INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
ECOLE DE BIODANZA® ROLANDO TORO MEDITERRANEE
Directrice Hélène Lévy Benseft

MONOGRAPHIE

présentée par Emmanuel RAUZIER

VOIR AUTREMENT ET DANSER

Biodanza et déficience visuelle

Jury :

Hélène LEVY BENSEFT
Patricia PIVA AICARDI
Bruno RIBANT

INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION
ECOLE DE BIODANZA® ROLANDO TORO MEDITERRANEE
Directrice Hélène Lévy Benseft

FORMULAIRE D'APPROBATION DE MONOGRAPHIE
PRESENTEE EN VUE DE L'OBTENTION DU DIPLOME DE FACILITATEUR DE BIODANZA

TITRE DE LA MONOGRAPHIE : **Voir autrement et danser**

NOM DU FACILITATEUR : **Emmanuel RAUZIER**

NOM DU SUPERVISEUR : **Hélène LEVY BENSEFT**

PERIODE (CYCLE) DE LA FORMATION : **de Sept. 2003 à Juillet 2006**

DATE DE PRESENTATION : **31 janvier 2010**
LIEU DE PRESENTATION : **St Laurent du Var**

MEMBRES DU JURY

Didacticien : **Patricia PIVA AICARDI**
No. de Diplôme IBF **ERTM 001**
Date _____

_____
Signature pour approbation

Didacticien : **Bruno RIBANT**
No. de Diplôme IBF **ERTM 002**
Date _____

_____
Signature pour approbation

Directeur Didacticien : **Hélène LEVY BENSEFT**

No. de Diplôme IBF **IBF - RT-95/26**

Date _____

_____
Signature pour validation,
Autorisation de diffusion et publication

SOMMAIRE

Remerciements

Introduction

1. La déficience visuelle, qu'est-ce que c'est ?

1.1 Un peu de physiologie et de symptomatologie
1.2 Comment voient les malvoyants ?
1.3 Comment « voient » les non-voyants ?
1.4 Conséquences psychologiques de la déficience visuelle

1.4.1 Généralités
1.4.2 Construire son identité et assumer sa différence
1.4.3 Le contrôle mental
1.4.4 Le besoin d'autonomie et de sécurité
1.4.5 Le besoin de confiance
1.4.6 La communication avec autrui
1.4.7 L'intégration sociale : le besoin de temps, d'espace et de moyens de communication
1.4.8 Conséquences particulières de la déficience visuelle primaire ou congénitale
1.4.9 Conséquences particulières de la déficience visuelle secondaire

1.5 Conséquences kinesthésiques de la déficience visuelle

1.5.1 Généralités
1.5.2 La posture
1.5.3 La spatialisation
1.5.4 La marche
1.5.5 Les déplacements
1.5.6 L'équilibre
1.5.7 Le mouvement périphérique
1.5.8 Le rythme
1.5.9 La coordination gestuelle

1.6 L'attitude des voyants face à la déficience visuelle

2. Biodanzer avec une déficience visuelle : récits d'expériences

2.1 Premiers tâtonnements
2.2 Apprivoiser le contact
2.3 Manifester son identité
2.4 Etre en confiance
2.5 Etre fluide
2.6 Sortir de la vigilance mentale
2.7 Aller à la rencontre de l'autre

3. Quelques pistes pour faciliter avec des déficients visuels.

3.1 Comment suppléer le regard ?

3.1.1 Ce que permet le regard
3.1.2 L'écoute et la voix
3.1.3 La parole
3.1.4 Le toucher

3.2 Quelles consignes et quelles démonstrations ?

3.2.1 Pourquoi une démonstration visuelle est-elle si importante ?
3.2.2 La nécessité pour le facilitateur de se faire aider
3.2.3 Les différentes stratégies
3.2.4 Quelle place donner au toucher dans la démonstration ?

3.3 La coordination sensori-motrice

3.3.1 Problèmes de coordination
3.3.2 Retrouver le rythme et la base
3.3.3 La marche
3.3.4 Oser les mouvements périphériques et ressentir les mouvements centraux
3.3.5 L'intégration corporelle

3.4 Diminuer la vigilance mentale

3.4.1 Se libérer du jugement
3.4.2 Développer la créativité

3.5 Renforcer l'identité

3.5.1 Assumer sa différence
3.5.2 Comment prendre l'initiative ?

3.6 Travailler la confiance

3.6.1 Expérimenter un environnement sans danger
3.6.2 Les danses de confiance
3.6.3 Développer la fluidité

3.7 L'affectivité

3.7.1 L'intégration groupale
3.7.2 Les gestes affectifs
3.7.3 La rencontre

Conclusion

Annexes (Adaptations, évolution du groupe, liste des vivencias)

Remerciements

Ce travail est une œuvre collective. Il n'aurait pas pu voir le jour sans l'aide de mes amis facilitateurs, étudiants ou tout simplement amoureux de la Biodanza. A chaque séance, deux, trois, parfois cinq ou six amis se sont joints à nous, avec le cœur ouvert et l'esprit curieux de la différence, pour que ce groupe ne soit pas le ghetto de ceux qui voient mal mais bien la rencontre de tous dans une aide réciproque.

Merci à Hélène pour m'avoir accompagné sur le long chemin de mon processus personnel et celui de facilitateur, avec cette passion et cette intelligence qui t'animent. Merci de la confiance que tu m'as accordée dans cette aventure qui n'est pas sans risques.

Merci à Bruno, Laurence et Patricia pour les conseils que vous m'avez prodigués avec rigueur et affectivité. Merci pour votre présence et votre investissement dans le monde de la Biodanza.

Merci à Katia pour ton soutien infaillible et ta profonde amitié tout au long de la formation et pendant cette expérience. Merci de ta patience et de ta participation pour la préparation des séances et l'observation du mouvement.

Merci à Anne, Béatrice, Catherine B, Catherine C, Huguette, Jacques, Jean-Louis, Josephe, Yvelise, le carré des fidèles qui m'ont soutenu et accompagné régulièrement au cours de l'année. Merci pour vos observations qui sont la trame de cette monographie.

Merci à Anne-Lyse, Anne-Marie, Caroline, Daniela, Frédérique, Georges, Hélène P, Inge, Leslie, Magali, Margot, Michel, Nathalie, Sabiha pour leur participation à une ou quelques séances.

Merci à François, Jacques et Vanessa pour les photos et vidéos qui enrichissent et témoignent avec émotion de ces moments de vie.

Merci à toutes celles et ceux qui m'ont accompagné, en particulier mes compagnons du IIIème cycle de formation. Je ne peux tous les citer ici. Merci pour vos partages, vos émotions, vos étreintes.

Puissions nous continuer à vivencier en lien et avec ce désir d'entraide.

Merci à tous, du fond du cœur.

Introduction

C'est un peu comme le premier baiser ; je me souviens très bien de ma première journée portes ouvertes. Hélène nous avait demandé de nous présenter brièvement en disant notre prénom et quelques mots qui nous caractérisent et de dire également pourquoi nous étions venus ici et ce que nous attendions de la Bidoanza. Je ne sais pas ce qui m'a pris : je me suis mis à expliquer que j'avais une mauvaise vue. Jamais auparavant je ne me présentais de cette façon ! C'est un peu comme si inconsciemment, j'avais retenu le mot « bio » que contient Biodanza, et j'avais perçu que la base de notre identité, c'est déjà notre patrimoine biologique.

Cette première séance fut pour moi l'entrée dans un paradis où l'on va de surprise en surprise. Des choses que je ne soupçonnais pas auparavant. Le droit de se mouvoir sans nécessairement se conformer à une discipline formelle et ennuyeuse, le droit de s'approcher d'autrui et de le regarder à faible distance, le droit de ralentir et de laisser le temps s'écouler sans courir après, le droit d'abandonner un peu cette vigilance de tous les instants. Lors des séances suivantes, les surprises ont été aussi des peurs : peur de prendre l'initiative, peur du jugement d'autrui, peur de « mal danser ». Et puis aussi des gênes et des souffrances comme cette énergie mentale qui tourne en rond et ne parvient pas à s'ancrer dans l'ici et maintenant. Mais toujours la découverte passionnante que ces peurs et ces souffrances n'étaient pas fatales et que le laboratoire de la séance nous permettait d'y échapper, d'abord épisodiquement puis de plus en plus souvent.

Ce n'est que plus tard, au cours de la formation, que j'ai pu établir un lien rationnel entre toutes ces sensations et mon identité, ce mélange inextricable de mon caractère, de mon histoire et de cette particularité qui est de voir autrement. Cette particularité qui me réclame d'inventer une manière d'être au monde sans possibilité d'imiter les autres, du moins pas totalement.

Petit à petit a mûri en moi l'idée qu'il pourrait être intéressant de partager ce chemin intérieur, pour faciliter la Biodanza auprès de ceux qui comme moi voient autrement. Pas pour ériger un modèle mais plutôt pour qu'autour des interrogations que suscite la différence s'ouvre un espace de créativité ou chacun puisse s'épanouir à sa façon.

Facile à dire, moins facile à faire. La méthodologie de la Biodanza obéit à un système cohérent et néanmoins complexe. Pour un jeune facilitateur, il est difficile d'innover au risque de dénaturer cette cohérence. Il existe certes de multiples applications de la Biodanza [14] comme Biodanza pour enfants, pour adolescents, pour femmes enceintes, etc. sans oublier bien entendu, la Biodanza clinique en gérontologie, psychiatrie, médecine psychosomatique et réhabilitation de la personne porteuse de handicap.

Si plusieurs de ces applications font l'objet de formations spécifiques, la Biodanza adaptée à des personnes déficientes visuelles reste encore marginale et très empirique. Diverses expériences ont eu lieu au Brésil, en Espagne, en Suisse. Peu de choses ont été écrites dessus.

C'est donc avec un bâton de pèlerin que je suis parti explorer des contrées inconnues et avec l'idée que mon expérience personnelle pouvait enrichir ce voyage sans pour autant le diriger. Je me suis aperçu que dans l'univers de la déficience visuelle, des mondes fort divers coexistent et c'est cette différence qui est passionnante et enrichissante.

Ami lecteur, j’ai envie maintenant de te raconter ce voyage. Un voyage inachevé, en cours de route et très modeste au regard de tout ce qu’il reste à découvrir mais peut-être utile pour les futurs explorateurs, pour qu’ils ne se perdent pas trop en route et évitent des tâtonnements parfois inutiles.

Alors, veux tu partir avec moi en voyage, quelques heures, main dans la main ?

1. La déficience visuelle, qu'est-ce que c'est ?

1.1 Un peu de physiologie et de symptomatologie

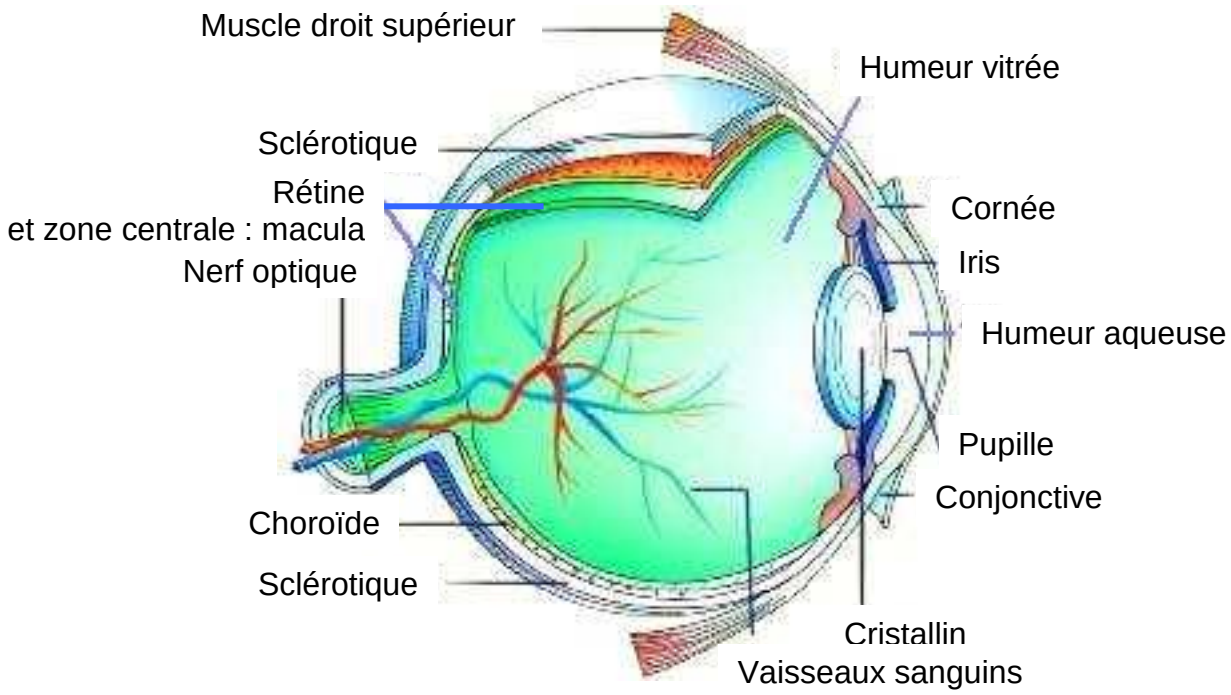
L'œil humain est comparable à un appareil photo.

Il a un objectif réglable appelé **cristallin** qui concentre la lumière sur le récepteur photosensible (la **rétine**). Celle-ci comprend deux zones fort différentes et complémentaires :

- ✓ une zone centrale (la **macula**) très sensible et très précise destinée à voir les détails seulement dans la direction du regard.
- ✓ une zone périphérique (**rétine périphérique**) beaucoup moins précise mais qui permet d'élargir le champ visuel et de voir grossièrement notre environnement latéral.

Si l'on veut observer avec précision quelque chose qui surgit dans notre champ périphérique, alors on tournera les yeux ou la tête pour la placer dans notre champ central.

L'œil peut ainsi effectuer des rotations dans les quatre directions grâce aux **muscles**.
Pour régler la luminosité et la profondeur de champ, l'œil dispose d'un diaphragme, **l'iris**.
Enfin le **nerf optique** va envoyer les images au cerveau qui va effectuer un travail de traitement et d'interprétation absolument stupéfiant, en tout cas beaucoup plus performant que le meilleur logiciel existant aujourd'hui.



Coupe de l'œil humain[1]

[1] http://www.edunet.tn/ressources/sitetabl/sites/nabeul/boustenekelibia/club_sante/Anatomoeil.htm

Les dysfonctionnements de l'œil peuvent être dus à :

- ✓ des maladies bénignes (conjonctivite, inflammation) ou aisément guérissables (cataracte), du moins dans les pays riches.
- ✓ des problèmes liés à la déformation de l'œil et/ou la difficulté d'accommodation avec le cristallin (myopie, hypermétropie, presbytie, astigmatisme). Ces problèmes sont facilement résolus avec des verres correcteurs, des lentilles de contact ou des opérations au laser.
- ✓ des maladies ou des dégénérescences d'ordre génétique qui conduisent à la déficience visuelle. On parle alors d'**amblyopie** (malvoyant), ou de **cécité** (non-voyant).

C'est seulement ce troisième point (amblyopie et cécité) qui constitue ce qu'on appelle « la déficience visuelle » et qui nous concerne ici.

Une erreur courante consiste à confondre myopie et amblyopie. Dans le premier cas, on peut aisément corriger le défaut. Dans le deuxième cas, celui qui nous concerne, **l'acuité visuelle est mauvaise même avec des lunettes ou des lentilles.**

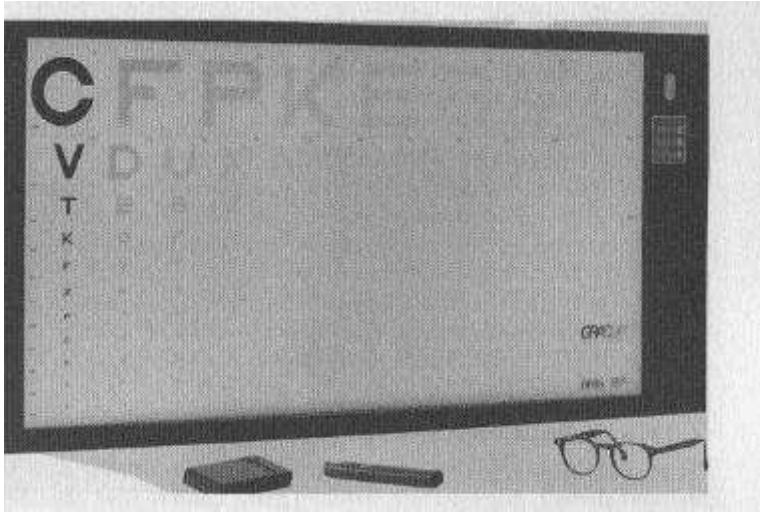
Avant de répertorier les différentes affections, signalons que les termes d'amblyope ou d'aveugle ne recouvrent pas le même domaine selon l'époque ou le pays. Nous proposons la classification de l'OMS qui se base sur **l'acuité visuelle** (10/10ème = capacité à discerner un détail de 1,5 mm à 5 m).

<table>
<tr><th rowspan="2">Catégorie (CIM-10)</th><th colspan="2">Acuité mini</th><th colspan="2">Acuité maxi</th><th rowspan="2">Typologie</th><th rowspan="2">Vision des formes</th><th rowspan="2">autonomie</th></tr>
<tr><th></th><th>Détail à 5 m</th><th></th><th>Détail à 5 m</th></tr>
<tr><td>1</td><td>1/10ème</td><td>1,5 cm</td><td>3/10ème</td><td>0,5 cm</td><td rowspan="2">Amblyopie</td><td>imprécise</td><td>Bonne</td></tr>
<tr><td>2</td><td>1/20ème</td><td>3 cm</td><td>1/10ème</td><td>1,5 cm</td><td rowspan="2">très imprécise</td><td rowspan="2">Variable</td></tr>
<tr><td>3</td><td>1/50ème</td><td>7,3 cm</td><td>1/20ème</td><td>3 cm</td><td rowspan="3">Cécité</td></tr>
<tr><td>4</td><td colspan="2">Perception de lumière</td><td>1/50ème</td><td>7,3 cm</td><td rowspan="2">nulle</td><td rowspan="2">Nécessité de canne ou de chien</td></tr>
<tr><td>5</td><td colspan="4">Obscurité totale</td></tr>
</table>

L'acuité visuelle n'est pas le seul critère. Si le **champ visuel** est inférieur à 20°, on parle alors de cécité professionnelle, et la gêne visuelle sera équivalente à celle d'une personne de la catégorie 3, même si l'acuité est bonne.

D'autre part, **le contraste** a une grande importance. Les critères ci-dessus concernent un détail (une lettre le plus souvent) noir sur un fond blanc. Si le contraste diminue, l'acuité diminue. Vous pouvez le constater vous-même en regardant l'optotype à contraste variable ci-dessous.

Optotype à contraste variable [3 p. 35]



Enfin, un bon bilan ophtalmologique doit prendre en considération la vision des formes, la vision des couleurs, la vision du relief et la poursuite du mouvement (bilan orthoptique).

Les dysfonctionnements de l'œil sont multiples et affectent des parties très diverses. Nous résumons dans le tableau ci-dessous les maladies et dégénérescences les plus fréquentes et leurs conséquences.

	Organe touché	Acuité visuelle	Autres problèmes
Anomalies congénitales			
Sclérocornée	cornée	amblyopie	contraste, couleurs, relief, nystagmus
Dystrophies héréditaires	opacification des humeurs	amblyopie, cécité	photophobie, altération des formes et du champ central
Aniridie	iris	amblyopie, cécité	photophobie
Maladie de Stargardt	macula	amblyopie	photophobie, nyctalopie, altération du champ central
Toxoplasmose	macula	amblyopie	strabisme, nystagmus, DVC[2]
Rétinopathies pigmentaires	rétine	cécité	champ visuel très réduit
Albinisme	iris, épithélium pigmentaire	amblyopie	photophobie, strabisme, nystagmus
Neuropathie de Leber	nerf optique	cécité	scotomes[2]
Maladies et dégénérescences acquises			
Rétinopathie diabétique	rétine	amblyopie	scotomes[2]
Dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)	macula	amblyopie, cécité	perte du champ visuel central
Glaucome	nerf optique	amblyopie puis cécité	scotomes[2] champ visuel très réduit
Kératite et kératocône	cornée	amblyopie	photophobie, scotomes[2]
Tumeurs cérébrales	cerveau	variable	altérations de la reconnaissance des formes et des couleurs

Signalons également des maladies que l'on ne rencontre pas dans les pays riches. La cataracte qui est bénigne chez nous et que l'on opère très bien est une des premières causes de cécité dans les pays en voie de développement, faute de soins appropriés.

