

Le corps retrouvé

Sylvie Pinard

Number 127 (2), 2008

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/23857ac>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Cahiers de théâtre Jeu inc.

ISSN

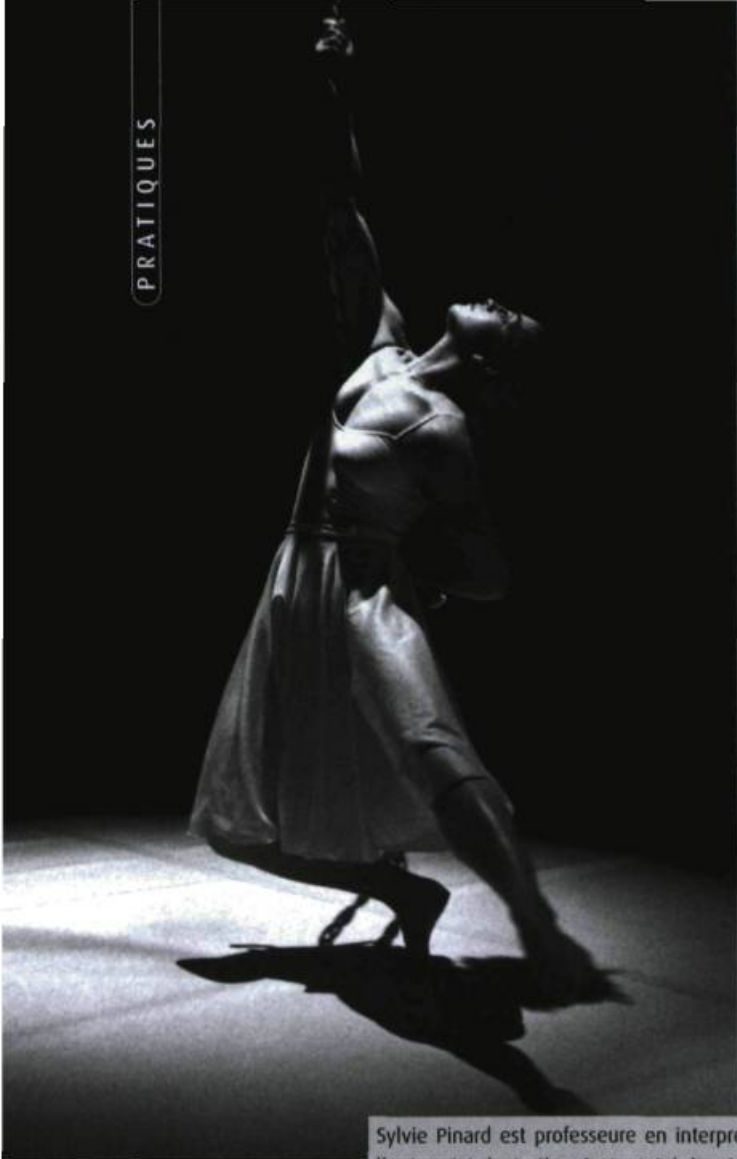
0382-0335 (print)

1923-2578 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Pinard, S. (2008). Le corps retrouvé. *Jeu*, (127), 163–166.



Sylvie Pinard dans *Vivre à deux* (1982), chorégraphie de Martine Époque.
Photo: Denis Poulin.

SYLVIE PINARD

Le corps retrouvé

Chez tout danseur, prendre la décision de quitter la scène ou d'arrêter de danser n'est guère facile. Cet arrêt de danser est rarement vécu avec sérénité, et plusieurs émotions relatives à cette étape de vie sont étouffées parce qu'elles sont trop douloureuses. Chez moi, les incontournables exigences physiques liées au métier de danseuse m'avaient usé le corps, l'avaient fissuré et lui avaient causé des blessures chroniques. Après tant d'années d'entraînement et de performance physique, ma machine corporelle jadis si efficace n'a plus été capable de se régénérer, malgré mes efforts personnels et les interventions chirurgicales. C'est ainsi que mon corps artistique, brisé dans ses fibres kinesthésiques, a dû quitter la scène.

Pour faire face à cette « retraite », j'entreprends en 1994 des études en analyse du mouvement

Sylvie Pinard est professeure en interprétation et analyse du mouvement au Département de danse de l'Université du Québec à Montréal depuis 1980. Membre fondatrice du Groupe Nouvelle Aire, elle a dansé professionnellement pour de nombreux chorégraphes québécois et américains, et ce, pendant plus de vingt-cinq ans. À la suite de graves blessures au genou, elle a dû abandonner sa carrière de danseuse au début des années 90.

