

# SOMATIQUES EN TERRAIN SOCIAL ET POLITIQUE

Isabelle Ginot

*Nathalie Hervé est danseuse, performeuse et chorégraphe, et praticienne de la méthode Feldenkrais. Au fil de sa carrière d'interprète, outre une formation et une pratique professionnelle de danses contemporaines « techniques », sa pratique est ancrée dans le champ de l'improvisation et de la composition instantanée. Devenue praticienne certifiée de la méthode Feldenkrais en 2007, elle développe depuis environ 15 ans des pratiques adressées à des publics habituellement exclus du champ de l'art comme des somatiques : détenus, personnes en situation de handicap, personnes âgées, adolescents, personnes vivant avec des maladies chroniques...*

*Dans la première période de son parcours professionnel, elle a traversé le champ de la danse contemporaine, structuré par des « statuts » bien découpés, et, plus implicitement, hiérarchisés : interprète ou chorégraphe, professionnel ou amateur, danseuse ou professeure de danse, etc. Le début de la deuxième période coïncide avec l'obtention de son diplôme Feldenkrais, et l'amène dans les « hors champs » de la danse majoritaire : d'autres interlocuteurs, d'autres institutions, d'autres espaces publics. Ses projets « socialement et corporellement engagés » peuvent être des ateliers de danse, des projets chorégraphiques pour des groupes de danseurs non experts, des ateliers de Feldenkrais, et, le plus souvent, une composition de l'ensemble de ces ingrédients. Le projet dont il sera question ici est cependant un atelier « strictement » Feldenkrais : c'est précisément ce « strictement » qui nous fera réfléchir un peu plus loin.*

*Isabelle Ginot est également praticienne de la méthode Feldenkrais, et enseignante-chercheuse à l'université Paris 8. Elle a développé une pratique Feldenkrais tournée vers ces mêmes hors-champs de la danse majoritaire, imbriquée avec des recherches collectives pour une approche critique et politique : des usages de la danse et des somatiques comme pratiques d'émancipation. Elle co-anime, depuis l'automne 2022, le laboratoire ouvert par l'association A.I.M.E et le département Danse de l'université Paris 8 et intitulé « Mouvements engagés », où il s'agit de partager et analyser des pratiques que nous appelons « PasKe » : projets artistiques socialement et corporellement engagés. Ce texte à quatre mains, sous forme de conversation fictive, vient directement des travaux de Mouvements engagés, et puise en particulier dans un entretien réalisé avec Nathalie Hervé par Constance Dubuisson et Eugénie Lebrun, étudiantes en Master en danse – qu'elles soient ici remerciées.*

**Isabelle Ginot :** Les pratiques somatiques font aujourd'hui partie du quotidien de nombreux danseurs et chorégraphes, sur une multiplicité de registres : prévention ou récupération des blessures, amélioration de la virtuosité, processus de création (notamment en lien avec la sphère de la composition instantanée), et aussi, médiation vers des publics non danseurs, et particulièrement ceux que l'on dit « empêchés » ou « vulnérables ». Les somatiques fournissent un réservoir de pratiques idéalement « accessibles », et se fondent avec les pratiques dansées ; certains danseurs se forment pour devenir praticiens ou enseignants « autorisés » d'une ou plusieurs de ces méthodes. Les somatiques deviennent alors de précieux outils dans les nombreux milieux « hors la danse » où les danseurs sont conduits à intervenir, par opportunité ou par choix : auprès d'amateurs, mais aussi dans des hôpitaux, EHPAD, écoles, foyers pour personnes en situation de handicap, etc. Ces milieux institutionnels offrent des conditions très différentes de l'ordinaire des somatiques, majoritairement développées dans le champ libéral du bien-être et du développement personnel. Que font ces institutions à nos pratiques ? Comment nous aident-elles à les comprendre, et comment penser, réciproquement, ce que nous faisons lorsque nous faisons des somatiques en institution ?