Dans les pays en voie de développement			
Cataracte	cristallin	amblyopie puis cécité	opacification de la vue
Trachome	conjonctive, cornée	amblyopie	
Lèpre et kératite	cornée	amblyopie et cécité	
Xérophtalmie	rétine, épithélium, cornée	cécité	due à une carence en vitamine A

[2] Taches dans le champ visuel

1.2 Comment voient les malvoyants ?

Comme nous l'avons déjà dit, la myopie ne fait pas partie de la déficience visuelle. Elle ne concerne que les objets lointains et est facilement corrigeable.

L'amblyopie par contre est un terme générique qui signifie que l'acuité visuelle est amoindrie. L'ensemble de l'image est plus imprécis. Pour un amblyope, l'image n'est pas floue. En s'approchant suffisamment près, il fait bien la distinction entre une photo nette et une photo floue. Mais en permanence, et quelque soit la profondeur de champ, l'image contient pour lui moins d'informations que pour un voyant.

Pour mieux comprendre, je vous propose de regarder la photo ci-dessous (jouez le jeu et ne tournez pas la page !) correspondant à une vision de moins d'1/50ème (aveugle ayant conservé un peu de vision). Essayez de tirer parti du peu d'informations et de deviner l'environnement dans lequel vous vous trouvez. Prenez votre temps et ensuite lisez la suite…….

……
Pour une personne qui voit ainsi, l'information n'est pas entièrement nulle. La forme bleue et allongée dans la partie supérieure suggère qu'il s'agit du ciel et que l'on se trouve à l'extérieur. A gauche une forme plus claire et à droite une autre plus sombre, suggèrent des bâtiments bordant une rue, à moins qu'il ne s'agisse d'arbres. En tout cas, cela donne l'orientation de la lumière et la position du soleil utile pour se repérer.
Qu'y a-t-il au premier plan ? Difficile de le dire. En tout cas, l'espace n'est pas libre devant.

Observons maintenant la même scène avec une vision d'1/10ème (C'est à peu près comme ça que je vois). Je vous invite à nouveau à essayer de deviner ce que l'information visuelle vous suggère. Prenez votre temps, ne tournez pas la page……et après lisez la suite…….

C'est déjà mieux, n'est-ce pas ?

Nous sommes bien dans une ruelle étroite dans laquelle circule une camionnette. Pas question de lire la plaque ni de savoir qui conduit, mais on pourrait se ranger sur le côté et l'éviter.
A droite, il y a manifestement un groupe d'enfants, non ? On ne pourra identifier personne mais si on cherche le sien, il y a quelques chances qu'il se trouve là.
Au premier plan, ça ressemble bien à des menus de restaurant. Impossible de les lire, mais si on a faim, il suffira de s'approcher. Alors, on collera son nez dessus et le propriétaire du restaurant s'approchera et dira : « Je peux vous aider ? ». On dirait que le restaurant s'appelle « Le Pistalo » ou « Le Piarali ». En tout cas, il y a « Le » suivi d'un mot de sept lettres commençant par P.

Derrière le restaurant, il y a un magasin avec des stores. Impossible de lire, mais on devine qu'il y a des lettres inscrites. Sous le store, des choses vert-jaune, peut-être des plantes ?
Au-dessus des stores et juste derrière, un balcon, et en dessous du balcon, une silhouette ?

Ce que l'on peut constater, c'est que quelque soit la distance, tout est imprécis. Ce n'est pas la distance qui importe comme chez quelqu'un ayant des difficultés d'accommodation, c'est la grosseur de la forme observée dans le champ visuel.

Et voici maintenant la photo nette, tout du moins compte tenu de la précision de notre appareil, c'est-à-dire pas autant qu'une image vue par un œil d'acuité 10/10ème, mais presque.

Une personne ayant une bonne vue pourra voir le chauffeur de la camionnette et même une autre personne assise à l'avant. Il pourra reconnaître les enfants, bien qu'ils soient de dos.
Il lira sans doute les menus avec difficulté, mais pourra lire les inscriptions sur l'ardoise du restaurant qui, au passage, s'appelle « Le Piccolo ». Nous n'étions pas si loin que ça !
Le magasin derrière vend du tissu provençal, mais ce que nous avions imaginé être des plantes sont en fait des poteries de couleur jaune-vert.
Quant à la silhouette sous le balcon, il s'agit d'une enseigne représentant un homme et un chapeau.

Ces quelques exemples vous ont peut-être permis d'appréhender à quel point le malvoyant doit en permanence faire appel à son imagination et à ses facultés hypothético-déductives. Nous y reviendrons au § 1.4.3.

Avec des informations visuelles en nombre limitées ou bien inexistantes, il va utiliser ses autres sens. Néanmoins une ouïe, un toucher et un odorat particulièrement exercés ne pourront suppléer efficacement une bonne vue qui est le sens privilégié chez l'être humain. Alors devant cette carence d'informations, la personne va tenter de comprendre le monde et de l'interpréter. C'est ce que nous faisons tous d'ailleurs, mais dans le cas présent, avec les maigres informations dont il dispose, notre Sherlok Holmes va tenter de reconstituer les morceaux du puzzle avec une stimulation cognitive accrue dont il n'a pas nécessairement conscience tant elle est automatique et rapide.

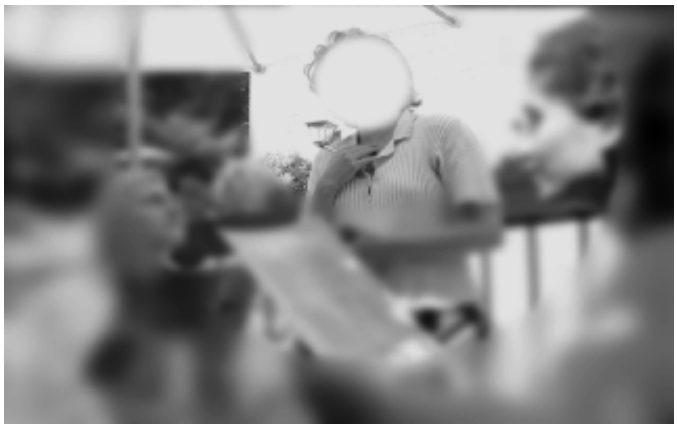
Mais la mal voyance ne se limite pas à l'altération de l'acuité visuelle. D'autres affections concernent le champ visuel (images présentées par Retina Suisse [24])

Lorsque le **champ visuel central** est atteint (ce qui est très fréquent, par exemple lors d'une dégénérescence maculaire), le sujet peut s'orienter mais il ne peut plus voir les détails. Dès qu'il fixe le regard vers l'objet qu'il souhaite observer, il ne voit plus rien, et ce qu'il voit en périphérie est beaucoup moins net.

La scène vue
par un voyant

La personne atteinte du
champ central
veut lire le menu

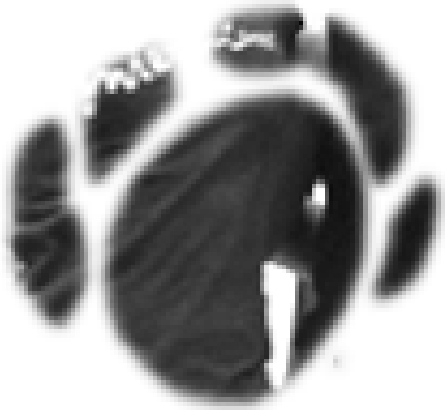
Ne parvenant à le lire, elle
se tourne vers la serveuse



Inversement, lorsque le **champ périphérique est atteint**, le sujet ne peut avoir une vision d'ensemble. Il scrute un détail mais, pendant ce temps, les autres éléments ont bougé et il n'est pas prévenu.

Scène vue par un voyant :
La porte du métro est ouverte ; un couple passe devant.

La personne atteinte du champ périphérique regarde la porte, puis détourne le regard pour observer autre chose, l'horloge par exemple. Lorsqu'elle porte à nouveau son regard sur la porte, elle ne comprend pas ce qui se passe, car elle n'a pas vu le couple s'approcher. Elle doit alors interpréter et deviner la scène. De plus, elle n'a pas l'impression de voir un fragment, car ce qu'elle voit emplit tout son champ visuel.



Comme la rétine périphérique est faite de bâtonnets, cellules plus sensibles à la vision des formes sombres, les personnes qui en sont privées sont atteintes d'**héméralopie**, c'est-à-dire une impossibilité de voir le contraste dans les zones sombres.

La scène vue
par un voyant

La scène vue par une
personne héméralope

Une autre affection possible qui concerne beaucoup de malvoyants est la **photophobie**, c'est-à-dire l'hypersensibilité à la lumière qui entraîne l'éblouissement.

La scène vue
par un voyant

La scène vue par une
personne photophobe

1.3 Que ressentent les non-voyants ?

L'aveugle voit dans l'ombre un monde de clarté :
Quand l'œil du corps s'éteint, l'œil de l'esprit s'allume
Victor Hugo Les contemplations

S'il y a beaucoup de façons d'être malvoyant, il y a **également beaucoup de façons d'être non voyant.**

Comme nous l'avons montré sur la photo du § 1.2, une vision d'un cinquantième permet de distinguer un peu de lumière et cependant elle est classée comme cécité dans la mesure où la personne possédant une telle vision ne peut reconnaître les formes. Par exemple, René qui a 4/100ème de vision s'exclame : « Tiens, les rideaux sont fermés ! » [6 p. 46]. Comment l'a-t-il deviné ? Sur la fenêtre ensoleillée rode une apparence irisée absente lorsque les rideaux sont ouverts. Mais René est bien incapable de décrire le paysage que cette fenêtre découvre.

D'autres non-voyants sont dans une absence totale de vision. Les voyants s'imaginent qu'ils sont dans le noir total mais Roger s'insurge contre cette représentation [6 p. 66] : « Ce n'est pas vrai, je ne vis pas dans le noir ! Le noir est déjà une couleur. Je vis dans le rien. Un point c'est tout. Les clairvoyants ne peuvent pas plus se représenter les choses sans couleurs, que les non-voyants avec des couleurs. »

Encore faut il distinguer **ceux qui ont perdu la vue de ceux qui ne l'ont jamais eue**. Un aveugle de naissance n'a aucune notion ni du blanc, ni du noir. Et un aveugle tardif décrit son monde visuel tantôt comme un rideau grisâtre, tantôt comme un épais brouillard qui le suit partout, tantôt comme quelque chose de flou qui vibre et qui danse. Stéphane, aveugle depuis dix ans, décrit son nouvel univers visuel : « Je ne vois qu'une sorte de soupe, de bouillie épaisse traversée par une vague lueur due au soleil.» [6 p. 43]

Alors comment « voient » les aveugles ? Jane Hervé a questionné de nombreuses personnes atteintes de cécité et a recueilli leurs témoignages dans un livre extraordinaire qui porte ce titre [6]. Laissons libre cours à ces témoignages…

En premier lieu les non-voyants voient bien sûr **avec le toucher** [6 p. 48] :

Ce toucher est plus rapide chez un aveugle que chez un clairvoyant qui essaierait de décrypter le réel les yeux fermés. Cette célérité facilite l'action de la mémoire et favorise la synthèse des éléments successifs en une représentation spatiale simultanée. Alors que l'oeil reconnaît d'emblée la nature du fauteuil, le doigt en explore lentement, méthodiquement, avec insistance et minutie, toutes les parties. Après un travail de juxtapositions complexes et parcellaires, le fauteuil, d'abord progressivement construit, apparaît ensuite dans son ensemble. Avec l'expérience, cette synthèse se fait de plus en plus vite : un dossier de chaise veut déjà dire « une chaise », la couverture du livre signifie déjà « un ouvrage » et parfois même tel ou tel ouvrage particulier.
Dans le quotidien, l'aveugle ne touche pas tout le fauteuil de haut en bas. La moindre perception lui prendrait un temps infini ! Un peu comme si un voyant réapprenait l'alphabet pour lire le moindre document ! Un simple contact donne d'emblée la représentation de la forme dont il possède une image spatiale immédiate, sans refaire tout le consciencieux travail d'approche tactile. Les aveugles vivent sur les provisions mentales expérimentées et accumulées au cours de leur passé.

Dès la première impression tactile suscitée par un objet connu, Christian, aveugle de naissance, évoque sur-le-champ ses autres qualités :
« Si le dossier de la chaise a une certaine courbure, une certaine tendresse du bois, je sais tout de suite que c'est la chaise de cuir. Pas celle de formica, ni le fauteuil. » Une seule des parties fait ainsi surgir ex nihilo, dans l'imagination, la représentation tactile tout entière. […]
« Tout cela va très vite, se passe en quelque sorte en un tour de main » précise Christian, tout à fait incapable de détailler ce processus complexe, automatisé au point d'en devenir inconscient.

Autre exemple [6 p. 52] : *un non-voyant touche un objet qu'il détecte immédiatement comme animé et sait en une fraction de seconde qu'il appartient à la classe des oiseaux... et non des poissons rouges ! Lors d'un second contact, le bec paraît large et les pieds palmés : aucun doute, c'est donc un oiseau d'eau et non un rapace ! Au troisième, le cou surgit très court, le corps petit et allonge, la queue redressée. Des lors, la conclusion s'impose : il s'agit d'une cane.*

Le toucher n'est pas seulement le contact d'une partie du corps avec une partie de l'environnement, mais **l'espace tout entier s'imprime dans le corps du non-voyant** [6 p. 50] :

Un aveugle qui marche à grands pas nerveux sur le trottoir, traverse nez au vent au feu rouge, grimpe le trottoir comme poussé par un starting-block, escalade quatre à quatre 1'escalier de 1'immeuble, prend l'ascenseur sans hésitation, ça n'existe pas plus que les fourmis de dix-huit mètres de Desnos. Eh bien, si... Car les aveugles — certains du moins — peuvent percevoir un monde connu en faisant jouer cette mémoire particulière du corps et des gestes. Les lieux parcourus, sillonnés s'impriment dans leur corps. Comme si la forme et la disposition d'une pièce se décalquaient sur l'être qui l'habite, épousaient son corps, se moulaient sur lui de l'extérieur. Tandis que le regard des voyants embrasse d'un coup d'oeil la pièce, le corps des aveugles éprouve la présence des choses et le mouvement corporel vers elles.
L'espace s'inscrit et s'écrit dans le corps aveugle. Il l'imprègne dans le mouvement même des muscles qui vibrent, bougent, se meuvent en constituant ainsi une sorte de « mémoire musculaire ». Elle consiste en 1'interiorisation de gestes, qui, au fil de leur répétition, se transforment en automatismes. C'est une sorte de mémoire du corps : elle est un des « guides permettant de se diriger dans les lieux fréquentés habituellement ». Perception qui après mille répétitions, donne l'ampleur approximative, parfois exacte du déplacement.

Quant à François, il exprime ainsi son ressenti de la musique [6 p. 206] : « Quand il y a un crescendo très piano, je le sens qui monte en moi dans le ventre. »

Dans son étonnante lettre sur les aveugles [5], Denis Diderot nous invite à une petite expérience :

« Nous ne pouvons faire entendre à un aveugle-né comment l'imagination nous peint les objets absents comme s'ils étaient présents ; mais nous pouvons très bien reconnaître en nous la faculté de sentir à l'extrémité d'un doigt un corps qui n'y est plus, telle qu'elle est dans l'aveugle-né. Pour cet effet, serrez l'index contre le pouce fermez les yeux ; séparez vos doigts examinez immédiatement après cette séparation ce qui se passe en vous, et dites-moi si la sensation ne dure pas longtemps après que la compression a cessé ; si, pendant que la

compression dure, votre âme vous paraît plus dans votre tête qu'à l'extrémité de vos doigts ; et si cette compression ne vous donne pas la notion d'une surface, par l'espace qu'occupe la sensation. Nous ne distinguons la présence des êtres hors de nous, de leur représentation dans notre imagination, que par la force et la faiblesse de l'impression : pareillement, l'aveugle-né ne discerne la sensation d'avec la présence réelle d'un objet à l'extrémité de son doigt, que par la force ou la faiblesse de la sensation même. »

Le son et l'ouïe jouent bien entendu un autre rôle important [6 p. 58]

L'oreille entre en jeu pour aider l'aveugle à se faire une idée de l'espace environnant. Non qu'il se prenne pour Jeanne d'Arc ou pour la Vierge Marie, mais le monde extérieur pénètre aussi en lui par l'oreille. Les sons, selon leur plus ou moins grande intensité, venus de plus ou moins loin, se positionnent quelque part dans son espace vécu :
« Quand je traverse le carrefour » dit Etienne, « je démarre en même temps que les voitures et j'avance toujours dans la même direction, en suivant parallèlement le son. Le vrombissement, je l'entends par rapport à ce que je touche du sol avec la canne et les pieds. »
Les Sons — bruits et voix — sont incorporés, positionnés par rapport à l'espace tactile du corps — oreille et pied — pour être situés. Un cri au bord d'une falaise, un coup de fusil ou de tonnerre, la chute d'une pierre dans l'eau, l'écho dans une église ou dans l'escalier d'un château, la dimension d'une salle se comprennent à l'écoute des pas sur le plancher et aux répercussions sur les parois et donnent une idée — certes imprécise — de l'étendue et de l'espace qui enserre I'aveugle de toute part. Assurément cet espace n'est pas mesurable, quantifiable comme l'espace vu, mais il est néanmoins appréhendé comme tel.

« Quand j'approche d'un mur, je sens une pression de plus en plus forte, au niveau du front et des tempes », dit Bruno. [6 p. 58] « Comme si le mur me repoussait en arrière. Mais je ne saurais l'expliquer ».
Cette expérience indicible, le sens des masses et des obstacles, est propre aux aveugles. […] Dans certaines conditions, ils pressentent la présence d'un mur, d'une maison, d'un panneau, d'un arbre si leur hauteur est suffisamment élevée pour atteindre les oreilles. Des impressions extrêmement délicates, semblables à une légère pression, se répartissent de façon variable au niveau du front, des tempes, des oreilles, d'une partie du visage. Pour Pierre Villey, ils éprouvent ainsi une sorte de sensation « sur la surface de leur front ». Un je-ne-sais-quoi les avertit d'un contact ou d'un choc éventuel.

Ceux qui longent ou suivent la façade d'un immeuble, perçoivent sa masse à distance lorsque le moindre son ou bruit se déplace le long du bâtiment. Il suffit de le suivre parallèlement en frappant des mains, avec plus ou moins de puissance, pour s'apercevoir de la résonance particulière du bruit dans la masse. Une infime différenciation du son permet de se positionner à une distance variable de l'obstacle. Lorsque le mur se termine, le son entendu est radicalement différent, presque d'une autre nature. Seule cette nuance, assimilée par une pratique quotidienne, permet de distinguer et de prendre conscience de la présence ou l'absence du mur. S'il s'agit d'une masse d'arbustes, le son se répercute autrement, avec moins de netteté, d'une indéfinissable façon toutefois perceptible à une oreille habituée.

A cause de cette perception extrêmement fine du toucher et de l'ouïe, on attribue volontiers aux non-voyants, des pouvoirs magiques, la perception d'un « sixième sens ». Mais comme le dit Jane Hervé [6 p. 45] : *« c'est de la mythologie et du fantasme de voyant ».* La réalité est que les non-voyants sont des Agatha Christie sans le savoir. A défaut de nombreux indices, le non-voyant (comme le malvoyant d'ailleurs) va tirer le meilleur parti des informations

partielles qu'il reçoit à l'aide d'une **gymnastique cérébrale** à laquelle il est tellement accoutumé qu'il n'en a plus conscience :

« Mais tu t'en vas, Jacqueline ? » s'exclame Serge en pleine réunion. [6 p. 45] La réflexion est banale. Celui qui l'a faite, Serge, ne l'est pas. Il est aveugle. Comment sait-il que Jacqueline, discrète, s'est levée avant la fin de la séance ? Oh, c'est simple, par un petit travail de Sherlock Holmes : « J'ai entendu le frottement des bas l'un sur l'autre, deux jambes qui se séparent, sur ma gauche; un craquement léger de la chaise; un bruit d'étoffe... Or Jacqueline est la première femme située à gauche... Facile à deviner... D'ailleurs, j'entends le clic du sac à main. »

René marche dans la rue à vitesse normale [6 p. 46]. Soudain il ralentit et fait attention. Parce qu'il a senti simultanément sous ses pas une petite dénivellation et sur son visage un léger coup de vent. Et alors ? Des dénivellations et des courants d'air, il y en a partout, les voyants n'y prêtent pas attention. Oui, mais pour lui... La dénivellation sur le trottoir signifie « un bateau », donc éventuellement une sortie de voitures, et le courant d'air une porte entrebâillée. « Dénivellation » plus « air » égal « porche », constitue un ensemble d'informations à synthétiser. Il traduit primo en « porche, espace ouvert et aéré, ou sortie de voiture éventuelle », et secundo en un signal de danger potentiel : « attention, quelque chose d'inopiné peut en surgir ».
« L'aveugle a un sacré ordinateur dans la tête. » s'exclame René.

