

expression corporelle

La relation avec l'autre à travers la connaissance de soi et le mouvement du corps

CHANTAL SERGENT
Danseuse, directrice, formatrice
Danse Harmonie/DH Formation,
Cité des associations,
BP 330, 93 La Canebière,
13001 Marseille, France

■ C'est avec notre corps, notre écoute que nous nous mettons en relation avec le monde extérieur et communiquons avec les autres ■ À travers une rythmique, une musique, une danse, chacun, patient ou soignant, s'exprime dans sa singularité ■ En multipliant les façons de dire, de bouger, de s'impliquer, chacun nourrit la confiance en soi et enrichit la relation avec l'autre.

© 2016 Publié par Elsevier Masson SAS

Mots clés – corps ; danse ; harmonie ; mouvement ; soin

Dans la vie au quotidien, dans nos maisons, dans nos professions, l'espace, les gestes, les mots, les corps sont codifiés. Ceci nous isole ou nous exclut de nos potentiels. L'expérience corporelle et le mouvement sont une piste précieuse pour que chacun retrouve son expression propre, ce qui le rend unique, hors des raisonnements, des normes et des jugements. Ils permettent à chacun de rencontrer sa différence et de s'y épanouir et, par cela, de peut-être mieux accueillir celle de l'autre dans la diversité de corps, de douleurs, de goûts, de peurs et de pensées. Prendre le temps de se détendre, de ressentir son corps, c'est accueillir son être et apprendre à l'aimer tel qu'il est, cesser de lutter contre ce qui est, nourrir pour soi, puis avec les autres, vigilances et bienveillance. Partager, oser, dans la danse et l'improvisation, c'est se dépasser, prendre sa place, s'ouvrir à l'autre.

L'APPROCHE PAR LE MOUVEMENT ET LA DÉTENTE CORPORELLE

Danse Harmonie [1] est, à l'origine, une association devenue organisme de formation en

1987. Son objectif est de favoriser l'épanouissement et la communication des résidents/patients et des professionnels du soin ou des travailleurs sociaux.

LES APPLICATIONS CONCRÈTES

Au sein des institutions, les professionnels prennent des initiatives, que ce soit au moment du lever et du coucher, de l'accompagnement des toilettes, des repas, des temps de la journée sans activités, ou dans la mise en place d'ateliers autour du mouvement, de la voix, de la danse. La démarche de Danse Harmonie s'articule autour de trois axes principaux.

Le retour à la présence par la respiration et la lenteur

■ Dans la présence, il y a du temps, du silence et de la place pour l'autre. Il est question de s'arrêter quelques instants, de prendre du temps pour être présent à soi, pour le recul, pour l'observation et, par ce biais, de cultiver la bienveillance pour soi pour la transmettre plus facilement autour de soi. Dans cette

perspective, il est important que les professionnels repèrent leurs propres besoins de confiance, d'empathie, de sécurité, de respect, de compréhension et d'expression.

■ Dans ce mouvement, ils exercent la capacité à transformer le négatif en positif, les moments de vide et d'attente en temps de pause et de récupération, ils mesurent les ressources présentes avant de constater les besoins (et non les manques).

■ Ils développent la capacité à revenir au calme dans des contextes qui ne s'y prêtent pas, à observer, à ressentir leurs émotions, à les accueillir. Cette étape est indispensable pour prévenir l'épuisement et pour nourrir l'accueil de qualité qui est demandé chaque jour dans la mission professionnelle et la relation d'aide.

■ Les professionnels exercent par ce calme retrouvé et la lenteur des mouvements, par le temps pris à répondre, par le ton choisi pour parler, la manière d'entourer pour installer la confiance, la manière d'accompagner les gestes techniques d'humilité et d'humanité à l'égard des personnes aidées et soignées et la manière

Adresse e-mail :
dh.formation@orange.fr
(C. Sergent).

