

*« Le Neuro-Training un précieux allié  
pour le danseur professionnel »*



**BEAUMEL Claire**  
**Promotion 2017-2019**

SERÈNE RIVERS.

*« Nous avons le choix de ne pas nier nos émotions, ni de les réduire au silence. En refusant de s'écouter, on est dans le déni de soi et de sa vie. On s'éloigne de l'essentiel : on se perd, et on se sent perdu. Revenons à nous-mêmes, à l'unique que nous sommes. Reprenons des droits sur notre vie ; elle n'appartient qu'à nous. »*  
*Catherine Bensaid , La musique des anges : S'ouvrir au meilleur de soi*

Introduction .....	4
1. Influencés, conditionnés dès la naissance comment, pourquoi ?.....	5
2. Qu'est-ce que le refoulement ?.....	9
3. Expérience personnelle : la danse institutionnalisée, devenue source de refoulements. ....	10
a) Comment la danse est entrée dans ma vie.....	10
b) La danse classique institutionnalisée.....	11
c) Retour à une danse à l'écoute du corps.....	14
4. Projet d'accompagnement, réflexions et ébauches de solutions avec le Neuro-Training.....	15
Conclusion .....	18
Remerciements .....	22

*« Réapprendre à vivre en harmonie avec cette vie pour redevenir humain, pour nous et pour les autres.  
Reconstruire sa planète, sa maison intérieure, ouvrir son regard sur le monde et le regarder avec respect. »*

## INTRODUCTION :

*« La vie est un défi à relever, un bonheur à mériter, une aventure à tenter. »*

*Mère Thérèse*

Voilà une citation qui cadre avec la façon que j'ai eu d'aborder et d'expérimenter la vie jusqu'à présent. Certains semblent affronter les défis avec confiance, quand d'autres ont plus de peine à les surmonter.

Personnellement, cela n'a pas toujours été facile, mais faire face à un défi apporte un tel sentiment d'accomplissement et peut être si enrichissant, que je les ai toujours aimés et recherchés, tant ils sont source de grandissement.

Cette formation et ce mémoire n'y font pas exception, et comme bon nombre de décisions charnières ou événements qui ont eu de l'importance, j'ai choisi de m'embarquer dans l'aventure NT, presque sur un coup de tête n'écoulant que mon cœur et cet élan inexplicable et sincère que j'ai, et que nous avons tous, quand les choses sont évidentes.

Le NT est arrivé dans une période troublée de ma vie, comme une bouée lancée par l'univers, Dieu, les anges, mes guides chacun pourra choisir le mot qui lui convient. Je vivais une sorte de révolution intérieure qui me déboussolait complètement, et il a été comme un repère qui me manquait. Une balise éclairant mon chemin mais aussi un repaire, celui où j'ai pu me reconstruire, sans peur du jugement ou de la critique.

Bien au contraire j'y ai découvert des personnes lumineuses, au regard toujours bienveillant. Loin de la concurrence, de la jalousie, de l'hypocrisie que mon milieu professionnel avait eu l'habitude de me renvoyer (à quelques exceptions près).

Un refuge en quelque sorte, empli de personnes enclins au partage et avec cette envie commune de se réaliser et de s'épanouir dans l'affection et l'harmonie. Ce n'est pas « le monde des bisounours », c'est encore mieux...

Rédiger ce mémoire était donc encore un défi. En effet, j'ai depuis toujours des difficultés à exprimer, délivrer et développer mes pensées ou mes émotions, et cela, même par écrit. Les sentiments, les idées bien présents dans ma tête, ont pourtant beaucoup de mal à être formulés clairement et à rester fidèles à ce que j'ai réellement envie de dire. Qui plus est, tout ce que j'ai vécu jusqu'ici n'a fait que renforcer cette nature et ce trait de caractère.

Le fait de devoir écrire un mémoire me paraissait tellement difficile étant donné mon bref parcours scolaire, et presque inutile car, que pourrais-je bien apporter à ceux qui me liraient ? Ce qui est sûr, c'est que personnellement cela m'aura permis de revenir sur mon parcours avec une distance que je n'avais encore jamais prise, de l'analyser d'une façon différente, et de me rendre compte que certaines choses, certains faits avaient pu avoir des conséquences que je n'avais pas vraiment réalisées.

Ainsi, en plus de cette introspection, cela aura permis une observation m'amenant à travailler ce sujet pour qu'il ait, je l'espère, une certaine portée.

De manière générale nous sommes beaucoup plus éloquents lorsque nous évoquons des choses que nous avons nous-même étudiées ou encore mieux, vécues, il me semble alors inévitablement que ce mémoire passe par ce témoignage personnel, pour l'appuyer et l'étayer sur des exemples concrets.

Il s'agira donc de voir comment, au travers de réflexions provenant de mes propres expériences, nous pourrions développer et réétudier la pédagogie qui est proposée dans les écoles de danse (classique plus particulièrement et notamment celles au cursus professionnel). Comment accompagner le danseur avec le NT (le terme « danseur » réunira à la fois celui de danseur et de danseuse tout au long de ce mémoire), pour qu'il puisse se construire et évoluer au fil de son cheminement dans les meilleures conditions.

Pour un retour à une danse permettant d'exprimer ses émotions et non de les refouler. Une danse alliant technique, respect du corps et liberté d'expression.

Car « *L'amour de la discipline ne s'apprend pas avec la violence humaine* » Benjamin Millepied

Mais avant de revenir et d'approfondir ces observations et d'étudier comment le danseur peut se former une identité dans son milieu, faisons tout d'abord un petit retour sur la façon dont nous sommes influencés dès notre naissance, et de quelle manière nous nous construisons.

## **1. Influencés, conditionnés dès la naissance, comment, pourquoi ?**

« *L'ignorance de soi est la racine de tous les maux.* »

J. P. Godeaut

Qui sommes-nous vraiment ? Quelle est notre place dans l'univers, dans notre famille, dans la société ? Comment être sûr de choisir sa vie en cohérence avec notre moi profond ?

