

France Schott-Billmann
france.schottbillmann@gmail.com
 4 rue Lalande,
 75014 Paris
 00 33 (0)1 43 20 01 40

L'intérêt du rituel dans l'expression des émotions en danse-thérapie

Nous réprimons certaines de nos émotions, comme la colère, le mépris, la jalousie parfois parce qu'elles nous font honte, ou qu'elles sont considérées comme répréhensibles par notre entourage, par la société. Or, nos émotions refoulées sont des poisons. Freud nous a montré dès la fin du 19^e siècle que lorsqu'elles ne trouvent pas d'issue pour s'exprimer, elles créent en nous des tensions qui à la longue provoquent toutes sortes de troubles. N'arrivant pas à se dire, elles 'tournent en rond dans leur cage', perturbant notre corps et notre esprit. Il est donc nécessaire de les libérer, de leur donner un exutoire, que Freud nomme une catharsis.

Notre époque, consciente de la nécessité de la catharsis a mis le mot « émotion » à la mode, mais il peut avoir quelque chose d'effrayant... on parle de « sortir ses tripes », on entend qu'il faut « cracher » ce qui était caché au dedans de nous. C'est ce que font certaines thérapies émotionnelles comme la bioénergie. C'est douloureux, violent, larmoyant. Est-ce utile ? Est-ce nécessaire ? D'autres moyens de la « sortir » existent-ils ? Si la danse, comme les autres arts, a la capacité à représenter des émotions, quelle est la spécificité de la danse-thérapie ? En quoi se différencie-t-elle d'autres formes de thérapie ?

A. Emotion et thérapie : éveiller et canaliser

Les processus affectifs (sentiments, émotions, affects), lorsqu'ils risquent de menacer l'intimité du sujet, son image sociale ou son équilibre psychique, sont protégés par ce qu'on appelle des défenses, qui les voilent. Mais ces défenses peuvent céder, comme cèdent des barrages sous l'effet d'une pression trop forte. Si l'émotion est trop violente, le sujet est envahi, pensons aux accès de colère ou de jalousie. Après coup on est rempli de regrets, on s'excuse de s'être laissé emporter. Emporter, donc entraîné hors de soi, hors-contrôle, possédé par une force viscérale, qui nous déborde. Plus tard, la crise émotionnelle passée, on dit des phrases : comme 'je ne sais pas ce qui m'a pris', 'ce n'est pas ce que je voulais dire', 'je n'étais plus moi-même' etc... parfois trop tard. Cette émotion torrentielle, non bordée, est dangereuse, destructrice.

Il faut donc réveiller l'émotion sans qu'elle déborde le sujet, lui donner une issue, sans la déloger de force. C'est la voie choisie par la danse-thérapie, qui n'est pas une thérapie émotionnelle psychocorporelle¹, mais une art-thérapie. Or, l'art permet de respecter les défenses du sujet car il évite le débordement en régulant les affects par une exigence technique. La danse-thérapie utilise la médiation de la danse pour éveiller les émotions sans qu'elles envahissent le sujet, en proposant un dispositif qui permet de les reconnaître et les exprimer sans douleur, bref de les 'dire'... sans les dire... pour respecter les défenses du sujet mais ... tout en les disant pour le libérer de leurs effets toxiques si elles ne sont pas exprimées.

B. Les dispositifs qui inspirent la danse-thérapie.

Depuis bien longtemps existent des dispositifs qui ne se disent pas 'thérapie' mais qui ont la double fonction d'éveiller les émotions et de les canaliser.

¹ Schott-Billmann France, *Quand la Danse Guérit*, Le Courrier du Livre, 2012
Primitive Expression and Dance therapy, when dancing heals, Routledge, 2015,

1. Le jeu : le simulacre

Regardons l'enfant jouer : que se passe-t-il ? Il fait semblant, il utilise le simulacre, il fait « comme si » : il devient un gendarme ou un voleur et cela lui permet d'exprimer sa violence ou se faire peur... pour de rire. En jouant au docteur, il exprime sa curiosité sexuelle, il adresse à sa poupée les sentiments tendres ou la colère qu'il n'ose pas montrer à ses parents etc...