Arthur s'amuse à faire de la psychologie une science accessible hors du regard [6 p. 60] : « Voulez-vous jouer avec moi ? Je vais vous dire qui vous êtes et vous me direz si j ai deviné juste. Voila : vous avez entre 35 et 45 ans, vous pesez à peu près 70 kg, vous mesurez 1,75 m, vous êtes né a Lyon, vous êtes de caractère jovial, vous fumez des cigarettes de tabac noir, vous êtes gaucher ou vous souffrez du bras droit, vous êtes marié, vous travaillez dans la métallurgie comme ouvrier. Vrai ou faux ?
– Tout cela est vrai, mais comment avez-vous fait, vous êtes aveugle ou pas ?
– C'est très simple : j'ai su votre âge et votre poids en touchant les os de votre épaule, sa hauteur m'a indiqué votre taille, vous êtes lyonnais parce que vous avez l'accent, gai parce que vous souriez tout en parlant, vous sentez le tabac brun et la limaille de fer, vous m'avez serré la main avec votre main gauche, elle est calleuse et elle porte une alliance. »

Il est très intéressant également d'écouter **la représentation qu'ils ont du monde** :

Quand René était petit garçon, vers douze ans, il entretenait son père avec grand sérieux « des fauteuils marrons du salon. [6 p. 68]
— Voyons, tu es stupide, répliquait le père, réaliste. Ils sont bleus.
— Faux, s'écriait René. Ils ont une texture sympathique, pas agressive, et dodue. Alors ils sont marrons ».
A partir d'une certaine consistance de la matière, René avait extrapolé, placé une couleur subjective sur un meuble selon son idée des teintes. Il a établi dans le secret de sa mémoire des correspondances baudelairiennes immuables : le rouge est pour lui « aigu », le violet est « bas ». René rationaliste, mais imaginatif, met une couleur sur une voix. Telle voix avec telle tessiture correspond ainsi à des « cheveux noirs ou blancs », sans que pour autant la chevelure concernée possède le bon coloris.

Quant aux hommes publics [6 p. 57] : *« François Mitterrand a « un visage pointu ». Laurent Fabius est « lisse, onctueux, faussement séraphique ». Michel Rocard est pour l'un grinçant,*

grand, sec au visage carré, pas grassouillet du tout » ; pour l'autre, « assez vieux avec des yeux ronds, des cheveux blancs ». Philippe Bouvard est « gros et petit », Michel Polac « mince et mou ». Incroyable, mais vrai et faux à la fois ! »

Et voici **la vision de leur propre corps** [6 p. 78] :

Jean, treize ans et demi, qui souffre d'un glaucome congénital, s'est dessiné avec la tête ronde comme une soucoupe. Au centre, quatre ronds de taille égale, groupés par deux les uns au-dessus des autres, figurent les oreilles en haut et les yeux immédiatement au- dessous. A la place du corps sans volume, deux pattes en virgule s'écartent à la base. […]
A dix neuf ans, un garçon atteint de cécité complète congénitale se dessine une tête minuscule comme celle d'une épingle. Détachée d'elle, juste en dessous, se trouvent des hanches en forme de cintre. Ces dernières s'appuient sur une colonne vertébrale qui se tortille en pointillé. Sur elles s'articulent enfin, à droite et à gauche, deux bras démesurément étendus, dont le radius et le cubitus sont beaucoup plus longs que l'humérus.

Diderot interroge un aveugle [5] : que sont des yeux ?

« C'est, lui répondit l'aveugle, un organe, sur lequel l'air fait l'effet de mon bâton sur ma main. » Cette réponse nous fit tomber des nues ; et tandis que nous nous entreregardions avec admiration : « Cela est si vrai, continua-t-il, que quand je place ma main entre vos yeux et un objet, ma main vous est présente, mais l'objet vous est absent. La même chose m'arrive, quand je cherche une chose avec mon bâton, et que j'en rencontre une autre. »

Et lorsqu'ils ne sont pas nés aveugles mais perdent la vue un jour, peu à peu s'estompe leur mémoire des images visuelles. Ainsi s'exprime Maurice [6 p. 83] : *« Dans mes anciens rêves », je voyais. Peu à peu, les traits ont disparu pour céder la place à un ovale clair. Ils ont alors perdu leur expression et leur personnalité. Seul cet ovale marque sa présence. »*

Enfin, je ne saurais clore ce chapitre sans laisser les non voyants nous parler **de la beauté** [6 p. 169] :

« J'aime la beauté. Chez moi, elle naît d'une certaine alliance entre les matières et les touchers. Ainsi dans cette pièce il y a un mélange de cuir, de verre, de laine. Autant de matières qui vivent dans ma tête, qui me parlent. Une certaine esthétique émane d'un objet, d'un lieu, d'une personne qui se ressent par tous les pores de la peau. […] La beauté ne naît pas de la vision, mais de la façon dont on ressent les choses. Quand un endroit me plaît et que j'en parle à un voyant, il ressent les mêmes sentiments ou impressions. »

« La mer, je 1'imagine belle, au-delà de la description qu on m'en a faite. J'aurais tendance à aimer le bleu à cause d'elle. »

« La plus belle chose que j'aime, c'est ce tableau. Mon beau-frère m'a dit : "C'est un bateau..." Il y a un léger relief. Je sens trois mâts et une grand-voile... Le mercredi, il y a des émissions sur la mer, alors j'écoute la télé et je regarde ce bateau. »

« Les poissons me fascinent. C'est leur évolution dans l'eau qui me plaît, l'idée qu'ils ne sont rattachés à rien. Des fois, je me prends à rester debout des minutes entières devant un aquarium, debout comme un imbécile. »

« Depuis le balcon de ma demeure en Haute-Savoie, je ressens une émotion esthétique de première classe ! C'est là que je m'installe pour faire le vide et contempler. Pour regarder passer le temps. »

« Il y a quelque chose d'absolu dans cette fourrure du lynx. L alliance d'une infinie vigueur de bête fauve que l'on sent encore vivante et l'infinie douceur de son poil. Cela ne peut être que beau. C'est une certitude. »

« Les moutons, c'est beau parce que ça ne bouge pas et que ça a de la laine. »

« Les cheveux, c'est magnifique. Surtout ceux des Africains. Dans les longs cheveux des femmes, je m'enroule, je fais le chat et je miaule. »

1.4 Conséquences psychologiques de la déficience visuelle

1.4.1 Généralités

Le handicap lié à la déficience visuelle peut-être vécu extrêmement différemment d'une personne à l'autre, et ceci **indépendamment du degré de déficience.** Ainsi on observe des non-voyants qui surprennent par leur extraordinaire adaptation et leur capacité à accomplir des tâches a priori impossibles. Inversement, certains malvoyants légers développent des réactions d'inhibition et d'angoisse qui vont au-delà de la réalité de leur handicap. Il va de soi que les facteurs éducatifs et environnementaux contribuent largement à la représentation que la personne a de son handicap.

Cela dit, on peut énoncer un certain nombre de généralités (qui, bien, entendu ne sont à considérer que comme des généralités) sur les conséquences psychologiques et kinesthésiques de la déficience visuelle. Pour mieux appréhender ces conséquences, il nous faut distinguer les facteurs suivants :

- **Le degré et la nature** de la déficience que nous avons déjà évoqués plus haut dans le paragraphe sur la physiologie et la symptomatologie. (§ 1.1).

- **L'acquisition** de la déficience visuelle **à la naissance** ou **au cours de la vie**. Dans le premier cas, on parle de déficience **primaire ou congénitale**. Dans le deuxième cas, on parle de déficience **secondaire ou acquise**. Le terme de congénital n'est ici pas restrictif, car une déficience secondaire peut-être due aussi à des facteurs génétiques. Mais nous gardons ce terme de « congénital », largement employé dans la littérature. De toute façon, ce qui nous intéresse ici, ce n'est pas la cause de la déficience, mais de savoir si le sujet a mobilisé des fonctions visuelles au cours de sa petite enfance et les a perdues, ou au contraire s'il n'a pu les mobiliser et a dû faire appel de manière très précoce à des compensations sensorielles. Cette distinction est importante, car elle induit des conséquences très différentes.

- Pour les déficients secondaires, **l'âge** auquel survient la perte partielle ou totale de la vision : chez un enfant, chez un adolescent ou chez une personne âgée, le mode de réaction ne sera pas le même.

- Toujours pour les déficients secondaires, **les modalités d'apparition** de la déficience : une baisse brutale de la vision n'a pas les mêmes conséquences qu'une baisse progressive.

Ces distinctions ne sont pas toujours clairement établies dans les ouvrages spécialisés. Certaines conséquences appartiennent à l'ensemble des catégories, d'autres concernent les seuls non-voyants, d'autres les malvoyants secondaires, etc. Nous allons commencer par des observations qui concernent tout le monde puis indiquerons les conséquences particulières dans les § 1.4.8 et 1.4.9.

1.4.2 Construire son identité et assumer sa différence

Quel qu'en soit la cause et l'importance, la déficience visuelle n'échappe pas aux problèmes généraux de l'handicap qui ont des répercussions sur l'image de soi et l'estime de soi..

Cette image et cette estime de soi constituent l'identité de chacun qui se construit à travers nos relations avec les autres, à travers l'image qu'ils ont de nous et l'estime qu'ils nous portent. Nous nous proposons d'examiner les trois pôles suivants :

- le pôle existentiel : suis-je **reconnu** par les autres et considèrent-ils que j'ai de la valeur ?
- le pôle affectif : suis-je **aimé** par les autres ?
- le pôle cognitif : suis-je **compris** par les autres ?

Les deux premières questions sont communes à tous les êtres humains et reçoivent des réponses nuancées sur une palette très large. Pour la personne porteuse d'un handicap, les réactions sont plus bipolaires : ou bien son entourage la craint ou la méprise, voire la déteste, ou bien son entourage l'admire, la soutient, la protège, voire l'adule. En tout cas, l'entourage est rarement indifférent.

Rolando Toro dans ses écrits sur la réhabilitation par la Biodanza [12 p. 676] décrit l'atmosphère particulière des enfants aveugles au Brésil :

« Si le monde cognitif de l'enfant aveugle est pauvre et étroit, beaucoup plus restrictif est le monde affectif. L'enfant aveugle est submergé dans un puit de solitude. Ses relations interpersonnelles sont pauvres. Le besoin de contact trouve fréquemment sa satisfaction à travers l'agression. La relation avec ses compagnons trouve sa motivation dans le soutien, l'identification et la sécurité […]
Le toucher a pour eux une fonction cognitive et non affective. La plupart d'entre eux ne savent pas ce qu'est donner et recevoir une caresse. Particulièrement pour les enfants placés en institution, la carence de contact affectif peut-être très grande […] »

A l'inverse – et c'est aujourd'hui beaucoup plus fréquent dans les pays riches – de nombreuses personnes atteintes de handicap font l'objet d'attentions redoublées, d'un amour certain et d'une reconnaissance de leur valeur. Le problème ici est radicalement différent. Un excès d'attention peut mener à la surprotection et nuire à l'autonomie voire à la créativité. Nous y reviendrons.

Le point le plus caractéristique sans doute du handicap, et en particulier de la déficience visuelle (mais cette remarque vaudrait pour tout individu en marge de la communauté majoritaire : exclu social, homosexuel, étranger vivant sur le territoire, etc.) est **d'assumer sa différence**. Plusieurs comportements sont alors possibles :

- la personne est **dépendante** (ce que l'on rencontre souvent dans les instituts et les associations). Ses relations sont essentiellement avec des personnes comme elles et ne permettent la richesse et la stimulation qu'apportent les échanges avec les voyants. Il y a un risque de « ghettoïsation » et d'appauvrissement des expériences.

- la personne est **autonome**, mais faute de pouvoir « imiter » les autres, elle manque de références et doit se construire son propre univers. Elle souffre de solitude, car elle se sent « en décalage ». Elle ne se sent « pas comprise par les autres ».

Ce **sentiment d'être incompris** est vrai pour tous, mais particulièrement lorsque le handicap est mal connu ou bien que la personne a mis en place des comportements de compensations très performants ou bien originaux que les voyants ne parviennent pas bien à identifier.

Ces personnes sentent alors qu'on exige trop d'elles ou bien qu'on ne leur fait pas confiance, d'où ce sentiment d'incompréhension qui a des répercussions sur l'identité, l'image de soi et l'estime de soi.

Témoignage de Cy Jung, malvoyante [3 p. 26 et p. 38]

Je suis assise sur un tabouret à bonne distance du tableau d'évaluation de l'acuité visuelle. L'infirmerie du collège est riche : c'est le modèle rétro éclairé, version éblouissement garanti.
Le médecin scolaire, blouse blanche et cravate, s'approche du tableau :
« Lisez cette ligne...
— Excusez-moi, mais je ne vois pas ce que vous me montrez.
Il s'écarte.
— Vous ne voyez pas ce que je vous montre ?
— Non.
— Mais moi, vous me voyez ?
— Oui.
— Et ce Bic, vous le voyez ?
Il brandit le bras. Son stylo à corps blanc se dessine sur le mur d'un bleu soutenu.
— Oui.
Le médecin se remet en position de désigner une ligne sur te tableau.
— Je vous demande donc de me lire ceci.
— Excusez-moi, mais je ne vois pas quel1e ligne vous me montrez...
— Vous vous foutez de ma gueule ! »

L'infirmière me connaît. Elle explique au médecin scolaire que loin de me foutre de sa gueule, je suis simplement malvoyante. L'examen se poursuit avec la mesure de l'audition. Le médecin se place 3 mètres derrière moi et chuchote :
« Dites-moi si vous m'entendez... »
Je ne bronche pas. Il se rapproche et recommence. Je reste impassible. Il s'avance encore, il est à peine à un mètre.
« Vous m'entendez ? »
Je ne réagis toujours pas. Il rejoint l'infirmière à l'autre extrémité de la pièce et lui murmure à l'oreille :
« En plus d'être myope, elle est sourde. Elle n'a vraiment pas de chance...
Tout sourire, je me retourne vers eux.
— Non, docteur, je ne suis pas myope, je suis amblyope. »

J'ai bien le droit, de temps à autre, de m'amuser un peu !

Ce témoignage est intéressant à plusieurs titres. Cy Jung, qui est albinos, est photophobe, c'est-à-dire qu'elle est facilement éblouie par la lumière et son acuité visuelle dépend largement du contraste. Elle peut voir un stylo blanc sur fond bleu, mais pas des lettres lorsque l'écran l'éblouit complètement. Or, même le médecin ignore cela ! Pire, il confond myopie et amblyopie ! La jeune collégienne – qui manifestement en sait plus que le

médecin – se sent incomprise et n'a aucune confiance dans ce médecin. Elle s'en tire plutôt bien, car sa réponse ne manque ni d'humour ni de pertinence, ceci grâce à un contexte familial – comme elle le décrit dans son livre – très positif. Cet environnement a permis un renforcement de l'identité sur le plan de la confiance, de l'autonomie et de l'affectivité. Tout le monde n'a malheureusement pas cette chance.

1.4.3 Le contrôle mental

Beaucoup d'exemples ont été donnés dans les paragraphes 1.2 et 1.3 qui confirment la place de l'élaboration cérébrale pour pallier à l'insuffisance d'informations sensorielles. Que l'on soit malvoyant ou à fortiori non-voyant, le cerveau travaille plus que d'ordinaire (et sans doute plus rapidement) que chez un voyant pour traiter les informations et y apporter une réponse que l'on espère adéquate !

Témoignage personnel :

On me demande souvent comment j'y vois et je ne sais pas toujours bien répondre à cette question. Parfois je passe à deux mètres de quelqu'un que je connais très bien sans le saluer, et alors on se dit « Mais il y voit vraiment rien le pauvre ! » et parfois je reconnais une personne à cent mètres et on se dit « Mais il nous fait croire qu'il n'y voit rien ! Ce n'est pas vrai ! On a même l'impression qu'il voit mieux que nous ! ».
J'ai mis longtemps à comprendre que dans le premier cas, la personne que je connaissais bien sort de chez le coiffeur et ne correspond plus à l'image globale que je m'en était faite. Dans le deuxième cas, la personne porte un vêtement de couleur vive et contrastée, couleur que j'ai mémorisée le jour même et grâce à laquelle j'ai deviné sa présence même lointaine. Dans les deux cas, il y a un processus très rapide et subconscient d'identification par comparaison à des contenus mnésiques plus ou moins fiables. Bref ça travaille dur sous le chapeau !
Le plus drôle est que je n'ai pas conscience de ces stratégies hypothético-déductives et qu'il me faut faire un effort important de concentration pour les identifier, et pour m'en expliquer. Non seulement ça travaille dur, mais ça travaille vite et en souterrain.

L'absence de vision en relief me joue également des tours. A défaut de percevoir des objets dans un univers en trois dimensions, je calcule leur vitesse et leur position. Je suis toujours frappé de ce que je peux voir un ballon, même loin, mais ne parviens à l'attraper lorsqu'on me le lance. Il me semble que mon cerveau passe trop de temps à tenter de comprendre les différentes positions et d'évaluer sa trajectoire. Boum ! Il est arrivé sur mon nez !
Et pourtant cela n'explique pas tout : je parviens à conduire une voiture sans avoir d'accident. Je ne comprends pas pourquoi, sinon que je me suis surpris à plusieurs reprises à manifester des réflexes d'une incroyable rapidité qui me stupéfait moi-même.

Cette importance de l'activité corticale, cette vigilance de tous les instants, donne aux autres une impression de tension ou de concentration jugée excessive. Soit on me trouve trop stressé, soit trop « dans ma tête ». Je suis souvent vexé quand on me dit : « Lâche ton mental ! Sois zen ! ». C'est un peu comme si on disait à quelqu'un qui n'a qu'une jambe : « Allons, lâche tes béquilles ! ».
Il est vrai cependant que l'usage exacerbé de la vigilance mentale n'est pas toujours adapté. C'est un peu comme un moteur qui tournerait à haut régime alors que ce n'est pas nécessaire. Ce qui est vexant dans l'injonction à lâcher le mental n'est pas tant la proposition en elle-

même que le ton souvent véhément avec lequel elle est formulée. En fait, on fait appel à ma volonté alors que c'est l'inverse qu'on devrait faire. On s'imagine que je suis dans la lune et qu'il faut me secouer pour me réveiller. Or c'est exactement le contraire ! J'ai plutôt besoin que l'on fasse appel à la lenteur et à la fluidité. Je manque souvent de présence d'esprit et à ce genre de réflexion, je devrais répondre : « Tu me demandes d'être zen ? Peux-tu me montrer l'exemple s'il te plaît ? »

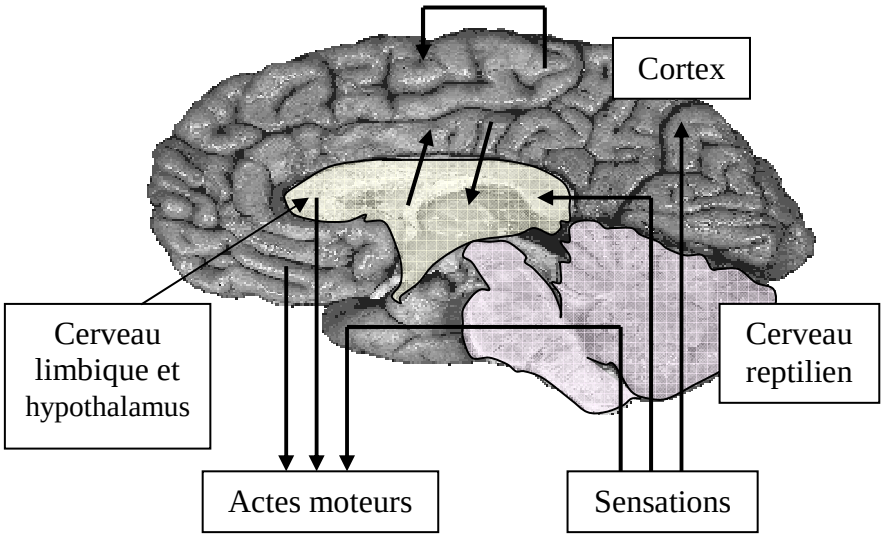
La vigilance mentale et le contrôle cortical ont une importance cruciale aussi bien sur le plan kinesthésique que psychologique et nous en reparlerons à plusieurs reprises puisque la Biodanza a un fort potentiel d'intégration et de régulation. Nous évoquerons ces questions aux § 3.3 et 3.4 entre autres.