« *Ta vision ne deviendra claire que lorsque tu regarderas dans ton cœur* » disait Carl Gustav Jung. Facile, il suffirait donc de s'écouter pour faire les bons choix, cela paraît tellement évident, mais qu'en est-il vraiment ?

Tout d'abord, nous pouvons constater que nous n'arrivons pas dans une incarnation totalement neutre.

En effet, nous sommes empreints de mémoires venant de générations passées qui vont influencer plus ou moins nos choix et nos actions de manière inconsciente.

Ce sont les mémoires transgénérationnelles qui peuvent nous empêcher d'avancer ou de trouver notre propre voie.

Certaines émotions et comportements que nous avons, ne sont pas en relation directe avec notre présent mais avec un événement passé, connu ou inconnu.

Il s'agit de mémoires familiales (pouvant remonter à plusieurs générations) de deuils non résolus, de situations inachevées et encore « actives ».

C'est comme si nos ancêtres avaient vécu, dans leur propre vie, une situation douloureuse qu'ils n'ont pas su gérer, transmettant ainsi cette énergie traumatique aux générations suivantes.

Il sera important de prendre conscience que ces événements (répétition de ce qu'ont traversé ces ancêtres, réparation de leurs blessures, prise en charge inconsciente des souffrances, syndrome d'anniversaire...) ne nous appartiennent pas, et qu'ils viendront se répéter tant que nous continuerons à suivre cette loi de « loyauté familiale invisible » par peur inconsciente du rejet ou de l'abandon.

Cette prise de conscience va venir informer une partie du cerveau qu'est le néocortex. Mais ce ne sera pas suffisant tant que les autres parties du cerveau, le cerveau limbique et le cerveau reptilien responsables respectivement des émotions et de la sécurité de la personne, n'en seront pas eux aussi informés.

C'est là que le NT peut intervenir, en passant par exemple, par des états de conscience modifiées afin d'aviser également ces cerveaux qu'il n'est plus nécessaire de suivre ou de s'opposer à un ancêtre dont le comportement n'a pas été accepté.

Ces événements permettent aussi parfois de mettre en lumière ce que nous avons plus personnellement à comprendre, grâce à eux, et au travers de ce qui nous arrive dans notre propre vie, et qui va se manifester par des conflits en « échos ».

Avoir pris conscience ou même solutionné symboliquement le conflit transgénérationnel (via des constellations familiales par exemple) ne sera donc pas suffisant pour résoudre le conflit personnel en lien.

Le NT offrira des solutions et la possibilité d'équilibrer la problématique définitivement.

Mais nous naissons d'abord d'un projet, le nôtre, et celui d'un homme et d'une femme. Appelé le projet-sens ou projet de naissance, il va lui aussi nous marquer de façon indélébile. Ce sont les attentes, les projections inconscientes des parents sur celui qui va naître.

Quelles sont donc toutes ces raisons pour lesquelles nous avons été conçus ? Dans quel état réel était le père, la mère et le couple de nos parents à ce moment-là ?

Si, par exemple, le couple était en train de se désunir et que la mère a eu alors l'idée de tomber enceinte pour retenir le père, cela pourra influencer à l'enfant qui va naître cette même mission, vouée à l'échec, et il sera enclin automatiquement et

inconsciemment, à créer des couples à cette image et pourra être confronté à des situations similaires à celle que sa mère a vécue.

Imaginez que la conception ait eu lieu lors du décès d'une personne importante de la famille, ou que l'on ne nous désirait pas, ou que l'on désirait un enfant d'un autre sexe.

Beaucoup de paramètres vont être significatifs pour le devenir de l'enfant. L'épigénétique de nos parents marqué de leurs expériences, de leurs croyances, de leurs vécus personnel et professionnel, de la perception d'eux-mêmes, de l'intention qu'ils avaient pour nous... va nous imprégner profondément.

Nous serons ensuite marqués lors de notre vie intra-utérine, par les différents événements que nos parents (et surtout notre mère) vivront durant ces 9 mois de grossesse. Toutes ces expériences seront engrammées en nous automatiquement. Elles deviendront ce qu'en NT nous appelons nos « références de vie ».

Lors de cette période conception-grossesse-naissance, nous sommes comme une éponge émotionnelle. Dès le premier instant de la conception, nos perceptions s'inscrivent dans nos cellules, nous enregistrons ce qui se passe autour de nous. Les croyances diverses et les comportements induits agiront automatiquement tout au long de notre vie.

Sans le vouloir, notre mère peut nous transmettre toutes ses peurs, angoisses et tristesses, et même souvent, en se mettant dans le déni de celles-ci, croyant nous en protéger, ne trompera en réalité personne et encore moins l'inconscient du bébé en développement.

Lors de grossesse gémellaire, nous pouvons sentir notre frère ou notre sœur, son cœur battre et nous imprimer de cette relation profonde et intime. Près de trois embryons sur dix n'est pas seul dans le ventre de sa mère au moment où commence son voyage dans la vie.

Cependant, si un jour l'autre cesse de grandir, c'est le choc.

Après la naissance, notre mental a oublié mais nos souvenirs restent gravés dans notre mémoire corporelle et émotionnelle. C'est la mémoire d'une perte immense et d'un sentiment d'abandon profond qui ne pourra jamais trouver d'explication logique dans la vie de la personne après sa naissance.

Cette période sensible qu'est l'organogénèse au cours de laquelle le bébé se construit jour après jour, impactera donc sur notre façon de fonctionner.

Enfin, toutes les circonstances de notre naissance proprement dites auront une importance sur la suite, selon que nous soyons nés par voies naturelles, césarienne, avec forceps, ventouses, déclenché, accouchement prématuré, travail laborieux, souffrances de la mère, déchirures ou autres.

Tout ce qui s'est passé durant l'accouchement influencera ensuite.

