You come, we'll show you what we do* ») sont organisés, durant parfois jusqu'à 5 heures, où le public entre et sort quand il veut. Il n'y pas de costume, d'organisation, de musique ou d'éclairage particulier. La forme se développe, et se transforme, se basant de plus en plus sur les sensations intérieures plutôt que sur l'aspect esthétique. Souvent le public souhaite se joindre aux performeurs tant la forme intéresse le public de l'époque, tant la forme paraît (et est) accessible.

Evolution de la forme

Evolution de la préparation corporelle

Dans les années 80, la technique de la danse contact improvisation devient moins chaotique; les techniques de préparation du corps se sont précisées. Du côté de la préparation individuelle,

– les croissants (ou bananes, proposés par Simone Forti) : sont des exercices de rouler au sol, à partir d'une forme courbe convexe ou concave en fonction de la direction du rouler, avec maintien de la forme en courbe tout au long de l'évolution. Ce travail permet le développement d'une continuité dans le roulement avec une contrainte forte via le maintien de la courbe. Cette forme se retrouve dans les airs lorsque que la personne portée maintient un point de contact en mouvement alors qu'elle n'a plus d'appui distal (pieds, mains, tête, genoux) au sol ou en appui sur le partenaire. C'est aussi un travail qui sollicite beaucoup le centre du corps et qui permet le renforcement et la tonicité des zones centrales, travail adapté au travail des portés.

– les « puzzles » de Steve Paxton : une série de formes permettant des changements d'appuis au sol à partir de roulés sur les pieds et le dos.

Du côté de la préparation à deux, ou plus :

– le « rolling point of contact », c'est-à-dire le déplacement continu du point de contact sur les deux corps. Cet élément du contact est devenu pour beaucoup de

contacteurs non seulement un échauffement mais aussi un « leitmotiv » de beaucoup de duos. Ceci peut s'expliquer par plusieurs aspects :

–d'une part la sensation de massage ;

–d'autre part la connexion continue à l'autre, donnant une sorte de structure à la danse ;

–d'autre part l'effet de « scrutation du corps », telle une lecture en braille (se référer au titre de l'article Paxton & Kilcoyne (1993), un déchiffrement du corps de l'autre, ce dernier étant « l'accessoire de jeu » de la danse. Ce travail permet en effet de parcourir le corps de l'autre, de découvrir les zones fortes et faibles, dures et souples, les appuis, les parties investies et les moins investies, les résistances, les zones conscientes et inconscientes.

–ce travail est un travail très libre, sans mains, permettant à chacun de travailler à son propre rythme indépendamment du rythme de l'autre

–enfin l'effet « flux » de connexion, détaillé plus tard dans ce texte.

–les portés, bien qu'ils soient présents dès le début de la danse contact improvisation, sont devenus pour certains le symbole de la danse contact improvisation. Certains danseurs contemporains exploitent la pratique de la danse contact improvisation pour améliorer la connaissance des portés. Cette exploitation est parfois vue comme un biais parmi la communauté des contacteurs car certains portés se sont « figés », c'est à dire qu'ils s'apprennent comme une série de mouvements alors que dans les principes de la danse contact improvisation les mouvements viennent de l'improvisation.

–le travail du flux, c'est-à-dire du maintien d'un contact fluide, continu et d'intensité maîtrisée.

Le contact improvisation sera aussi la base de travail de certaines compagnies de danse, celles-ci travaillant ou non avec l'improvisation à la fin. Enfin, le contact improvisation est proposé de façon optionnelle voire obligatoire dans la plupart des écoles de danses contemporaines occidentales depuis la fin des années 90.

La plupart des « releases techniques » sont exploitées aujourd'hui pour la « mise en corps », telles que la Skinner Release Technique, la méthode Feldenkreis, la méthode Alexander, des

techniques de massage et de relaxation.

Evolution de la pratique

D'une part les personnes pratiquant la danse contact improvisation ont changé : s'il s'agissait au début de danseurs, de gymnastes, d'artistes martiaux, la pratique s'est élargie à des personnes de toutes habilités, des personnes n'ayant aucune pratique corporelle par ailleurs, mais aussi des personnes aveugles, des personnes avec un handicap moteur ou mental.

Les « concerts » sont devenus des jams (pratique libre, voir plus loin), des cours se sont développés, des communautés se sont formées dans les grandes villes états-uniennes et européennes.

La pratique en elle-même est souvent plus dansée, plus continue. Le flux de contact est beaucoup plus présent. Le mélange des genres (femmes portant des hommes par exemple) du départ tend à disparaître parfois, notamment dans des cultures moins mixtes, comme en Europe du sud ou en Amérique du Sud.

En performance, le contact peut parfois être un des éléments présents dans une chorégraphie écrite. On voit parfois des chorégraphies intégralement écrites qui intègrent des scènes semblables à de la danse contact improvisation mais sans aucune improvisation.

Aspects organisationnels

Communauté

La communauté se développa progressivement, sans qu'aucune marque ne soit déposée, sans qu'aucune école ne soit formée, sans qu'il n'existe de diplôme pour l'enseigner. Souvent les élèves d'un stage commencent à enseigner afin de se trouver des partenaires dans leur ville de résidence. Comme le souligne Novack (1990), Paxton n'a jamais cherché à limiter ou à gérer la pratique ni à s'imposer en « leader ». Les pratiquants des premiers jours vivaient souvent ensemble dans une sorte de communauté où régnait une atmosphère de contre-culture américaine de l'époque, où les décisions étaient prises collectivement.

Communication et publications

La communauté ayant choisi un fonctionnement sans hiérarchie, un outil de communication a permis le développement de discussions, d'information et de recherche autour de la pratique. Il s'agit du journal « Contact Quarterly » dont les éditeurs sont parmi les premiers participants : Nancy Stark Smith et Lisa Nelson.

La jam, espace de jeu

Aujourd'hui, la pratique du contact est surtout illustrée dans le concept de jam, emprunté à la culture Jazz (JAM = Jazz After Midnight). Il s'agit de rencontre de danseurs (dits parfois « contacteurs ») dans des espaces de pratique libre, non supervisées, sortes de bal contemporain, où il n'existe quasiment aucune règle explicite. Dans les jams, les rencontres sont aléatoires, les genres ne sont pas différenciés et la plupart du temps il n'y a pas de musique. Les duos ou trios (ou plus) peuvent durer quelques secondes à plus d'une heure.

La façon de pratiquer n'est soumise à aucune règle autre que le respect de soi et de l'autre. La plupart des grandes villes européennes et américaines ont au moins une jam hebdomadaire organisée. A Berlin, on compte aujourd'hui 6 jams par semaine.

La plupart du temps, la jam est silencieuse, mais certaines jams sont visitées par des musiciens – danseurs qui offrent leur talent au service de la danse.

Aspects physiques du contact improvisation

Les différents aspects de la physique du contact sont présentés ici. Certains sont des fondement d'origine, d'autres sont apparus progressivement avec la généralisation de la pratique à des non danseurs et le raffinement de la pratique dans des objectifs divers : sécurité physique, économie du geste, facilité.

L'improvisation

L'improvisation est une donnée de base du contact improvisation. C'est cette donnée qui permet la liberté de mouvement, qui est intrinsèque à la formation de cette pratique, il s'agit bien d'une recherche. Une étude récente (Torrents & al, 2010) a prouvé, par l'étude de vidéos en recherchant les structures répétées, que malgré l'évolution de la forme vers une

pratique moins chaotique, les structures de danse restent très improvisées et peu prévisibles : « *CI, due to the interaction with a partner and its improvisational nature, seems to be a very interesting way of exploring the full range of possible movements and combinations that might enhance motor creativity* : ».

Selon Jung, les productions inconscientes sont une tentative de synthèse créatrice par laquelle le patient cherche à exprimer autre chose que ses préoccupations instinctuelles. Or l'inconscient ne s'exprime-t-il pas justement lorsque le corps et l'esprit ne sont soumis à aucune consigne ? C'est-à-dire une situation d'improvisation ?

Le toucher

Le fait de se faire rencontrer deux corps est à la base du contact improvisation. Il s'agissait au début de percussions, de s'attraper, de se jeter sur un partenaire. La pratique était alors proche des arts martiaux, mais dans un objectif collaboratif et non compétitif.

L'évolution, vers le début des années 70, vers une forme plus continue de contact a fait apparaître de nouveaux concepts : le flux, les portés, la continuité du toucher.

Les effets du toucher sont étudiés depuis des siècles et particulièrement depuis les années 70 (Dymoke, 2000, Field, 2006). Le toucher est souvent reconnu comme renarcissant, et comme support de l'estime de soi et de la reconnaissance. Par ailleurs, la stimulation de cet objet externe qui englobe toute les parties de notre corps renforce la sensation de globalité de l'être humain, comme l'étudie en détail Anzieu (1985) à travers le concept de « Moi-Peau ».

Il faut préciser cependant que le toucher en contact est un toucher sans intention thérapeutique. Il s'agit la plupart du temps d'un toucher neutre sans autre intention que le développement de la danse.

Bien que le toucher soit un des aspects majeurs du contact, et parce que en conséquence cette notion a déjà beaucoup été traitée dans la littérature, je ne souhaite pas développer cette thématique déjà bien documentée (Dymoke, 2000 ou plus généralement Field, 2006).

Le principe du « rolling point of contact » peut même parfois être assimilé à un toucher de type massage non intentionnel mais effectif.

Le « let go », laisser faire

Le non vouloir, ne pas vouloir pour l'autre : ce concept est important qui est souvent retrouvé dans les techniques psychothérapeutiques de la relation, comme par exemple en communication non violente (CNV) : chacun est libre de ses choix, dans le respect de l'autre mais non pas « pour » l'autre. Ce principe n'a pas nécessairement été présent dès l'origine de la danse contact improvisation, mais il a permis à cette forme d'évoluer vers ce qu'elle est aujourd'hui. Il y a une notion d'acceptation et de prise en main (responsabilité) de la situation. Ceci est à lier avec la notion d'ilinx développée plus loin, et qui a comme caractéristique la « démission de la volonté, mais encore démission de la conscience » (Callois, 1958, p157).

La vision périphérique

La vision périphérique est l'utilisation de la zone externe de la cornée, la zone de bâtonnets, qui permet de détecter le mouvement et l'intensité de lumière, à des fins de sécurité. En contact bien plus que dans beaucoup de danses, ce concept est nécessaire, pour plusieurs raisons :

- le fait qu'il s'agit d'une danse improvisée génère une instabilité de l'exploitation de l'espace, qui génère elle-même une connaissance partielle pour chaque danseur de la disponibilité de l'espace alentour ;
- la désorientation générée par la danse via les mouvements sphériques, inversés rend la vision centrale moins efficace ;
- l'utilisation des différents niveaux de l'espace, du sol aux hauteurs aériennes des portés à l'épaule ;
- les changements de rythme et leur variabilité entre plusieurs duos (trios ...) ;
- tous ces facteurs génèrent une structure d'espace imprévisible ; ce qui a pour effet de demander aux danseurs une capacité importante à « voir partout ».

Les portés

Dès les premiers temps du contact sont apparus des portés, pas pour leur aspects chorégraphiques ou esthétiques mais en tant que résultat de la rencontre de deux corps dont au moins l'un a quitté le sol avec l'intention ou la possibilité de rencontrer un autre

corps dans sa trajectoire. Cette situation est parfaitement illustrée dans la photo de couverture de l'œuvre de Novack (1990).

La recherche de l'effort minimum

Les prouesses réalisées par les contacteurs sont dues à leur travail d'économie d'énergie.

Une jam peut se danser des heures, (jam de 24h à Paris), une danse avec un partenaire peut durer une heure ou plus. Les muscles sont relâchés et l'on travaille sur l'alignement osseux.

La désorientation

La danse contact permet l'exploration de toutes les directions de l'espace : tête en bas, allongé, à quatre pattes, assis, debout. Un état d'attention, permettant un certain laisser aller parallèlement à une vigilance aux appuis, aux voisins sollicite une capacité d'adaptation importante. Ainsi, si l'on se réfère à Caillois (1958), la danse contact improvisation peut se classer dans la catégorie des jeux d'ilinx (de vertige), comme le fait remarquer Cron (2013). En effet, Callois définit l'ilinx comme la « recherche de vertige, acrobatie, voltige, usage de produit psychoactifs, qui étourdissent les sens et provoquent une sorte de transe (danse, derviches tourneurs, alpinisme, ski) ». Il détaille « on joue à provoquer en soi par un mouvement rapide de rotation ou de chute, un état organique de confusion et de désarroi » (p. 47) ; « une tentative de détruire pour un instant la stabilité de la perception et d'infliger à la conscience lucide une sorte de panique voluptueuse » (p. 68).