La question que je me pose et pour laquelle je n'ai pas de réponse bien précise est : quelle partie du cerveau est sollicitée pour compenser l'insuffisance de perceptions sensorielles ? Le cerveau reptilien ? Le système limbique hypothalamique ? Le cortex ?

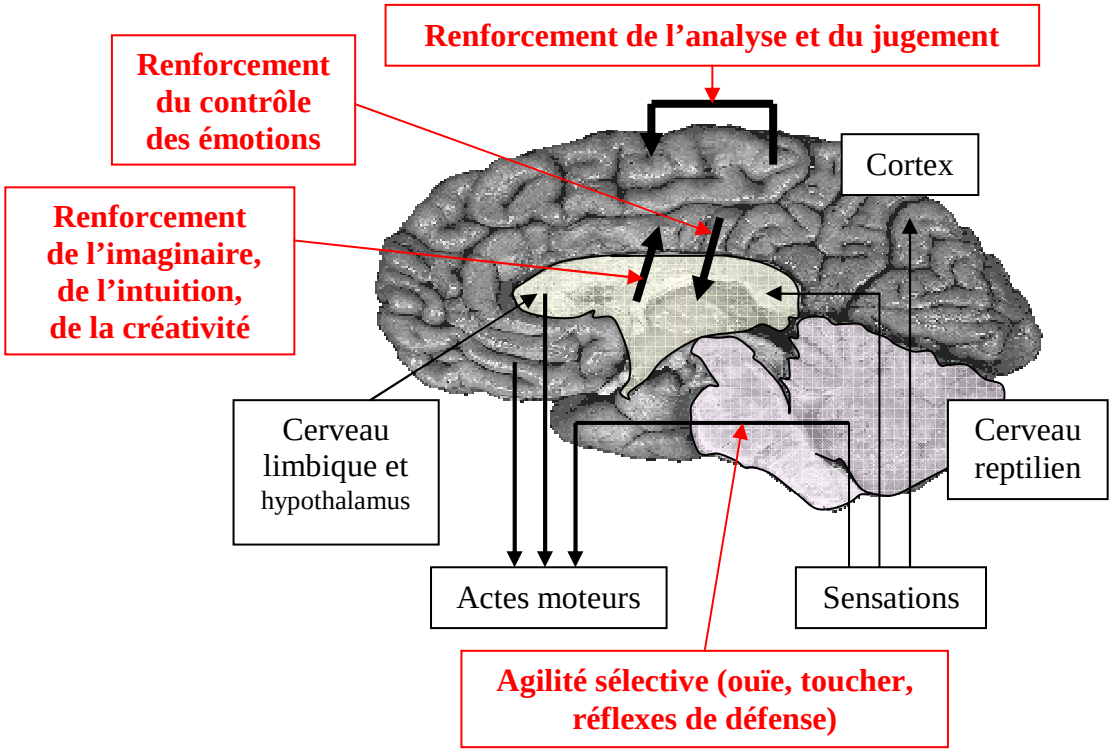
Il me semble que les trois sont concernés à des degrés divers selon les individus et entraînent des réactions semblables aux voyant mais exacerbées. Par exemple un non-voyant intuitif sera perçu par les autres comme un extralucide, un non-voyant intellectuel sera perçu comme complètement cérébral, un non-voyant émotif sera perçu comme une être fantasque ou comme une éponge, etc.

Je me risque à présenter un petit schéma issu du module sur la physiologie [15] et adapté par mes soins, où apparaissent les adaptations et exagérations possibles lorsque les informations sensorielles extérieures sont moins nombreuses.

Chez une personne « normale » entre la sensation et l'acte, les trois cerveaux participent, ainsi que les interférences entre eux.



Pour une personne déficiente visuelle, les voies sensorielles contiennent moins d'informations. La mise en œuvre d'actes moteurs renforce les voies d'interaction entre les différents cerveaux ainsi que les réflexes reptiliens mais seulement dans certains cas (toucher, ouïe, etc.)



1.4.4 Le besoin d'autonomie et de sécurité

Comme il ne peut construire son identité par imitation ou, tout du moins, qu'il le fera de manière imparfaite, il est vital, pour le déficient visuel, qu'il puisse faire ses propres expériences. Comme toute personne porteuse de handicap, il **aspire à l'autonomie**. En fait, un peu comme dans la fable du chien et du loup de La Fontaine, il est tiraillé entre besoin de sécurité et d'autonomie.

Cy Jung, amblyope très autonome, se demande d'où vient ce besoin [4 p.71] :

« La question que 1'on peut se poser alors, est de savoir si la déficience visuelle accroît le besoin d'autonomie ou simplement la conscience de sa portée. J'opterais spontanément pour la seconde de ces options : mon autonomie ne m'est intrinsèquement pas plus essentielle que tout un chacun ; mon amblyopie, simplement, me place quotidiennement dans des situations où je mesure les conséquences d'une moindre autonomie fonctionnelle sur l'autonomie tout court. C'est ainsi que la mesure de ce que je peux compenser ou non de ma déficience visuelle prend une dimension cruciale au-delà de mes simples conditions matérielles d'existence. »

Et elle complète par un **témoignage** [4 p. 68] :

« Debout sur un escabeau, un tournevis entre les dents, je guide les deux fils rigides à l'intérieur du domino. J'ai du mal, ils sont pliés à angle droit sur des axes divergents, l'un plus long que l'autre, les deux trop courts pour que je prenne le risque de les casser en les redressant d'un coup de pince. J'ai retiré le domino d'origine car il était plein de peinture. Je n'aurais pas dû, je suis dans la panade.
Je mets le domino dans ma poche et essaie de recourber du bout des doigts le fil le plus long pour qu'il soit dans le même axe que son petit camarade. Il résiste, je manque de prise. Je reprends le domino et tente de nouveau la manoeuvre, fil après fil, cette fois. Le plus court porte jusqu'à la vis... Le deuxième fil me gêne. Les bras à demi en l'air, je fatigue mais insiste. J'y suis presque, je... lâche tout. Mon outil tombe sur le parquet. Alertée par le bruit, Isabelle se précipite.
« Ça va ?
Je la rassure et lui raconte mes malheurs électriques.
— Tu veux que je t'aide ? »
Drôle de suggestion ! Je lui ai promis de poser son plafonnier et dussé-je y passer la journée, j'y arriverai. »

Plus que le besoin d'autonomie, c'est également **le besoin du défi,** voire le besoin de se surpasser. Jean Zutter (facilitateur Suisse) qui a fait du ski et de la Biodanza avec des malvoyants [13 p. 27] décrit ces enfants aveugles qui se déplacent au pas de charge et n'ont pas peur de se cogner, de prendre des coups, voire de tomber à l'eau !

Les voyants qui arrivent avec leurs attentions charitables n'ont pas toujours bien conscience de ce phénomène pourtant crucial.

Témoignage : « *Séance Porte Ouverte à l'Union des Aveugles. J'ai demandé à des amis voyants de venir m'épauler. L'une d'elle me dit avec beaucoup de gentillesse : « Bon alors, moi, je vais prendre en charge Carole qui est non-voyante ». Ma réponse est cinglante : « Surtout pas !!! ».*

1.4.5 Le besoin de confiance

Incompréhension et dépendance psychologique sont les virus qui mènent à la perte de confiance. En général, elle évolue en parallèle entre perte de **confiance en l'autre** et perte de **confiance en soi**. On peut alors observer deux réactions typiques :

- ✓ Certains vont renforcer leur dépendance à autrui et perdre l'élan vital, voire perdre une partie de leur identité.
- ✓ D'autres, au caractère plus fort, ruent dans les brancards et accumulent les défis pour désespérément prouver aux autres et se prouver à eux-mêmes qu'ils sont indépendants.

Mais, dans les deux cas, le malvoyant se sent seul et incompris. Il garde un secret en lui, qui l'alourdit psychologiquement.

A l'inverse, une ambiance favorable, basée sur la confiance, donne des ailes au déficient visuel. Jean Zuter écrit [13 p. 22] : « La pratique du ski pour un handicapé de la vue demande

beaucoup de confiance de part et d'autre. C'est pourquoi, il faut que se crée un lien fort entre l'enfant et la personne le guidant »

Témoignage de Cy Jung, amblyope [4 p. 112]

« C'est la première fois que je vais faire du ski loin de l'oeil vigilant de papa. Les moniteurs sont au courant de ma déficience visuelle. Les choses se passent bien : très vite, ils mesurent mon aisance sur des planches et se bornent à vérifier que je ne m'écarte pas involontairement du groupe.
Au matin du quatrième jour, toute la colonie est morose : le ciel est bas, un brouillard épais a envahi les pistes. Notre moniteur est un peu inquiet, il craint de perdre quelques-uns d'entre nous dans cette purée de pois. II nous fait la leçon, nous invitant à rester bien groupés ; l'un de nous doit prendre la tête de la colonne ; il fermera la marche histoire de surveiller que tout le monde suit.
D'ordinaire prompts à vouloir mener les opérations, les autres enfants ne sont aujourd'hui pas très enthousiastes. Je saute sur leur démission et propose de prendre la tête du groupe. Le moniteur n'est pas chaud. Je lui explique qu'en trois jours, j'ai eu le temps d'apprendre la topographie des pistes et que le brouillard ne me gêne pas. Il comprend aussitôt et c'est fière comme Artaban que je guiderai toute la journée le groupe, lui évitant avec soin les zones de bosses et de cailloux. »

Témoignage personnel :

« Il y a beaucoup plus important pour moi que de me sentir aimé, c'est de sentir que l'on me fait confiance. La confiance est un véritable tremplin qui me donne des ailes pour réaliser de grandes et de belles choses. C'est la confiance qui me permet d'évoluer et de me surpasser.
Merci à mes parents de m'avoir envoyé à l'école des valides plutôt que dans un institut. C'est grâce à eux que j'ai pu mener de hautes études.
Merci à mon ami Fabrice de m'avoir prêté sa moto quand j'avais 22 ans. C'est grâce à lui que j'ai appris à conduire.
Merci à mon ex-femme de m'avoir fait confiance. C'est grâce à elle que j'ai pu avoir deux enfants absolument magnifiques.
Merci à Jean-Michel de m'avoir envoyé en Sibérie, devenir partenaire d'une association de personnes handicapées, alors que cette mission était difficile et que je n'y connaissais rien. J'ai conduit avec succès un gros projet européen de coopération.
Merci à Hélène de m'avoir autorisé à ouvrir un groupe de Biodanza malgré des difficultés de mouvement et d'observation. Cela me donne envie d'y mettre tout mon cœur.
Merci à mes élèves d'avoir écrit un jour au tableau « In Rauzier, we trust ! ». C'était pour moi un bien plus beau cadeau que s'ils avaient écrit « We love you ».

1.4.6 L'intégration sociale : le besoin de temps, d'espace et de moyens de communication

Pierre Griffon, psychologue spécialisé dans l'intégration des déficients visuels [1 p. 123], décline les problèmes de l'intégration sociale selon trois axes : le besoin de temps, la maîtrise de l'espace et celle des moyens de communication.

Du fait du nombre réduit d'informations visuelles qu'il reçoit et du temps qu'il faut pour les traiter ou les compenser, **le déficient visuel a besoin de temps**. Il faut du temps pour

découvrir de nouveaux lieux, de nouveaux trajets, de nouveaux outils. Il faut du temps pour expérimenter de nouvelles stratégies et améliorer leur efficacité. Il faut du temps pour s'entraîner à agir de la manière la moins fatigante et la moins dangereuse. Mais même si une personne a atteint une bonne pratique, il n'est pas possible d'aller trop vite. Même avec une canne blanche ou un chien et beaucoup d'entraînement, un aveugle ne pourra courir comme le fait un voyant.
Le besoin de temps concerne également la nécessité de récupération. Il peut s'agir d'une récupération fréquente et courte comme laisser échapper le regard pendant la lecture. Il peut s'agir d'une récupération plus longue pour compenser le surcroît d'énergie et de stress que requiert toute action comparativement à la façon dont l'exécuterait un voyant.

Témoignage personnel :

« Il n'y aurait aucun problème si tous les être humains avaient les mêmes capacités visuelles. La difficulté est que nous voulons à tout prix nous intégrer au monde des voyants et réaliser les mêmes tâches à la même vitesse. Les voyants ont rarement conscience de cela. Je suis frappé de l'aide qu'on me propose et de la sollicitude qu'on déploie pour couper une tranche de pain ou réaliser un travail minutieux alors que je n'en ai nul besoin. Par contre, on trouve tout à fait normal de me donner rendez vous à 20 h au 1227 av. X bat A dans un quartier de la lointaine périphérie. Pour y parvenir, je dois trouver un plan, chercher la loupe qui me permettra de lire le plan, ne pas trouver la loupe, perdre le plan, chercher mon monoculaire pour lire les panneaux, prendre ma voiture qui roulera à 50 km/h (mais me demandera du stress comme si j'étais un pilote de course roulant à 250 km/h !), m'arrêter à chaque carrefour pour lire la plaque de la rue, me tromper de rue chercher une place, ne voir la place qu'au dernier moment et la louper, refaire un tour de pâté de maison, m'apercevoir que la place est prise, en chercher une autre, chercher le numéro de l'immeuble, puis le bâtiment, demander à un passant qui me dira : « Vous voyez c'est juste à côté du poteau électrique », ne pas voir le poteau, continuer à chercher, redemander à une autre personne qui m'indiquera que ce n'est pas du tout là mais à l'opposé, courir pour rattraper le temps perdu… Et pour finir, arriver tout essoufflé à la bonne adresse et m'entendre dire : « Pourquoi tu cours comme ça ? Sois zen ! Allons, prends le temps de vivre ! » . Dans ces moments-là, je trouve cela tellement injuste que je me contente d'un haussement d'épaule avec un fort sentiment de solitude et d'incompréhension. ».

Une autre difficulté qui concerne surtout les non-voyants est **la maîtrise de l'espace,** mais cette question sera évoquée au §1.5.3 relatif à la spatialisation.

Enfin, **le déficient visuel a besoin de moyens de communication adaptés**. Laissons de côté les aspects techniques concernant les documents écrits (télé-agrandisseurs, écriture Braille) qui sont très importants mais secondaires dans le cadre propre de la Biodanza. Mentionnons simplement qu'il est important que ces moyens ne soient pas un alibi pour enfermer ce public particulier dans un ghetto : par exemple le Braille deviendrait une sorte de code secret entre aveugles. La diversification des moyens et leur accès à des voyants sont importants pour favoriser l'intégration sociale. L'avènement de l'informatique, d'Internet et des synthétiseurs vocaux est un progrès considérable pour la communication avec les non-voyants.

Remarque : *« J'utilise largement Internet pour communiquer avec les membres de mon groupe, mais j'ai remarqué qu'il est important de leur téléphoner, et je prends le temps de le faire fréquemment avec chacun. Il y a une dimension affective sans commune mesure avec la voix synthétique d'un lecteur vocal. C'est particulièrement vrai me semble-t-il pour des*

personnes qui ont connu l'écrit et ont perdu la vue. La voix synthétique ne remplacera jamais le confort d'une « lecture visuelle ». J'ai toujours senti en téléphonant beaucoup de chaleur et de gratitude chez mes interlocuteurs. Un jour, une participante m'a dit : « Ah ! Tu ne nous as pas téléphoné cette semaine ? »

1.4.7 La communication avec autrui

Un autre aspect qui concerne notre étude est la **communication orale, gestuelle et émotionnelle**. Si la communication orale ne pose pas de problème (hormis le cas du verbalisme cité au § 1.4.3), il en va autrement des deux autres modes privilégiés pendant les séances de Biodanza. On ne peut pas employer les mêmes codes avec quelqu'un qui ne voit pas les sourires, les larmes, les rougeurs, les hochements de tête ou qui, s'il les voit, use de sa machinerie mentale pour tenter d'interpréter une information incomplète.

Francis Raynard, kinésithérapeute déficient visuel [2 p. 71] expose les **troubles de la relation chez les aveugles,** mais aussi chez les amblyopes**.** Les mimiques ne pouvant être imitées, il faut les lui apprendre, ne serait-ce qu'au profit d'un certain conformisme social. Sinon de lui-même l'aveugle ne voit pas l'intérêt de sourire, hocher la tête, lever les sourcils. Il a tendance à garder la tête dans les épaules, et son regard semble éteint et dirigé « au raz des pâquerettes ». Parfois il s'approche très près de son interlocuteur. Ceci peut-être dérangeant pour les voyants qui interprètent ces postures de façon erronée. Ils l'imaginent triste, réservé, absent, angoissé, alors que la réalité n'est pas du tout celle-là. Un des traits caractéristiques des malvoyants congénitaux que décrit Pierre Griffon [1 p. 50] est l'impression qu'ils donnent de ne pas être là. Nous détaillons cette particularité dans le paragraphe suivant.

1.4.8 Conséquences particulières de la déficience visuelle primaire ou congénitale

Tous les bébés naissent avec un système oculaire immature. La macula est mature au bout du quatrième mois et les réflexes oculomoteurs ne se développent qu'au bout du cinquième mois. Le système neurologique est « pré-câblé », mais à la charge du tout jeune enfant de l'enrichir d'expériences et de stratégies de recherche de l'information qui conditionnent sa vision future. Le développement de ces stratégies se fait par la motivation, c'est-à-dire **le plaisir que lui procure sa vision**. [1 p. 43].

Chez le malvoyant, cette motivation est amoindrie. L'attitude parentale et celle de l'entourage jouent alors un très grand rôle. Mises en situation variées, encouragements, stimulations sensori-motrices vont contribuer à l'activation de ces stratégies neurologiques et lui permettre d'utiliser au maximum de ses possibilités ce potentiel réduit qu'il possède.
Pierre Griffon [1 p. 44] et Francis Raynard [2 p. 46] insistent sur l'attitude parentale. Les parents n'attendaient pas un enfant malvoyant et, à la naissance, ils doivent effectuer un travail de deuil plus ou moins bien résolu, dont les étapes classiques sont la dénégation, la dépression, puis la réaction. Cette réaction se manifeste souvent par de la **surprotection**. On veut éviter tout danger à l'enfant mais paradoxalement, cela aggrave le handicap. L'attitude juste consiste à stimuler l'appétence à regarder par des mises en situation variées et des encouragements et par la stimulation du plaisir de la curiosité. Pierre Griffon [1 p. 46] résume ainsi :
« …L'attitude que les parents doivent avoir avec leur enfant malvoyant congénital, est justement **de ne pas avoir d'attitude**. La déficience existe et il est bon de la connaître et de

pouvoir en parler avec son conjoint et avec l'enfant. Les échecs visuels doivent être tolérés et non anticipés. Ce qui compte avant tout entre parent et enfant, c'est la qualité de la relation affective, la fierté et l'encouragement réciproques et par là même l'envie donnée à l'enfant de découvrir le monde et de s'y affirmer. »

Le même scénario existe chez le non-voyant. Le même travail de deuil existe chez les parents avec le même risque de surprotection et son aspect limitant et aggravant. Mais ici, bien entendu, il ne s'agit pas de favoriser une vision inexistante mais la coordination sensori-motrice et l'acquisition d'expériences à partir des autres sens et du plaisir qu'ils peuvent procurer. L'aide d'un spécialiste extérieur est bienvenue et souvent nécessaire.

Les autres conséquences psychologiques de la malvoyance et de la non-voyance congénitales sont en général les suivantes :

- **Le verbalisme**, qui n'est ni la verbalisation ni le verbiage, mais est un usage plus flou et plus personnel des concepts. Faute de vérifications sensori-motrices adéquates dans l'enfance, le sujet n'utilise pas le mot juste pour définir l'objet ou le concept voulu. Il a recours à des périphrases, des approximations ou des détours. Il est enclin à des généralisations rapides et peu précises ou, au contraire, il se noie dans un flot de détails isolés et arbitraires [1 p. 48].