Il est par exemple souvent constaté, et j'ai pu moi-même le vérifier avec mon fils dont l'accouchement avait été programmé, qu'un enfant déclenché a du mal à achever une tâche importante ou à agir face à une situation ou une prise de décision sans avoir une pression ou une aide extérieure. Qu'il a une problématique au temps et qu'il s'éparpille, touche à tout, ne pouvant s'engager à long terme.

Les situations importantes deviennent alors le miroir du ressenti engrammé à leur naissance qui a pu être « on ne me fait pas confiance » ou « on m'a obligé à naître à un moment particulier ».

Il a aussi été prouvé que notre place dans la fratrie a une influence sur nos futurs comportements. Ce sont ces relations fraternelles qui participent à la préparation de la vie sociale en faisant nos premières expériences du partage, de la complicité ou de la rivalité, en apprenant à gérer des conflits, à s'affirmer, ...

Notre place dans le monde des adultes sera comme prédéterminée par notre rang de naissance, selon que l'on soit aîné, cadet ou benjamin, enfant unique, mais aussi fille ou garçon.

Mais alors tout est-il écrit d'avance ? Heureusement que non, tous ces héritages ne sont pas une fatalité, nous pouvons influencer sur ce patrimoine de manière positive.

Grâce au NT nous pouvons équilibrer cet héritage familial.

Nous ne pouvons pas changer notre structure ou en supprimer les références, mais nous pouvons modifier la relation que nous avons à cela, en montrant au subconscient que même si ces programmes sont bien là, nous pouvons décider de les choisir plutôt que de les subir.

Je trouve la métaphore de l'ordinateur très parlante : lorsque nous achetons un ordinateur, il y a un certain nombre de programmes livrés avec. Nous ne sommes pas obligés d'y avoir recours, nous pouvons choisir de ne plus les utiliser, s'ils ne nous conviennent pas ou plus, même s'ils sont encore présents sur cet ordinateur. On peut même décider de les remplacer par d'autres.

Nous naissons donc avec ces bagages inconscients liés aux émotions refoulées de nos ancêtres et même si notre cerveau a par conséquent, déjà établi une manière de penser et d'agir en fonction de tout ce que je viens d'évoquer, nous allons ensuite vivre nos propres expériences de vie.

Nous allons nous aussi être confronté à nos propres conflits et être amené au fur et à mesure de nos expériences, à refouler certaines émotions.



## 2. Qu'est-ce que le refoulement

Le refoulement est un « mécanisme psychologique de défense » utilisé en psychanalyse et qui a été défini par Sigmund Freud.

Il y a le refoulement inconscient, qui permet à la personne d'atténuer ou d'effacer des expériences trop douloureuses afin d'interdire leur accès au conscient.

L'intérêt premier du refoulement serait donc de protéger la conscience de certains faits ou souvenirs angoissants et déplaisants, et de ce fait de participer en quelque sorte à notre bien-être psychologique. Le problème est que ces refoulements, enfouis mais bien présents, ressurgiront tôt ou tard sous forme de symptômes physiques, de blocages émotionnels, de lapsus ou encore d'actes manqués.

Il y a aussi le refoulement conscient que l'on s'impose ou que l'on nous impose afin de rester en accord avec les principes et les codes de la société dans laquelle nous vivons, de notre culture, de notre époque...

En NT, on apprend que le refoulement est la répression de l'expression de ses valeurs (et donc de ses émotions) et il se montrera dans le corps au niveau de l'énergie et donc des méridiens. Quoique nous vivions, nous devrions le vivre physiquement, le ressentir émotionnellement et l'exprimer mentalement.

Or, lorsque je refoule, il se forme comme un barrage qui empêche l'énergie de traverser l'émotionnel pour atteindre le mental, cette énergie repart donc en sens inverse pour créer de l'énergie perverse. Tout, au niveau des cycles énergétiques, sera ainsi dérégulé et un symptôme apparaîtra presque systématiquement.

Très présents tout au long de mon parcours personnel et professionnel, le refoulement m'est souvent apparu comme inévitable pour vivre et respecter les lois de notre société, de notre culture occidentale, et de mes supérieurs hiérarchiques. Depuis notre plus tendre enfance, nous sommes conditionnés afin de devenir des individus « civilisés ».

On évoluera tout d'abord au sein de notre famille, pour ensuite poursuivre à l'école et dans la société. Tout au long de ces différents apprentissages, nous allons nous habituer et devenir capables de contrôler nos émotions et codifier nos comportements en fonction des règles de la société/culture dans laquelle nous vivons. La façon d'être de chacun va être acquise (c'est-à-dire non innée).

Nous allons donc apprendre à refouler nos propres valeurs au profit d'autres qui ne nous appartiennent et ne nous correspondent pas forcément. Et lorsque notre corps nous dit que nous faisons fausse route, nous apprenons à le faire taire sans l'écouter à grandes doses de compensations et/ou de médicaments.

Nous allons maintenant étudier les impacts que ces conditionnements et ces refoulements ont sur une personne, au travers de mon expérience de la danse qui n'a pas échappé elle non plus, au conditionnement sociétal.

### 3. Expériences personnelles : la danse institutionnalisée et devenue source de refoulements

#### a) Comment la danse est entrée dans ma vie

La danse est arrivée assez tôt dans ma vie, et a pris immédiatement une place très importante. Il était plus qu'évident que « j'étais faite pour ça ». Mon premier stage fut en effet très marquant. Lorsqu'il s'est achevé, je n'ai cessé de pleurer durant toute une journée, il m'était impossible à ce moment-là de sortir autre chose que des larmes. Aucuns mots n'étaient accessibles, ce qui inquiéta beaucoup mes parents, ils pensaient que quelque chose s'était passé.

Et bien oui, quelque chose s'était passé, un tournant important, un constat clair éclata au grand jour : au plus profond de mon âme, danser apparaissait comme obligatoire, essentiel, vital même. Il fallait que je continue, que je refasse des stages pour aller plus loin dans l'exploration de cette initiation.