Ce détour lui permet donc d'exprimer ses émotions en faisant semblant d'être un autre, mais il s'agit bien des siennes. Ses défenses sont respectées mais il peut vivre 'par procuration' les émotions qui l'habitent : l'agressivité, la tendresse, la fierté, la joie, la tristesse la colère, le mépris le dégoût, la peur, la surprise etc... bref, les principales émotions.

2. Le conte : la métaphore

Regardons maintenant l'enfant écouter une histoire. Le conteur, la conteuse, qui sont souvent les parents, lui racontent un récit rempli de personnages, qui sont en réalité des figures symboliques, des archétypes, des représentations universelles. Il peut se reconnaître dans le pauvre enfant qui subit l'injustice d'une mère ou belle-mère qui ne le comprend pas, il reconnaît des angoisses archaïques dans le peur d'être dévoré par l'ogre ou le loup, mais il vibre de fierté à la revanche prise sur son père et ses frères par l'astucieux petit Poucet qui retrouve tout seul son chemin grâce à des cailloux, il se projette dans succès du prince qui grâce à son courage parvient jusqu'à la jolie princesse inaccessible (endormie, emprisonnée) etc.

C'est bien sûr toujours de lui, l'enfant, qu'il s'agit mais il ne le sait pas, bien qu'il vibre émotionnellement aux péripéties de l'histoire qui le concerne à son insu. Les personnages du récit qui se chargent d'exprimer ses propres émotions.

3. Le théâtre : la catharsis

De la même façon le théâtre propose au spectateur de vivre ses propres émotions, sans le savoir, dans celles du personnage représenté sur la scène. Aristote avait déjà noté l'importance thérapeutique de ce dispositif qui offrait ainsi la possibilité d'une catharsis. C'est de lui que vient le mot repris 25 siècles plus tard par Freud. Les tragédies grecques donnent en effet à voir de grands drames de l'humanité, nés du conflit entre des pulsions du héros (présentes en chacun des spectateurs) et les lois sociales : Oedipe fait l'amour avec sa mère, Oreste va tuer la sienne, Antigone se heurte aux lois édictées par son oncle, le roi de Thèbes, Créon, etc.

Comment opère le processus théâtral ? Il vient de l'imitation interne par le spectateur de l'émotion représentée au dehors par l'acteur. Celui-ci lui communique une émotion, qu'il pense être celle de l'acteur alors que celui-ci, qui ne fait pourtant que la jouer, réveille celle du spectateur, qui trouve ainsi une voie pour se la représenter, par le biais de l'autre.

4. Le rituel : éveil, libération et communication des émotions

Les rituels organisés (qu'ils soient civiques, religieux, pathologiques etc...) sont des ensembles de gestes codifiés qui ont une signification émotionnelle, c'est-à-dire qu'ils produisent par interactions, des effets chez ceux qui y participent².

L'émotion commence par le corps, par une réaction corporelle à un stimulus : par ex; devant un danger, le rythme cardiaque ou la pression sanguine augmentent, une réaction se prépare par une impulsion à agir, telle que fuir ou attaquer, de façon à s'adapter à la situation. C'est la disposition corporelle qui crée l'émotion chez l'émetteur, et qui communique au récepteur, une émotion

² Houseman Michael *Relations rituelles et recontextualisation*. Haruka Wazaki. Multiplicity of Meaning and the Interrelationship of the Subject and the Object in Ritual and Body Texts, Nagoya University, pp.109-114, 2008, 21st century COE Program International Conference Series No. 11.

correspondante à celle qu'il a lui-même provoquée chez l'autre... Chacun réveille donc dans l'autre une émotion latente, selon une interaction circulaire dans lequel émetteur et récepteur s'échangent. Ces mécanismes sont bien visibles chez l'animal : il joue des comportements agressifs à l'adresse d'un autre animal. Ils sont dus à une émotion (peur, colère), qui est en fait un mouvement interne (motion), une impulsion à agir au dehors (é-motion), en réaction corporelle à un stimulus émis par l'autre.

Pensons au chien qui dresse les oreilles, au chat qui double de volume en hérissant son poil. Ils emploient un langage du corps qui est de l'ordre du « comme si », du simulacre, car ils n'attaquent pas vraiment, ou pas tout de suite. En général le récepteur comprend et cela évite d'en venir au passage l'acte sanglant.