Témoignage personnel :

« J'éprouve souvent le sentiment de ne pas être compris. Je dis « blanc » et on comprend « noir ». Je n'arrive pas à trouver le mot juste. Je ne parviens pas à exprimer ce que je ressens et ce que j'observe. Mon esprit et mon intelligence ont une grande agilité, qui me permettent de répondre à mon interlocuteur avec une sorte de brillance intellectuelle, mais dont je mesure le côté abstrait et coupé de l'observation. Cette frustration a largement décru avec l'âge et avec l'expérience, mais elle revient à la charge en situation de stress. Elle existe à l'oral, pas à l'écrit. En fait pour m'exprimer correctement, j'ai besoin de temps et de respiration. Je déteste le pugilat verbal dans lequel j'excelle, mais où je sais très bien que je reste en surface, et n'exprime pas la profondeur de mes sensations. Je déteste le verbiage et j'en veux aux gens qui parlent trop car cela renforce ma tendance au verbalisme. Je les vis comme des dangers potentiels. J'adore les espaces de parole à la Biodanza. C'est un moment de profonde félicité. On peut enfin respirer, prendre le temps, se connecter à ses sensations intérieures et laisser le mot « juste » sortir de notre bouche. C'est pour moi une grande jouissance, si rare dans notre monde malade de la vitesse et de la surexcitation. »

- **La personne donne l'impression de ne pas être présente.** Dans une conversation, les deux regards ne s'accrochent pas et on a l'impression que la personne malvoyante n'est « pas là ». En fait, elle est attentive, mais n'éprouve pas le besoin de le manifester. La signification sociale du face à face ne se fait pas par imitation ; si elle se fait, elle se fait par apprentissage. Chez le non-voyant, cet apprentissage est total et n'a d'objet que le conformisme social. Chez le malvoyant (tout dépend du degré), l'imitation est possible, mais il y a chez lui, rappelons-le, un manque de motivation et une tendance à se désintéresser du plaisir de voir. Or il est possible et important de stimuler cette motivation et d'apprendre à utiliser le regard comme moyen de communication et pas seulement comme outil de recherche d'informations.

Témoignage personnel :

« Combien de fois m'a-t-on reproché d'être dans la lune, de ne pas être présent, de ne pas être attentif !!! La raison est complexe et ne se limite pas à ma déficience visuelle. Mais il y a deux éléments qui renforcent cette attitude. Le premier est l'attitude de repli mentionnée plus haut : le besoin de s'évader dans des rêves imaginaires, car la réalité est trop stressante. C'est particulièrement vrai avec des personnes qui parlent trop ou dont la locution et l'attitude sont insistantes. Cette évasion signifie : « Vous ne voyez pas que je suis occupé ? Vous ne voyez pas que je me sens en danger et que mon cerveau est surmené par la défense et l'autocontrôle ? Puisque vous ne le voyez pas, eh bien je démissionne, je m'en vais ! ». Le deuxième élément est le manque de motivation à entrer dans une communication non verbale et visuelle. Cette attitude semble dire : « Je suis déjà concentré sur votre voix, sur les bruits extérieurs, sur ce que vous dites ; pourquoi faudrait-il en plus que je fasse attention à votre visage, et que moi je vous manifeste mon émotion ? Contentez-vous d'écouter ce que je dis, c'est suffisant ! »
La Biodanza m'a énormément apporté car elle m'a permis de stimuler cette fameuse motivation à regarder, regarder pour observer, mais aussi regarder pour exprimer à l'autre mon émotion. Elle m'a appris à briser les inhibitions sociales habituelles, à savoir regarder de près, regarder longuement, prendre le temps de poser le regard : tout ce dont j'ai biologiquement besoin !!! J'en éprouve une très grande jouissance, et cela a considérablement renforcé ma capacité à être présent et à entrer avec autrui dans une relation émotionnelle et pas seulement verbale. ».

- La personne a **tendance à l'effort et à l'autocontrôle**.
  Comme le décrit si bien Pierre Griffon [1 p. 49] :

  « Le sujet a d'autant plus de mal à se montrer spontané, simple et souple dans ses gestes qu'il augmente son autocontrôle. De plus, par manque de « feedback », il a tendance à rester sur ses gardes même quand il a l'impression de maîtriser la situation. Il craint d'être en faute, ou mal compris, ne pouvant par exemple vérifier sur le visage de son interlocuteur ni l'effet de ses gestes, ni celui de ses paroles… »
  Cet autocontrôle entraîne deux types de réactions fort différentes selon la personne. Une première réaction consiste à nier le handicap et à tenter désespérément de s'adapter socialement. Ainsi la personne fait un double effort : un effort pour voir et un effort pour masquer cet effort. Cela mène au surmenage ou alors au repli et à l'évitement de certaines activités dans lesquelles le handicap est trop flagrant, voire d'évasion dans des rêveries déconnectées de la réalité. La deuxième réaction possible consiste à brandir ostentatoirement le handicap et à exiger du monde qu'il s'adapte à lui. Mais dans les deux cas, il y a une dépense stérile d'énergie. »

Remarque personnelle : *L'attitude juste consiste à se situer au milieu : s'adapter comme on peut (et pas plus) et demander avec délicatesse aux autres de s'adapter (sans exiger). L'humour est souvent très bien venu, car il permet de mettre à jour les contradictions et procure un relâchement qui dissout ces dépenses stériles d'énergie. C'est une chose que je pratique souvent et qui me procure un grand plaisir.*

1.4.9 Conséquences particulières de la déficience visuelle secondaire

Il s'agit de la configuration la plus fréquente. Le sujet a perdu la vue ou partiellement ou totalement. Mais, **le traumatisme qui en résulte n'est pas nécessairement proportionnel à la gravité de l'atteinte visuelle**. Certains aveugles s'adaptent mieux à leur nouvel état et à de nouvelles compensations sensorielles que de très malvoyants qui s'accrochent encore à leurs bribes de perceptions visuelles sans savoir comment les traiter.

Les variables réellement influentes sont l'âge et la progressivité d'apparition de la déficience.

Examinons **l'influence de l'âge** [1 p. 52] :

- **Avant 4 ans**, les problèmes sont similaires à ceux de la déficience visuelle congénitale. Il y a des apprentissages de base que le jeune enfant doit acquérir en développement des compensations sensorielles. L'environnement doit favoriser cet apprentissage en ne restreignant pas les expériences et en garantissant à l'enfant une certaine autonomie dans la réalisation de ces expériences. Par contre, contrairement au malvoyant, congénital, le sujet a déjà acquis une certaine appétence à regarder. Si la perte de la vue est partielle, il sera bon de cultiver cette appétence.

- **Entre 4 et 12 ans**, d'autres apprentissages vont avoir lieu, entre autres la lecture et l'écriture (Braille ou normale ?). Il faut se garder des généralités dans le comportement des parents à l'égard de leur enfant mais tenir compte de facteurs aussi divers que la maturation, la résistance au changement, l'image de soi, l'image du handicap, etc.

- **A l'adolescence**, les capacités acquises ne peuvent être remises en cause mais se pose le problème de leur utilisation, et surtout la problématique identitaire. Parce que l'identification avec les anciens modèles (parents, adultes référents) n'est plus possible comme autrefois. L'adolescent dont la vue baisse ou disparaît manque de repères et ne sait si ces comportements vont être appréciés par ceux auxquels il est censé s'identifier. Une phase régressive est souvent inévitable et il lui faut plus de temps pour aller vers la phase adulte.

- **A l'âge adulte**, la personne doit **traverser un deuil et effectuer le travail concomitant**. Elle va traverser trois phases : **la dénégation, la dépression et la réaction**. Au début elle esquive les réalités de ces nouvelles limites fonctionnelles. Mais, un jour, la réalité lui saute à la figure et l'on passe du déni à l'exagération catastrophique des conséquences, ce qui a pour effet d'altérer l'humeur. Enfin, la réaction consiste à assimiler l'adaptation fonctionnelle et à prendre conscience qu'avec son nouvel état, la personne peut continuer à réussir, à aimer et à être aimée. Le travail de deuil et sa résolution sont très importants ; l'attitude du sujet et sa capacité d'être au monde en découlent. Son handicap sera-t-il caché ? un épiphénomène parmi d'autres ? Ou au contraire sera-t-il brandi à toute occasion ? un alibi à toute revendication ?

- **Lors du troisième âge** (80 % des cas de déficience secondaire), les habitudes pèsent, et l'adaptation à un nouvel état est plus délicate, en tout cas plus lente. La personne âgée va moins développer ses stratégies de compensation. S'il reste un certain potentiel visuel, la personne aura plus de mal à en tirer partie. Le travail de deuil est plus difficile et il se produit souvent un enkystement dépressif. La phase de réaction ressemble plutôt à une dépression atténuée et **l'élan vital se réduit**. A cela s'ajoute la modification des équilibres

relationnels. La personne avait l'habitude de certaines relations avec sa famille, son voisinage, ses amis. Ces relations nécessaires à l'autonomie sont perturbées. Le handicap devient alors le catalyseur des difficultés inhérentes à la vieillesse, l'alibi des renoncements, des plaintes et de la réduction de l'élan vital. Pour les personnes âgées, ce contexte de vitalité et d'affectivité est important. A cause de la décompensation sociale, une rééducation qui ne tiendrait pas compte de ces aspects serait inopérante et pourrait même accentuer la gêne au lieu de l'atténuer [1 p. 63].

Pierre Griffon [1 p. 119] décrit très bien ce mécanisme :

« Faute de descendre faire ses courses à l'heure habituelle, madame X ne rencontrera plus madame Y. Or cette dernière, par son aide, ses encouragements ou sa simple conversation l'aidait à porter son sac à provisions, au retour. Sans elle, ce sac est finalement trop lourd pour ses forces, c'est-à-dire pour l'âge, de madame X. Mais comme elle voit plus mal de près depuis quelques temps, elle est de plus en plus lente et donc en retard pour faire ses courses. A force de retard, l'habitude de se rencontrer avec madame Y se perd et avec elle l'autonomie de faire ses courses. Cela, bien que l'activité en soi reste fonctionnellement possible, la gêne visuelle de près n'empêchant pas les déplacements de madame X »

D'après Pierre Griffon [1 p. 63], **la modalité d'apparition** de la déficience visuelle est plus importante que l'âge. Elle influence l'adaptation du sujet à sa nouvelle condition.

Si elle est brutale, la baisse ou la perte de la vue est vécue comme un traumatisme. Comme lors d'un accident, il se développe une angoisse « après coup ». Le sujet peut faire la comparaison nette entre ce qui était et ce qui n'est plus, et il a une nette conscience de la perte. Si des informations visuelles parviennent encore à son cerveau, elles seront fort mal traitées, et il lui faudra du temps pour faire le travail de deuil et d'adaptation.

Si au contraire la perte est progressive, l'adaptation fonctionnelle est plus performante. Mais paradoxalement l'adaptation psychologique est plus lente. Le sujet oscille entre les deux phases classiques du deuil : la minoration et la majoration du handicap. Dans certains cas, le sujet anticipe une perte future et se désinvestit du potentiel visuel existant.

1.5 Conséquences kinesthésiques de la déficience visuelle.

1.5.1 Généralités

Chez le bébé déficient visuel apparaissent des troubles ou des adaptations kinesthésiques qui conditionnent la posture, l'attitude, la marche, et plus généralement, le mouvement. Ces troubles peuvent être corrigés mais ils s'inscrivent dans un terrain neurologique vierge, et plus la rééducation intervient tard, plus ce sera difficile. Inversement, il peut mettre en œuvre très tôt des stratégies particulièrement agiles d'adaptation qui lui rendront grand service à l'âge adulte.

Chez le déficient visuel secondaire, la situation est différente. Une certaine intégration corporelle existait ; il faut maintenant la transformer pour l'adapter à une nouvelle situation. Cependant les acquis antérieurs (souplesse, fluidité…) sont encore présents et constituent un potentiel utile.

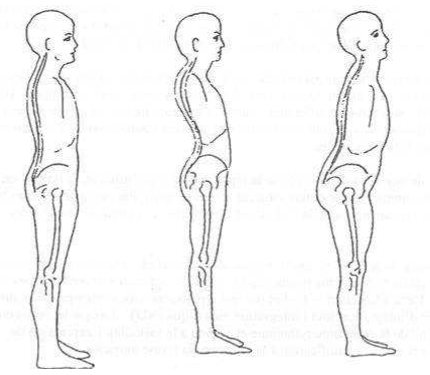
Il y aurait lieu de distinguer entre ces deux types, mais on s'aperçoit que des défauts similaires apparaissent dans les deux cas. Ces défauts peuvent être structuraux (conditionnés par l'enfance), comportementaux (stratégies d'adaptation) ou bien réactionnels. Nous présentons ainsi les troubles les plus caractéristiques, qu'il faudra confirmer ou infirmer chez chaque personne.

1.5.2 La posture

En, général, on constate que **l'attitude posturale est raide et contrainte.** La personne mobilise une énergie accrue pour deux raisons : se prémunir d'un danger potentiel et adopter un comportement socialement acceptable, mais pas nécessairement adapté à ses besoins. Il en découle une anxiété ou tout au moins une tension aussi permanente que sans contenu.

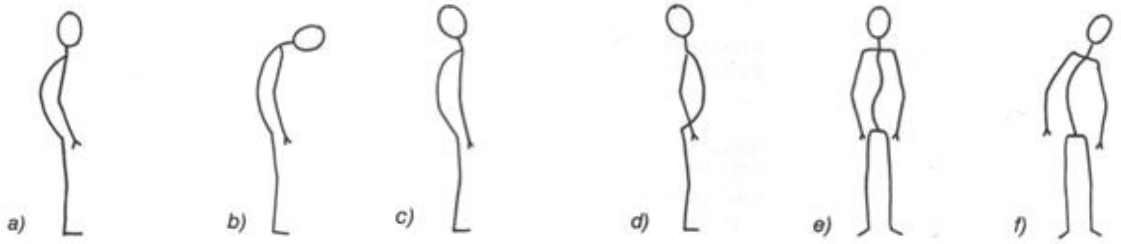
Chez une personne intégrée, la posture naturelle consiste à minimiser les efforts pour s'adapter à la gravité.. La colonne vertébrale est droite et les trois centres (tête, poitrine, bassin) sont alignés, comme le montre la figure ci-dessous [11 p. 5] :

Les attitudes posturales incorrectes ont des causes physiologiques et psychologiques très diverses et sont très répandues. Néanmoins dans la population mal et non-voyante, la verticalité est rarement respectée. Francis Raynard [2 p. 51] a répertorié des attitudes inadéquates que nous reproduisons ci-dessous.



Attitude correcte | Attitude incorrecte | Attitude incorrecte

L'adoption d'une attitude ou d'une autre dépend de facteurs extérieurs. Une personne extravertie aura tendance à incliner la colonne vers l'arrière et à protéger la tête (figure d). A l'opposé, une personne dépressive fera le gros dos et baissera la tête (figure a).



a) Cyphose ou dos rond	b) Cyphose et tête en drapeau	c) Cyphose et tête en arrière	d) Projection du sternum vers l'avant	e) Scoliose en S	f) Scoliose en C et tête inclinée

La posture de la tête est également incorrecte. Que ce soit en avant, en arrière ou sur le côté, le port de tête ne respecte pas la verticalité et on constate chez tous les déficients visuels **des contractures des muscles péri cervicaux du trapèze et les muscles postérieurs de l'épaule**. On constate ainsi des limitations articulaires sur la rotation externe de l'épaule [2 p. 49 et 53]

Ce port de tête inadéquat a des raisons diverses. Sur le côté, il peut parfois compenser une vision inégale entre œil droit et œil gauche. Il peut créer une différence entre oreille droite et gauche qui améliore la performance auditive et l'équilibre. En avant ou en arrière, il peut signifier une réaction à la peur des chocs, parfois à la photophobie.

1.5.3 La spatialisation

Un autre aspect important des difficultés qu'occasionne la déficience visuelle est **la maîtrise de l'espace.** L'espace n'est pas vu ou vu de façon imparfaite, et la personne devra se situer dans les trois dimensions de l'environnement, mais également concevoir la position, la posture, la forme des gestes, des mouvements de son corps dans cet espace. Il y a une distinction essentielle entre un espace mouvant comme la rue et un espace stable comme une pièce. Dans le premier cas, la personne aura des stratégies d'adaptation globale et aura besoin d'une aide matérielle ou humaine. Dans le deuxième cas, c'est encore le facteur temps qui joue. A l'aide de tâtonnements ou d'observations, la personne prend le temps d'assimiler cet espace et de l'intégrer corporellement.

Témoignage : *« Carole et Claude viennent pour la première fois à Biot à une séance de Biodanza. Ils sont non-voyants. Comme ils sont en avance, je leur propose de prendre contact avec la salle, c'est-à-dire de longer chaque mur et, par le toucher, d'y découvrir les objets très sommaires qui s'y trouvent. Je leur décris ces objets, également leur couleur et surtout leur texture. Je donne des indications de mesure. Après cette première découverte, ils repartent explorer chaque endroit de la salle, sans parole, simplement pour s'approprier corporellement les formes, les dimensions, les orientations et les textures ».*

Chez le voyant mais aussi chez le malvoyant, il y a une perception différente de l'espace environnant, des directions, des distances et des relations avec le corps et avec les actions. Cette perception n'est pas du tout automatique chez le non-voyant congénital et perturbée chez le non-voyant secondaire. Dans les deux cas, des processus mentaux doivent se mettre en place et une éducation ou une rééducation est nécessaire.

Les concepts de spatialisation qu'il faut éduquer et expérimenter concernent [2 p. 57] :

- l'inclinaison
- la latéralité
- les figures géométriques
- le sens de déplacement
- les points cardinaux et les directions (à l'aide d'évocations horaires : « obstacle à 3 h. »)
- les distances et la vitesse.

Ces notions n'ont souvent pas besoin d'être verbalisées pour un voyant. Il sait bien ce qu'est le sens des aiguilles d'une montre, car il en a déjà vu une. De même, beaucoup de gens vivent bien sans connaître les points cardinaux.

Pour les aveugles, il en est tout autrement. Lors de la rééducation, on leur propose des exercices comme [2 p. 59] :
« Montre une partie verticale de la pièce, mets-toi de profil par rapport au mur ».
« Touche le côté droit du cube avec ta main droite et fais-le toucher le côté de ton corps ».

Une fois cette éducation faite, le non-voyant a des **sensations cinesthésiques** (à ne pas confondre avec coenesthésique), c'est-à-dire la sensation du corps dans l'espace plus développée que la moyenne. Ainsi un aveugle peut détecter des inclinaisons du sol de deux à trois degrés, imperceptibles à la vue.

Témoignage : *« Après la séance de Biodanza, nous avons un petit goûter. Je dis à Mireille, non-voyante, qu'il y a des gâteaux à côté d'elle. Elle me fait gentiment observer que ce n'est pas assez précis, et elle me montre : « Tu vois, là c'est à 2 h, là c'est à 3 h et là c'est à 4 h ».*

1.5.4 La marche

Les **troubles de la marche** sont si bien décrits par Francis Raynard [2 p. 66] que nous le citons intégralement :

« Normalement réalisée par le talon, l'attaque du pied au sol et son déroulement se font différemment chez le déficient visuel. L'aveugle non éduqué ***traîne les pieds****, ce qui affecte la statique de son corps, sa dynamique et son équilibre. Cette peur de l'obstacle crée des troubles dans le pas et dans l'attitude, lesquels se traduisent par la mise en avant des deux membres supérieurs et par l'inclinaison du corps en arrière, inclinaison qui vient renforcer celle (en arrière également) déjà due au réflexe de protection de la tête par le thorax (voir la posture §1.5.2). Le pas se raccourcit ;* ***le pied tâtonne et attaque le sol à plat ou la pointe en premier****, sans déroulement de la plante (tampon buvard physiologique).*
Le fait de traîner les pieds restreint la compensation offerte par le sens tactile et la cinesthésie. Cette façon de marcher est à l'origine de déformations des pieds[3]*, des genoux et du tronc, à ne pas confondre avec les déformations consécutives à des syndromes (Marfan, pied plat du glaucomateux).*

[3] pieds plats, plat-valgus, voûtes plantaires affaissées, raideur des articulations du pied.

Deux stratégies sont habituelles ***à l'aveugle récent ou non éduqué*** *:* ***le tâtonnement avec la pointe du pied*** *et* ***le claquement de la semelle*** *pour obtenir un écho soi-disant informateur. Tous ces facteurs font aboutir à une marche indécise, parfois ébrieuse, et à la tentative constante de détecter un possible danger, donc à une motricité entravée. Il y a angoisse par rapport au vide, à l'inconnu en avant. L'aveugle essaie de prévenir les éventuelles expériences désagréables en cherchant par exemple le trottoir ou la marche d'escalier avec la pointe du pied ou son bord externe, ou les obstacles plus hauts avec ses membres supérieurs.*
Le port de la tête anormal, la rigidité cervicale, dorsale et lombaire, et les contractures musculaires se conjuguent pour donner à l'aveugle, lorsqu'il marche, un aspect de « bloc », de lourdeur, et l'air d'être freiné en permanence.
La contracture des muscles trapèzes, l'inexistence des rotations du tronc — donc l'absence de dissociation des ceintures scapulaire (épaules) et pelvienne (bassin) — et l'impossibilité dans laquelle il se trouve d'agir par imitation font que les déplacements de l'aveugle ne sont pas harmonieux ; ***elles empêchent en effet le balancement automatique des membres supérieurs pendant la marche.***
Le déficient visuel ignore ou oublie qu'il est normalement constitué. Pour qu'il fasse l'expérience de cette réalité, qu'il la sente et la réalise, il faut lui faire pratiquer des exercices qui sollicitent la rotation du tronc et la dissociation des ceintures. Pendant que le sujet marche, l'éducateur physique doit poser les mains sur ses épaules et augmenter la rotation de la ceinture scapulaire […].
Par ailleurs, si les membres supérieurs n'effectuent pas de balancement, c'est qu'ils sont occupés à d'autres tâches telles que protection, exploration de l'anté-espace […]. Travailler la rotation du tronc et la dissociation des ceintures est plus efficace que de faire balancer les membres supérieurs.