Ma première grande histoire d'amour commença ainsi, j'avais environ 7-8 ans. Ce sera, parmi mes expériences de vie, la plus importante et significative, car depuis, aucune autre histoire n'a pu démarrer autrement, soit c'est clair, évident et intense, soit...il n'y a pas d'histoire, tout simplement.

Une preuve que le cerveau apprend et mémorise ses premières expériences pour s'en servir de référence lorsqu'un événement de même nature vient se présenter.

Ma mère avait toujours voulu apprendre la danse classique, la question et la notion de transfert se pose alors ici, m'aurait-elle induit inconsciemment son désir inassouvi ?

Elle m'avoua à plusieurs reprises avoir fait très attention à cela mais comme dans l'exemple cité plus haut, à trop vouloir m'en protéger, n'aurait-elle pas eu l'effet inverse ?

Pourtant, ma sœur a elle aussi fait de la danse un temps, mais n'a jamais développé cette même passion, alors pourquoi aurais-je « accepté » de réparer, de rattraper ou de faire plaisir à ma mère et non ma sœur ? Une question de caractère peut être, de disposition, de goût ou d'envie ?

Pour moi, ce serait plutôt une question de chemin de vie. Car, au vu du parcours effectué jusqu'ici, je peux assurer (et rassurer ma mère) que ce n'est pas ce simple fait qui m'aurait poussée vers la danse. Ou alors, je devrais la remercier d'avoir donné ce premier élan et de m'avoir mise sur la direction de ce qui a comblé et satisfait une grande partie de ma vie.

Quoiqu'il en soit, les choses n'arrivent pas par hasard, tout a une finalité aussi bien dans les rencontres que dans les situations même difficiles et douloureuses. Le but à atteindre n'est pas toujours clair au premier abord. On ne le perçoit et le comprend que bien plus tard parfois, mais il se révèle toujours très utile à notre croissance personnelle

## b) La danse classique ou nier la nature du corps.

Je me suis donc plongée à corps perdu dans la danse. Cette expression n'est pas choisie au hasard, car on pense souvent que cet art permet à toute personne le pratiquant, d'être à l'écoute de son corps afin de pouvoir s'en servir pour s'exprimer et laisser libre cours à ses émotions.

C'est quelque chose que je recherche aujourd'hui mais que je n'ai malheureusement pas connu dans les différentes écoles professionnelles fréquentées. Car, finalement, celui qui s'initie à la danse, classique notamment (c'est par là que j'ai commencé mon apprentissage), apprend plutôt la maîtrise de son corps.

On l'apprivoise progressivement afin de mieux le contrôler et lui imposer les mouvements, les positions pour qu'il exécute entrechats, déboulés, piqués et autres enchainements de pas dans une recherche de perfection presque pathologique.

La danse classique a des codes et des modèles esthétiques très précis desquels il ne faut pas s'écarter, au risque de se prendre les foudres de ses enseignants. La liberté n'a que très peu de place finalement dans une discipline qui se veut pourtant artistique.

A mon sens, elle devrait permettre très tôt (plus tôt en tout cas) d'exprimer sa singularité, en laissant aller ses sens, son intuition et ses émotions. Or, on nous enferme dans des cadres, en nous demandant de ne surtout pas en sortir afin de satisfaire à nos maîtres et aux exigences que la danse s'est vu imposer au fil de l'histoire.

Il y a bien là aussi, évidemment, une histoire de transmission. Le professeur va « sculpter » ses élèves, comme il a été « sculpté » lui-même, vous pourrez entendre ce terme utilisé couramment dans les cours de danse.

Travailler l'autre, comme pour la création d'une œuvre d'art, afin d'acquérir fierté, satisfaction et reconnaissance.

De la même manière que le peintre laisse une trace avec un tableau qui pourra être admiré même après sa mort, le danseur, lui, pourra en plus être capable de réussir là où son professeur a échoué comme le désir d'un parent de réussir à travers son enfant. Une façon de prolonger sa vie, de laisser des empreintes sur l'autre, parce que son identité se voit menacée quand il ne peut plus danser.

Le danseur devient alors comme une sorte de pantin utilisé, modelé par le « refoulé » qu'est ce professeur.

Pire, lorsque le danseur devient danseur du « corps de ballet », il doit carrément disparaître, tous les danseurs doivent être identiques, « moins on te voit mieux c'est » répétaient régulièrement nos professeurs. Se construire une identité dans ces conditions est assez perturbant.

Seuls les solistes, 1<sup>ers</sup> danseurs, les sujets, ou les coryphées peuvent espérer un peu de liberté d'expression dans les ballets. Une hiérarchie très précise a été mise en place dans la discipline et le danseur doit gravir les échelons un à un en passant sa carrière à faire des concours, des auditions, passer des examens... Le danseur est perpétuellement dans le doute par rapport à lui et par rapport aux autres.

Mais finalement, quelque part, tous ces codes rassurent, puisque malgré les souffrances, en appliquant ces techniques, le danseur est certain d'atteindre « la beauté du geste juste », et la danse classique ne serait certainement pas ce qu'elle est devenue sans cette rigueur caractéristique.

Peut-être même qu'il aurait été impossible à de nombreux grands danseurs de pouvoir s'exprimer sans en passer par là.

Si nous prenons Rudolf Noureev, par exemple, il arrivait à nous toucher l'âme en transcendant la danse classique et le faisait d'une façon libre et détachée de tout cadre imposé.

D'autres y sont arrivés également, mais ils restent tout de même peu nombreux faisant partie des artistes exceptionnels. Et même lorsque le danseur y arrive enfin, le chemin par lequel il a dû passer reste bien épineux.

Nous pouvons donc penser que la technique est indispensable à la performance. Mais du même coup, elle va rejeter tout ce qui n'entre pas dans cet « alphabet du geste », tout ce qui ne lui appartient pas, ce qui est « laid ». Le corps discipliné du danseur cherche en permanence à se conformer à cette esthétique prédéfinie.