Ceci n'est pas sans rappeler le plaisir de la chute et de l'envol décrit par Freud (1900) dans *L'Interprétation des Rêves*, Freud (1900) : il analyse certains rêves typiques comme « celui de voler dans les airs avec sentiment de plaisir ou de chute, avec sentiment d'angoisse » ; (p.236). La description que Freud en fait est la suivante : « Ces rêves aussi ont trait à des impressions d'enfance, ils rappellent les jeux de mouvements si agréables aux enfants. Quel est l'oncle qui n'a pas fait voler un enfant, le transportant à bout de bras tendus et courant à travers la pièce, ou qui n'a pas joué à le laisser tomber en étendant brusquement les jambes, alors qu'il le balançait sur ses genoux ; ou qui n'a pas feint de le lâcher brusquement alors qu'il l'avait levé très haut ? Les enfants poussent des cris de joie, surtout quand le jeu comporte un peu de terreur et de vertige ; des années après, ils répéteront cela dans leur rêve mais ils oublieront les mains qui les ont portés, de sorte qu'ils voleront et tomberont

librement. ». Par la description de ce jeu, Freud nous permet de voir que très tôt, l'enfant demande à s'exposer au risque du vide, à s'étourdir de cette griserie et panique voluptueuse propre aux jeux de vertige. Les cris de l'enfant expriment tout à la fois la joie et la terreur, un mélange d'émotions si exquis qu'il appelle, voire exige la répétition du jeu. »

Aspects psychiques et relationnels du contact improvisation

Le jeu

Comme dit précédemment, la danse contact improvisation a d'abord été une partition d'improvisation, puis elle s'est développée en tant que pratique performative, et ensuite le concept de jam est apparu. Bien qu'elle soit souvent considérée comme une danse, le concept américain d'origine est le « contact improvisation » et seule la traduction française (allemande aussi) fait apparaître la notion de danse. Néanmoins, je soutiens ici qu'il s'agit avant tout d'un jeu, qui contient quelques règles, mais relativement peu et que ce jeu n'a pas forcément de valeur artistique, bien qu'il puisse en avoir.

Le concept de jeu a été très précisément étudié par Callois (1958) et divisé en 4 catégories : agon (compétition), aléa (jeu de hasard), mimicry (simulacre), ilinx (jeu de vertige). Bien que très soumis à l'aléatoire par l'aspect de l'improvisation, la danse contact improvisation est avant tout un jeu d'équilibre et de déséquilibre, de passages aériens et au sol, rythmé pas beaucoup de déplacements sphériques (développé par Paxton dans les années 2000 dans « *Material for the spine* »), appartient plutôt, comme la danse en général, à la catégorie de l'« ilinx », c'est-à-dire du vertige.

La raison pour laquelle je souhaite développer cette argumentation est qu'elle est le support de son aspect thérapeutique, comme le souligne Winnicott (1975). Pour lui, le jeu est le contexte idéal pour la thérapie, permettant à chacun d'être lui-même : « c'est en jouant, et seulement en jouant, que l'individu [...] est capable d'être créatif et d'utiliser sa personnalité toute entière. C'est seulement en étant créatif que l'individu découvre le soi. De là on peut conclure que c'est seulement en jouant que la communication est possible [...] » (p. 110). Ceci était déjà présent sous la plume de Callois (1958) : « l'homme ne joue que là où il est homme dans sa pleine signification et il n'est homme complet que quand il joue ».

La responsabilité

Une des rares règles en danse contact improvisation est le fait d'être responsable de sa propre sécurité d'abord et accessoirement celle des autres. Il s'agit donc de ne pas se mettre en danger, ie de ne pas compter sur son partenaire ou sur les autres danseurs pour assurer sa sécurité. Cette règle découle du principe de base de la danse contact improvisation : l'improvisation. Ainsi, puisque le partenaire peut à tout moment changer son attention, sa proposition, il n'est pas possible de compter sur lui pour assurer notre sécurité.

Contrairement à d'autres techniques impliquant des portés, le contact improvisation se base sur un principe d'auto responsabilité, c'est-à-dire que le porteur n'est pas responsable de la sécurité du porté, chacun est encouragé à exploiter ses propres ressources pour assurer sa sécurité.

L'ajustement, l'écoute dans le duo (trio ...)

S'il est bien une matière qui est beaucoup travaillée dans les cours de contact c'est bien que les contacteurs (mais aussi les improvisateurs en danse, en musique et en théâtre) appellent l'écoute. Il s'agit d'une disponibilité d'esprit et de corps permettant un ajustement continu avec la situation : les propositions du partenaire, ses spécificités, la quantité de poids échangée, les modifications dans le processus en cours, mais aussi, ses propres limites, ses besoins de l'instant. Gurney Bolster est cité dans Novack (1990) à ce propos « *Contact presented an approach to harmonious interaction, providing a model for people communicating and collaborating* ».

Il s'agit d'une donnée qui est aussi très présente dans le tango ou dans les arts martiaux.

Travail des limites du moi

Le fait d'être en contact physique permet aux danseurs (contacteurs), d'avoir une sensation quasi-continue de son enveloppe physique : la stimulation de beaucoup, presque toutes, les parties du corps par la peau est une situation que l'on ne rencontre dans la vie que dans le massage ou dans l'acte sexuel. Le fait que ceci se retrouve dans le cadre d'un jeu ou d'une danse est donc tout à fait atypique. A nouveau, on peut se référer aux travaux de Anzieu (1985) à propos des concepts liés à l'enveloppe humaine, qu'elle soit psychique ou réelle.

La régression

Le fait d'être en contact physique avec une personne, et dans le même temps, désorienté, France Schott Billman (2012) dit que "la danse thérapie cherche à établir une régression contrôlée", il s'agit donc d'une action volontaire de modification de l'état du patient pour exploiter la régression dans un processus thérapeutique. En danse contact improvisation, cette régression est d'autant plus facilitée que l'on retrouve dans la danse contact improvisation la sensation de mouvement avec la peau qui évoque le contact avec la mère dans le bercement. Le fait d'être désorienté, d'avoir le corps orienté dans toutes les directions, est aussi lié aux mémoires de petits enfants, voire de bébés, où tout humain est placé dans de nombreuses positions que les humains ne prennent plus une fois devenus adultes (quatre pattes, assis par terre, rampant). Novack dit d'ailleurs que le contact met en relation avec quelque chose que nous avons expérimenté enfant (« *put you in touch with something experienced as a child with parents* »).

Un état de conscience adapté

De même que l'état optimal dans la danse contact improvisation est un état tonique mais non tendu, un état de vigilance aigu mais détendu permet l'écoute, la disponibilité aux imprévus de la danse. Novack (1990, p182) cite Paxton : l'intention doit être minimale, mais la sensation de l'intention doit être maximale (« *intend, should be minimal, and the sensing of intent, which should be maximal* »).

Une danse populaire

Comme le décrit Novack (1990), la danse contact improvisation répond aussi à un besoin de mouvement en dehors de toute attente du public : « *no orientation toward the audience* » (p. 61). Elle cite Rainer disant que Steve Paxton refusait d'amuser la galerie (« *Paxton [...] refused to entertain the audience* » (p55)). Cette libération par rapport à l'attente d'un public est une clé pour permettre l'accès à beaucoup de personnes à la pratique de la danse.

Pratique démocratique et non genrée

Un autre élément important pour Paxton quand il a créé cette pratique était le besoin de relation démocratique entre danseurs et entre danseurs et chorégraphes. Comme je l'ai énoncé dans l'introduction, il trouvait qu'à l'époque les interprètes étaient à la merci des

chorégraphes, qui se comportaient en despotes afin de modeler des copies conforme de ce qu'ils étaient. A l'inverse, la philosophie en contact est la participation égalitaire et la possibilité à tout le monde de danser : « *participate equally, without employing arbitrary social hierarchies in the group* » (Novack, 1990, p. 58), « *allow the dance to happen and recognize anybody can dance* » (Novack, 1990, p. 55).

Le partage de tâches par genre est aboli, hommes et femmes n'ont pas de rôle défini comme dans la plupart des danses : danse classique où la femme est légère et l'homme solide pour la porter, danse modern jazz plus ou moins, danse de couple où l'homme guide et la femme suit. Ici, les rôles sont les mêmes pour tous. Des femmes ont pu enfin trouver l'espace pour se sentir fortes et ont aimé expérimenté la confiance physique avec les hommes. Des hommes ont pu expérimenter le contact avec des hommes, donc un contexte ni de confrontation, ni sexuel (« *many women say they believe CI has offered them the opportunity to feel strong and to experience physical trust from men. Many men feel CI has enabled them to experience physical contact with both women and men that is neither confrontational [...] nor sexual.* ») (Novack, 1990, p. 168). Et de façon plus générale, les rôles peuvent être inversés : « *It set up a framework for leaders and followers to exchange roles* ».

Une connexion, ou observation de soi

Paxton a souvent parlé du fait que la pratique de la danse contact improvisation avait un effet révélateur de ce que nous sommes vraiment. Dans Novack (1990), sont reportées les phrases suivantes de Paxton « *Improvisation gives you a chance to glance at yourself sideways as you move through time and space to learn about your own behavior* » (p168), « *reveal the individual in a profound way* » (p186), « *responsive body, [...] a mode of being in which the person is most in accord with natural law, constitutes a central symbol in CI* » (p185), « *the body as synonymous of the person* » (p184). Observons que dans ces phrases se retrouve toujours la similarité entre la danse et la personne vraie, consciente d'elle même.

ÉTAT DE L'ART CONCERNANT L'UTILISATION DE DANSE CONTACT IMPROVISATION EN DANSE THÉRAPIE OU AVEC DES PUBLICS À BESOINS SPÉCIAUX

Bien que la danse contact improvisation ne soit pas thérapeutique en elle-même, Paxton reconnaît que le dispositif de la danse contact improvisation est porteur d'effets thérapeutiques. L'étude de Anderson (2000) décrit de façon théorique et pratique certains aspects, et détaille notamment le toucher qui est souvent cité. Menapace & Stern (1998) ont aussi étudié de façon théorique les principes de la danse contact improvisation : notamment l'aspect égalitaire : l'absence de guide, la négociation du poids, l'alternance de passivité et d'activité.

Par ailleurs, dès le début des années 80, alors que la danse contact improvisation n'en est encore qu'à ses débuts, des danseurs professionnels handicapés se sont essayés avec brio à la danse contact improvisation, ouvrant déjà le champ d'exploration avec des publics ayant des capacités de mouvement réduites.

Personnes avec un handicap visuel

Le projet Touchdown, créé par Paxton et Kylcoyne en 1987 à Dartington en Angleterre et

largement rapporté par Paxton & Kilcoyne (1993) puis Anderson (2000), a réalisé une étude théorique et pratique concernant l'utilisation de la danse contact improvisation avec des personnes subissant un handicap visuel. Il détaille notamment comment ces personnes sont contraintes à mener une vie sédentaire et comment la danse contact improvisation leur permet l'exploration de la danse et du mouvement de façon très appropriée. La pratique a apporté aux participants des sensations nouvelles en terme de précision kinesthésique et de capacité à trouver de nouveaux mouvements, à réaliser les tensions dans leur corps.

Personnes souffrant de désordres liés à l'alimentation

L'étude la plus complète concernant les effets thérapeutiques du contact est certainement le mémoire de recherche de Lemieux (1988) qui a finalement été publiée de façon synthétique dans Lemieux & al (2001). Cette danse thérapeute américaine qui a travaillé beaucoup avec Nancy Stark Smith dit utiliser systématiquement et avec tous ces patients une pratique de danse contact improvisation en individuel. Bien qu'elle ait travaillé avec des publics très variés, elle focalise son travail de mémoire sur l'étude des personnes souffrant de désordres liés à l'alimentation. Elle a notamment décrit comment après un travail intensif avec une jeune anorexique, son travail a contribué à la sortie de l'hôpital en quelques semaines de l'une de ses patientes. Pour elle, il s'agit d' « être ensemble sans se perdre. ».

Dans la partie théorique de son mémoire, Lemieux (1988) décrit les différentes étapes qui, pour elle, permettent à cette pratique d'être utilisée dans un contexte thérapeutique : la prise de contact ; la confiance ; le duo ; le toucher ; le support ; la prise de risque ; la spontanéité du Round Robin ; la fin.