**Nathalie Hervé :** Depuis plus de 12 ans, je donne des ateliers Feldenkrais à la prison de Fresnes, dans différents secteurs de l'établissement, et notamment, au Centre National d'Evaluation (CNE). Le CNE accueille des détenus hommes en longues peines, pour des séjours de 6 semaines, et actuellement, je fais des cycles de 5 séances, donc presque la totalité de leur séjour. En principe, ce sont des séances de 2h pour un groupe de 12 participants au maximum, principe qui s'est ajusté pendant le confinement pour diviser le groupe en deux, et des séances plus courtes. L'atelier est structuré en plusieurs temps : un premier temps d'échange et d'accueil : on se dit bonjour, les participants s'installent sur les tapis, et je prends de leurs nouvelles depuis la semaine précédente. Ces échanges peuvent concerner leur quotidien, la nourriture, le sommeil, mais parfois aussi certains témoignent avoir refait quelques mouvements de la séance précédente. Ce temps d'accueil est très important, c'est une permission de s'exprimer qui est rarement donnée en détention, mais je veille à contenir sa durée pour ne pas empiéter sur la séance elle-même. Puis, ils s'allongent sur le tapis, et à partir de la 2ème séance je propose ce que j'appelle humoristiquement « l'interro » - une interro où il n'y a pas de notes, et où on a le droit de copier son voisin : c'est une révision



collective de la leçon de la semaine précédente, chacun partage ce dont il se rappelle. Enfin il y a la leçon du jour. En Feldenkrais, chaque « leçon » est organisée autour d'une grande fonction (flexion, rotation, flexion latérale) ou thématique (se lever, rouler, attraper, repousser...). Avec les groupes en détention, je privilégie les séances en position allongée, qui favorisent l'apaisement des tensions nerveuses et musculaires, les sensations d'oppression, les douleurs liées aux difficiles conditions de vie. Et puis à la fin de la séance, on termine à nouveau par un temps de partage verbal : « comment vous vous sentez ? », on range les tapis, on se dit au revoir et à la semaine prochaine.

**Isabelle Ginot** : j'ai eu envie de partir de ce récit de ton travail au CNE, apparemment très simple, presque ordinaire, parce que cette simplicité m'apparaît comme un exemple très profond d'usage d'une pratique – ici Feldenkrais – à des fins de résistance et d'émancipation. Cela peut paraître paradoxal dans un cadre carcéral, c'est pourquoi cela vaut la peine de s'y arrêter. Depuis quelques années, certains chercheurs et praticiens somatiques français essaient de penser la dimension politique des somatiques, qui est très absente des écrits internes aux pratiques – notamment les écrits de leurs fondateurs. Dans ces écrits, mais aussi dans les conversations entre pairs, la question politique est souvent reléguée à des généralités marquées par un puissant individualisme teinté d'universalisme. Cette abstraction est bien paradoxale au vu de ces pratiques qui se caractérisent, précisément, par un « art de faire » en situation, avec les sujets en présence, au sein de leurs milieux. De leur côté, des praticiens comme Nathalie infiltrent leurs pratiques dans des milieux peu ouverts aux somatiques, notamment, ceux de l'institution soignante ou médico-sociale. La rencontre entre les pratiques et ces milieux impose à la fois des ajustements réciproques, mais aussi, de nouvelles compréhensions des pratiques elles-mêmes. Comment composes-tu avec le cadre institutionnel, en l'occurrence cet établissement carcéral ? Est-ce que cela affecte ta façon de pratiquer ?

**Nathalie Hervé** : L'institution dicte ses règles, et le statut d'intervenante extérieure ne permet pas d'intervenir dessus. La prison est un cadre punitif, une contradiction fondamentale avec le sens d'une pratique somatique. Pourtant ces ateliers existent uniquement lorsqu'ils trouvent des alliés au sein de l'institution ; c'est le cas de celui-ci, qui a toujours été soutenu, même après le départ de Romain Dutter, le coordinateur culturel qui l'avait créé et institué. Cette dimension de « faire alliance », de trouver un consensus pour une pratique qui contredit la fonction générale de l'établissement, est un élément de composition qui rend la pratique radicalement différente de celle qui s'exerce dans un cadre de développement personnel. Il faut sentir, d'une part, quels interlocuteurs pourront m'aider à comprendre la structure tout en adhérant à ma proposition. Et d'autre part, quelles sont les limites à ne pas franchir, quelles sont les lignes qui ne bougeront pas. Et enfin, découvrir ce que la pratique est capable d'absorber sans perdre son propre sens : jusqu'où peut-on faire du Feldenkrais dans un espace carcéral ? Dans le brouhaha général, par 12 ou 40 degrés sous un toit de tôle ? Sans tapis ? Avec des interruptions ou des intrusions pendant la séance ? Etc.