Tombé dans l'excès de la discipline, et de la représentation esthétique, le danseur ne danse plus pour lui mais seulement pour le regard de l'autre. Pour y arriver le danseur doit s'oublier, se taire, refouler ses valeurs et ses émotions. Il apprend à museler sa douleur.

Elle est non seulement niée mais perçue comme nécessaire et elle n'est donc pas saisie comme un signal d'alerte mais comme un obstacle, un défi (encore un...) à surmonter.

Le danseur fait l'expérience de la limite, en se soumettant à d'énormes efforts physiques et psychiques. Ceux-ci l'amèneront à être plus performant certes, mais seront également la cause de nombreuses lésions et troubles psychosomatiques.

La douleur peut même devenir souffrance quand il y a un déni de celle-ci de la part de l'élève ou du professeur. Un savoir « souffrir » ou « faire souffrir » se transmet là encore, de génération en génération, une souffrance morale, psychique où s'exprime une dimension du sacrifice (peut-être pour tendre vers le sacré... ?)

Bien entendu, tous ces sacrifices sont perçus comme un passage nécessaire par le danseur, pour vivre LE moment tant attendu, cet instant magique de plénitude que l'aboutissement de tout ce travail procure sur scène. La douleur est alors associée au dépassement de soi, et devient la preuve que l'on est allé au bout de ces capacités.

*« C'est très douloureux de repousser sans cesse ses limites. Je déteste cela, pourtant, la peur de ne pas en être capable m'ébranle totalement ; je suis prise de panique, angoissée Mais je le fais.*

*Je dois le faire. L'entraînement, me fatigue énormément, physiquement, psychologiquement. Aller à la barre tous les jours, refaire les mêmes exercices tous les jours... Horrible.*

*Je me pose des questions,*

*Je doute... Et puis vient le passage à l'acte, ce moment extraordinaire.*

*Je me sens soudain apaisée, enrichie,*

*épanouie. Je me suis torturée, mais*

*une partie de moi-même a encore réussi. »*

*S. GUILLEM*

Cette tendance au refoulement sera accentuée à l'époque de l'adolescence, qui plus est dans un groupe qui suit la même formation et se trouve dans la complicité d'une même passion.

Une danseuse doit être mince voir maigre, sans aucune graisse, sans poitrine, ni formes pouvant afficher une certaine féminité, elle développera plutôt et contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, sa masculinité, ses muscles, sa force alors que le danseur lui développera sa féminité, sa légèreté, sa grâce.

*« Pour les femmes, cette recherche de performance entraînerait un évitement, voir une phobie un déni de tout ce qui est de l'ordre du féminin. »*

*C. Carrier extrait de Le corps comme miroir du monde. CHASSEGUET-SMIRGEL, J.*

C'est dire dans quel conditionnement de négation de soi le danseur et la danseuse évoluent.

Pour une pratique professionnelle, nous devons donc obtenir les compétences physiques spécifiques et adaptées aux différentes demandes des chorégraphes.

Pour cela, le corps devient une machine à répéter, à s'entraîner. Le danseur a l'interdiction formelle de pleurer : « pas de pipi aux yeux » nous répétait sans cesse une de nos enseignantes.

Je ne mesurais pas, à l'époque, l'ampleur et les impacts que ce genre de phrase pouvait avoir sur nous. C'était chose courante et « normale » au conservatoire. Il fallait être forts, endurants et surtout ne jamais montrer quelconque malaise ou défaillance.

Mais aujourd'hui je me rends compte que le syndrome de Gougerot-Sjögren (ou syndrome sec) qui s'est déclarée chez moi il y a 3 ans, touchant spécifiquement les glandes lacrymales et salivaires, aurait peut-être pu insidieusement prendre racine à cette époque.

Je n'ai plus assez de larmes... la symbolique est forte même si plusieurs autres raisons expliqueraient sans peine, elles aussi, le déclenchement de cette atteinte.

L'acceptation de la douleur est donc inhérente à cette activité qui était devenue pour moi une passion dévorante. Dévorante car plus rien d'autre n'avait autant d'importance, la danse écartait toute autre chose qui pouvait se présenter sur mon chemin. C'était devenu une dépen-danse... L'excès quel qu'il soit n'est jamais bon, et il arrive un moment où le corps et l'âme se révoltent, pourquoi seules ces règles seraient-elles légitimes ? Qui a définis et établis ces principes de « beautés » et ces conventions limitantes.

Jusqu'à quel point est-ce une aliénation vis-à-vis de l'autre ? A quel moment la subjectivité du danseur entre-t-elle en compte ?

Après la quête d'un corps maîtrisé, je voulais danser pour retrouver mes propres sensations et faire l'expérience de la liberté.

### **c) Retour à une danse à l'écoute du corps.**

Il est important de rappeler que la danse au commencement de son histoire était une forme d'expression gestuelle instinctive. Une manière d'exprimer l'âme, une pulsion primaire et parfois même une démarche rituelle ou spirituelle, pratiquée depuis nos ancêtres et dans toutes les sociétés.

Elle a joué un rôle important dans l'évolution des relations sociales, grâce à sa capacité à relier les personnes émotionnellement. C'était, et cela reste, un langage universel où des personnes d'âge et/ou de culture différents peuvent communiquer juste en bougeant sans utiliser les mots.

Lorsque nous dansons, nous obtenons non seulement les bénéfices physiques qu'un sport peut nous apporter, mais également des bénéfices au niveau psychologique et émotionnel.

Des études montrent ces différents bénéfices psychologiques que la danse aurait sur nous en étant pratiquée de cette manière, naturelle et spontanée et non de façon réfléchiée et intellectualisée comme elle l'est devenue.

Ainsi, elle développerait la créativité, améliorerait l'humeur et l'estime de soi, ralentirait le vieillissement du cerveau, permettrait de nous connecter à notre intérieur...

En dansant nous pouvons exprimer des sentiments qui nous habitent inconsciemment et nous libérer ainsi de nos émotions refoulées.