Elle raconte ici l'expérience qu'elle a vécue lors d'un stage avec Danis Bois. Docteur en éducation de l'Université de Séville, et professeur à l'Université Moderne de Lisbonne, Bois est aussi directeur de la chaire de recherche en Pédagogie perceptive du mouvement et du Centre d'études et de recherches appliquées en psychopédagogie perceptive (CERAP). Il prolonge la démarche phénoménologique par l'expérience du corps abordée dans un rapport d'intériorité. Sa réflexion s'inscrit dans une démarche scientifique où il interroge la neurophysiologie, les notions de prémouvement anticipatoire et de conscience perceptible du mouvement. La méthode Danis Bois se divise en quatre grandes lignes directrices : l'introspection sensorielle, l'approche manuelle, le travail gestuel et la verbalisation des expériences vécues lors des différentes activités proposées.



Sylvie Pinard et Philippe Vita dans *Vivre à deux* (1982), chorégraphie de Martine Époque.
Photo : Denis Poulin.

selon Laban ; ma façon, à l'époque, de me ressaisir face à cette perte du corps artistique. Puis, à l'été 2006, je m'inscris à un stage de cinq jours sur « L'expérience du mouvement interne », donné par Danis Bois¹. Bien sûr, ce choix ne se fait pas par hasard. Une voix intérieure, un instinct me pousse plus avant dans la découverte cognitive de cette méthode qui, indéniablement, désire s'inscrire dans mon corps de manière charnelle. Je veux reprendre contact avec mes propres qualités perceptives et expressives. Je veux réparer mon corps sensible, et ce travail d'éveil sensoriel m'apparaît alors être *le chemin* à emprunter pour y parvenir.

Le corps cassé

En début du stage, le silence des « introspections sensorielles » guidées par Bois me place dans un état d'éveil perceptif favorisant l'expérience du mouvement interne, cet état qu'il décrit comme une densité souple, volumineuse, mobile et lumineuse qui circule de manière autonome en nous. Au cours d'une des dernières introspections quotidiennes, je me laisse porter par sa voix rassurante et m'abandonne jusqu'au « lâcher prise » de ma non-conscience. J'aperçois alors un phénomène lumineux interne, une danse dynamique multicolore aussi brillante qu'une aurore boréale. J'en perds le souffle... Est-ce l'éveil de mon corps sensible qui sort de sa torpeur silencieuse dans laquelle, bien malgré moi, je l'avais confiné durant toutes ces dernières années ?

De prime abord, je ne sais quelle valeur accorder à ce ressenti, car mon état de corps du moment ne s'avoue pas un tel vécu. La déchirure du corps artistique, cette blessure profonde engendrée par mon arrêt de danser sur scène n'avait, à vrai dire, jamais été complètement assumée. Mon deuil n'avait pas eu lieu, et cette épreuve m'avait éloignée de moi. J'étais terrassée, engourdie, paralysée. Sans en avoir vraiment pris conscience, la fermeture de mon corps sensible avait provoqué la brisure progressive de mon corps artistique. Depuis bientôt quinze ans, mon corps était peu à peu devenu silencieux.

1. Voir son ouvrage, *le Sensible et le Mouvement*, Paris, Éditions Points d'appui, 2001.

Un travail sensible et gestuel basé sur une lenteur d'exécution

Chez Bois, la lenteur nécessaire au déploiement du mouvement interne nous place dans une immédiateté authentique : les sens peuvent percevoir « l'imperçu » quand le mouvement interne est d'une lenteur extrême. Celle-ci favorise le déploiement de la conscience « ressentante » du mouvement et nous permet de saisir la séquence intérieure du geste qui nous échappe lorsqu'il est exécuté dans une vitesse usuelle. À travers la lenteur extrême, des détails infimes se révèlent à notre conscience. C'est un moment privilégié où la perception sensible s'allie à la conscience, où l'intuition d'action se transforme en mouvement interne. Ce dernier suit un trajet intérieur, et l'orientation du mouvement est la force sensorielle qui permet à la personne d'identifier où le mouvement veut aller. La condition essentielle à la perception du mouvement interne repose ainsi sur la prise de conscience du chemin de notre mouvement proprioceptif. Il faut donc s'abandonner à cette lenteur afin de ressentir la biorythmie sensorielle du geste interne.

Le retour à la maison

Pendant les séances de thérapie « manuelle », lorsque j'ai perçu sous mes mains le mouvement interne jaillir du corps de mon partenaire, j'ai ressenti l'engagement de mon propre mouvement interne. Cette sensation ne m'était pas inconnue. Elle suscitait à la fois une extrême douleur émotive et un extrême bien-être. J'étais de retour chez moi. Mon corps sensible me parlait à nouveau. Dans tous les aspects de mon anatomie, fibres, organes, muscles, ligaments, fascias, neurones, le mouvement interne reprenait vie, petit à petit, aidé et guidé par ma main ou par celle de mon partenaire lors des séances de thérapie manuelle. En expérimentant la lenteur, j'ai compris que mon corps cassé ne savait plus comment vivre l'immédiateté. Je fuyais le présent en m'investissant dans le futur. Je n'osais regarder en arrière. Car en arrière, il y avait la scène vide... Cette déchirure sensible de mon être artistique n'avait jamais été prise à bras-le-corps mais repoussée, refoulée à l'intérieur.