La flexion des membres inférieurs pendant la marche est un phénomène que l'on constate, mais qu'il est difficile d'expliquer. Elle est permanente et légère chez le voyant: l'homme qui marche est plus petit que celui qui reste debout. Elle est plus importante chez l'aveugle. Cela provient-il d'une répercussion de la statique sur la dynamique ? D'une réaction d'équilibration ? D'un abaissement du centre de gravité lié à la peur ? Les physiciens diraient que « pour se rassurer, l'individu abaisse son centre de gravité et élargit son polygone de sustentation ».

La tête penchée en avant donne une impression de lourdeur, de vieillesse, d'hébétude. Des blindismes[4] *diffusent de la tête au tronc: balancement de tout le corps d'avant en arrière et d'arrière en avant lors de la marche. Il semble à l'observateur que la marche de l'aveugle est vacillante, hésitante, ébrieuse.*

D'autres troubles — moins systématiques que ceux cités plus haut, mais tout aussi gênants — peuvent s'observer dans les déplacements. Les plus classiques sont la marche effectuée en levant trop les pieds ou les genoux; les inclinaisons rythmiques du tronc en arrière; la marche les pieds écartés; la marche avec les membres inférieurs exagérément « tournés » vers l'extérieur (la pointe des pieds orientée en dehors); la montée et la descente des escaliers à la manière d'un enfant (toujours le même pied qui monte (ou descend) le premier; la montée irrégulière des escaliers. Ces troubles sont tous plus ou moins associés ou isolés chez un même individu. C'est à l'éducation (rééducation) de les prévenir ou de les corriger en donnant des stratégies compensatoires d'exploration et d'action.

[4] comportement caractéristique du non-voyant

La course en ligne droite est difficile pour l'aveugle. Elle exige de lui une maîtrise efficace du schéma corporel et de la perception de l'espace.
Parfois, la marche de certains enfants aveugles, bien qu'apparemment rapide, est inefficace : ils déambulent pratiquement sur place tout en ayant l'impression de se déplacer. »

Chez les malvoyants les mêmes défauts existent, mais de manière moins visible. En fait, c'est trompeur. Comme ce dernier est plus agile et plus rapide que l'aveugle, il donne l'impression de ne pas avoir de problèmes moteurs, mais les mêmes réactions de vigilance et d'autocontrôle donnent **à la marche un aspect rigide et sans synergie**. Cy Jung [4], amblyope, m'a raconté lors d'une conversation qu'une psychomotricienne l'avait observée en train de marcher. Même si la marche est déterminée et rapide, il y a un imperceptible mouvement d'hésitation qui donne une impression un peu comme si elle marchait sur des œufs.

Témoignage personnel :

« On pourrait se demander, après tout, pourquoi apprendre à des aveugles ou des amblyopes à marcher en synergie ? J'ai personnellement découvert la marche en synergie à la Biodanza. Un jour Cécilia Luzzi, facilitatrice didacticienne, a pris mes deux épaules dans ses mains et les a fait tourner avec vigueur. J'ai découvert que j'avais deux épaules. Plus tard Hélène m'a proposé de marcher avec décontraction. J'ai découvert qu'il n'est pas nécessaire d'être tendu pour avancer. Puis au cours de la formation, Hélène a expliqué l'importance du talon en premier, cela donne plus de base et d'assurance, et aussi plus de confort et de plaisir. Depuis je marche dans la rue avec synergie, décontraction et plus de base. J'y éprouve une grande jouissance. Ca y est, enfin ! A 50 ans, j'apprends à marcher ! Quel bonheur ! »

1.5.5 Les déplacements

Nous ne nous intéressons ici qu'aux déplacements à l'intérieur d'une salle. Dans une rue, c'est tout autre chose.
C'est sans nul doute la gêne la plus importante des catégories de ce chapitre. Elle est très handicapante pour les aveugles mais peut l'être également pour des malvoyants secondaires auxquels il reste un potentiel visuel qu'ils ne savent pas utiliser et qui est plus un handicap pour eux qu'une aide. Comme le dit Francis Raynard [2 p. 31] : « Ils voient mais ne regardent pas ».
Apprendre à se déplacer n'est pas uniquement technique, il y faut de l'intelligence, mais également **de la motivation et de la confiance en soi**. A cela s'ajoute un aspect psychologique que Francis Raynard [2 p. 32] décrit très bien :

« Lorsqu'il se trouve dans un environnement qu'il est incapable de contrôler, le malvoyant se sent au centre de l'attention, comme quelqu'un qui serait sur la sellette, d'où la gêne qui l'envahit. Ne sachant pas à quel moment il est observé, ni quand et comment il va cesser d'être le point de mire, il dirige toute sa concentration sur les gestes à accomplir et sur son comportement général. Cela le met dans un tel état de tension qu'il préfère restreindre ses mouvements, d'où une limitation dans les déplacements. »

1.5.6 L'équilibre

Le maintien de l'équilibre de la posture mais aussi pendant le mouvement est une opération complexe du cortex et du cervelet qui fait intervenir des sensations en provenance de l'oreille interne, de pression en provenance de la peau et des impulsions articulaires qui renseignent sur la position relative des membres. A cela, il faut ajouter l'importance de la vue. Pour garder l'équilibre, nous regardons un point fixe qui sert de repère. Cette information manque pour les aveugles et pose problème pour les malvoyants dont le système de contrôle musculaire est déficient (strabisme, nystagmus).

La maîtrise de l'équilibre se développe chez le jeune enfant selon des étapes phylogénétique ment déterminées :

- à trois mois, le redressement de la tête
- à six mois, la position assise mais encore instable
- plus tard, les réactions d'équilibration proprement dites

Chez l'aveugle congénital, le redressement de la tête n'est pas motivé et cela perturbe et retarde la construction de l'équilibre. On observe chez un aveugle non éduqué des extensions inadéquates de la tête, alors que le mouvement nécessiterait une flexion.

A cela s'ajoute une donnée qui concerne tous les déficients visuels. Certains troubles de l'équilibre peuvent s'expliquer par de faux vertiges dus à une hyperémotivité engendrant une sensation d'angoisse pour une chute que l'on imagine. Cette peur entraîne des réactions de raidissement qui inhibent les réactions normales d'équilibration [2 p. 62].

Il existe plusieurs exercices pour améliorer l'équilibre. Ils consistent à créer des situations de déséquilibre non dangereuses. Ils favorisent la cinesthésie.

1.5.7 Le mouvement périphérique

A cause de la peur de se cogner, le non-voyant et le malvoyant ont tendance à **porter leur énergie vers les membres périphériques** qui vont leur servir de bouclier. Ceci se fait au détriment des sensations coenesthésiques centrales (viscères, bassin).
Cet aspect n'est pas vraiment développé dans les exercices kinesthésiques de rééducation qui se préoccupent essentiellement de l'aspect fonctionnel et esthétique du mouvement.

En Biodanza par contre, le corps est considéré comme une totalité. Les sensations internes et l'affectivité doivent être en relation avec le mouvement. Celui-ci est l'expression de nos émotions et nos instincts.

Chez les déficients visuels, ces sensations sont reléguées au second rang. L'urgence est d'abord d'éviter les chutes et les chocs et de réaliser des actes autonomes. Pourtant l'exploration des sensations internes et l'intégration corporelle sont des bienfaits, et ceci pour deux raisons :

- elles procurent du plaisir et du bien-être.
- elles favorisent la conscience des sensations proprioceptives très précieuses pour le déficient visuel pour améliorer son équilibre et, plus généralement, la coordination gestuelle.

Témoignage : *« Lors des séances de Biodanza à l'Union des aveugles, je me suis aperçu que la plupart des mouvements sollicitaient davantage la périphérie que le centre. Le bassin est rarement mobilisé. C'est souvent le cas chez tous les débutants, mais c'est encore plus vrai avec les déficients visuels. Par exemple, il n'est pas rare lors des mouvements segmentaires, de voir les bras faire des moulinets. Lors d'une séance sur l'intégration corporelle, j'ai proposé une danse avec mouvement central avec la musique d'123 Soleil dont la tonalité arabe évoque la danse du ventre. A la fin de la danse, l'une des participantes, non-voyante, n'a pu s'empêcher de s'exclamer : « C'est incroyable, c'est merveilleux ! Je sens mon ventre ! Qu'est ce que ça fait du bien ! »*

1.5.8 Le rythme

Pour les mêmes raisons que celles citées plus haut (vigilance, autocontrôle, raidissement), le rythme et la coordination avec la musique sont secondaires pour les déficients visuels chez qui on observe beaucoup d'**arythmie**. Cet aspect n'est pas étudié dans la rééducation fonctionnelle. Il est bien sûr important pour la danse en général et la Biodanza en particulier.

L'arythmie ne permet pas d'entrer en connexion avec la musique et avec le groupe, tout du moins dans la partie active de la séance. Chacun essaie, dans une sorte de « sauve-qui-peut », d'exécuter son mouvement individuel avec ses stratégies habituelles.

L'écoute du rythme et le mouvement rythmé permettent cette double connexion : avec la musique pour favoriser l'expression de soi, la vitalité et la bonne humeur, avec les autres pour favoriser la communication et le feedback.

1.5.9 La coordination gestuelle

Dans la rééducation fonctionnelle, toutes les rubriques précédentes (la posture, la marche, la spatialisation, le déplacement, l'équilibre) font l'objet d'exercices permettant de corriger les troubles associés. Ces exercices font appel aux fonctions mentales de la personne. Cela l'aide à prendre conscience de son corps et de sa relation à l'espace. En effectuant le mouvement correct, celui-ci s'engramme et elle finit par adopter des stratégies réflexes plus adaptées et plus souples.

La Biodanza reprend ces aspects, car la coordination sensori-motrice et l'intégration corporelle font partie de ses objectifs. Mais bien au-delà, elle se propose de réhabiliter la coordination affectivo-motrice et d'impulser à travers le mouvement une motivation existentielle, un élan vital et un renforcement de l'identité. C'est ce que nous verrons aux chapitres 2 et 3.

1.6 L'attitude des voyants face à la déficience visuelle

Jésus vit, en passant, un homme aveugle de naissance. Ses disciples lui posèrent cette question : « Maître, qui a péché, cet homme ou ses parents, pour qu'il soit né aveugle ?». Jésus répondit: « Ce n'est pas que lui ou ses parents aient péché, mais c'est afin que les oeuvres de Dieu soient révélées en lui ».

Evangile de Jean 9,1

La déficience visuelle fait peur. Tout voyant projette inconsciemment ou consciemment son vécu sur l'aveugle et se dit : « Et si je perdais la vue ? Pourvu qu'il ne m'arrive pas la même chose ! » [2 p. 72]. Il conjure alors cette peur en manifestant de la pitié, en évitant, en rejetant ou en se moquant de celui « à qui c'est déjà arrivé ». A l'opposé nous trouvons les manifestations charitables d'attention, d'aide, de protection qui peuvent dégénérer en surprotection.

Une réaction courante qui s'apparente à de la pitié est de s'imaginer que l'univers du malvoyant est triste et tragique et de s'apitoyer sur lui. Alors, la conversation doit être grave et sérieuse, ou inversement extrêmement légère, afin de l'aider à oublier ses malheurs. Certains sont étonnés de les voir heureux et pensent plus ou moins inconsciemment : « Ah les pauvres ! S'ils savaient ce qu'ils perdent ! »

Témoignage personnel :

« Pendant des années, j'ai nié mon handicap. Je me suis épuisé à me conformer tant bien que mal à la norme sociale. Moi, handicapé ? Ah non, surtout pas ! C'est bien trop triste !
Et un jour, je suis parti en Sibérie pour mener à bien un programme de coopération avec des personnes en fauteuil roulant. Christian était l'un des partenaires et il est parti avec nous là-bas. Christian était myopathe en fauteuil électrique. Il ne bougeait que la tête et les doigts. Il ne pouvait ni se laver, ni s'habiller, ni se nourrir seul. Et il disait : « Moi, j'ai de la chance car ma différence me permet de vivre des choses extraordinaires et des rencontres humaines émouvantes ». Et tout ce voyage n'a été qu'une succession de rencontres émouvantes. Et qu'est-ce que nous avons ri ! Qu'est-ce que Christian était gai et plein d'humour ! Christian m'a marqué. Depuis ce jour-là, j'ai complètement changé mon point de vue sur le handicap et je me dis : « Ben oui, bien sûr que je suis handicapé ! Et ce n'est pas triste du tout ! Au contraire, c'est un art de vivre, source d'aventures passionnantes. »

Et maintenant, je ne me laisse plus contaminer par la gêne qu'éprouvent les voyants. L'autre jour, j'étais à une conférence sur le développement durable dans le cadre de mon travail et je me dis : « Tiens, je vais aller féliciter le conférencier et lui donner ma carte de visite ». Je m'approche de lui et quand je lui parle, je le sens très mal à l'aise. Je comprends soudain : je ne me suis pas du tout adressé au conférencier, mais à un professionnel que je connaissais déjà et avec qui j'avais eu une longue conversation !! Il y a quelques années, j'aurais moi aussi été mal à l'aise. Aujourd'hui, j'aide le pauvre voyant gêné à se sortir de cette situation inédite. Je lui explique la raison de ma bévue et je l'invite avec moi à en rire un bon coup ! »

Autre source de gêne : comme nous l'avions évoqué au § 1.4 .6, les malvoyants et surtout les non-voyants ne réagissent pas conformément aux codes habituels de l'interaction gestuelle et émotionnelle, surtout si leur handicap est de naissance. Ils ne sourient pas, leur visage est impassible, ils ne tournent pas la tête vers leur interlocuteur, ils se rapprochent trop, ils semblent absents. **Le voyant ne sait pas comment réagir.**

Témoignage : *« Aux séances de Biodanza à l'Union des aveugles, je fais venir régulièrement des voyants et je recueille leurs témoignages qui sont très intéressants. Ils me disent : « On ne sais pas comment communiquer avec eux », « j'ai du mal à les rencontrer », « Ils sont dans leur monde », « Ca me gêne qu'ils ne sourient pas. On ne pourrait pas leur demander de sourire ? »*

Lors du forum Formation et emploi pour les personnes déficientes visuelles [25], quelques conseils ont été donnés pour une attitude juste avec les déficients visuels, conseils que nous résumons ici :

- **Manifester de l'attention et de l'échange**, chercher à comprendre. Mais bien avoir présent à l'esprit que le déficient visuel n'a pas les références et ne sait pas bien expliquer comment il « voit autrement » que le voyant.

- **Rester « naturel »** : pour les raisons évoquées ci-dessus, il est quasiment impossible pour un voyant de se mettre à la place d'un déficient visuel et d'avoir toujours les bons réflexes : le mieux est de « faire avec » ce qu'on sait et ce qu'on ne sait pas, de se donner le droit de ne pas être à l'aise

- **Traiter un déficient visuel comme une personne qui ne se résume pas à son handicap**, mais se centrer sur la personne, sur ses capacités et l'objet de la rencontre ; ne pas hésiter à employer son vocabulaire habituel, utiliser les mots « voir », « regarder », etc. en présence d'un déficient visuel est pour lui une marque de reconnaissance.

- **Ne pas imaginer à la place de la personne** : face à certaines situations et attitudes inconnues, on peut-être gêné, éprouver de la compassion et/ou une certaine culpabilité : éviter à tout prix d'imaginer soi-même les besoins de la personne ou de tenter de répondre à des demandes qu'elle n'a pas exprimées et sur lesquelles on n'a pas prise.

- **Ne pas hésiter à demander** : en cas de doute, s'adresser à la personne pour savoir si on peut l'aider et comment… Un bon dosage entre sollicitude et respect de l'autonomie est apprécié et gage d'une rencontre réussie.

- **Toujours d'abord s'adresser à la personne** : même si elle est accompagnée et semble fortement gênée à cause de son handicap, lui laisser l'initiative de faire appel à son accompagnateur en cas de besoin.

- **Ne pas porter de jugements à partir des premières impressions** : être conscient que la personne n'évolue pas tout à fait dans le même « monde », mais qu'elle est en mesure de faire évoluer ses représentations et ses façons d'agir ; elle révélera ses vraies capacités lors d'une mise en situation avec des mécanismes de compensation du handicap appropriés. De plus, la déficience visuelle n'est pas toujours visible du premier abord et peut surprendre. **Ne prenez pas l'autre pour un simulateur**.

Je rajouterais à tous ces conseils **une petite provocation**. Et si au lieu d'avoir peur de perdre la vue, vous renversiez la proposition et que vous abordiez un déficient visuel en vous disant à vous-même :

« Quelle chance il a de ne pas y voir ! Ca serait bien que je perde la vue un jour ! Je pourrais vivre des expériences passionnantes ! Je vais observer attentivement ses comportements afin d'en tirer des leçons pour moi-même ! »

Je ne vous conseille tout de même pas de le dire à haute voix, mais tentez cette expérience intérieure et observez comment se passe l'interaction avec la personne concernée. Et donnez moi des nouvelles, ça m'intéresse !

Après la provocation, je vous propose **une petite récréation** citée par la Fédération suisse des aveugles et des malvoyants [23] :

Les passagers d'un avion au sol sont assis à leur place et attendent les pilotes. Bientôt, deux hommes entrent dans l'avion en uniforme de pilote. Ils portent des lunettes noires, l'un d'eux est accompagné d'un chien pour aveugle, l'autre tâte son chemin à l'aide d'une canne blanche !!??

Ils avancent dans l'allée, entrent dans la cabine de pilotage et referment la porte. Plusieurs passagers rient nerveusement et tous se regardent avec une expression allant de la surprise à la peur ou au scepticisme. Certains cherchent les caméras cachées. Quelques instants plus tard, les moteurs s'allument et l'avion prend de la vitesse sur la piste. Il va de plus en plus vite et ne semble jamais devoir décoller.

Les passagers regardent par les hublots et réalisent que l'avion se dirige tout droit vers le lac qui se trouve en bout de piste. L'avion roule maintenant très vite sur la piste et plusieurs passagers réalisent qu'ils ne décolleront jamais et qu'ils vont tous plonger dans le lac.

Pris de panique, les cris des passagers envahissent la cabine. A ce moment l'avion décolle tout doucement, sans problème. Les passagers se remettent de leurs émotions, rient, se sentent ridicules d'avoir été les victimes d'une mauvaise plaisanterie. Quelques minutes plus tard, l'incident est oublié.

Dans la cabine de pilotage, le pilote tâte le tableau de bord, trouve le bouton du pilotage automatique et le met en fonction. Il dit ensuite au copilote : « Tu sais ce qui me fait le plus peur ? - Non ", répond l'autre, - Un de ces jours, ils vont crier trop tard et on va tous mourir ! »

2. Biodanzer avec une déficience visuelle : récits d'expériences

Je me propose maintenant de vous raconter l'expérience de notre groupe à l'Union des Aveugles de Nice, un peu comme un journal de bord dont l'histoire s'écrit au fur et à mesure.

Je vais éviter également de trop entrer en détail dans l'analyse pour laquelle le chapitre suivant est consacré de manière synthétique.
Enfin, si vous souhaitez une version plus didactique et détaillée, des vivencias avec l'exposé des thèmes, des objectifs et des exercices clés, vous pouvez vous reporter en annexe 3.

2.1 Les premiers tâtonnements

On dit souvent qu' « il n'y a pas de hasard dans la vie ». Peut-être. Disons alors que c'est une heureuse opportunité qui m'a amené à rencontrer Claude avec sa grande chaleur humaine et sa personnalité très riche. Bien que non-voyant, Claude est sculpteur et peintre et m'emmène en voyage dans son atelier et ses magnifiques créations. Avec ses mains pleines d'une admirable sensibilité, il guide les miennes à la découverte de ses créations magiques.

Très spontanément, je lui fais part de mon enthousiasme pour la Biodanza comme thérapie, mais aussi et surtout comme moyen d'expression poétique et qui (pourquoi pas ?) pourrait être proposée à des personnes aveugles moyennant certaines adaptations. Et tout aussi spontanément, je lui propose de se joindre à nous lors de la prochaine séance du groupe régulier (de personnes voyantes) que j'anime à Biot. Rendez-vous est pris pour le 4 mars 2008.