Alors comment et pourquoi nous sommes nous éloignés autant de nos instincts pour faire de la danse une cause de refoulement alors qu'elle était à la base exactement l'inverse ?

Comment le danseur professionnel pourrait retrouver le plaisir de partager, d'exprimer son art et se reconnecter à sa propre vérité ?

Comment se libérer de la crainte et de la peur du jugement et enfin lâcher le travail d'imitation pour se retrouver soi ?

#### 4. Projet d'accompagnement, réflexions et ébauches de solutions avec le Neuro-Training

Dans le cadre des écoles de danse, conservatoires, opéras ou autres lieux ayant pour vocation la formation professionnelle, donc exigeante, la présence d'un accompagnement médical et psychologique me paraît, aux vues de tout ce que l'on vient d'évoquer, très important voire essentiel pour former des artistes au devenir sain et harmonieux.

En effet, le danseur professionnel est aujourd'hui entièrement livré à lui-même, et, confronté en permanence à la concurrence, la jalousie et la critique. Il est souvent amené, comme on a pu le voir, à mettre de côté ses blessures ou ses maladies. Le danseur sera en répétition ou sur scène malgré tout, de peur d'être remplacé, de mettre en danger l'harmonie du spectacle, ou même d'être étiqueté de « faible » et ainsi perdre de la considération auprès du chorégraphe ou du directeur artistique mais aussi parce que tout simplement « the show must go on » c'est une des lois de ce métier...

Alors, lui offrir un soutien tel que le Neuro-training, pourrait permettre, dans un premier temps, de prévenir l'apparition et de faire baisser la fréquence, notamment au moment de l'adolescence, de pathologies et de blessures que l'exercice excessif de la danse pourrait entraîner.

Il donnerait également la possibilité, de décharger le trop plein d'émotions accumulées et refoulées lors des cours, répétitions, spectacles... afin de mieux gérer le stress et la pression et être du même coup plus performant.

Il est inévitable pour le danseur professionnel, comme pour un sportif de haut niveau, de pousser le corps au-delà de la mesure pour atteindre ce niveau professionnel recherché.

Mais, contrairement au sportif qui peut laisser transparaître la difficulté de l'effort physique et la souffrance permettant d'atteindre cette performance, le danseur lui, doit la dissimuler pour ne révéler que la grâce et la beauté de sa maîtrise.

Le NT est une discipline ayant une approche globale du corps, de l'âme et de l'esprit. Il va considérer tous ces aspects et travailler sur différentes dimensions : l'énergétique, la génétique, les états profonds (tout ce qui est automatique chez une personne) et le temps et l'espace tout en respectant ce dont la personne a besoin et est disposée à libérer au moment d'une séance.

Le NT a non seulement pour but de résoudre des problématiques héritées ou vécues, mais il permet aussi de stimuler nos capacités existantes.

Grâce à des protocoles agissant sur nos systèmes innés, le potentiel de base du danseur peut être renforcé, rééquilibré pour un fonctionnement général plus efficace et durable.

Le système lymphatique par exemple, va permettre d'avoir plus d'énergie, d'avoir une meilleure récupération, circulation, coordination.

Le système neuro-vasculaire va améliorer l'endurance, produira lui aussi plus d'énergie et une meilleure coordination et apportera également un état de relaxation. Le système énergétique des méridiens éliminera les blocages, rendra les muscles plus forts, améliorera la résistance, la concentration...

Globalement, tous ces systèmes permettent d'être plus performant dans une activité sportive. Donc, les renforcer à travers ces protocoles, entrainerait d'énormes bénéfices au danseur.

La procédure de « l'accident » peut, elle aussi, être très bénéfique au danseur, car en plus de remettre le cerveau sur un fonctionnement correct et complet, ce qui n'est déjà pas rien, on va travailler et enlever l'hypertonie des muscles capitis et pédieux, ce qui aura pour conséquence un allongement de ceux-ci augmentant donc la souplesse du danseur.

Que ce soit un choc physique, une chirurgie, une séparation, un stress, ou un choc émotionnel quelconque, il se crée, à ce moment-là, une rupture entre le cerveau et le cervelet, qui perturbe la neurologie de la personne et l'empêche de s'adapter aux changements nécessaires. Tout le monde a vécu un tel déséquilibre un jour et l'aura engrammé et enregistré dans son corps.

Cet accident qui peut être physique ou nutritionnel, peut donc être corrigé en NT dans tous les cadres de temps nécessaires pour qu'il disparaisse de façon définitive, car si l'on corrige seulement au présent sans aller enlever sa racine au moment où cet accident a eu lieu, la correction n'aura qu'un effet de courte durée.

On pourrait également amener le danseur à prendre conscience et accepter que sa structure ne permette pas certaines choses mais soit idéale pour d'autres.

Il pourrait ainsi exprimer son véritable soi et non une image de soi idéalisée par lui, par les autres ou par son professeur, évitant ainsi à son corps d'effectuer des exercices pouvant avoir des conséquences désastreuses dans le futur, ou encore, le conduire à les aborder d'une façon différente et plus respectueuse de sa nature.

Lui montrer que ses limitations physiques ou ses blessures ne s'arrêtent pas au physique et que parallèlement, se débarrasser de celles psychologiques permet de libérer le physique pour une meilleure pratique de la danse.

Car bien sûr tout est lié et il y a de nombreuses possibilités de réponse et de solution en NT dans différents domaines pour rendre le danseur plus performant, plus ancré, plus équilibré, plus heureux et par conséquent plus créatif.

Ces limitations peuvent donc aussi bien être d'ordre physique, que émotionnelles, mentales, énergétiques, et parfois même provenant d'héritage ou de transmissions, de traumatismes refoulés envahissant l'inconscient.

On pourrait envisager de réapprendre au danseur professionnel à appréhender la danse comme une forme d'expression créatrice et non pas seulement calquée sur l'extérieur.

Pour qu'il se reconnecte à lui avec spontanéité et joie. Le NT pourrait lui ouvrir des portes et l'aider à modérer son mental dans lequel il est piégé, au profit du lâcher-prise.