Je comprends alors que le travail de Bois consiste à apprendre à pénétrer notre présent. « Il faut investir son temps dans le présent. Percevoir ce qui se passe dans le corps, dans l'action de vivre. Ce qui amène la personne à la source de sa vie », nous explique-t-il. Selon lui, les gens vivent une incapacité à pénétrer l'immédiat, car ils ne sont pas présents *au présent*. En d'autres termes, nous ne sommes jamais là où nous devons être.

Le corps sensible

J'ai ressenti au cours de ce retour à moi les différents états de mon corps artistique. Le corps sensible s'appuie sur le système perceptivo-sensoriel : il est comme une main qui déploie l'expressivité de l'être, son âme même. Le corps sensible perçoit les nuances émotives et les conduit à la surface du corps pour nourrir l'essence du mouvement. Il est le lien sensible entre les différents états de corps donnant vie au corps artistique. Ce corps sensible, je le reconnais et l'associe au déploiement du mouvement interne tel que décrit par Danis Bois.

S'il advient que le corps sensible se taise, alors, progressivement et sans vraiment en prendre conscience, le corps artistique perd sa fibre expressive, et il ne reste à voir

que les états de corps kinesthésique, dynamique, rythmique, musical, spatial et temporel. Le silence de mon corps sensible avait entraîné la déchirure de mon corps artistique. En revivant le mouvement interne, j'ai réincarné mon corps sensible et mon corps artistique, cet état puissant qui me portait comme artiste de scène. Libéré du silence, mon corps a retrouvé sa voix.

À la suite du stage, je suis retournée dans une classe de danse par besoin profond de m'insérer dans un espace esthétique et musical, et de satisfaire mon besoin d'expression et de créativité personnelle. Cela n'a plus la même finalité qu'à l'époque de ma vie active d'interprète professionnelle, mais cela rejoint le même besoin essentiel de respirer à travers ma chair, mes os, mon être tout entier. Le mouvement interne est source de bien-être, et ce bien-être m'avait désertée le jour où mon « non-choix » d'arrêter la danse s'était imposé. Je n'ai tout simplement pas compris qu'arrêter de danser sur scène ne signifiait pas arrêter de danser en moi et pour moi. J'ai ignoré le mouvement interne expressif, car je ne savais pas le décrire, je n'étais pas consciente de son existence. Mon corps sensible, par contre, en était l'auteur conscient et l'a précieusement gardé en vie ; il l'avait placé en état de dormance.

Vers une pédagogie du sensible

Ce stage a revivifié mon enseignement, guidant de manière tangible mes interventions en tant que professeure d'interprétation. Ma recherche actuelle porte sur les concepts de la « dynamosphère » et de la « kinésphère » comme outils de développement de la présence chez les danseurs, et j'avais déjà isolé certains instruments pour observer différents états de corps. Depuis ma réconciliation avec le mouvement interne, je guide à ma manière mes étudiants dans la découverte de leur corps sensible comme pré-misse essentielle à la construction de leur corps artistique. Moins il y a de volonté, plus le mouvement interne se donne. Plutôt que de vouloir créer un état, je les invite à laisser celui-ci les prendre. Voyage difficile et personnel qui, ressenti, leur permet de partir du mouvement interne pour déployer le mouvement moteur et bâtir une danse musicale, phrasée dynamiquement. J'incite mes étudiants à s'engager clairement dans le grand espace (intention spatiale et émotive), à passer de l'invisible au visible, à traverser leur soi intérieur et à danser au présent. Il devient alors possible de vivre le présent sensible dans l'acte artistique et, ainsi, d'oser être au monde.

Si le mouvement interne précède bien l'action motrice, cela met en lumière un nouvel angle de recherche extrêmement pertinent autour de la question de la « présence artistique » et de l'authenticité du mouvement. Pour Danis Bois, l'authenticité ne peut être liée qu'à soi, qu'à son corps. Être touché par ce que nous vivons à l'intérieur, par le fait de le ressentir à travers le mouvement interne, est-ce unir son authenticité interne à son authenticité externe ? Cet acte total amène-t-il le corps à épouser les formes de notre intérieur dynamique ? Percevoir le mouvement interne équivaut-il à se percevoir ? Est-ce le lien entre l'invisible et le visible ? Ces questions sont au cœur de mon enseignement de l'interprétation en danse et de ma quête personnelle. Depuis ma réconciliation avec mon corps sensible, j'ai découvert que l'artiste était moi et que j'étais l'artiste. Un seul et unique être. ■