Témoignages des professionnels suite aux formations

■ **Un aide-soignant d'une maison de retraite** : « J'ai découvert une autre dimension du langage à travers le toucher, le silence, le regard, la gestuelle comme si mes sens allaient maintenant vers ceux que les résidents peuvent utiliser. »

■ **Une infirmière d'un service psychiatrique** : « J'ai pu m'asseoir près d'un patient qui paraissait fermé à toutes mes propositions. Je suis restée silencieuse, sans le regarder et j'ai pris le temps de l'écouter s'éveiller, venir à moi. Très lentement, très doucement ma présence l'a interpellé. Il a mis son visage en face du mien. Il m'a souri. La connexion était faite. Depuis ce jour notre relation a

totallement changé. »

■ **Un aide-méxico-psychologique dans une maison d'accueil spécialisée** : « Avant le regard des autres me gênait. Il me pesait. Je me retenais parce que je réfléchissais à ce qui allait se passer. Aujourd'hui il m'est plus facile d'entrer en relation avec les autres. Je me surprends à faire des gestes, à dire des paroles qui sont en accord avec le langage des résidents, comme si enfin on parlait la même langue. Et puis je n'ai plus peur qu'un résident me prenne par la main et me promène. Cela nous amuse. »

de nourrir la bienveillance et le respect à l'égard de leurs collègues.

L'accueil de l'autre

■ **Il s'agit de permettre la rencontre avec l'autre** tel qu'il est maintenant. Où qu'elle se manifeste, la différence de chacun peut être un terroir de partage, de joie, de richesse ou la source de cloisonnement, d'isolement, d'exclusion.

■ **L'accueil de la différence s'apprend.** C'est la base de la communication. L'apprentissage demande de la présence, du temps, de l'écoute, de la sécurité. Il s'exprime dans le savoir être. Nous sommes parfois confrontés à l'inconfort, car l'autre fait les choses à sa façon, à son rythme, et nous choisissons de ne plus faire "à sa place". Nous pouvons être démunis, déstabilisés, irrités, déconcertés, touchés, émus. Nous pouvons avoir peur de l'immobilité, du vide, du silence, de l'ennui.

■ **Accueillir ses émotions,** c'est accepter que nous soyons humains, responsables, faits de limites et que nous ne pouvons pas tout contrôler. N'est-ce pas le premier pas vers l'autre ?

Oser multiplier les façons de communiquer

■ **Le professionnel cultive l'écoute de l'autre,** explore les multiples façons de

communiquer, s'exprime avec les outils essentiels que sont le corps, à travers le mouvement, et la voix à travers les mots et l'expression vocale. « J'ai pu en jouant avec les sons d'une jeune femme lors de l'accompagnement de la toilette, désamorcer un conflit et un refus, en douceur. Le moment s'est alors transformé en plaisir et amusement » rapporte une aide-soignante d'une maison d'accueil spécialisée.

■ **Se laisser guider et être guidé par l'autre** permet de retrouver le plaisir d'être simplement présent, là, et le plaisir de jouer. « Un jour dans un atelier, une jeune femme s'est mise à décrire l'environnement dans une incohérence remplie de poésie. Une autre jeune femme s'est mise à danser sur la musique des mots de celle qui parlait. J'étais très émue » se souvient une infirmière d'un service psychiatrique. Au-delà des rôles, des fonctions, nous communiquons d'humain à humain, hors des codes, nous nous découvrons autrement, une confiance nouvelle se crée.

FORMATIONS

■ **Cette approche par la connaissance de soi et le mouvement** permet aux soignants et accompagnants de développer des outils afin de mieux comprendre les personnes en

grande difficulté et de mieux gérer les situations de stress ou d'angoisse au quotidien. La formation permet aux soignants de prendre conscience de leur corps, de la vie qui est en eux – la présence – et dont ils sont souvent coupés par l'urgence et le stress. Elle donne des appuis pour nourrir une implication délicate et responsable en toute sécurité.

■ **La proposition de Danse Harmonie** s'adresse aux professionnels des secteurs sanitaire, médico-social et du service d'aide à la personne.

CONCLUSION

Au travers et avec les différences, toutes cultures confondues, des liens professionnels peuvent se créer au niveau de la prise en compte des résidents/patients. Quand dans la chambre d'un hôpital, le chant improvisé d'un infirmier est inspiré par la danse frémissante et tremblante de la main d'une femme totalement immobilisée, couchée sur son lit, leurs êtres dans ce partage, par le don de l'écoute, se touchent au-delà de la forme et des rôles. Osons agir autrement que ce qui est habituel et confortable pour une humanité vivante et douce. La vie est là. Rien ne manque. Car chacun est le monde. ■

RÉFÉRENCE

[1] www.danseharmonie.fr

*Déclaration de liens d'intérêts
L'auteur déclare ne pas avoir de liens d'intérêts.*