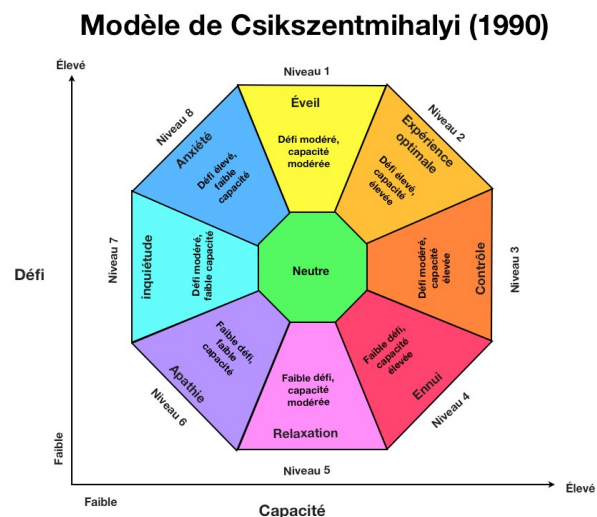
Détenus masculins en prison

L'expérience relatée par Houston (2009) est celle de l'intervention d'un groupe de danseurs dans une prison d'hommes afin de proposer une activité de danse contact improvisation et des créer des performances dans la prison. Les danseurs étaient en majorité des hommes, mais il y avait aussi deux femmes avec eux. Malgré une résistance initiale compréhensive, les prisonniers ayant décidé de prendre cet atelier révèlent une modification importante

dans leur regard sur la vie et sur leur avenir. Ce qui est intéressant dans cette expérience, c'est qu'il ne s'agissait au départ en aucun cas d'une expérience en danse-thérapie. Houston dit « *[Le] Contact Improvisation dans le milieu carcéral peut jouer un rôle en aidant les prisonniers à trouver une autre façon de se lier à d'autres sans violence ni représailles. Ce n'est pas une activité qui est facile à réaliser pour les détenus purgeant de longues peines, [...]. [...] Le Contact offre au participant un goût sérieux du toucher comme une force positive dans la vie et une façon de communiquer qui commence à bâtir et à affirmer un sentiment communautaire.* ».

Le flux pour une meilleure qualité de vie

La thèse de Schmidt (2012) relate d'un aspect important du contact : le flux. Il discute de l'effet d'une connexion physique par le contact qui permet le vécu d'une expérience. Il se base pour cela sur les travaux de Csikszentmihalyi, (1997) qui propose de représenter les expériences de vie sur deux axes : la capacité et le défi. Schmidt fait l'hypothèse, qu'il étaye par un grand nombre d'interviews et de données statistiques, que l'exploitation optimale de cette connaissance, dans la pratique du contact improvisation, est un facteur de bien être, d'amélioration de la qualité de vie.



Personnes autistes

Samaritter (2013) suggère l'utilisation de mouvement accordés pour l'expérience de l'intersubjectivité pour les personnes autistes et cite en exemple le cas de la danse contact improvisation.

Développement personnel

Dans le contexte du développement personnel, Plate (2011) narre comment l'introduction dans sa vie de la danse contact lui a été salutaire, à elle qui a grandi dans une famille où l'on ne dansait pas et où l'on refusait de se toucher.

Personnes souffrant de la maladie de Parkinson

Marchant (2010) a étudié l'effet d'une pratique intensive de danse contact avec des patients touchés par la maladie de Parkinson. Il constate une amélioration de l'équilibre, une meilleure marche arrière, plus de plaisir, et une réduction de la limitation de mobilité.

Personnes dépressives

Meekums (2008) dit avoir noté, suite à la pratique de danse contact improvisation dans la cadre de séances de danse thérapie, une amélioration dans le traitement de l'humeur des personnes dépressives, notamment dans le cas des mères ayant quitté leur foyer avec enfants.

Personnes avec un handicap physique

Brunaud (2007) évoque la pratique de la danse contact improvisation avec des personnes handicapées physiques adultes. Elle ne se réclame pas de pratiquer la danse thérapie bien qu'elle soit danse thérapeute. Parlant de la danse contact improvisation, elle parle de « discipline démocratique » dans le sens où elle permet l'accès à des personnes avec des handicaps physiques. Suite à son expérience sur le long terme avec ce type de public, elle note que l'« esthétisme [est] modifié par l'écoute et à la confiance des partenaires ».

ÉTUDE PRATIQUE

J'ai souhaité, dans cette étude, toucher un public le plus large et varié possible afin d'étudier les différents contextes et de ne pas restreindre l'étude.

Afin de mesurer les effets relationnels de la danse contact improvisation, il serait souhaitable de faire une étude avec des personnes ayant des problèmes relationnels spécifiques, de mesurer l'état de ses relations familiales (par exemple avec le Test FAST de A. Arnone-Reitzle), de couple, professionnelles. Puis de re-mesurer les effets avec le même temps après une année de travail.

Cette étude est plus modeste.

J'ai contacté des personnes pratiquant la danse contact improvisation et je leur ai soumis un questionnaire (Annexe 1) d'une centaine de questions. Ce questionnaire se divise en 4 parties :

- l'une concerne l'identité
- une seconde les comportements et préférences en jam
- une troisième concerne les enseignements
- une dernière explore les effets constatés

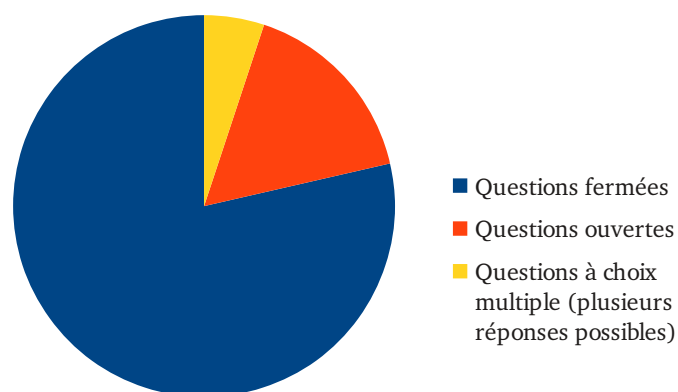
Les deux premières parties sont des questions fermées, les autres sont des questions

ouvertes.

Élaboration du questionnaire

Un questionnaire a été réalisé auprès d'une population pratiquant la danse contact improvisation en France et en Suisse. Il comporte 75 questions obligatoires et 23 questions optionnelles. Les trois quarts des questions étaient fermées et obligatoires. Les questions concernant l'identité (nom et adresse email) étaient optionnelles pour garantir la possibilité d'anonymat des personnes ayant répondu. Les questions ouvertes étaient optionnelles. En effet, mis à part les questions sur l'identité, les questions ouvertes étaient les questions où il était possible de répondre de façon étendue, avec des phrases. Le choix de rendre ces questions optionnelles a été fait de façon à ne pas allonger trop le temps de réponse des personnes. Il fallait en effet déjà 10 à 15 minutes pour répondre aux questions obligatoires. Les questions qui nécessitent de rédiger des phrases et de parler de ses sensations peuvent prendre plus de temps et les rendre obligatoire aurait fait prendre le risque que les personnes ne soient pas sincères afin de finir plus rapidement.

Soixante dix-sept questions étaient fermées (en comptant celles qui contenaient aussi une case « autre ») ; cinq étaient des questions à choix multiple (donc plutôt fermées) ; seize questions étaient ouvertes.

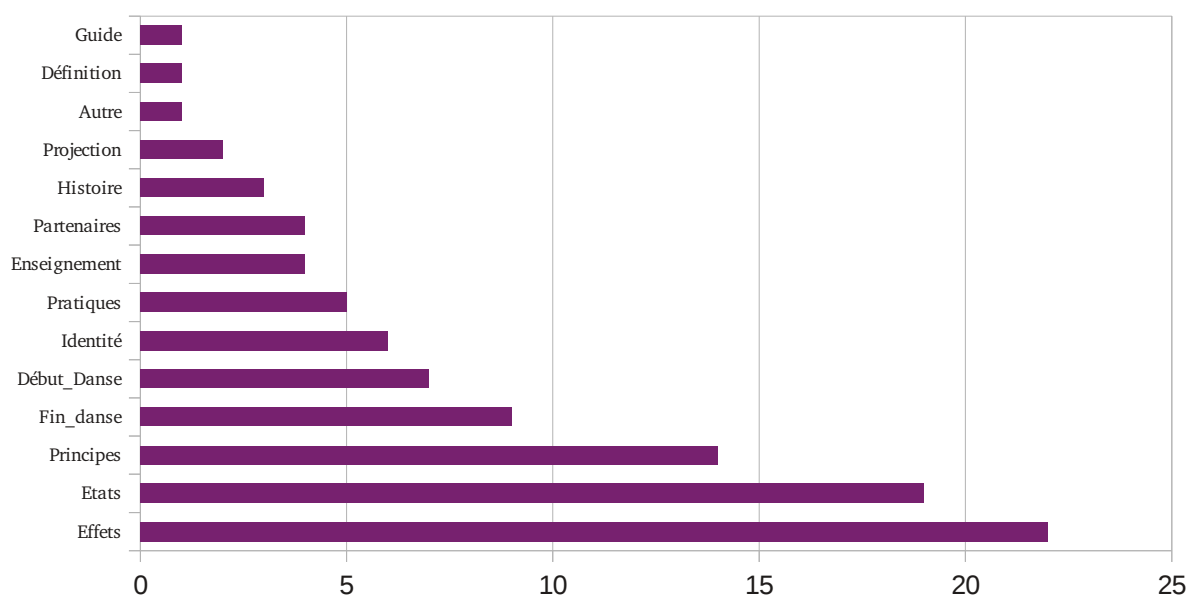


Concernant le sujet des questions :

- 22 questions concernant les effets, réels ou supposés, sur la personne elle-même ou sur ce qu'elle pense de l'effet sur une autre personne ;

- 19 questions concernant les états traversés pendant la danse ;
- 14 questions sur les principes ;
- respectivement 7 et 9 questions sur le début et la fin de la danse ;
- 6 questions relatives à l'identité de la personne ;
- enfin, quelques questions concernant les méthode d'enseignement (le cas échéant), et des questions ouvertes sur la définition, sur le choix des partenaires, sur l'histoire de chacun par rapport au CI.

Le graphique suivant montre la répartition des types de question en fonction de leur nombre.



Sélection des questions analysées

Les questions sélectionnées souhaitent étayer l'hypothèse de ce mémoire, à savoir le lien entre la pratique de la danse contact improvisation et la qualité de la connexion avec les autres pour une meilleure adaptabilité au contexte de la vie. Il s'agit donc de questions en rapport avec les effets réels ou supposés, en tout cas constatés par les pratiquants par rapport à leur adaptabilité mais aussi au sujet des éléments qui m'ont paru être les ingrédients d'une meilleure adaptabilité :

- une meilleure connexion à l'autre : attention, compréhension, écoute ;

- une meilleure connexion à soi : respect, écoute, indépendance, autonomie ;
- un aspect ludique, permettant à la personne d'être soi, de se révéler dans cette pratique ;
- l'adaptabilité physique et psychique : réflexes, adaptation à la désorientation.

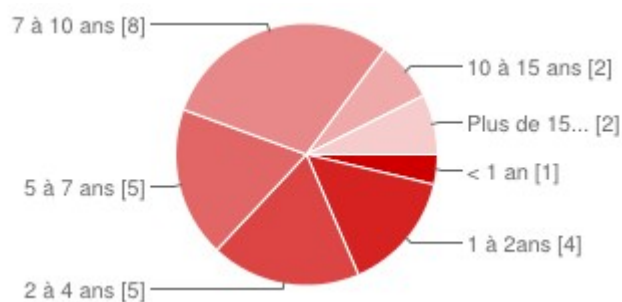
Public

Vingt sept personnes (dont une partiellement car le formulaire n'était pas terminé) ont rempli le questionnaire par Internet entre le 20 mars 2013 et le 14 avril 2013 parmi une soixantaine de personnes contactées. Il s'agit uniquement d'adultes sans problématique majeure explicite. Les personnes interrogées sont des pratiquants de la danse contact improvisation.

Age des personnes interrogées

L'age des personnes interrogées se répartit de la façon suivante :

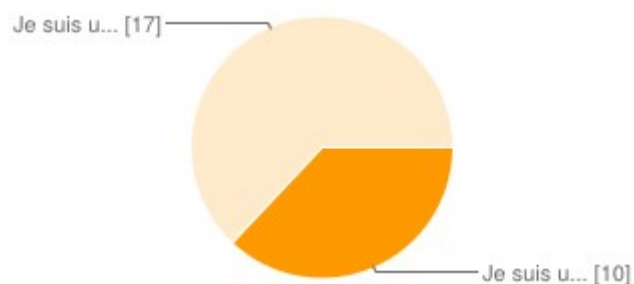
Age (années)	Nb	%
18-24	0	0%
25-34	9	33%
35-44	12	44%
45-55	5	19%
55-65	1	4%
Plus de 65	0	0%
Moins de 18	0	0%



La plupart des personnes ayant répondu ont entre 25 et 44 ans, ce qui correspond bien à la population des personnes pratiquant la danse contact improvisation. Néanmoins, il faut préciser que deux personnes de plus de 55 ans ont choisi de ne pas répondre au questionnaire car elles auraient souhaité des entretiens individuels permettant de mieux détailler leur regard sur la pratique. Il y a donc un biais dans les résultats.