Accompagner le danseur dans sa fin de carrière et sa reconversion me paraît également important, l'âge moyen se situant généralement entre 40-45 ans. En effet, lorsque la danse devient une profession, elle comporte une double dimension. Elle est à la fois un métier et une vocation impliquant l'être tout entier, et comme tous métiers à vocation, on ne travaille pas pour gagner sa vie, on gagne plutôt de l'argent pour pouvoir exercer sa passion et donner libre cours à son besoin artistique et créatif.

Alors penser à la sortie d'un métier qui se vit corps et âme est difficile, et paraît contradictoire avec l'engagement qu'il demande. Mais nous pourrions essayer de comprendre et de mettre en lumière les mécanismes qui empêchent et/ou enclenchent une prise de conscience d'une inévitable fin de carrière.

Mettre en œuvre un processus dès l'enfance pour accompagner les différents enchaînements et transformations successives lors de leur profession, et éviter de les diriger vers le déni.

Car au fil des années, le corps change, s'use, et il faut apprendre à accepter progressivement son vieillissement, qui pour un danseur est assez prématuré.

Vers 35 ans, il passe déjà dans la catégorie des « vieux danseurs ».

Non seulement il commence à ne plus être aussi performant et endurant que quand il était plus jeune mais l'aspect purement esthétique entre lui aussi en ligne de compte, le monde de la danse étant impitoyable, le danseur doit être non seulement beau, mince, élégant, rigoureux, techniquement efficace, ... mais aussi jeune.

Le danseur va être confronté à nouveau à plusieurs défis et en premier lieu il va devoir faire le deuil de sa carrière, de cette vie passée, et admettre que ce ne sera plus la danse qui guidera son existence.

Il va devoir trouver sa nouvelle place dans la société, changer de perception et d'image de soi, sortir des doutes, définir de nouveaux enjeux, et le plus difficile à mon sens, trouver autant d'intérêt et de plaisir à exercer un métier dans un autre domaine s'il y a lieu.

Que la reconversion se situe dans le domaine chorégraphie, professoral ou dans un tout autre domaine, il faut y faire face et l'anticiper.

Grâce à ces très nombreux « outils », le NT serait un allié de taille pour permettre de s'adapter à toutes ces situations stressantes et amener le danseur vers le meilleur de lui-même dans toutes les étapes de sa vie.

Un soutien avec le NT est largement possible et fortement indiqué, pour que le danseur puisse accueillir tous ces changements et pour l'aider à trouver sa nouvelle voie avec plus de facilité, de sérénité et d'équilibre.

## CONCLUSION :

Mon nouveau défi et projet de reconversion serait alors le suivant :

Aider et accompagner les futurs danseurs dans leur apprentissage, pour que leur évolution se déroule le mieux possible, dans le respect de leur corps, de leurs valeurs, et de leur singularité.

Pourquoi pas accompagner également les enseignants, pour leur permettre de se délivrer de leurs frustrations, de leurs refoulements, de leurs visions ou souvenirs d'échecs, de leurs mémoires et transmissions véhiculées par leur propre maître, pour éviter qu'ils perpétuent des pratiques dépassées et néfastes pour les danseurs dont ils auront la charge.

Parce que quels efforts cela demande de travailler sur soi après tant d'années de conditionnement répressif !

Ce n'est vraiment pas tâche facile que de se défaire de ces chaînes. D'autant que gérer et se délester de nos héritages inconscients et de nos propres bagages, comme on a pu le voir en première partie, est déjà difficile, alors avoir la possibilité d'anticiper sur les conflits, traumatismes ou problématiques que l'on pourrait se rajouter est un cadeau de grande valeur.

Personnellement, sans accompagnement, il m'aura fallu de nombreuses années avant de pouvoir goûter à la liberté et au plaisir de partager sur scène et sortir de ce qu'on attendait de moi pour enfin essayer de découvrir qui j'étais et ce que je voulais vraiment, en faisant abstraction de ce que certains voulaient m'imposer comme une vérité absolue sur ce que devait être un « vrai » danseur.

Alors, il serait utile d'arriver à former et ouvrir la conscience des professeurs, pour les amener à repenser leur enseignement pour qu'il soit plus bienveillant et respectueux de l'humain en éloignant la peur et la crainte de leur méthode d'apprentissage.

Prendre le problème à la racine, c'est un des principes même du NT...

Je reste persuadée, même si cela peut paraître utopique pour certains encore aujourd'hui, qu'enseigner avec douceur pour mettre en avant les qualités de chacun plutôt que de mettre les élèves en concurrence, ne peut être que bénéfique et n'affecterait en rien les résultats obtenus, en termes de performance, bien au contraire.

Leur montrer qu'ils ont tous un potentiel différent et que chacun est capable et a la place de l'exprimer librement. Les inviter à travailler dans ce sens, même si les efforts et les entraînements restent indispensables à des résultats profitables.

Les soutenir et les conduire vers une dynamique de complicité plutôt que de compétition et que ceci sera la clé de l'épanouissement dans leur art.

C'est ce que j'ai découvert avec le NT, tout un groupe empli d'une énergie de partage, de soutien, de tolérance, d'entraide et d'encouragement quand les doutes

ou les craintes nous rattrapent... et un « Maître » qui nous entraîne dans cet élan, et sans qui tout cela n'aurait pas pu prendre vie.

C'est ce que j'essaie de mettre en œuvre et de transmettre avec toutes les personnes avec qui je choisis de travailler.

Un grand Merci José Chouraqui ! Cette formation m'aura apporté tellement plus qu'un diplôme (oui je me visualise déjà avec... 😊)

Merci également à la vie, de m'avoir guidée jusqu'ici et de m'avoir donnée la chance d'appréhender une reconversion toute aussi passionnante et enrichissante que la danse (même si je ne compte pas quitter complètement ce milieu).