On dit que leur comportement a été ritualisé, manifesté sur le théâtre du corps à travers un langage qui informe l'autre de son propre état émotionnel. Le soulagement éprouvé vient de ce que la tension a été libérée corporellement même si l'expression de l'émotion a été limitée par le code du langage rituel, donc sans conséquence. Chez l'homme, la ritualisation des comportements constitue un langage du corps que nous connaissons tous : on s'écrase, on se gonfle, on se raidit, on s'écarte de l'autre ou on s'en approche... et il comprend, par l'émotion ressentie sur lui-même, née de l'observation-intériorisation du mouvement externe de l'émetteur.

C. Les mécanismes mis en jeu dans les interactions

D'où vient la simultanéité de la réaction du récepteur au signal émis ?

1. Imitation ou mimésis ?

Les postures, les gestes et les expressions faciales communiquent aux autres ce qui est ressenti. L'émotion visible, corporelle, informe d'abord l'individu lui-même sur ce qu'il éprouve. Elle informe aussi l'autre, à qui elle se communique et il faut entendre « se communiquer » aux deux sens du terme, car elle « se transmet » de corps à corps : c'est l'empathie, une simultanéité d'émotions, une « contagion », elle provient d'un phénomène d'imitation réflexe, un écho, un reflet de l'un dans l'autre, qu'on appelle mimésis.

La mimésis, est repérable chez l'animal, certains allant jusqu'à mimer corporellement leur environnement : le caméléon prend la couleur de son support, le phasme imite à s'y méprendre les brindilles ou les feuilles de l'arbre sur lequel il se tient.

Chez l'homme, le phénomène existe dès la naissance. Le nourrisson reflète le visage de sa mère, il est son miroir disait Winnicott. Si elle sourit, il sourit, si elle est déprimée, l'enfant s'assombrit. Il reflète, sans doute sans le comprendre encore, le langage corporel de la mère et finit par la comprendre à partir du déplaisir qui l'accompagne car la mère déprimée est peu gratifiante.

Dès l'âge d'un an, l'enfant est capable d'imiter corporellement l'état émotionnel de l'autre, il pleure si l'autre pleure, rit si l'autre rit. La contagion des comportements nous est familière, pensons au bâillement ou au rire ; ils déclenchent l'émotion correspondante par l'expérience de l'association du bâillement à l'ennui et du rire à la joie.

La contagion, l'interaction circulaire faisaient dire à Lacan que les attitudes sont toujours réciproques, et à René Girard que le désir est mimétique, tous deux s'accordant sur le fait que chez l'homme, le désir est toujours désir de l'autre. Lacan le dit aussi selon une autre formule célèbre : on reçoit de l'autre son propre message sous une forme inversée.

Imiter l'autre est donc le comportement fondateur de l'homme, il crée la relation interhumaine par l'empathie (sympathie ou antipathie), et il soutient le processus de socialisation car l'apprentissage de la vie se fait par imitation.

2. Le substrat neuronal de la communication émotionnelle

Le phénomène de la mimésis est connu depuis longtemps, Aristote déjà remarquait que « l'homme est le plus mineur des animaux », mais ce n'est que depuis peu qu'on en a découvert le substrat neurologique, les neurones -miroir. Leur rôle dans l'imitation a été découvert par hasard par l'équipe de chercheurs en neurosciences de l'université de Parme en 1995 : si une action est faite par un individu, elle se traduit sur l'imagerie cérébrale par une activation de circuits neuronaux et celui qui observe cette action active les mêmes circuits, ce qui se traduit par un comportement identique.

Mais la découverte essentielle de l'équipe du professeur Rizzolatti est de s'apercevoir que l'observation d'une action faite sur un individu déclenche non seulement l'activation de son circuit neuronal correspondant, mais également, et dans le même temps, d'un circuit neuronal identique chez celui qui observe cette action, et ceci indépendamment du fait qu'il reproduise ou non cette action motrice³.

De la même façon, puisque l'émotion qu'on ressent est causée par des manifestations corporelles (postures, attitudes, expressions faciales, gestes), on peut dire qu'un même circuit neuronal correspondant à cette émotion, s'active chez l'émetteur et le récepteur. Cette imitation interne et réciproque active le même circuit, déclenche la même émotion, qui nous fait ressentir au même moment ce que l'autre éprouve.