Sexe des personnes interrogées

Réponse	Nb	%
Je suis un homme	10	37%
Je suis une femme	17	63%

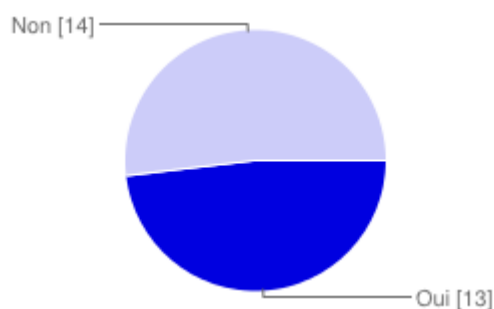


La danse contact improvisation est une pratique qui attire aussi bien les hommes que les femmes, et bien qu'ici la parité ne soit pas respectée, les chiffres montrent quand même une proportion équilibrée pour une pratique dansées.

Statut d'enseignant des personnes interrogées

A la question « J'enseigne le CI », les réponses sont les suivantes :

Réponse	Nb	%
Oui	13	48%
Non	14	52%

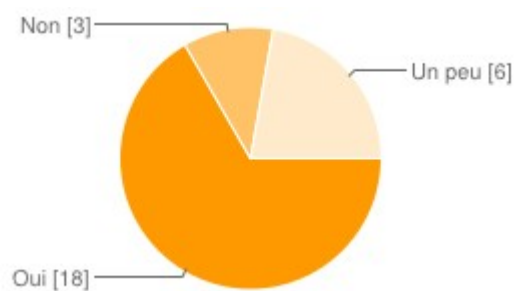


Un peu moins de la moitié des personnes interrogées enseignent la danse contact improvisation. Cette réponse peu paraître surprenante, dans le sens où finalement il existe dans les réponses autant d'enseignants que de non enseignants. La raison est double : d'une part, les personnes sollicitées ont été choisies parmi, pour la plupart, des personnes ayant beaucoup pratiqué, ce qui m'a paru plus riche d'enseignement pour un questionnaire de la sorte. Par ailleurs, le statut d'enseignant n'étant pas réglementé, il est relativement peu contraignant pour quelqu'un ayant beaucoup pratiqué de se proposer d'enseigner si l'occasion se présente.

Participation aux jams

Réponse à la question « Je vais aux jams »

Réponse	Nb	%
Oui	18	67%
Non	3	11%
Un peu	6	22%



L'espace de jam est un espace de jeu, de liberté, et de pratique. C'est l'équivalent du bal. Néanmoins, il existe plusieurs différences majeures entre la jam et le bal : la liberté d'invitation, la non - nécessité de musique, le peu de consignes.

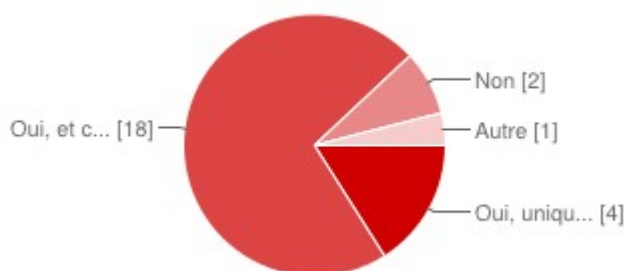
Les réponses à cette question prouvent que presque toutes les personnes qui pratiquent la danse contact improvisation vont en jam, et en fonction de réponses à d'autres questions non détaillées ici, il est possible de voir que une grande partie (environ un tiers) des pratiquants se cantonnent aux jams. Parmi les trois personnes qui n'y vont pas, il y a une personne qui vient tout juste de débiter et une personne qui ne pratique plus en ce moment.

Résultats et analyse par question

Dans la suite, les titres des paragraphes correspondent aux questions posées. Les questions ont été regroupées en trois types : celles sur les principes, celles sur les effets, et celles sur les états. Un grand nombre de questions sélectionnées sont des questions fermées. Pour les autres, les questions ouvertes, une analyse de la totalité des réponses a permis de regrouper les résultats par grands thèmes.

« Le contact travaille les réflexes »

Réponse	Nb	%
Oui, uniquement dans la danse	4	16%
Oui, et ceci est transférable dans la vie	18	72%
Non	2	8%
Autre ³	1	4%

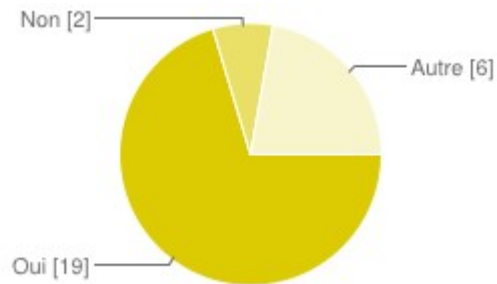


Bien que la question se base sur un aspect purement physique, j'ai choisi de la présenter car elle semble importante du point de vue de l'adaptabilité. En effet les réflexes physiques sont parfois les garants de la possibilité de trouver une issue honorable à une situation complexe dans laquelle les individus pourraient se trouver figés, bloqués ou gênés en situation complexe.

Parmi les réponses, seules 8 % des personnes répondent négativement, 16% des personnes pensent que l'amélioration ne se place que dans la danse, mais surtout, le chiffre est important, 72 % pensent que cette habilité peut se transférer dans la vie. Donc presque 3 personnes sur 4 ont vu une amélioration des réflexes dans leur vie via la danse contact improvisation.

« Le CI désoriente et joue avec l'adaptation au vertige »

Réponse	Nb	%
Oui	19	70%
Non	2	7%
Autre ⁴	6	22%



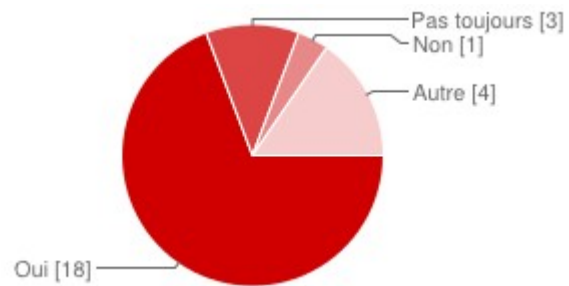
Cette question parle de l'adaptation, mais dans un sens très physique : l'adaptation au vertige ou à la désorientation. En effet, en danse contact improvisation, les passages aériens alternent avec les passages au sol, les appuis sont parfois à l'extérieur de notre corps (appuis sur le partenaire, appuis excentrés). Une des personnes interrogées dit préférer le terme de « désorientation » au terme de vertige. Le choix du vocabulaire a été fait, pour le questionnaire, en fonction de la théorie des jeux de Callois (1958), qui parle de jeux « ilinx » ou de jeux de vertiges pour parler des jeux liés aux sensations fortes.

Cette question porte sur la capacité du corps et de l'esprit à trouver des repères, à s'orienter, à continuer à bouger dans un contexte complexe, comme la tête en bas pas exemple. Il s'agit d'une instabilité sur le plan physique à laquelle le corps est soumis. 70 % des interrogés, c'est à dire presque les $\frac{3}{4}$, considèrent que « oui », et, si on l'analyse les commentaires des réponses « autre », on arrive à 83 %, soit une très grande majorité. La plupart des interrogés font donc un lien entre la capacité d'adaptation du corps à une situation complexe et la pratique de la danse contact improvisation.

4 « je préfère désorientation à vertige » ; « parfois » (deux fois) ; « pour moi oui, pour les autres, je ne sais pas » ; « par forcément » ; « pas toujours »

« En CI, chacun doit faire attention à lui même avant de faire attention aux autres »

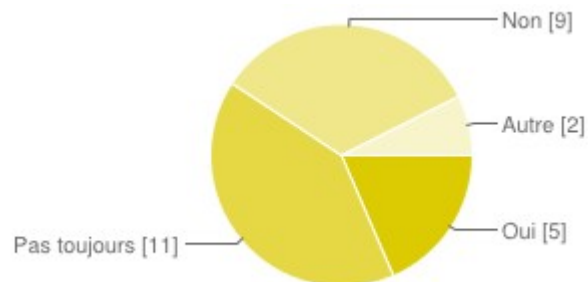
Réponse	Nb	%
Oui	18	69%
Pas toujours	3	12%
Non	1	4%
Autre ⁵	4	15%



Cette question m'a semblé avoir sa place ici dans le sens où elle met en valeur le fait que l'écoute n'est pas tout : il s'agit avant tout d'être disponible à soi même, bien que les réponses aux questions suivantes citent plus la disponibilité à l'autre, via l'écoute, l'adaptation, la disponibilité, la connexion. En réalité, cette question met en avant le fait que c'est d'abord à soi que la connexion doit se faire, par l'écoute de son énergie du jour, de sa respiration, les zones du corps qui sont prêtes, souples, la connexion au sol...

« En CI, il est nécessaire d'abord de s'ajuster à l'autre »

Réponse	Nb	%
Oui	5	19%
Pas toujours	11	41%
Non	9	33%
Autre ⁶	2	7%



Il s'agit d'une question quasiment opposée à la précédente et les réponses prouvent à nouveau que l'idée n'est pas de se connecter à tout prix avec l'autre. Les personnes questionnées sont très partagées sur cette question qui, il faut le reconnaître, n'a pas été posée de façon très claire. D'ailleurs, une des personnes ayant coché « Autre » a précisé « question floue ». S'il est vrai qu'en contact, un ajustement est souvent nécessaire pour

5 « faire attention a tous et a soi » ; « pas seulement en CI » ; « il faut les deux » ; « ça va ensemble »

6 « il faut les deux » ; « formulation floue »

trouver une danse, un jeu, ensemble, c'est par contre très différent de prétendre que l'ajustement est un prérequis (le « d'abord » de la question).

Les questionnés répondent à 41 % « pas toujours », ce qui signifie qu'il s'agit pour eux de s'adapter parfois. Enfin 33 % des personnes pensent qu'il n'est pas nécessaire de s'adapter d'abord à l'autre, mais la question ne dit pas s'il s'agit pour eux de ne pas chercher du tout à s'adapter ou s'il s'agit de le faire dans un second temps, qu'il peut s'agir d'une priorité annexe.

Ainsi, bien que la question soit mal posée («nécessaire » puis « d'abord »), elle fait apparaître différentes stratégies dans la danse, entre ceux qui cherchent l'adaptation de façon prioritaire ou ceux pour qui c'est secondaire.

« Quels sont les aspects majeurs sur le plan comportemental ou psychologique dans votre enseignement ? »

Cette question n'a été posée qu'aux enseignants de danse contact improvisation, soit 13 personnes. La liste complète des réponses est présentée en annexe 3. La réponse la plus citée, cinq fois, est **l'écoute**. Voici la liste des concepts évoqués dans les réponses :

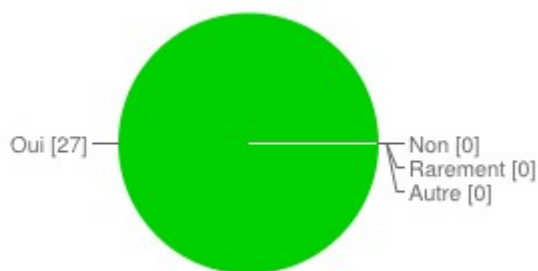
1. L'écoute
2. Relation coopérative avec soi.
3. Ouverture
4. « *Self responsibility* » : responsabilité de soi même
5. Connaissance des limites
6. Disponibilité
7. Adaptabilité

Ces réponses deux principes importants : la connexion à soi (relation coopérative avec soi, responsabilité de soi, connaissance des limites) et la connexion aux autres (écoute, disponibilité, ouverture). Notons que l'adaptabilité est à rapprocher de l'écoute, qui permet de « travailler ensemble ». Toutes ces notions convergent vers un état d'attention à soi et à l'autre, à l'imprévu. Il s'agit donc bien d'adaptabilité.

Questions concernant les états

« Quand je danse le CI, je passe par des états ludiques »

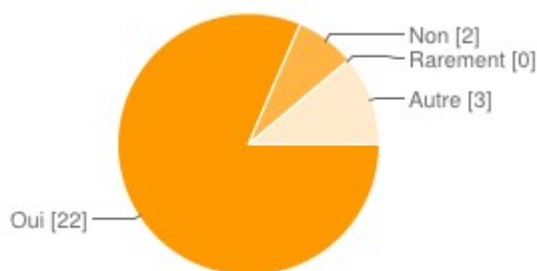
Réponse	Nb	%
Oui	27	100%
Non	0	0%
Rarement	0	0%
Autre	0	0%



L'aspect ludique est définitivement présent pour la totalité des pratiquants, ce qui lui permet de se placer dans le cadre des pratiques ludiques thérapeutiques, comme selon le cadre proposé par Winnicott (1975).