4 mars 2008

Claude est venu avec Carole qui ne voit pas non plus, et nos deux amis arpentent la salle à tâtons afin de s'approprier la forme, la texture des murs et les obstacles éventuels. J'ai bien pris garde de les réduire au minimum et de garnir les pourtours avec des coussins moelleux.
Cette séance n'est pas vraiment différente de celles que j'ai l'habitude de proposer. J'ai exclu les exercices autonomes avec de grands déplacements (marche individuelle, entre autres) et ai privilégié les danses à deux et les danses de contact. C'est d'ailleurs l'objet du thème. Après tout, à défaut de voir, hé bien, touchons ! Et lorsque je propose des mouvements segmentaires, je remplace la démonstration visuelle par un accompagnement à deux. Il y a là cinq ou six amis qui connaissent bien ces exercices, et je ne doute pas de la sensibilité de Carole et de Claude pour en percevoir l'essence à travers leurs doigts posés sur le cou et les épaules de leurs compagnons.

Quelques temps après la séance, j'interroge chacun pour qu'il exprime son ressenti sur la séance. J'ai besoin de ce retour, car mes propres observations sont très incomplètes et pas nécessairement objectives.
De l'avis général, tous ont apprécié la séance et ont manifesté qu'il y avait beaucoup d'émotion et de chaleur humaine. Carole aurait souhaité davantage d'explications verbales plutôt qu'un accompagnement et qu'on vienne lui corriger son mouvement. Quant à mes amis voyants, ils saluent la créativité et l'autonomie de nos nouveaux compagnons à tel point « qu'ils semblent être comme nous ». Bien sûr, on observe une certaine rigidité dans le mouvement, une certaine arythmie et de la difficulté à ralentir, mais n'est-ce pas le cas de la plupart des débutants ?

Claude me suggère de prendre contact avec Valérie, la directrice de l'Union des aveugles à Nice. Ils ont une salle là-bas, et après tout, je pourrais bien proposer la formation d'un groupe hebdomadaire. L'idée me séduit, mais à condition que je ne le fasse pas tout seul, et que cela ne me prenne pas trop de temps dans ma vie (je suis un peu naïf !).

Quelques mois passent, et c'est de façon un peu impulsive qu'un jour je prends mon téléphone et appelle ladite Valérie. Je lui suggère de la rencontrer afin de mieux lui expliquer mon initiative. Le jour de notre rendez-vous, il y a un thé dansant au premier étage, et tandis que j'examine la salle d'un rapide coup d'œil (Ma foi ! Assez grande, plutôt accueillante et surtout sobre), un accompagnateur me présente Valérie. « Ah ! Vous voulez parler de la Biodanza ? », me dit-elle, « Hé bien ! Prenez le micro et expliquez à tous nos amis ici présents ce que vous voulez faire ». Plutôt surpris, je saisis au vol la proposition et tente de mettre au centre mon enthousiasme afin de le partager. Apparemment les gens semblent séduits, puisque très rapidement nous nous mettons d'accord sur une date pour une séance découverte : le 26 septembre à 14 h 30. Et Valérie suggère que la Biodanza s'intègre dans leurs activités à raison d'une séance tous les 15 jours le vendredi. Je suis un peu pris de court ; je ne m'attendais pas à une telle spontanéité. Mais comme dit le proverbe : « Il n'y a pas de hasard… »
N'empêche que, sur le chemin du retour, je me gratte la tête en me disant qu'il faudrait de l'aide et je vais la chercher auprès de mes amis facilitateurs ou en formation. Pour cette première séance, Anne, Jean-Louis, Josephe, Caroline, Katia répondent à l'appel. Ainsi qu'Yvelise, une ancienne du groupe de Biot.

26 septembre 2008

J'avoue que pour cette première séance, mon cœur bat à cent à l'heure et mille questions se télescopent dans ma pauvre tête. Comment organiser l'espace de parole ? Va-t-on s'asseoir par terre ? Comment vont-ils prendre l'initiative ? Comment faire pour qu'ils ne se heurtent pas ? Comment remplacer les démonstrations visuelles ? Vont-ils accepter le contact ? Etc. Etc.
C'était facile avec deux aveugles pleins de bienveillance dans un groupe déjà formé. Mais une séance portes ouvertes avec six malvoyants et quatre aveugles, c'est un nouveau défi que j'assume comme je peux, au détriment de pas mal de stress que je masque tant bien que mal.

Je propose aux gens de s'asseoir par terre, ce qui n'est pas une très bonne idée. Beaucoup sont âgés et souffrent de maux divers dans le dos. De plus, la convivialité d'un groupe assis en cercle qu'un seul regard peut embrasser, n'est pas perçue ainsi par nos amis. Valérie est tournée dans l'autre sens et parle au mur et nous lui faisons remarquer. Je propose un tour de prénom et chacun est invité (s'il le désire et si il est d'accord) à se présenter physiquement (cheveux longs, grande taille, corps plutôt mince, etc.) pour que ceux qui ne voient pas puissent se faire une image. Cette présentation, nécessairement subjective peut avoir un caractère intime pour celui qui « se décrit ». Les autres participants sont invités à accueillir avec bienveillance ce témoignage sans aucun commentaire, ni jugement ni analyse.
Mais malgré ma consigne, chacun y va de son petit commentaire et parle au détriment de l'écoute. On dirait que chacun cherche dans une conversation décousue à prendre ses repères sonores dans l'espace. Ils ne perçoivent pas la différence entre une parole analytique et informative, et un témoignage. De toutes façons, ils manifestent qu'ils sont pressés d'aller danser.

Valérie est venue avec son chien Tara, qui est plutôt calme. On ne peut pas en dire autant de Tango, le chien de Raymond, qui ne cesse de courir et d'aboyer. Raymond le rabroue fermement, ce qui ne fait qu'ajouter à l'excitation générale. Il parait qu'il est inquiet à cause de l'orage qui menace. Il est possible aussi qu'il sente l'énervement de son maître et y réponde à sa façon. Toujours est-il que Caroline va tenir ce dernier pendant toute la séance et de temps à autres l'accompagner vers son maître.

La ronde initiale débute avec beaucoup de tâtonnements. Globalement les gens se déplacent avec hésitation, sur la pointe du pied et ne sont pas en rythme. On sent pas mal de rigidité et de tension musculaire, ce qui s'explique aisément par l'état de vigilance. Lors de la coordination rythmique, on observe la même prudence qui donne au mouvement un aspect retenu.

La danse rythmique qui est individuelle se passe mieux que ce que mes craintes ne le laissaient présager. J'imaginais qu'avec la peur de se heurter, personne n'oserait entrer dans cette proposition. Mais les gens n'ont pas peur de gesticuler. Tout le monde tape spontanément dans les mains, ce qui a pour effet de marquer le rythme, créer des repères sonores ainsi qu'une dynamique de groupe. Essai concluant.

La danse des bras sensibles a été proposée comme prélude à l'accompagnement du segmentaire du cou. Mais la consigne n'a pas été bien comprise et on peut observer beaucoup de rigidités. Quant au segmentaire lui même, les participants ont du mal à accompagner et ont tendance à guider. En fait cette proposition ne convient pas à de tous nouveaux débutants. On a tendance à croire que les non-voyants ont développé des capacités tactiles hors du commun. C'est peut-être vrai pour l'agilité et la sensibilité, mais comme tout le monde beaucoup de tabous existent à propos du toucher et les non-voyant en sont autant victimes que les voyants.

Ceci m'est confirmé par la suite. Michelle me fait part au téléphone des rumeurs qui circulent : certaines personnes n'hésitent pas à dire que la Biodanza est une secte où on se touche trop et que cela les a fait fuir. D'autres comme Anne sont moins radicaux, mais elle témoigne qu'elle a ressenti le contact comme une agression.

Au delà de ces remarques, la séance a été favorablement accueillie. Les rencontres ont été émouvantes, et plusieurs personnes témoignent des bienfaits de la relaxation. Michelle m'écrit le mot suivant :

« J'ai bien aimé cette ambiance qui rapproche les gens, qui les rendent très humains. J'ai plus de facilité à toucher les gens qu'à me laisser toucher ; question d'éducation, sans doute. La Biodanza permet aussi de se trouver et de se sentir bien avec son corps et au contact de l'autre,

l'inconnu(e), je crois. Merci de nous avoir offert cet instant magique, Manu, et j'espère qu'il y aura plusieurs autres fois. Je constate que voyants ou mal ou non-voyants, peu importe, nous sommes tous pareils lorsque la musique intervient dans nos vies. Elle nous emporte loin de tout et nous fait explorer le plus profond de nous-mêmes. La danse, forme d'expression artistique par excellence, nous soude en tant qu'humains et nous fait prendre conscience d'appartenir à un groupe, celui des Hommes. »

2.2 Apprivoiser le contact

10 octobre 2008

Suite aux observations de mes amis facilitateurs qui ont assisté à la séance, je me dis qu'il faut revenir sur des choses plus basiques, à savoir la coordination sensori-motrice et notamment le rythme, et j'en fais le thème de la séance suivante. Lors de la ronde, sur les conseils de Patricia, je propose d'écarter un peu les jambes, de prendre conscience de sa base et de commencer à marquer le rythme sur place. Alors seulement lorsqu'il est bien intégré, nous commençons à nous déplacer. De l'avis général, cela produit son effet.

La marche à deux est encore très lente et très hésitante, avec une recherche de la pointe du pied. Mais, pour l'instant, l'important est de laisser progressivement s'installer la confiance.

Quant à la danse rythmique individuelle, chacun continue de taper dans ses mains, et même si parfois c'est à contre temps, cela est très structurant et bénéfique.

Raymond est moins tendu. Il faut dire que j'ai pris le parti de laisser son chien libre de ses mouvements. J'explique qu'il fait partie de notre groupe et qu'il est inutile de lui intimer l'ordre de se calmer. Si nous sommes détendus, il le sera. En fait, il est un peu le « baromètre » de notre humeur. Et c'est bien ce que l'on observe. Au bout d'un moment, Raymond « lâche » ses inquiétudes, et cela tranquillise Tango.

J'ai voulu introduire l'extension harmonique. Mais comment faire sans démonstration ? Patricia m'a suggéré de la proposer en rondes de trois. C'est finalement une manière de sentir la danse par un contact avec d'autres qui ont l'expérience de cet exercice. Mais ces petites rondes sont l'objet de bavardages incessants qui empêchent les participants d'être présents et en vivencia.

A propos du contact, j'ai bien expliqué dans l'espace de parole que ma proposition d'accompagner le mouvement était une manière de suppléer l'absence de démonstration visuelle, mais que si cela gênait quelqu'un, il pouvait fort bien exécuter le mouvement seul et se contenter de la consigne verbale. J'ai ainsi proposé à nouveau un segmentaire (celui des épaules) avec accompagnement, mais sans obligation.

Il me semble cependant important d'introduire de la progressivité dans l'approche du contact. Tout en expliquant qu'il reste nécessaire pour remplacer les démonstrations visuelles, il est important de considérer autrui non pas comme une simple source d'information, mais un être à part entière avec qui on communique, que l'on doit respecter dans son tonus, son mouvement, son intention, tout en se respectant soi-même. Et c'est pourquoi, lors de la prochaine séance, je projette d'introduire l'eutonie.

24 octobre 2008

Après une ronde d'écoute, nous dansons une ronde d'initiation, puis une marche à deux.

On observe encore les problèmes d'arythmie et le mouvement hésitant et rigide de la marche où nos amis non-voyants posent d'abord la pointe du pied avant d'oser le talon. C'est typique de ce que nous décrivons dans le premier chapitre sur les conséquences kinesthésiques de la déficience visuelle. Cela me suggère qu'il faudra répéter, répéter et réexpliquer avec progressivité cet exercice, mais également qu'il faudra introduire la notion de « confiance », confiance en soi, confiance en l'autre, confiance dans son environnement. Nous y reviendrons.

Ces danses débouchent sur un exercice préparatoire à l'eutonie : le jeu de paume. Il ne m'a pas semblé possible de le présenter tel quel. Alors je l'ai aménagé ainsi : Sur la musique de *The more I see you*, les personnes entament une synchronisation rythmique, main dans la main. Puis je propose paume contre paume sans lâcher le contact, et enfin doigt contre doigt. C'est une introduction à l'eutonie des mains, mais sous forme ludique avec une musique dynamique. Cette découverte des différentes formes d'eutonie marche bien. La consigne, claire et simple semble les rassurer et ils la respectent. Cela me fait dire que ces sortes de jeux sont à proposer assez souvent.

Après une danse à deux sur des rythmes tropicaux, puis un train (pas trop en rythme !), j'ai proposé une danse d'extension harmonique sur la simple base d'une explication verbale. Après tout, ne l'avaient-ils pas expérimentée la dernière fois en rondes de trois ? Mais à dire vrai, ils n'ont rien appris de la danse précédente et je mesure combien une seule explication verbale aboutit aux interprétations les plus fantaisistes.

La danse d'eutonie est vécue différemment par chacun. Certains y mettent beaucoup d'affectivité. D'autres restent dans le contrôle et ont un peu tendance à diriger. Il faut dire qu'une eutonie du doigt suivie d'une ronde d'eutonie peut être fatiguant pour des personnes somme toutes âgées. Cela oblige à maintenir son bras en l'air et sollicite les articulations de l'épaule. A l'avenir, il serait bien de travailler la souplesse et la fluidité.

En tout cas, je propose à chaque séance des rencontres anonymes avec parfois une consigne plus souple. Ceux qui veulent ouvrir les yeux le peuvent. De l'avis des participants, cela se passe plutôt bien. Il n'y a pas encore de grande implication affective, ce qui est normal, puisqu'il s'agit de débutants. Mais on peut parler plutôt d'un apprivoisement au contact. Je ne peux encore suggérer ni l'étreinte ni même des bisous, car comment créer de telles rencontres, s'il n'y a ni la parole ni la connexion du regard ? Je reporte la question à plus tard en me disant que ces rencontres permettent de se familiariser avec ce qu'elles seront appelées à être à l'avenir.

2.3 Manifester son identité

Ces mouvements tâtonnants, rigides et arythmiques me suggèrent que les déficients visuels concentrent leur attention surtout à leur environnement pour tenter d'y rechercher les informations qui leur font défaut et de s'y adapter. Ils en perdent la sensation coenesthésique, et je me dis alors qu'une séance sur l'intégration corporelle et la mise en évidence de la différence entre mouvement périphérique et mouvement central serait bienvenue.

Je prépare cette séance pour le 7 novembre et entre temps fait appel à Bruno pour bénéficier de ses conseils.

7 novembre 2008

Dès la première ronde d'écoute, l'atmosphère est grave. La ronde d'écoute a certes le mérite de suspendre la parole, mais les gens bougent avec un visage impassible et une expression figée. On est loin de l'extase et du rayonnement intérieur induits par la musique. Mais après tout, nous ne sommes que dans le domaine des suppositions ? Peut-être se sentent-ils très bien et ne le manifestent-ils pas, tout simplement parce qu'ils n'en éprouvent pas le besoin ! Toujours est-il que, lors de la ronde d'intégration, cette impassibilité des visages, cette absence de sourire et de regard gêne les voyants et, à l'issue de la séance, on me fera plusieurs remarques : « On a l'impression qu'ils ne sont pas avec nous ! Qu'ils sont absents ! Cela me met mal à l'aise. Ne pourrait-on pas les inviter à sourire ? Ou leur proposer des musiques plus joyeuses ? ». Mais quoi qu'il en soit, voyant ou non-voyant, l'atmosphère de cette ronde manque de joie. Elle serait presque un peu ennuyeuse.

En début de séance

En fin de séance

La danse de mouvement périphérique n'en est pas vraiment une, car ils n'osent étendre les bras et les jambes (de peur d'entrer dans un espace inconnu ?) et préfèrent les mouvements plus ramassés. Les bras ont tendance à se baisser rapidement. Quant à la danse de mouvement central, elle n'ondule pas beaucoup et les mouvements sont plutôt segmentés. Il faut dire que sans démonstration visuelle, c'est un peu normal ! Malgré tout, à la fin de la danse, Anne-Marie s'exclame : « Ah ! Je sens mon ventre ! Comme c'est bon ! ». Ce cri du cœur déplombe l'atmosphère.

Après un train où l'on sent plus de rythme et de contact qu'auparavant, je propose encore une extension harmonique avec une longue consigne verbale décrivant les différentes possibilités de mouvement. Les deux chiens interrompent mon explication en jouant et en grognant, ce qui déclenche l'hilarité générale. C'est une assez bonne chose, car ici, le rire se révèle un puissant facteur d'intégration groupale.
La danse en tout cas ne se révèle pas un puissant facteur d'intégration corporelle. Les participants réalisent tantôt une extension du bras droit, tantôt du bras gauche, tantôt de la jambe droite, etc., mais jamais en même temps. Bref l'explication verbale ne s'est pas révélée pertinente. Comment ferais-je dorénavant pour présenter cette danse et, plus généralement, toutes les danses d'harmonisation d'ailleurs ? Je n'ai pas encore la clef. De toute façon, Je suis un peu perplexe quant à la progression de mes objectifs. A l'issue d'un mouvement segmentaire des épaules que j'ai reproposé, Katia estime qu'ils font n'importe quoi, mais Jacques trouve qu'il y a du progrès par rapport à la dernière fois. Alors si mes amis facilitateurs me relatent des observations différentes, où va-t-on ?!

Bruno en tout cas a un avis bien tranché. Lors d'un entretien de supervision que j'ai avec lui quelques temps après, il me ramène aux objectifs essentiels de la Biodanza : que les personnes renforcent leur confiance en elle, leur capacité d'expression, leur courage de vivre, qu'elles développent leur autonomie, leur capacité d'auto-affirmation, leur aptitude au plaisir, au désir, leur désir de vivre ! Qu'elles retrouvent leur appartenance à l'espèce et développent leur génie propre. Qu'elles se réconcilient avec l'amour !
Bruno me suggère d'adapter davantage les exercices et de sacrifier l'orthodoxie de la forme au profit de propositions plus vivencielles. Par exemple, il m'invite à proposer des marches avec le chien et avec la canne !
Il me suggère également de ne pas insister sur la suspension de la parole. L'absence totale de parole est génératrice d'angoisse chez des personnes déficientes visuelles et on ne peut pas – tout du moins au début – faire sauter ce repère essentiel. Peut-être est-il possible d'orienter la manifestation de cette parole vers la caresse verbale, vers la simple expression de la voix.
Bruno pense qu'il est souhaitable de s'adresser d'abord à leur capacité à être joyeux, à se sentir vivant et à développer avant tout la confiance en eux, avant de leur proposer des exercices d'abandon.
Tout un programme !

Fort de ces conseils, je propose une séance dont le thème sera l'affirmation de soi, et dont le chant et la voix seront des vecteurs pour renforcer l'identité.

21 novembre 2008

Je propose dans la ronde d'intégration, de chanter la musique. Mais l'idée ne prend pas bien. Il faut dire qu'ils ne sont pas familiers avec elle (il s'agit de *Yé yé yé* d'*Oryema Goeffrey*).

Après la marche où de réels progrès sont observés, j'invite les participants à former deux groupes linéaires face à face qui vont aller alternativement à la rencontre l'un de l'autre pour que chacun puisse dire son prénom. C'est un beau moment ludique et joyeux.
Puis vient la libération du mouvement. Mais comment libérer son mouvement, comment s'exprimer lorsqu'on ne sait pas bien quel est notre environnement ? Je propose à chacun d'étendre les bras et d'effectuer une rotation qui permette de ressentir que l'espace est libre autour. Ca semble produire son effet. Le mouvement est plus libéré et plus spontané que d'habitude. Claire qui est en retard se joint au groupe et se met rapidement dans la danse.

Je propose alors une ronde d'harmonisation où, sur la musique de *Giramondu*, nous allons fondre nos voix. De l'avis général, c'est un beau moment vivenciel où chacun y met du sien. Patricia cependant me conseillera plus tard de ne pas mélanger écoute et expression de la voix.

Après une position génératrice d'intimité et un mouvement segmentaire du cou, je m'apprête à proposer une ronde de bercement. Mais Anne et Odile sont fatiguées et vont s'asseoir ! Il me semble difficile de réaliser la ronde sans elles et je les y intègre, alors qu'elles restent assises sur la banquette.
Au sortir de cette ronde et avant les rencontres, Anne veut partir. Je me sens désemparé. Patricia lui propose de ne pas quitter brutalement cette partie relaxante de la séance, mais de partir avec progressivité en complétant la vivencia par une rencontre au moins.
Lors de ces rencontres, j'invite à dire son prénom, à la fois pour manifester sa présence, mais aussi son identité. Plusieurs amis estiment qu'il y a alors davantage d'affectivité que lors des précédentes séances. Inge dit à Claire : « Comme tu es belle ! » et Claire répond : « Ca me fait plaisir car je ne peux pas me voir dans le miroir ».