Pour conclure, je pense et suis convaincue que la danse, liée à cette philosophie et à la pratique du NT, pourrait permettre au corps de se nettoyer de bon nombre de ses douleurs physiques et psychologiques, et cela même dans une pratique professionnelle.

J'ai la possibilité et suis décidée à surmonter ce nouveau défi et à commencer ce nouveau voyage dans un état de conscience où les défis ne sont plus des défis, mais des possibilités de s'élever et de progresser.

J'invite grandement professeurs, danseurs, autres professionnels de la danse mais également tout autre personne et/ou discipline à oser faire le grand saut vers une vision et une conception de la danse et de la vie différente et tellement enrichissante.

*« Le grand saut est cet abandon intérieur à ce que nous sommes, c'est cette sorte de chute au cœur de notre plénitude, au-delà de tous les conditionnements, dogmes, croyances, blessures, peurs et limitations qui nous voilent à notre véritable nature.*

*Faire le grand saut, c'est oser fermer la porte de l'ancien monde sans même savoir ce qu'ouvrira le nouveau.*

*Faire le grand saut, c'est littéralement se rendre à l'évidence.*

*C'est abandonner toute idée de contrôle sur son existence, pour accéder à la maîtrise. C'est arrêter de croire que c'est nous qui respirons, pour enfin comprendre que c'est l'Univers qui respire à travers nous.*

*Le grand saut en Soi est acceptation inconditionnelle d'un effondrement des repères anciens, d'un dépouillement de la personnalité et d'une nuit noire de l'ego qui, à terme, placent chacun dans un espace de silence primordial duquel, peu à peu, émerge un son qui va remplir le cœur de joie, de paix, d'inébranlable certitude, d'évidence.*

*Ce saut est un acte d'amour envers Soi, assurément le plus grand, le plus puissant d'entre tous. Lorsque nous cessons de lutter contre ce qui vibre au plus profond de nous, de nous dissimuler derrière la muraille d'un mental qui se débat continuellement pour sa survie, lorsque, las, nous abandonnons notre quête illusoire de reconnaissance extérieure, lorsque nous nous autorisons enfin à entendre notre voix intérieure au lieu de nous laisser assourdir par celle des autres, alors nous*

*pouvons entrer dans la danse de l'incarnation au rythme de la partition écrite pour nous et par nous, de toute éternité.*

*Le poids du conditionnement écrase une grande partie de l'humanité, annihilant tout accès à sa véritable nature et la privant d'exprimer son Essence profonde. Beaucoup croient encore que la réalisation de soi est liée à l'affichage d'une certaine réussite, à l'accession à un statut dont la pertinence est validée par la reconnaissance extérieure.*

*La somme de tous nos renoncements et dénis, tel un carcan, nous emprisonne dans des rôles que nous jouons contre notre gré, en nous pliant comme de tristes automates au conformisme ambiant, transmis de génération en génération. Juste pour être acceptés, intégrés, considérés, admis, prétendument respectés. Juste pour être le moins mal aimés possible, dans un monde qui nous a appris, parfois avec violence, à dissimuler ou bâillonner notre voix intérieure.*

*S'affirmer n'est pas s'imposer, parler plus fort que les autres, ni avec davantage d'éloquence ou d'arguments percutants. S'affirmer n'a rien à voir avec une joute verbale, vindicative et stérile qui ne fait qu'exciter et gonfler l'ego.*

*L'affirmation de soi n'est pas un acte extérieur, visible, spectaculaire, démonstratif, observable.*

*S'affirmer, en premier lieu, est dire « oui » à ce que l'on est. S'affirmer, c'est oser marcher dans une direction qu'on peut être le seul à suivre, sans attendre les encouragements des uns, ni craindre les railleries des autres.*

*S'affirmer, c'est ne plus s'identifier à une communauté, un travail, une opinion politique, une nation, une religion, ni à ceux, non plus, qui, d'une seule voix, disent être sortis du troupeau.*

*S'affirmer, c'est transcender la peur de l'inconnu pour embrasser tout le champ des possibles. »*

*Gregory Mutombo*

Extrait d'un texte (que je n'arrive pas à couper plus que ça...) de Grégory Mutombo qui a toujours été très inspirant pour moi. Son approche de la vie et de l'Être fait résonner mon âme et rejoint avec similitudes celle du NT.

*Je danse l'univers et tous  
Les voyages de mon âme*



*Sere Rivers*  
S E R E R I V E R S

## Remerciements :

Merci tout d'abord à Martine Gimenez pour sa très grande générosité, c'est grâce à elle que j'ai découvert José et le Neuro-Training.

Merci ensuite à cette merveilleuse promo 2017-2019, l'énergie authentique et chaleureuse de ce groupe est si rassurante ! Vous m'avez, chacun à votre tour, tellement apporté ...

Merci à tous les supers-viseurs si bienveillants, toujours à l'écoute et qui savent si bien disperser les doutes et apaiser les inquiétudes (ils visent vraiment super bien...). Sans eux, j'aurais eu beaucoup plus de mal à avancer.

Merci bien évidemment à toi José de partager généreusement avec nous tous ces connaissances si précieuses.

Merci à tous mes amis et/ou cobayes de m'avoir fait confiance et de s'être prêtés au jeu pour que je puisse avancer et progresser dans mon apprentissage. Là encore que de joyeux partages !

Merci bien sûr à mes parents qui me suivent et me soutiennent depuis toujours, à tous les niveaux et dans chaque nouveau projet que j'entreprends.

Un merci tout particulier à mon fils Loann qui lui aussi a toujours su m'accompagner avec patience, amour et compréhension dans les projets qui avaient de l'importance pour moi, il avait 5 ans quand j'ai créé mon spectacle il en aura 10 cette année, et c'est toujours précisément à la date de son anniversaire que le projet arrive à son terme, ce n'est certainement pas un hasard...

Un dernier merci à mes anges toujours à mes côtés pour me guider et m'accompagner vers le chemin le plus juste.

Quelle chance j'ai d'être aussi bien entourée !



**Fédération Française de Neuro-training**