« Quand je danse le CI, je me sens autonome »

Réponse	Nb	%
Oui	22	81%
Non	2	7%
Rarement	0	0%
Autre ⁷	3	11%



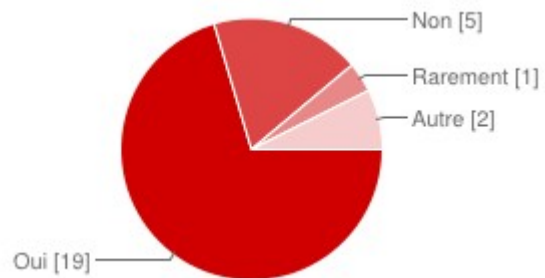
La notion d'autonomie renvoie à la capacité de penser et décider seul. Dans le contexte de la danse contact improvisation, l'autonomie s'applique à la prise de décision dans la danse, dans la gestion du contact, si elle est faite sous la contrainte du partenaire ou pas. Il m'a semblé important de montrer dans cette analyse le résultat de cette question car elle fait ressortir la forte sensation d'autonomie des participants, et ce malgré la contrainte forte d'être en contact presque perpétuel avec un partenaire, avec un échange de poids tel qu'il peut modifier amplement la statique et la dynamique du mouvement, ainsi que l'équilibre

⁷ « Ni dépendant ni autonome : traversé par quelque chose qui dépasse les deux » ; « Alternance entre les deux » ; « Assez »

des partenaires.

« Quand je danse le CI, je me sens indépendant »

Réponse	Nb	%
Oui	19	70%
Non	5	19%
Rarement	1	4%
Autre ⁸	2	7%

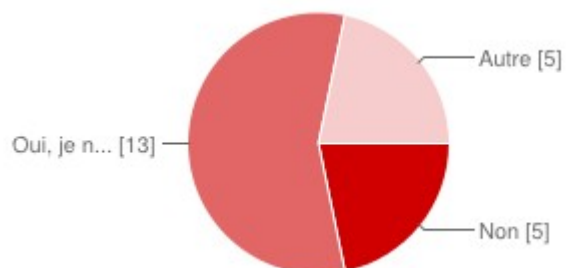


Les réponses positives sont très majoritaires : il s'agit donc d'une pratique dans laquelle les personnes se sentent connectés et indépendantes. On retrouve d'ailleurs une titre de stage par un professeur de renommée internationale (qui a fait partie des personnes ayant répondu à ce questionnaire) « Indépendants mais connectés ». Bien que la question soit très proche de la précédente, il est à noter que les personnes se sentent moins indépendantes qu'autonome, ce qui semble signifier que leur corps (indépendance physique) est moins libre que leur centre de décision.

Questions concernant les effets

« J'ai changé ma relation aux autres en pratiquant le CI »

Réponse	Nb	%
Non	5	22%
Oui, je ne sais pas quoi	13	57%
Autre ⁹	5	22%



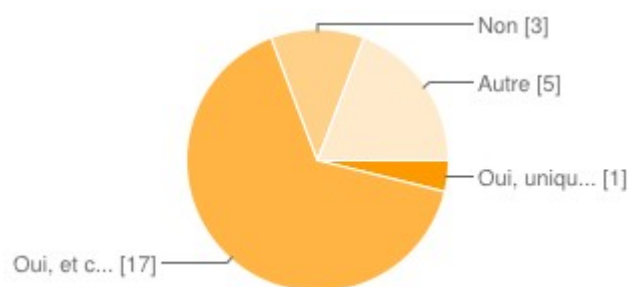
8 « Ni dépendant ni autonome : traversé par quelque chose qui dépasse les deux » ; « Ça arrive »

9 « oui, la confiance que je peux avoir aux autres » ; « à long terme oui. à court terme, un peu désorienté. » ; « sûrement un peu » ; « ... » (deux fois)

Cette question est très générale ; elle manque probablement de précision, y compris dans les réponses. Néanmoins, elle permet de vérifier une des hypothèses de ce mémoire. Si l'on ajoute les réponses floues (« Oui, je ne sais pas quoi ») aux réponses détaillées (« Autres » à connotation positive), on arrive à 70% de réponses positives. Donc presque 3 personnes sur 4 ont constaté l'impact de la danse contact improvisation dans leur relations interpersonnelles.

« Depuis que je pratique le CI, je me sens plus adapté »

Réponse	Nb	%
Oui, uniquement dans la danse	1	4%
Oui, et ceci est transférable dans la vie	17	65%
Non	3	12%
Autre ¹⁰	5	19%

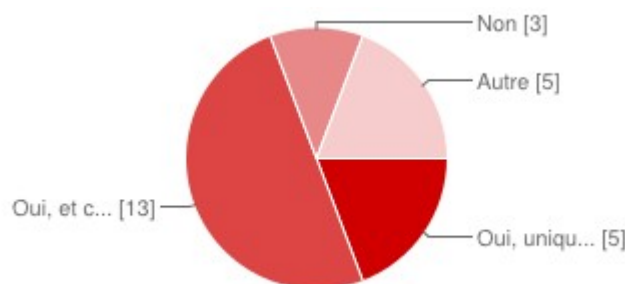


Il s'agit ici de la question principale de ce rapport. La question est volontairement très floue et très générale, permettant à chacun de tenir compte de éléments qu'ils pense être pris en compte dans cette question. Si l'on additionne les réponses strictement positives (17, soit 65 %) et les réponses « Autre » à tendance positive, on arrive à 73 % de réponses positives, soit environ $\frac{3}{4}$ des interrogés. Cette question est d'autant plus importante qu'elle parle des changements constatés. Il serait bien entendu très intéressant de chercher à aller plus loin dans notre analyse et requestionner les personnes pour savoir à propos de quoi elle se sentent plus adaptées : l'environnement humain, à soi même, aux autres ? Les réponses à d'autres questions, bien que moins axées sur l'adaptation en tant que telle, permet d'avoir plus d'information.

10 « à long terme oui. à court terme, un peu désorienté. » ; « je ne sais pas » ; « difficile d'isoler le CI » ; « très variable » ; « ... »

« Depuis que je pratique le CI, je me sens plus capable de comprendre les autres »

Réponse	Nb	%
Oui, uniquement dans la danse	5	19%
Oui, et ceci est transférable dans la vie	13	50%
Non	3	12%
Autre ¹¹	5	19%

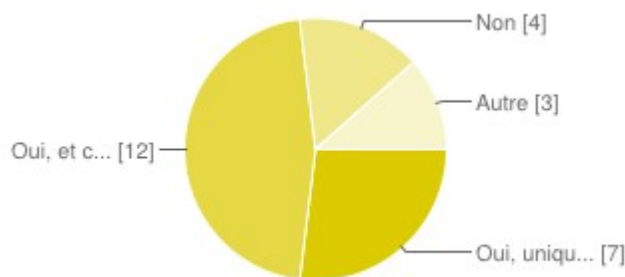


Cette question complète la question précédente. Il n'est plus question ici d'adaptation, mais de compréhension, néanmoins, les deux concepts sont liés car le fait de comprendre quelqu'un, ses émotions, ses réactions, sa façon de s'exprimer, peut à son tour permettre de s'adapter à cette personne ou à son univers. Les réponses sont mitigées mais néanmoins très encourageantes. En effet, en comptant les réponses « Autre » à tendance positive, on obtient 15 réponses positives, soit environ 58 % de réponses positives. Donc plus de la moitié des personnes concernées constatent mieux comprendre les autres en ayant un pratique artistique dansée. Ceci est intéressant concernant les modalités de la communication entre humains : bien que nous sachions déjà que la danse (et dans le cas présent la danse contact improvisation) n'est finalement que très peu axée sur l'aspect verbal, il n'était pas gagné que des pratiques corporelles puissent avoir une répercussion sur la compréhension entre humains.

« Depuis que je pratique le CI, je fais plus attention aux autres »

Réponse	Nb	%
Oui, uniquement dans la danse	7	27%
Oui, et ceci est transférable dans la vie	12	46%
Non	4	15%
Autre ¹²	3	12%

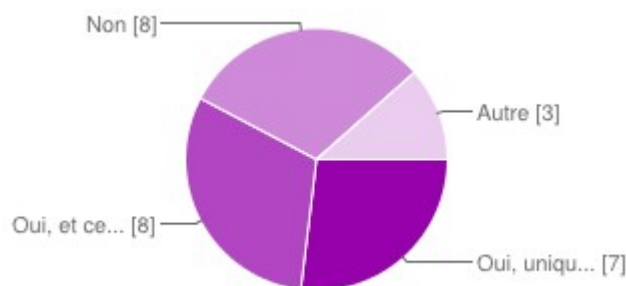
11 « Je savais déjà bien faire ça avant. » ; « je ne sais pas si cela vient du CI » ; « à long terme oui. à court terme, un peu désorienté. » ; « je ne sais pas » ; « très variable »



Cette question est liée à un autre aspect de la connexion aux autres, celle de l'attention. Si l'on ajoute les réponses strictement positives (12 cas, 46%) aux réponses « Autre » à tendance positive (1 cas, 4%) ; on obtient 50 %, sans compter une réponse qui constate une évolution mais qui ne peut pas en expliquer l'origine. Il est donc possible de dire que au moins 50 % des personnes pratiquant la danse contact improvisation font plus attention aux autres depuis qu'ils la pratiquent.

« Depuis que je pratique le CI, je comprends mieux l'effet de mes actes sur les autres »

Réponse	Nb	%
Oui, uniquement dans la danse	7	27%
Oui, et ceci est transférable dans la vie	8	31%
Non	8	31%
Autre ¹³	3	12%



12 « idem » (réponse à la question précédente : « Je ne sais pas trop répondre à ces questions. Dans une petite jam, j'essaie de danser avec tout le monde, mais bien sûr, il y a des gens avec qui ça me semble beaucoup plus riche et intéressant... Il y a des gens avec qui le courant passe dans les relations humaines et la conversation mais avec qui danser reste difficile... Et l'inverse : ceux avec qui on adore danser mais à qui on aurait pas forcément grand chose à dire (quoi que je ne sais pas si ça m'est arrivé souvent) ») ; « je ne sais pas si cela vient du CI » ; « très variable »

13 « je ne sais pas si cela vient du CI » ; « à long terme oui. à court terme, un peu désorienté. » ; « très variable »

Si l'on ajoute les réponses strictement positives (8 cas, 31%) aux réponses « Autre » à tendance positive (3 cas, 12%) ; on obtient 43 %, soit un peu moins de la moitié des personnes qui disent mieux comprendre l'effet de leur acte sur les autres dans la vie et pas seulement dans la danse.

« Ce que le CI m'apporte sur le plan affectif »

Le détail complet des réponses se trouve en annexe 3. N'ont été retenus ici uniquement les concepts qui ont été cités plus d'une fois.

1. Le toucher (9)
2. L'écoute (7)
3. La rencontre vraie, authentique, simplicité (3)
4. La présence à soi (3)
5. La confiance (3)
6. Pas de verbal (2)
7. Savoir dire non (2)

En dehors des thèmes déjà cités, on voit ici apparaître le thème de la confiance et du « savoir dire non ». En effet, si « savoir dire non » dans la danse contact improvisation est une question de sécurité et de bien être (ne pas se mettre en danger physique ou relationnel), c'est aussi le cas dans la vie en dehors du studio.

« Ce que le CI m'apporte sur le plan relationnel »

Le détail complet des réponses se trouve en annexe 3.

1. La rencontre vraie, authentique, simplicité (9)
2. L'écoute (8)
3. Le toucher (7)
4. La nouveauté (6)
5. Le concept de jeu (5)
6. L'absence de verbal (5)
7. La connexion (5)
8. Pas de challenge, de souffrance, d'effort (3)
9. Sensibilité (3)

10. Ouverture (2)
11. Présence à soi (2)
12. Autres concepts répertoriés : adaptation (1), équilibre (1),
acceptation (1), confiance en soi (1)

L'aspect relationnel du contact est évoqué dans cette question. Elle rejoint la question précédente concernant la première motivation : la relation vraie, authentique et simple. En second vient un élément essentiel dans la pratique du contact : l'écoute, qui permet aux corps de trouver un état commun d'improvisation. Le toucher est bien sûr essentiel dans la danse contact improvisation, en effet, bien que ce toucher ne soit pas utilisé ici comme il l'est souvent : ni fonctionnel, ni thérapeutique, ni sexuel, ni sensuel, mais uniquement comme élément servant de support au mouvement. Il faut néanmoins noter que cette

« Pourquoi je continue le CI »

Les réponses détaillées à cette question peuvent être trouvées en annexe. Néanmoins, il est possible de citer plusieurs concepts récurrents dans les 26 réponses explorées :

1. La liberté (5)
2. Le concept de jeu (4)
3. La rencontre vraie, authentique (3)
4. L'improvisation, l'inconnu (2)
5. La présence à soi (2)
6. Le toucher (2)
7. Autres concepts cités une fois : la chaleur humaine, l'absence de challenge, de souffrance, d'effort, la nouveauté, l'écoute, le plaisir, le partage

Si l'on observe les concepts les plus cités, on constate que c'est la liberté qui est la plus citée dans les motivations à continuer cette pratique, puis le jeu. Cette combinaison évoque l'époque enfantine des jeux libres, inventés.