Cette simultanéité est déroutante pour la raison car la découverte des neurones-miroir semble donner raison à une intuition très ancienne : l'interconnexion de nos systèmes nerveux. L'imitation interne synchronisée de ce que nous observons est une synchronisation neuronale qui passe par des voies mystérieuses (énergies, ondes ?) qui fait que nous vivons intérieurement son action, comme si nous l'accomplissions nous-même.

D. Le rituel en danse-thérapie par l'expression primitive

En réunissant dans un rituel les différents dispositifs de 'filtres', de régulateurs de l'émotion que sont le jeu, la métaphore imagée, le théâtre et le rituel, on peut offrir une solution heureuse au problème du potentiel danger, pour soi et/ou pour les autres, d'une expression émotionnelle qui envahirait et déborderait le sujet. C'est ce que fait un des dispositifs que nous utilisons en danse-thérapie par l'expression primitive : le rituel

1. Le réveil de l'émotion par l'imitation d'un simulacre

L'analyse des dispositifs traditionnels nous a montré que le circuit de l'émotion est activé par l'imitation d'une émotion, qu'elle soit « jouée » ou non. On peut donc éveiller l'émotion de quelqu'un en imitant un comportement corporel qui la 'mime'. Nous utiliserons ce mécanisme pour faire un geste guerrier pour activer le circuit neuronal qui met en route l'énergie de la pulsion agressive, un déhanchement pour mobiliser l'énergie sexuelle et réveille la pulsion érotique (ce qui est également largement utilisé dans la danse sociale, tango, valse, salsa etc). La musique que nous utilisons en danse-thérapie, le tambour, 'imite' acoustiquement le battement du cœur dans la pulsation, soutient le geste répétitif ('pulsatif') et mime rythmiquement la cadence du souffle dans les couples sonores qui font balancer le mouvement en forme de va-et-vient.

La voix des danseurs 'imite' par des phonèmes dégagés de l'emprise des mots, le langage non-verbal de l'enfant ou celui qu'il entend de la mère comme une musique dont il ne comprend pas encore la signification.

³ les expériences faites en Italie dans le laboratoire du professeur Rizzolatti ont montré ce rôle des neurones-miroir : les circuits neuronaux du cerveau d'un singe qui épluche une banane s'activent, se « rallument » de la même manière lorsqu'il voit ensuite le scientifique éplucher une banane. C'est « comme si » c'était lui qui l'épluchait.

Il faudrait ajouter enfin l'imitation par le groupe dansant de la mère portant son enfant au contact de son corps et berçant son enfant : chaque danseur devenant ainsi la métaphore de l'enfant porté-bercé par la mère.

2. L'expression des émotions et la contagion émotionnelle

La forme qui réveille l'émotion chez celui qui la reçoit est aussi celle par laquelle il l'exprime. Là encore il y a simultanéité de la réception et de l'émission. Les danseurs sont récepteurs-émetteurs. Le rituel collectif crée une synchronisation d'émotions par le fait que les participants chantent et dansent à l'unisson, partagent le même geste et la même vocalisation, ce qui les met en résonance les uns dans les autres. Une émotion collective naît, intense, contagieuse, dionysiaque, les Grecs la nommaient enthousiasme (avoir le dieu en soi). L'enthousiasme dépasse l'individu, qui participe alors d'un esprit plus grand que lui, un égrégoire, l'âme d'un sujet collectif.

3. La canalisation de l'émotion

On pourrait craindre que l'émotion ainsi agrandie débouche sur le débordement dangereux que nous avons signalé plus haut. Or, c'est le contraire qui se produit car le groupe est aussi le garant d'un cadre donné par les lois rythmiques et la forme des gestes « bordés » par les limites qui le dessinent. Le danseur danse à la fois son émotion et la Loi qui la cadre.

Le rituel d'expression primitive associe tradition et modernité en prenant en compte à la fois des dispositifs de régulation émotionnelle qui ont fait leur preuve depuis des millénaires, et certaines des découvertes les plus récentes des neurosciences. L'émotion peut s'écouler de façon non dangereuse et le danseur peut bénéficier des effets thérapeutiques de la catharsis, tout en éprouvant la jubilation spécifique de la danse et du partage avec les autres.