**Isabelle Ginot** : Qu'est-ce qui se négocie entre le protocole ordinaire d'une séance Feldenkrais, et ce contexte ? Cherches-tu à construire une bulle, comme pour isoler la séance ? Dans les discussions autour des projets en prison, une question revient souvent : ces projets peuvent-ils prendre une position critique, ou sont-ils instrumentalisés, par exemple pour rendre les détenus plus coopératifs, ou la prison, plus supportable ? Mais la même question se pose dans tout autre institution, que ce soit un hôpital, un foyer de vie, une école : avec nos pratiques, est-ce que nous adhérons aux politiques de l'établissement, ou bien cherchons nous une position critique ?

**Nathalie Hervé** : Il est impossible de rentrer en prison avec une position explicitement critique ou conflictuelle ; il est aussi impossible de construire une bulle à l'intérieur pour s'isoler.

J'ai plutôt une position de ruse et de contournement. J'accorde beaucoup d'attention à l'ambiance et aux états de tous, et je me laisse guider par les détenus eux-mêmes vers ce qui leur fait sentir l'atelier comme un « ailleurs », au sein même la prison. Tout d'abord, jamais je n'adopte l'usage qui consiste à les appeler par leur seul nom de famille. « Durand ! » « Dupont » ! Je les invite à choisir comment ils souhaitent que je les appelle, et selon leur choix, ce sera Monsieur Durand ou Monsieur Dupont ou encore, leur prénom. Ensuite, il y a l'ambiance sonore, qui est brutale, bruyante en continu, y compris pendant les ateliers. Pourtant les participants arrivent à s'en extraire, à se concentrer sur leurs sensations, et ils me parlent souvent de ma voix, qu'ils trouvent douce et agréable – bien que je ne fasse aucun effort particulier dans ce sens. Une troisième dimension est le temps ; en prison le temps est un instrument de contention et d'oppression. Au début, lorsqu'ils regardaient leur montre pendant l'atelier, je pensais qu'ils s'ennuyaient. Au contraire, c'est qu'ils apprécient ce temps suspendu, ils sentent les qualités, l'attention, l'ancrage en eux-mêmes, et ils ont besoin de vérifier que ça va durer encore.

**Isabelle Ginot** : La fabrique de cette ambiance fait partie intégrante des techniques somatiques, et pourtant son rôle dans l'expérience est peu discuté<sup>1</sup>, précisément parce que la pratique est censée se dérouler dans un espace adapté, doux, chaleureux et calme : ce sont les conditions de départ. Ta construction volontaire d'une « contre-ambiance » carcérale est une véritable extension des techniques de la méthode Feldenkrais : celle-ci serait tout à fait dénaturée, défaite même, si tu tentais de l'exercer dans ce contexte sans en construire les « entours ». Car l'enjeu de toute pratique somatique, c'est de « se laisser affecter ». C'est un enjeu très sensible, peut-être explosif, lorsqu'on s'adresse à des personnes qui vivent sous la contrainte, et dans des milieux aussi agressifs.

**Nathalie Hervé** : Cet enjeu de l'ambiance et des entours m'affecte moi-même, en premier lieu. Pour moi, l'atelier commence par le long trajet de RER jusqu'à Fresnes, puis le franchissement de toutes les portes de sécurité, les passages sous les portiques de détection, la découverte de l'ambiance du jour, parfois l'hostilité de certains agents. Au fil des années, j'ai appris à prendre soin de mon état de corps, à me préparer et m'armer, m'adosser, pour que cette traversée, qui est très souvent une épreuve, ne me mette pas en danger. Cela demande une vigilance très volontaire sur mes propres sensations, laisser glisser les petites violences, veiller sur ma posture et ma respiration, autant de savoir-faire proprement somatiques. Étrangement, c'est lorsque je suis enfin à l'intérieur, avec les messieurs, que je peux me détendre. C'est la même chose pour eux : au début des séances, lorsque je leur propose d'observer leurs sensations en se tenant « simplement » debout, immobiles, très souvent, ils se tiennent debout, mains attachées devant eux : ils s'auto-menottent. Au fil des séances, je les vois apprendre à relâcher leurs bras, à en sentir le poids et la suspension. En prison, ils sont en permanence surveillés. Avec moi, ils sont aussi sous mon regard, et pourtant la plupart acceptent de fermer les yeux et de me laisser voir l'intimité de leur recherche en mouvement. Ils sont incroyablement intéressés, il se dit parfois des choses saisissantes d'intelligence, et ils se découvrent comme peut-être ils ne le font jamais ailleurs. Je suis très consciente de la valeur précieuse et délicate de cela.