Le troisième concept cité est l'authenticité de la rencontre, qui n'est pas forcément en accord avec les deux premiers concepts, mais qui permet de contrebalancer ceux-ci : il s'agit

donc d'un espace libre de jeu où les rencontres sont vraies. Ceci n'est pas sans rappeler la remarque de Winnicott (1975) postulant que les hommes ne sont vraiment eux même que lorsqu'ils jouent.

L'improvisation et le toucher sont les principes de base du contact, et ils sont cités comme motivation pour continuer. La présence à soi, qui n'est pas un principe du contact mais une nécessité pour la qualité et le plaisir de la pratique.

Analyse et bilan

Cette étude révèle quelques éléments importants concernant les principes de la danse contact improvisation : le travail des réflexes permettant un meilleure réactivité aux éléments imprévus de la vie, le travail d'habituation à la désorientation physique, permettant l'exploration de nouveaux regards sur l'environnement. L'ajustement est subtile car il s'agit de s'adapter c'est à dire être disponible, adaptable, ouvert, coopératif, mais ceci passant au second plan, derrière la nécessité de prendre soin de soi, de s'écouter, d'être responsable de soi même. Bien qu'il s'agisse donc d'une pratique ludique car d'une danse peu contrainte dans un espace sans spectateur ni code esthétique, l'accent relationnel est donc mis sur une posture adulte et responsable ; indépendante et autonome.

Les effets constatés dans ce questionnaire parlent d'une relation à l'autre plus claire, plus disponible, plus attentive et plus maîtrisée.

Enfin, parmi les questions ouvertes, apparaissent le concept de liberté, de relation vraie, de connexion non verbale.

Seul bémol, la conception du questionnaire n'a pas été pensée de façon assez approfondie du côté des réponses proposées dans les question fermées, car la plupart du travail a été fait sur la mise en place des questions. En fait, dans la question libre de la fin, un grand nombre de personnes se sont plaintes de ne pas avoir assez de choix dans les réponses (« oui / non pas adapté » a été une remarque plusieurs fois relevée). Une meilleure réflexion sur les réponses m'aurait permis d'avoir des informations plus précises.

CONCLUSION ET PERSPECTIVES

Ce mémoire a exploré le potentiel thérapeutique de la danse contact improvisation sous trois angles : les principes, l'état de l'art et un questionnaire envoyé aux pratiquants.

Les principes de la danse contact improvisation donnent un support très large pour l'exploitation en danse thérapie, qu'il s'agisse de principes physiques à potentiel thérapeutiques au niveau physique ou de principes organisationnels tels que la jam, la pratique sans public, l'égalité des genres, le respect et le jeu.

L'état de l'art prouve que la danse contact improvisation a déjà été utilisée dans le cadre de danse thérapie et les constats concernant l'amélioration de la vie sont très divers, concernant l'aspect purement physique avec les malades d'Alzheimer jusqu'à des résultats inattendus au niveau des relations sociales avec des prisonniers masculins.

Le dépouillement du questionnaire a permis de montrer que sur le plan de la qualité de la relation, la danse contact improvisation a permis l'amélioration de la vie sociale des participants adultes en terme de connexion, d'attention et d'adaptabilité.

En terme de perspectives, ce travail pourrait être développé sous divers aspects : sur l'aspect théorique, seuls des pistes de travail ont été soulevées du côté du jeu et de la régression, voire du côté de la désorientation et du regard périphérique. J'ai mis en place un laboratoire de travail depuis un an à Paris avec un danse thérapeute afin de réaliser des

recherche théoriques et pratiques concernant cette pratique. Ce laboratoire pourrait être ouvert à d'autres danse thérapeutes intéressés.

Concernant l'aspect bibliographique, il semble qu'un grand nombre d'écrits n'ont pas pu encore être collectés, car la danse contact improvisation a déjà beaucoup été utilisée avec des personnes souffrant d'un handicap notamment des handicaps moteurs. Une collecte est en cours du côté de Nancy Stark Smith, ce qui devrait permettre d'approfondir l'aspect documentaire.

Le questionnaire regorge encore de résultats non exploités car les deux tiers des résultats aux questions n'ont pas été développés, il intéressent ceci dit probablement plus les pratiquants que la danse-thérapie.

Il serait intéressant de proposer cette pratique dans le cadre d'un atelier de danse thérapie, ce qui devrait être mis en place en 2013 dans des ateliers proposés à des couples infertiles. Il semble en effet que la situation de ces couples fige leur attitude face à la vie, les focalise dans l'expectative d'une conception et d'un enfant. Ce travail pourrait, on l'espère, permettre aux pratiquants, d'une part d'ouvrir les perspectives de vie face à ce changement de « plan de vie » qu'est l'annonce d'une possible de vie sans enfant ; d'autre part de mettre les couples dans une nouvelle exploration relationnelle, sans mots.

Une autre perspective que l'on peut citer est la mise en place d'un groupe de recherche européen qui a germé lors de la conférence « Dartington Contact Festival and Conference 2013 », en avril dernier. Ce groupe de recherche s'oriente autour de l'étude des effets thérapeutiques de la danse contact improvisation, et serait constituée d'un médecin, de danseurs, de danses thérapeutes concernés par cette problématique dans leur recherche et pratiques professionnelles.

BIBLIOGRAPHIE

Anderson R. (2000), *Transformation through touch: a study of the therapeutic potential of contact, improvisation*, unpublished BA dissertation. University of Surrey, Grande Bretagne.

Anzieu D., (1985), *Le Moi-peau*, Paris, Dunod.

Assoun, P. L. (2006). *Leçons psychanalytiques sur le transfert* (Vol. 17). Anthropos.

Bem, S. (1975) Sex role adaptability : one consequence of psychological androgyny, *Journal of personality and social psychology*, vol. 31, n°4, p634-643

Biard M.F. et Christiane d'Olier C. (2010), Des psychanalystes à l'écoute des sens, *Revue de psychothérapie psychanalytique de groupe* vol 1, n° 54, p. 75-91.

Boyer-Labrousche, A. (2012). *Manuel d'art-thérapie-3e éd.* Dunod.

Brainbridge Cohen, B. (2002). Sentir, ressentir et agir. *Nouvelles de la danse*. Bruxelles, Contredanse.

Brun A. (2011), *Les médiations thérapeutiques*, Toulouse, ERES.

- Brunaud I. (2007) « Le corps, la danse, le handicap... », *VST - Vie sociale et traitements* vol 4, n° 96, p. 54-57.
- Caillois, R. (1958). *Les jeux et les hommes: le masque et le virtige*. Gallimard.
- Chan J. (2010), Le corps, réservoir de l'inconscient, *Revue de psychothérapie psychanalytique de groupe* 1/2010 (n° 54), p. 23-36.
- Cron G. (2013), *Contact Improvisation Principles: Seeds for Dance and Movement Therapy (DMT)*, Contact Festival Dartington Conference 2013. Falmouth, UK.
- Dymoke, K. (2000), *Touch and wellbeing*, in Tufnell, M., *What Dancers Do that Other Health Workers Don't...* P. Greenland (Ed.). JABADAO Centre for Movement Studies.
- Field, T. (2006). *Les bienfaits du toucher*. Payot.
- Freud, S. (1967). *L'interprétation des rêves* (1900), trad. Meyerson, I Paris: PUF
- Goldman D. (2007), Bodies on the Line: Contact Improvisation and Techniques of Nonviolent Protest, *Dance Research Journal*, vol 37, n1, pp60-73
- Hassmén, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive medicine*, 30(1), 17-25.
- Houston, S. (2009). The touch 'taboo' and the art of contact: an exploration of Contact Improvisation for prisoners. *Research in Dance Education*, 10(2), 97-113.
- Klein, J. P. (2010). *L'art-thérapie*. Presses universitaires de France.
- Koteen, D., & Smith, N. S. (2008). *Caught falling*. Northampton, MA: Contact Editions.
- Lecourt, É. (2006). *Découvrir la psychanalyse*. Eyrolles.
- Lemieux, A., & Robert-McComb, J. J. (2001). Contact movement therapy for clients with eating disorders. *Eating disorders in women and children: Prevention, stress management, and treatment*, 355-371.
- Lemieux, A. (1988) *The Contact Duet as a Paradigm for Client/Therapist Interaction*,

Unpublished thesis accessible on the internet WWW page at URL:
<http://www.contactimprov.net/lemieux.html>

- Leseho, J., & McMaster, S. (Eds.). (2011). *Dancing on the Earth: Women's Stories of Healing and Dance*. Findhorn Press.
- Lesage, B. (2006). *La danse dans le processus thérapeutique. Fondements, outils et clinique en danse-thérapie*, Erès, Paris.
- Loisel-Buet C. (2004). *La danse à l'écoute d'une langue naufragée*. Eres, Paris.
- Menapace, N., & Stern, E. M. (1998). Contact Improvisation: Its Potentials for a Therapy of Movement: A Conversation/Dialogue Between Nancy Menapace and E. Mark Stern. *The Psychotherapy Patient*, 10(3-4), 41-46.
- Marchant, D., Sylvester, J. L., & Earhart, G. M. (2010). Effects of a short duration, high dose contact improvisation dance workshop on Parkinson disease: A pilot study. *Complementary therapies in medicine*, 18(5), 184-190.
- Meekums, B. (2008). Pioneering dance movement therapy in Britain: Results of narrative research. *The Arts in Psychotherapy*, 35(2), 99-106.
- Morel C. (1995). *ABC de la Psychologie et de la Psychanalyse*. Granger, Paris.
- Novack, C. J. (1990). *Sharing the dance: Contact improvisation and American culture*. University of Wisconsin Press.
- Olson, D. H., Portner, J., & Lavee, Y. (1985). Family adaptability and cohesion evaluation scales (FACES III). *St. Paul: University of Minnesota, Family Social Science*.
- Paxton, S. & Kilcoyne, A. (1993), On the braille in the body: an account of the Touchdown Dance integrated workshops with the visually impaired and the sighted. *Dance Research The Journal of the Society for Dance Research* Vol 11, No 1, pp 3-51.
- Plate J. (2011). *Dancing on the Earth : Women' stories of Healing Danse*. Findhorn Press.
- Potel Baranes C. (2010) « Quand le corps parle trop... ! » », *Revue de psychothérapie*

psychanalytique de groupe, vol 1, n° 54, p. 109-121.

Ritter, M., & Low, K. G. (1996). Effects of dance/movement therapy: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 23(3), 249-260.

Samaritter, R., & Payne, H. (2012). Kinaesthetic Intersubjectivity: A dance informed contribution to self-other relatedness and shared experience in non-verbal psychotherapy with an example from Autism. *The Arts in Psychotherapy*.

Schilder, P. (1968). *L'image du corps*, trad. fr. Paris, Gallimard.

chmid, J. (2012), *Kontakt-Improvisation als Lebenskunst. Mehr Lebensqualität durch Flow-Erleben und Achtsamkeit*. Thèse de doctorat en éducation non publiée, Universitätsbibliothek Marburg, Marburg, Allemagne.

Schott-Billmann, F. (1985). *Possession, danse et thérapie*. Sand.

Schott-Billmann F. (2012). *Quand la danse guérit* (2ème ed.). La courrier du livre.

Torrents C., Castañer, M., Dinušová, M., & Anguera, M. T. (2010). Discovering new ways of moving: Observational analysis of motor creativity while dancing contact improvisation and the influence of the partner. *The Journal of Creative Behavior*, 44(1), 53-69.

Winnicott, D. W. (1975). *Jeu et réalité*, trad. fr. Paris, Gallimard.

ANNEXES

Annexe 1 : Questionnaire : liste des 99 questions

Questionnaire Contact Improvisation (CI)

*Obligatoire

Adresse Email

Facultatif, cette adresse ne sera pas utilisée, elle peut uniquement servir à l'auteur du questionnaire à recontacter les personnes si elle souhaite plus de renseignements de votre part.

Age *

- 18-24
- 25-34
- 35-44
- 45-55
- 55-65
- Plus de 65
- Moins de 18

Sexe *

- Je suis un homme
- Je suis une femme

Pratiques

Années de pratique de danse contact improvisation *

- < 1 an
- 1 à 2ans
- 2 à 4 ans
- 5 à 7 ans
- 7 à 10 ans
- 10 à 15 ans
- Plus de 15 ans

Quelles étaient tes pratiques antérieures ?