**Isabelle Ginot** : La pratique Feldenkrais suit un protocole de séances très rigoureux et précis, un modèle de séance, et un format, le plus souvent d'une heure. Est-ce que le contexte carcéral transforme la pratique elle-même ?

**Nathalie Hervé** : Avant ma formation Feldenkrais, j'enseignais beaucoup l'improvisation et la composition en temps réel... et les protocoles Feldenkrais m'ont d'abord semblé très étriqués. Lorsque

j'ai commencé à enseigner en prison, j'ai dû m'adapter : il y a sans arrêt des imprévus, une demi-heure en moins à cause d'une alarme qui bloque tous les mouvements ; des participants absents, ou nouveaux... il faut improviser sans arrêt. C'est en prison que j'ai appris la liberté dans cet enseignement, mais aussi une autre forme de rigueur : préparer plusieurs séances pour ne pas être démunie face à ces imprévus. Ou encore, ouvrir mon attitude de « non-jugement », règle d'or en prison vis-à-vis du passé des détenus, à leurs pratiques corporelles (par exemple la musculation), et même les soutenir.

Mais c'est surtout le souci de leur dignité qui m'a guidée dans l'invention de ma pratique. Ce que nous appelons avec humour « l'interro », la révision collective de la séance précédente, vise bien sûr à les aider à mémoriser, et à s'approprier des mouvements pour pouvoir s'en servir en cellule – chose que, selon mes observations, très peu de mes élèves « hors prison » tentent de faire. Mais l'interro est surtout une façon très simple de leur faire explorer leurs propres capacités, leur autonomie, et de soutenir leur confiance en leurs sensations. Lorsque l'espace le permet, il m'arrive aussi de me mettre au sol avec eux. Ou encore, avec un autre groupe de Fresnes, en 2<sup>ème</sup> division, il est arrivé une fois qu'ils se guident eux-mêmes dans la seconde partie de la séance. Je n'avais fait ça avec aucun autre groupe ! C'était extraordinaire, j'étais très émue et je le leur ai dit. Eux-mêmes ont vu qu'ils étaient vraiment outillés ; ils partageaient leurs mots, se reprenaient mutuellement... La semaine suivante, je leur ai offert un « certificat d'expert en Feldenkrais ».

La prison m'a vraiment fait sentir à quel point l'enseignement ordinaire de Feldenkrais est vertical : le professeur, debout, donne des consignes verbales à ses élèves – le plus souvent allongés au sol, les yeux fermés – qui les effectuent et nourrissent ainsi leurs sensations. Il n'y a pas, ou très peu, de partage des savoirs. Comment faire pour que cette forme pédagogique ne se confonde pas avec les rapports de domination générale qui ordonnent l'ensemble de la prison ? Mes petites inventions peuvent sembler très anecdotiques. Elles visent, bien sûr, à les aider à améliorer leur sommeil, soulager leurs nombreuses douleurs, lutter contre l'anxiété. Mais aussi, affirmer le respect. Il ne suffit pas d'être aimable et de les appeler « Monsieur Dupont ». Ils subissent tellement d'emprises et d'incohérences dans le parcours de détention !

Partager un peu des savoirs habituellement réservés au professeur, en Feldenkrais, avec des détenus en longues peines, c'est une façon de leur rendre un peu de ce que j'apprends avec eux, ce qu'ils (me) donnent sans forcément le savoir, et c'est aussi ma façon de leur dire ma solidarité et ma reconnaissance de ce qu'ils endurent, quels que soient les motifs de leur incarcération.

<sup>1</sup> C'est Violeta Salvatierra qui a introduit et finement développé cette notion empruntée à la psychothérapie institutionnelle de Jean Oury, à propos d'un atelier de danse et de somatiques dans un club thérapeutique. Voir Violeta Salvatierra, « Fabriques et ruines du sentir », in Marie Bardet, Joanne Clavel, Isabelle Ginot, *Ecosomatiques. Penser l'écologie depuis le geste*, ed. Deuxième Époque, 2018, p. 241-256.