- Arts Martiaux
- Danse contemporaine
- Gymnastique
- Release techniques
- Massage
- Capoéra
- Autre pratique sportive
- Autre pratique artistique
- Autre pratique de toucher
- Autre : _____

Quelles étaient tes pratiques antérieures ?

- Arts Martiaux
- Danse contemporaine
- Gymnastique
- Release techniques
- Massage
- Capoéra
- Autre pratique sportive
- Autre pratique artistique
- Autre pratique de toucher

- Autre :
|

Quelles sont tes pratiques actuelles ?

- Arts Martiaux
- Danse contemporaine
- Gymnastique
- Release techniques
- Massage
- Capoéra
- Autre pratique sportive
- Autre pratique artistique
- Autre pratique de toucher

Quelles sont tes pratiques actuelles ?

- Arts Martiaux
- Danse contemporaine
- Gymnastique
- Release techniques
- Massage
- Capoéra
- Autre pratique sportive
- Autre pratique artistique
- Autre pratique de toucher
- Autre :
|

Je vais aux jams *

- Oui
- Non
- Un peu

Je prends des cours *

- Oui
- Non
- Un peu

Je vais à des festivals *

- Oui
- Non
- Un peu

Quand je danse, je me sens

Quand je danse, je passe par des états ludiques *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre : _____

Quand je danse, je passe par des états de pleine conscience *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre : _____

Quand je danse, je passe par des états d'exaltation *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre : _____

Quand je danse, je passe par des états de tension *

- Oui
- Non
- Rarement

- Autre : _____

Quand je danse, je passe par des états regressifs *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre : _____

Quand je danse, je passe par des états de transe *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre : _____

Quand je danse, je passe par des états de communion avec mes partenaires *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre : _____

Quand je danse, je passe par des états de fusion avec mes partenaires *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre : _____

Quand je danse, je me sens dépendant *

- Oui

- Non
- Rarement
- Autre : .

Quand je danse, je me sens autonome *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre : .

Quand je danse, je me sens indépendant *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre : .

Quand je danse, je me sens en sécurité *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre : .

Quand je danse, je me sens libre *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre : _____

Quand je danse, je me sens sûr de moi *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre :

Quand je danse, je perds mes moyens *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre :

Pour entrer dans la danse

Pour entrer dans la danse, je commence par danser seul *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre :

Pour entrer dans la danse, j'invite ceux que je connais *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre :

Pour entrer dans la danse, j'attends qu'on m'invite *

- Oui
- Non

- Rarement
- Autre : _____

Pour entrer dans la danse, je choisi quelqu'un au hasard avec qui danser *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre : _____

Pour entrer dans la danse, je choisi un duo qui me plait et je m'engage dans un trio *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre :

Pour entrer dans la danse, je ne sais pas comment faire *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre :

Pour entrer dans la danse, je souhaite dire la chose suivante

Je m'arrête de danser quand je sens que ça ne marche pas *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre : _____

Je m'arrête de danser quand je suis trop fatigué *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre : _____

Je m'arrête de danser quand j'ai peur de me blesser *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre :

Je m'arrête de danser quand mon partenaire ne m'écoute pas *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre :

Je m'arrête de danser quand mon partenaire est trop lourd *

- Oui
- Non

- Rarement
- Autre : _____

Je m'arrête de danser quand mon partenaire ne me donne pas assez de résistance *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre : _____

Je m'arrête de danser quand mon partenaire me force à danser d'une façon qui me me plaît pas *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre :

Je m'arrête de danser quand mon partenaire essaye de dépasser les limites de la danse (notamment séduction ou touchers indécents) *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre :

Autres choses que je souhaite dire par rapport à la fin de la danse

Je préfère danser avec des personnes de sexe opposé au mien *

- Oui
- Non
- Rarement
- Autre : _____

Je n'aime pas danser avec des personnes de même sexe que moi *

- Oui
- Non
- Plus ou moins
- Autre : _____

Proportion des personnes avec lesquelles je n'ai pas envie de danser *
(en moyenne)

- Moins de 10%
- 10% à 30%
- 30% à 70%
- 70% à 90%
- Plus de 90%
- Personne
- Autre : _____

Autres choses que je souhaite dire sur les partenaires

Ceux avec les quels je danse souvent, peu, jamais, ceux que je fuis, ceux que je préfère

Empty rectangular box for notes.

Pourquoi le CI ?

Pourquoi et comment j'ai commencé le CI *

Empty rectangular box for notes.

Pourquoi je continue le CI

Empty rectangular box for notes.

Ce que ça m'apporte sur le plan physique

Empty response box for physical benefits.

Ce que ça m'apporte sur le plan relationnel

Empty response box for relational benefits.

Ce que ça m'apporte sur le plan affectif

Empty response box for affective benefits.

Ce que ça m'apporte sur le plan du rapport à moi même

Ce que je n'aime pas dans le CI

Les différentes étapes de votre lien avec le CI

J'enseigne le CI *

- Oui
- Non

Questionnaire additionnel enseignants

- Quels sont les aspects majeurs sur le plan physique dans votre enseignement ?
- Quels sont les aspects majeurs sur le plan relationnel dans votre enseignement ?
- Quels sont les aspects majeurs sur le plan comportemental ou psychologique dans votre enseignement ?
- Je me place toujours uniquement sur le plan physique dans mon enseignement *(je ne tiens pas compte des facteurs relationnels, psychologiques)

Les principes de CI

- En CI, chacun doit faire attention à lui même avant de faire attention aux autres
- En CI, il est nécessaire d'abord s'ajuster à l'autre
- En CI, l'improvisation est plus importante que le contact
- En CI, il est nécessaire de connaître où se trouve son centre
- En CI, il est nécessaire de comprendre la vision périphérique et de l'utiliser
- En CI, la qualité du toucher est plus importante que le reste
- En CI, il est nécessaire de prendre des décisions claires
- En CI, on ne décide pas

- En CI, on laisse faire
- La pratique du CI provoque des états de transe
- Quand il n'y a pas de portés, on ne peut pas parler de CI
- Le CI permet de développer des connaissances inconscientes pour l'économie du geste
- Le CI est aussi une sorte de massage déguisé
- Le CI désoriente et joue avec l'adaptation au vertige
- La pratique du CI permet d'être mieux enraciné, dans ses appuis
- Le contact est avant tout *
- Proportion du temps où je guide *

Aspects psychiques du contact

- Depuis que je pratique le CI, je me sens plus adapté Plus capable de m'ajuster aux aléas de la vie
- Depuis que je pratique le CI, je me sens plus capable de comprendre les autres
- Depuis que je pratique le CI, je me fais plus attention aux autres
- Depuis que je pratique le CI, je me sens plus en sécurité physique
- Depuis que je pratique le CI, je comprends mieux l'effet de mes actes sur les autres
- Depuis que je pratique le CI, j'ai plus d'estime de moi
- Dans ma pratique de CI, je dépasse mes limites
- Dans ma pratique de CI, il m'arrive de prendre des risques car ça vaut le coup Adrénaline ...
- Dans ma pratique de CI, je lâche toute notion de volonté Je me laisse guider
- Le contact travaille sur des aspects régressifs
- Le contact est une recherche perpétuelle
- Le contact permet d'accéder à un état de conscience adapté
- Le contact travaille les réflexes
- Le contact rend joueur
- Le contact est basé sur les sensations internes et ne doit pas être pratiqué pour être regardé
- Il est important de verbaliser ce qui s'est passé Ne cochez aucune case si vous pensez que non
- L'inconscient joue un rôle important en contact
- Le contact permet un état de détente propice à l'émergence de modifications psychiques
- J'ai compris des choses sur moi-même en pratiquant le CI
- J'ai changé ma relation aux autres en pratiquant le CI

Public

- Pour quel public pensez vous que le contact ne peut (doit) pas être proposé ?
- Pour quel public pensez vous que le contact soit source de bienfaits ?

Danse thérapie

- Je suis danse thérapeute *

Fin

Souhaitez vous dire quelque chose de plus ? Sur la pratique, sur le questionnaire, des aspects non abordés.

Message de confirmation

Ta réponse a bien été enregistrée. Merci beaucoup.

Si tu souhaites avoir des informations sur les résultats de ce questionnaire, tu peux m'envoyer un message. Idem si tu souhaites ajouter quelque chose au questionnaire qui te parait important.

Geneviève

Annexe 2 : Copie d'écran du questionnaire

Questionnaire Contact Improvisation (CI) - Mozilla Firefox

Fichier Édition Affichage Historique Marque-pages Outils Aide

Mon Drive - Google Drive

https://docs.google.com/forms/d/1M0nY3sCUpyb84Gw1SR0M11WVr6dzXdB5DBWEghxVAOa/viewForm

Google

Misc Ge Pa G a d fi Nw Job Malaisie Mots Info bib Dans O Master CIDOC Associations, propo... ffat

Modifier ce formulaire

Questionnaire Contact Improvisation (CI)

* Obligatoire

Adresse Email
Facultatif, cette adresse ne sera pas utilisée, elle peut uniquement servir à l'auteur du questionnaire à recontacter les personnes si elle souhaite plus de renseignements de votre part.

Age *

18-24

25-34

35-44

45-55

55-65

Plus de 65

Firefox

resultats questionnaire

Sans nom 1 - LibreOffice Im

libreoffice-writer

00:27

Annexe 3 : Réponses complètes aux questions ouvertes développées

Méthodologie

La méthodologie a consisté à analyser les textes des réponses et à compter les item correspondants aux thématiques les plus citées. Voici un exemple d'analyse à une réponse :

Ce que ça m'apporte sur le plan relationnel	<p>Ecoute, dialogue, compréhension...***Une relation vraie, sans prétentions, sans masques.***Pouvoir toucher les autres c'est pas autorisé dans la rue, au contact on peut. C'est un mode de relations qui manque dans la vie courante.***Et bien... ça a changé pas mal mon rapport avec les gens : je ne touchais personne, je ne faisais même pas la bise si je pouvais l'éviter... Maintenant, je peux toucher les gens, les prendre dans mes bras (même mes parents depuis peu, grande victoire !)..</p> <p>J'ai appris à me positionner plus clairement, dire je veux, je ne veux pas... (puisque c'est la seule chose qui fonctionne dans la danse, j'ai entendu ça au reste de ma vie)***une confiance en moi et en moi partenaire, la possibilité de partager un toucher "hors cadre social" (disons qu'il s'en redessine un). La possibilité d'être en lien avec des choses premières (poids, dialogue tonique...)***Une ouverture aux autres et la conscience de la simplicité d'un rapport humain.***Le toucher - ça a transformé mon rapport au toucher. L'écoute? au moins j'ai une idée de ce que c'est... La dimension "sociale" du CI continue de m'interroger - parfois de me déranger.</p> <p>Mais clairement, le sentiment d'appartenir à une communauté - on dirait que j'en ai beaucoup besoin...***on est tout sourire et détendu à la fin d'une bonne session de contact, les échanges verbaux sont facilités**beaucoup de réalisations conscientes et inconscientes sur les relations humaines et sur mes capacités relationnelles***autre communication / étude de soi par rapport aux autres / acceptation de la différence écouter***Rien ? (à part le désir de serrer tout le monde dans mes bras en soutant des jams - mais je me retiens, avec la plupart des gens =)***être plus ouvert tous et pas qu'aux danseurs.***Connaitre et continuer de m'entraîner dans la communication non verbale, non violent; être en contact profond avec des autres***sensation d'un échange joyeux et ludique de plaisir... transposable dans la vie : insuffler du plaisir à ce que l'on vit en interaction avec ses semblables. / passer d'un modèle de juxtaposition de relations unidirectionnelles (chef/subordonné, client/fournisseur, séducteur/demandeur) à un modèle de partage joyeux et de partenariat. Plus forte autonomie et plus forte authenticité.***écouter de l'autre. dialogue guidé, être guide. aller dans divers types d'éprouvés de relations (douces, dures en rapport de force, ludiques, charnelles, spatiales...) comme dans la vie / trouver des points d'équilibre avec l'autre, accepter le déséquilibre avec l'autre.***Plus de confiance en moi plaisir sensuel sans autre projet que l'instant présent. / Enfin une façon d'aborder l'autre sans la parole, les codes sociaux, que fais tu dans la vie, quel âge, des enfants...***le contact sans parole***Le plaisir rencontre des corps et des énergies.***un vécu de partage et d'accordage, un façon de faire et connaissance et de rencontre et l'autre différente, parfois beaucoup plus directe qu'avec les mots, la rencontre qui a un goût différent à chaque fois, le fait de s'amuser***De l'adaptation, de la communication au-delà des mots, du jeu, de la simplification, de la confiance, des appuis,***l'écoute de l'autre, la connaissance d'autres danseurs/euses partageant un certain état d'esprit,***au coeur de la pratique, c'est une relation totale même si éphémère, fugace et fulgurante développe capacités d'écoute***Ca me donne la possibilité de juste être avec qqn sans le obligation de fer o de se exprimer avec des mots. c'est un connexio post verbal</p>
---	---

« Pourquoi je continue »

1. Je suis content de trouver une nouvelle approche de mon corps différente de celle purement sportive. Le côté artistique et improvisé offre un grand champ d'exploration et de liberté.
2. C'est une façon de vraiment rencontrer l'autre. D'une part j'aime cette pratique, j'y prends plaisir, et cela me fait du bien la plupart du temps c'est une façon de rencontrer l'autre qui me plaît, c'est aussi une manière d'apprendre à se connaître, et une manière d'inventer ensemble, laisser faire et créer quelque chose
3. Plaisir des rencontres, du risque, de la dépense, du jeu, de la liberté, du changement, de l'adaptation...
4. Pour l'entretien et le développement physique, pour l'excitation, la joie de l'improvisation, l'adrénaline de l'inconnu, le plaisir de partager, la joie de la musique improvisée.
5. Parce que c'est ma vie !
6. C'est juste exactement ça que j'ai à faire et à développer dans ma vie, c'est ma voie même si ça peut paraître un peu présomptueux...
7. J'aime la chaleur humaine que ça dégage, le travail des appuis dans le corps.
8. Comme une communauté qu'on retrouve pour danser cette danse la et pas forcément échanger autrement. Je découvre tous les jours des raisons de continuer le CI...
9. J'aimerais bien reprendre. Le CI a donné du sens à ma pratique duale de tango argentin et de contemporain. Toute la technique acquise dans ma pratique de contemporain a pu trouver du sens dans le contact avec d'autres partenaires. A l'inverse, le CI m'a permis de trouver plus de liberté dans ma pratique de tango argentin, m'a appris la place que je pouvais prendre aussi dans le couple de tango. Tout d'un coup, pouvoir être force de proposition autant que le partenaire m'a ouvert énormément de possibilités dans toutes les danses.
10. J'ai ralenti ma pratique car j'ai moins de temps disponible, mais dès que je peux je vais aux jams (lorsque je suis disponible, je ne me demande jamais si j'ai envie ou si je suis fatigué ou si je préférerais faire autre chose - j'y vais).
11. Pourquoi ? Je ne sais pas, parce que c'est tout bon, quel que soit mon état (fatigue, esprit préoccupé...), parce que j'en sors toujours serein.
12. Parce que ça me plaît ?!
13. Parce que ça correspond à mes envies / mes besoins.
14. Parce que c'est de plus en plus répandu dans le monde et de plus en plus de compagnie professionnelle l'utilise.
15. Mêmes objectifs que quand j'ai repris le judo, mais avec plusieurs dimensions qui se rajoutent : - retrouver un rapport authentique au plaisir - a contrario mettre fin au schéma "il faut souffrir pour progresser" - implications existentielles de ça - comprendre ce qu'est le neutre (un état où on est à la fois proche de soi et prêt à tout)... et se rapprocher de soi - et rebouclage par rapport à l'origine de la démarche (le théâtre) : tout cela me réinterroge sur pourquoi je fais du théâtre ! (me rapprocher de moi-même!)
16. parce que c'est trop bon parce que je continue à y trouver plaisir et réflexions.
17. Parce que on est libre de le réinventer chaque jours. ça me donne un bon dose de jeux et touche quand je le fais je me sens libre

et connecter avec moi même et des autres

18. Pour le plaisir de danser, pour la liberté que j'y trouve, pour le partage qui s'y joue à niveau humain.
19. Pratique libre et en recherche
20. Parce que c'est pour moi la danse et la forme de bouger la plus complète que je connais. Le toucher, l'improvisation, le jeu, les dimensions physique, psychique et spirituelles sont inclus. Et rencontre des gens qui m'intéresse!
21. d'abord , je continue le CI car j'ai bénéficié de l'accueil bienveillant d'une personne la toute première fois. sans cet accueil, je crois que je n'y serais jamais retourné car "la marche me semblait trop haute" et ce malgré l'intérêt intellectuel évident que j'ai perçu d'emblée.
22. Expériences de plus en plus heureuses, enfin en fonction aussi de ce qu'on amène ce jour là d'ouverture, d'assurance, d'accueil de l'autre, d'envie de jouer..
23. J'en fait beaucoup moins cf. plus haut (besoin de qualité d'écoute et de sécurité).
24. c'est un apprentissage constant, je ne cesse de découvrir...

« Ce que ça m'apporte sur le plan relationnel »

1. Un nouveau type de relation beaucoup moins axé sur la performance et plus sensible.
2. Une relation "vraie", sans prétentions, sans masques.
3. Un vécu de partage et d'accordage, un façon de faire connaissance et de rencontrer l'autre différente, parfois beaucoup plus directe qu'avec les mots, la rencontre qui a un goût différent à chaque fois, le fait de s'amuser
4. autre communication étude de soi par rapport aux autres acceptation de la différence écoute
5. l'écoute de l'autre, la connaissance d'autres danseurs/euses partageant un certain état d'esprit,
6. Et bien... ça a changé pas mal mon rapport avec les gens : je ne touchais personne, je ne faisais même pas la bise si je pouvais l'éviter... Maintenant, je peux toucher les gens, les prendre dans mes bras (même mes parents depuis peu, grande victoire !)... J'ai appris à me positionner plus clairement, dire je veux, je ne veux pas... (puisque c'est la seule chose qui fonctionne dans la danse, j'ai étendu ça au reste de ma vie)
7. Écoute de l'autre. dialogue. guider, être guidé. aller dans divers types d'éprouvés de relations (douces, dures en rapport de force, ludiques, charnelles, spatiales...) comme dans la vie trouver des points d'équilibre avec l'autre, accepter le déséquilibre avec l'autre..
8. Écoute, dialogue, compréhension...on est tout sourire et détendu a la fin d'une bonne session de contact, les échanges verbaux sont facilités
9. Une ouverture aux autres et la conscience de la simplicité d'un rapport humain.
10. Rien ? (à part le désir de serrer tout le monde dans mes bras en sortant des jams - mais je me retiens, avec la plupart des gens =)
11. Le toucher - ça a transformé mon rapport au toucher.
12. L'écoute? au moins j'ai une idée de ce que c'est... La dimension "sociale" du CI continue de m'interroger - parfois de me déranger. Mais clairement, le sentiment d'appartenir à une communauté - on dirait que j'en ai beaucoup besoin...
13. Être plus ouvert à tous et pas qu'aux danseurs.
14. Sensation d'un échange joyeux et ludique de plaisir... transposable dans la vie : insuffler du plaisir à ce que l'on vit en interaction avec ses semblables.
15. passer d'un modèle de juxtaposition de relations unidirectionnelles (chef/subordonné, client/fournisseur, séducteur/demandeur) à un modèle de partage joyeux et de partenariat. Plus forte autonomie et plus forte authenticité.
16. Pouvoir toucher les autres c'est pas autorisé dans la rue, au contact on peut. C'est un mode de relations qui manque dans la vie courante une confiance en moi et en mon partenaire, la possibilité de partager un toucher "hors cadre social" (disons qu'il s'en redessine un). La possibilité d'être en lien avec des choses premières (poids, dialogue tonique...) Ça me donne la possibilité de juste être avec quelqu'un sans l'obligation de faire ou de s'exprimer avec des mots. C'est une connexion post verbal
17. Le plaisir rencontrer des corps et des énergies.
18. Le contact sans parole
19. Une meilleure écoute de sensations quasi imperceptibles
20. Connaître et continuer de m'entraîner dans la communication non verbal, non violent; être en contact profond avec des autres.
21. Au cœur de la pratique, c'est une relation totale même si éphémère, fugace et fulgurante.

22. Développe capacités d'écoute
23. Plus de confiance en moi; plaisir sensuel sans autre projet que l'instant présent. Enfin une façon d'aborder l'autre sans la parole, les codes sociaux, que fais tu dans la vie, quel âge, des enfants...De **l'adaptation**, de la communication au-delà des mots, du jeu, de la simplification, de la confiance, des appuis, beaucoup de réalisations conscientes et inconscientes sur les relations humaines et sur mes capacités relationnelles

« Ce que ça m'apporte sur le plan affectif »

1. Que du bien. Je me sens accepté et libre de m'exprimer de façon authentique.
2. Du contentement, de la joie, dépasser des peurs, oser du nouveau, être touchée par ce qui se vit?
3. Quelques ami(e)s
4. Des vrais amis avec qui partager de belles danses...
5. Chaleur humaine et charnelle partage d'un espace temps qui fait du bien affectivement et n'a pas toujours besoin de parler comme une complicité et compréhension avec d'autres sans l'aide des mots peu à peu me fait du bien, remobilise mon énergie vitale prise dans un corps global fait du bien???
6. Des rencontres ???
7. Rien. Danser est déjà en soi une forme d'amour
8. Euh! Des difficultés dans le couple...
9. Rien ?
10. Une évolution, une progression?
11. Au début, après certaines danses, certaines jams, je réagissais très fort (besoin des autres, peur de la solitude). c'est passé... une forme d'ouverture? gagner en indépendance? mais aussi parce que l'ensemble de la communauté est plus ouverte (plus libre) dans ses rapports affectifs (que les "milieux" que j'avais connus jusqu'alors...) pas grand chose.
12. Cf ci-dessus, transposé au domaine affectif : plus de sincérité, d'authenticité, y compris dans l'expression de doutes ou autres. Moins de peur de perte amoureuse par l'acceptation que la seule relation valable est une relation souhaitée par les 2 partenaires.
13. Vivre la confiance et l'échange du poids - le toucher du corps - niveau intermédiaire entre relations de copains et relations d'amants un plaisir renouvelé du contact du toucher, du sentiment de contenance.
14. J'ai plein de amies dans la communauté de CI
15. J'ai eu des époques ou presque tous mes amants étaient du monde de CI
16. Le partage de moment.
17. Le corps à corps
18. Un réconfort dans une communication basée sur l'écoute
19. Une sensation d'être nourris, plein de joie, connecté avec moi et avec des autres, quelques amis et beaucoup de rencontres très nourrissantes fussent-elles éphémères
20. Un grand bonheur. Se sentir touchée, dans tous les sens du terme. Du bon, du chaud. Du léger, du profond. de la confiance, de la douceur, de l'enveloppement, du respect
21. Qu'entends-tu par "affectif" ?
22. Idem, beaucoup de réalisations plus ou moins conscientes et renforce l'idée que le toucher est essentiel au bien être !

« Quels sont les aspects majeurs sur le plan relationnel dans votre enseignement ? »

1. Allers vers écoute respect savoir dire non
1. S'écouter, se respecter
2. Dire non
3. Ne pas forcément faire tout ce que le prof demande sens du groupe (vs danses individuelles)
4. Confiance et échange
5. Requestionner par la danse l'aspect social du toucher.
6. Revenir à un toucher premier (poids, masse, contour)
7. L'écoute ; la co-dépendance ; état d'être ensemble ; sans la nécessité de faire ; empathie radicale
8. Le partage et l'individualité. Donner sans perdre de vue ses propres désirs et besoins, pour rester présent à soit tout en étant

présent à l'autre. Savoir se démettre de ses peurs et de ses préjugés pour pouvoir recevoir. Savoir se démettre de ses croyances sur soi-même pour pouvoir rencontrer l'autre.

9. Donner est plus important que recevoir - recevoir en donnant autonomie et connexion avec le partenaire être honnête avec soi et avec les autres.
10. Le respect pour l'espace et pour le partenaire aller au bout des possibilités dans une danse, aussi provoquer, tester les limites
11. L'écoute
12. Confiance, douceur, écoute, adaptation, immobilité/mobilité
13. Le respect de soi et de l'autre, et bien sûr l'écoute!!!

« Quels sont les aspects majeurs sur le plan comportemental ou psychologique dans votre enseignement ? »

1. sécurité conscience
2. Une attention à l'état de mes élèves... Mais je ne suis pas sûre de bien comprendre la question ! l'écoute?
3. ne pas faire mal / se faire mal.
4. écoute des autres et de l'espace prêter attention aux signaux faibles de l'environnement et ceux fournis par le partenaire, et rôle de la vision périphérique
5. S'agiter n'est pas une fin en soi
6. Le temps et l'espace, le temps dans l'espace
7. Relier la pratique à une anatomie vécue et incarnée.
8. revenir à une relation coopérative avec soi.
9. Somatic-mindfulness Non-Violent-Communication désir, détente, ouverture, présence
10. Voir en haut self responsibility knowing my limits being courageous!
11. l'écoute, l'accueil, la **disponibilité**, le non vouloir, la bienveillance
12. écoute, **adaptabilité**, confiance, respect, attention, sensation
13. laisser place à l'investigation, poser les choses sous forme de questions plutôt que sous forme d'affirmation, à chacun de trouver ses propres réponses en lui