Patricia, lors de son retour de supervision, me fait observer que mes consignes manquent de clarté. Katia aussi est de cet avis. D'une part manquent des consignes de mouvement précises, comme, par exemple, pour la position génératrice d'intimité. Mais il y a également dans ma façon de parler un langage diffus qui laisserait entendre que « c'est pas très grave, de toute façon vous pouvez faire n'importe quoi, c'est le ressenti qui compte ». Je m'interroge sur l'origine de ce comportement, un peu récurrent chez moi, et j'amorce une tentative d'explication qui pourrait être la suivante :

Chez les déficients visuels, la préoccupation de « bien faire » et la peur de « mal faire » sont très présentes, sans doute plus que chez les voyants. Il y a constamment comme une obsession d'être sur la sellette et qui amène à se demander sans arrêt : « Comment les autres me perçoivent-ils ? » (cf. §1.5.5).
Dans ma pratique personnelle de la Biodanza, je ressens cela. D'une part, j'entends bien que notre mouvement est issu de notre expression personnelle. Mais j'entends également des réflexions comme par exemple : « Tu as vu comme elle avait un beau mouvement ! » ou bien : « Ah non vraiment, lui, son mouvement est dissocié ! ». Et j'ai du mal à confirmer ou infirmer ces constatations puisque j'observe avec difficulté le mouvement des autres. Et en moi-même, je me dis : « Mais alors, il y a un bon mouvement et un mauvais mouvement ? Et peut-être ai-je moi, un mauvais mouvement ? Peut-être n'ai-je pas bien compris la consigne que les autres ont vue, mais pas moi ? »
Et quand j'entre dans le rôle du facilitateur, j'imagine que les personnes de mon groupe se posent de pareilles questions. Alors, je veux taire leurs angoisses et les rassurer en leur laissant entendre qu'il n'y pas de bon et de mauvais mouvement et que finalement peu importe, ils peuvent faire un peu n'importe quoi puisque ce qu'ils feront sera toujours bien !!
Si je pousse un peu le bouchon, je dirais même que dans mes fantasmes, donner une consigne précise, c'est prendre le risque de générer chez les participants une angoisse de mal faire !
Aïe aïe aïe !

Je n'ai trouvé de réponse à cela que bien plus tard…….

2.4 Etre en confiance

5 Décembre

Je décide de continuer sur le thème de l'identité.
Le renforcement va de pair avec la capacité à être autonome dans la vie. Et pourquoi exclure définitivement la marche individuelle ? Stimulé par les propositions de Bruno, j'ai l'idée que si je l'explique bien, au cours d'une marche à deux, les compagnons peuvent se lâcher les mains. Il faut seulement qu'ils restent côte à côte et que celui qui voit soit « l'ange gardien » de celui qui ne voit pas, c'est-à-dire qu'il l'avertisse en cas de risque de collision par un petit geste ou un petit mot délicat. Et c'est ce que je propose.

Et résultat : ça se passe très bien.

De l'avis général, mes consignes sont plus claires. Il faut dire que je les ai travaillées avec Katia en préparant la séance. Je me suis entraîné à donner la consigne verbale, et Katia l'exécutait les yeux fermés, scrupuleusement avec toutes ses insuffisances ou ses erreurs et ceci comme si elle dansait l'exercice pour la première fois. Cette façon de travailler s'est révélée très constructive.
Malgré cela, les personnes du groupe ont des difficultés à réaliser la danse yang. Par contre, ils semblent plutôt à l'aise avec la position génératrice de protection de la valeur, mais lors de la danse générée, ils ne savent trop quoi faire. C'est l'inconvénient d'une consigne verbale précise. Elle convient bien pour les danses qui ont un cadre précis. Mais celles qui font appel à un ressenti plus personnalisé mériteraient une autre forme de consigne. Laquelle ? Aujourd'hui, je n'ai pas bien de réponse.

Patricia m'avait suggéré de proposer des rondes de trois personnes pour expérimenter la confiance. La consigne est la suivante :

« Formons des petites rondes de trois personnes. Prenons le temps de sentir le contact avec les autres. Les jambes sont légèrement écartées pour avoir une base solide mais les genoux sont relâchés. Nous nous penchons en arrière légèrement dans une attitude de confiance. Les bras se tendent sans rigidité ni crispation. Sans lever les pieds, nous alternons un appui sur la jambe droite, puis sur la jambe gauche, dans un léger mouvement de balancement. Nous pouvons expérimenter comme le corps est élastique. Plus nous nous sentons en confiance, plus nous pouvons nous pencher vers l'arrière. »

J'avais bien travaillé cette consigne et l'ai donnée du mieux que j'ai pu. Le résultat est mitigé. Certains osent se lâcher, d'autres ont peur. Il faut dire que la confiance n'est pas quelque chose qui s'acquiert en une fois. Son apprentissage va de pair avec la patience et s'inscrit dans la durée. Ce thème de la confiance va rester présent au cours des séances suivantes.

Patricia a raison : la précision des consignes rassure les participants et influe sur leur capacité à s'abandonner. Je le ressens en fin de séance où, de l'avis de tous, les personnes sont bien détendues, les rencontres sont belles. Certaines vont même spontanément jusqu'à l'étreinte. C'est le signe que l'affectivité a pris sa place dans le groupe.

Enfin, dans la ronde finale, comme dans la ronde de voix d'ailleurs, les participants chantent à choeur joie et c'est la manifestation d'un beau climat d'intégration et d'affectivité.

19 décembre

Pour clôturer l'année et célébrer le solstice d'hiver, je propose que nous complétions la séance par une petite collation où chacun amènera quelque chose à boire. Quel meilleur thème alors que de leur proposer l'affectivité ?

La séance a du mal à débuter car Valérie et Huguette déclarent à 14 h 20 qu'elles vont à la banque et qu'elles viendront plus tard. Plusieurs personnes sont en retard. J'aurais dû être plus ferme sur l'importance d'être à l'heure et de ne pas saucissonner la séance avec des arrivées et des départs intempestifs. Il est vrai que certaines personnes viennent en retard avec des raisons valables : Michèle par exemple, qui ne voit pas du tout, un jour ne retrouvait pas ses clefs, et a perdu une demi-heure. Mais parfois leurs retards et départs sont un manque de compréhension de la cohésion de la séance. Mais il faut bien avouer que j'hésite à poser un cadre précis car j'imagine que cela pourrait en décourager plusieurs et j'ai toujours un peu peur de me retrouver avec peu, voire pas de participants, alors je temporise.

En tout cas la marche individuelle avec « son ange gardien » à côté est un succès. Je peux la proposer de plus en plus longtemps. C'est le signe d'une confiance accrue au sein du groupe.
Dans cette séance, nous dansons beaucoup de jeux de vitalité, qui stimulent la joie de vivre et sont très bien perçus par les participants. Je repropose la ronde de trois en confiance. Dans l'une des rondes, il y a encore de la rigidité, mais dans l'autre ronde quelqu'un s'exclame : « C'est super ! C'est fabuleux ! »
Les mouvements segmentaires (épaules et bras poitrines) ne sont pas encore en adéquation faute d'une consigne bien assimilée.
Mais le plus beau moment de la séance, est sans doute la ronde des cœurs ainsi que les rencontres. Paradoxalement, c'est lors de la ronde d'activation que les personnes apparaissent le plus détendues. Et c'est à la fin sur *Illumina* que Mireille s'exclame « Ah ! Comme je me sens légère ! ».

16 janvier 2009

Nous allons continuer à travailler avec le thème de la confiance, mais comme cela fait un mois que nous ne nous sommes pas vus, il m'a semblé intéressant de retrouver l'unité groupale à partir de l'attention aux autres, du feedback et du contact, en bref, de reproposer une séance sur l'eutonie, puisqu'ils ont déjà eu une séance sur ce thème et qu'elle leur avait plu.

Cela dit, je me heurte à un problème un peu récurrent. Le groupe n'est pas stable. Il y a toujours du monde, mais ce ne sont pas les mêmes personnes qui viennent ; Hormis Odile, les participants ne sont pas réguliers. Ainsi les personnes présentes à cette séance ne sont pas les mêmes qu'à celle du 7 novembre. Alors tant pis ! Disons que ce sera une séance de découverte bis.

En tout cas le thème de la confiance génère beaucoup de témoignages dans l'espace de parole. Anne fait observer que « confiance en soi et confiance en l'autre vont de pair. Car la peur crée la peur. Inversement, confiance en soi donne confiance aux autres ». Odile exprime que c'est difficile de faire confiance aux personnes que l'on ne connaît pas lorsqu'on se sent vulnérable à cause de son handicap. Puis Raymond nous relate un événement de sa vie : un jour qu'il se promenait dans la rue sans sa canne, il bouscule quelqu'un par inadvertance. Or ce quelqu'un n'a pas compris que Raymond était aveugle ; il prend cette collision pour une provocation et gifle ce dernier !! Et Raymond ajoute : « Pour qu'une pareille mésaventure ne se reproduise

pas, je prends toujours ma canne. Je suis ainsi reconnu comme un non-voyant et à mon passage tout le monde s'écarte. ». Michelle renchérit : « C'est difficile de prendre la canne. On se sent en état d'infériorité. On a peur du jugement des autres. Mais finalement on se rend compte que c'est très utile, non seulement sur le plan technique mais aussi pour se faire reconnaître. Sans elle, les gens ne s'aperçoivent pas qu'on est malvoyant. Alors lorsqu'on la prend, on est respecté. Les gens s'écartent sur notre passage ». Puis Mireille nous livre un témoignage très touchant : « Ma canne m'a appris à m'aimer ! » nous confie-t-elle.

Est-ce cette foison de témoignages qui rend les gens dissipés et volubiles ? Toujours est-il que dans la ronde initiale, ça parle, et la consigne de se sentir présent à soi et aux autres à travers le contact n'est pas vraiment écoutée. Mais tout de même les participants semblent plus décontractés qu'à l'habitude. Tango qui a peut-être senti cela vient participer à la fête et créer la surprise en posant ses grosses pattes sur plusieurs d'entre nous.

Cette décontraction et cet enjouement se manifestent également dans la marche et dans le jeu de paumes Celui-ci est aménagé comme une synchronisation rythmique tantôt main dans la main, tantôt paume contre paume, tantôt doigt contre doigt, mais sans se lâcher. C'est surtout dans la libération du mouvement sur Rock *around the clock*, que Raymond nous épate. Il se lâche vraiment avec les bras, les jambes, le bassin et y met tout son cœur sans crainte de se cogner. Ca fait plaisir à voir ! En revanche, ce n'est pas le cas de tout le monde. Certains cherchent à « bien faire » et à réaliser quelque chose plutôt que de se lâcher.

En tout cas la décontraction générale se sent dans la danse sur des rythmes tropicaux et dans le train. A défaut d'une coordination rythmique bien établie, il y a néanmoins plus de présence au groupe. Le plus étonnant, c'est que Georges, l'accompagnateur de Mireille, qui assiste à toute les séances assis à une table en train de lire son journal et qui n'a jamais voulu rentrer dans aucune proposition, hé bien à cet instant, décide de participer au train ! C'est ce qu'on appelle les petites surprises de la vie.

Et puis, toujours sur le thème de la confiance, je propose à nouveau la danse à trois avec la petite idée qu'au fur et à mesure les personnes vont davantage se lâcher et qu'il y aura du progrès par rapport à la séance précédente. C'est vrai pour certains, mais l'inverse pour d'autres ! En fait, il est illusoire de s'attendre à des progrès continus et linéaires. Tout dépend de l'humeur générale et de la disposition de chacun. Dans cette séance, l'humeur générale est bonne mais nuit à l'attention et globalement les consignes ne sont pas respectées. Il faut faire avec : aujourd'hui, c'est comme ça…

La danse d'eutonie du doigt – exercice clé de cette séance – est source de grâce pour certains et de tension, voire de lassitude pour d'autres. Michelle et Anne n'en peuvent plus et vont s'asseoir. Raymond est tendu et a tendance à diriger. Chez sa partenaire du moment, qui est Béatrice, jaillit alors une idée. Elle décide de fermer les yeux et cela a pour effet de détendre Raymond qui entre dans la proposition. Ce témoignage est très intéressant : il montre la sensibilité de Raymond à quelque chose qu'il ne peut percevoir – les yeux fermés de Béatrice – mais qu'il ressent néanmoins à travers le mouvement induit de sa compagne.

La vivencia se termine de manière un peu chaotique. Ca parle pendant les rencontres, et Michèle et Anne retournent s'asseoir. Yvelise s'en va.
L'arrivée très impromptue de Benjamin qui passait par là pour la première fois, et à qui je propose de nous rejoindre dans la ronde finale, crée une bonne atmosphère. Tout le monde chante de bonne humeur.

30 janvier 2009

Je dois faire un petit bilan à ce stade. Je dirais que les personnes qui viennent à la Biodanza ressentent instinctivement que ça leur fait du bien ; ils trouvent ça sympa, chaleureux, décontractant comme pourrait l'être d'ailleurs n'importe quelle activité : la salsa, le fitness, une ballade en montagne et que sais-je encore. Mais ils n'ont pas perçu ce que la Biodanza a de différent en ce sens que l'affectivité et la rencontre humaine tiennent une place centrale. Ils ont confiance, mais à moitié. Ils veulent bien rencontrer les autres, mais à moitié. L'atmosphère de la séance précédente était ainsi : à moitié dedans, mais à moitié dehors, à moitié dans la légèreté, à moitié dans la profondeur, à moitié avec les autres, à moitié chacun pour soi.

Mais je trouve que pour le facilitateur, ce n'est pas facile de poser le cadre qui va permettre la rencontre avec un groupe qui n'a pas le regard. Ce regard qui dès le début embrasse le cercle formé par le groupe et comprend qu'on n'est pas en rang d'oignon. Ce regard qui scrute, mais également qui apprivoise, qui interroge. Et surtout le regard qui entre en connexion. Je regarde l'autre et je plonge dans son regard.

J'ai souvent proposé des rencontres. Plusieurs formes : anonymes, fugaces, contenantes, muettes, parlées. Parfois il y a eu beaucoup de profondeur, parfois moins. Je ne suis pas capable de dire aujourd'hui quel est le facteur déclenchant qui fait qu'aujourd'hui ça va « bien marcher » ou pas. Sans nul doute, la capacité à se connecter à la joie intérieure et la capacité à s'abandonner, et la subtile combinaison des deux. Mais il me semble que chez les voyants, même si la séance a été incomplète ou chaotique, il y a une « option de rattrapage », c'est le regard. Dans un regard, on prend conscience instantanément, et parfois de façon fulgurante, que l'on est en présence de l'autre. Même moi qui ai développé d'autres stratégies de communication que la vue, je suis profondément touché par un regard, parfois plus que par une étreinte.

En fait, le regard n'est pas la vue ; c'est plus que la vue ; et ça n'existe que si on a la vue.
Et comment passer de la vue au regard lorsqu'il s'agit des autres sens ? L'ouïe devient l'écoute, et c'est pourquoi j'ai fait plusieurs fois des rondes d'écoute. Le toucher devient le contact affectif, voire la caresse. Et pour ce qui est de la stratégie de compensation la plus développée chez les déficients visuels, à savoir la mentalisation, celle-ci devrait se transformer en attention, en conscience de soi et des autres ici et maintenant.

Et je me suis dit qu'il était important à ce stade d'expliquer ce qu'est la rencontre, c'est-à-dire de libérer le mental des préjugés qu'elle entretient pour laisser place à cette conscience dont chacun a déjà fait l'expérience, voyants comme non-voyants dans ce groupe. Mais cette expérience est toujours restée un peu aléatoire.
La vivencia est certes toujours aléatoire, mais ce qui fait la différence entre un débutant et un ancien de la Biodanza, c'est que ce dernier est prêt à accueillir la vivencia. Elle le surprend

toujours, comme le débutant, mais il n'est pas surpris d'être surpris et par là peut plonger plus intensément et s'en nourrir de manière plus permanente.

Bref, toute cette digression pour dire qu'à cette séance, je vais parler de ce qu'est la rencontre en Biodanza. Je prépare mon thème et sa présentation dans l'espace de parole et j'écris sur mon cahier :

Une des danses les plus essentielles de la Biodnaza, est la rencontre, c'est-à-dire :
- *se montrer à l'autre tel qu'on est*
- *accepter l'autre tel qu'il est*
- *à ce moment de l'instant présent, l'autre est la personne la plus importante, sans considération pour le passé ni l'avenir*
- *ne pas avoir d'intention particulière. La danse que nous faisons n'appartient ni à moi ni à l'autre. Elle surgit de la magie de la mise en commun de nos potentialités.*

La rencontre est présente dans toutes les danses, mais elle se ritualise dans l'exercice de la rencontre.
Trois exemples possibles :
- *nous rencontrons une personne que nous aimons. Nous pouvons par exemple manifester notre amour, notre affection ou notre sympathie*
- *nous rencontrons une personne que nous ne connaissons pas. Nous pouvons manifester par exemple notre curiosité, notre intérêt pour la diversité et notre désir d'entrer en relation.*
- *nous rencontrons une personne avec qui nous ne sentons pas d'affinité a priori. Nous manifestons notre respect de l'autre et notre ouverture pour découvrir une beauté qui nous avait échappée.*

Avec toute la palette des possibles, chaque rencontre est unique et poétique. Elle nous connecte à la beauté de la vie.

De fait, comme par magie, l'espace de parole est plus vivenciel que d'habitude. Les participants parlent les uns après les autres et ne se coupent pas la parole, ce qui et déjà un progrès.
Et alors je fais mon petit speech sur la rencontre en Biodanza et il suscite une avalanche de témoignages. Raymond dit qu'il se sent tendu. Odile dit qu'elle ne se sent pas bien physiquement, mais qu'elle est venue malgré tout. Quand à la rencontre, elle s'exclame : « Oh mais moi de toute façon, les mauvaises ondes, je les sens. Et je ne me trompe jamais ! ». Je réponds que moi, je me trompe souvent.
Puis il y a une sorte de déferlements de critiques envers les gens qu'on ne supporte pas, ceux qui posent problème. Ces critiques ne sont pas méchantes. Elles sont l'expression d'une peur. Elles sont grossies par le fait que nous sommes dans un institut. Dans un groupe traditionnel, les gens peuvent se voir ou non en dehors de la séance. Ici de fait, les gens partagent d'autres activités et cela alimente les cancans et les médisances, qu'on le veuille ou non. C'est malheureusement une situation avec laquelle il faut composer.

En tout cas, la confiance se manifeste dans la marche : davantage d'autonomie et d'élan. Les non-voyants sont parfois un peu perdus, un peu lents, mais au moins ils rient de bon cœur. L'atmosphère est ludique et joyeuse. Le jeu de vitalité « 1, 2, 3 » est apprécié. On l'appelle ainsi car la consigne consiste à danser tantôt seul, tantôt à deux, tantôt à trois, selon la consigne du facilitateur qui invite au changement sans crier gare.

Lors de la danse à deux sur des rythmes tropicaux, Raymond est seul, alors je vais danser avec lui. Au début son visage inexpressif donne à la danse un caractère un peu formel. Mais – je ne saurais dire qui a commencé – très spontanément, nous chantons la mélodie à tue-tête. Et soudain, nous devenons en totale connexion, plein de vitalité et de joie. C'est un beau moment. Dans ce cas précis, la voix a suppléé le regard de façon admirable.

Décidément, la ronde de confiance à trois est diversement appréciée. Fort de son entrain, Raymond joue beaucoup au risque de faire perdre l'équilibre à ses compagnons. Mais dans l'autre ronde, les personnes sont tendues et Odile dit : « J'en ai marre, ça ne me plaît pas du tout ».

La séquence d'harmonisation ne remplit pas son objectif. Les participants cherchent à bien faire, mais ne sont pas en vivencia. Ils exécutent des gestes formels, tentant tant bien que mal de mettre en pratique une consigne qu'ils n'ont pas bien comprise. Dans la synchronisation mélodique comme le segmentaire des épaules, le mouvement est stéréotypé ou tendu. Je tente de proposer un segmentaire bras poitrine. Les amis facilitateurs font une démonstration, et nos amis non-voyants sont invités à venir les toucher pour sentir leur mouvement. Mais comment appréhender l'ensemble du mouvement du corps ? Comment ressentir cet élan qui part de la poitrine, qu'un regard peut photographier de manière synthétique, ce que ne peuvent faire des mains qui tantôt s'arrêtent sur les bras, tantôt sur les poignets, tantôt sur les épaules, mais ne perçoivent pas l'intégration. Ce serait différent si leur corps tout entier était en contact avec celui du facilitateur, mais on comprend qu'une telle proposition soit déplacée pour des débutants. Ainsi Mireille serre Jean-Louis par derrière et celui-ci ne parvient pas à déployer ses bras. Bref, c'est tout le contraire d'une démonstration.

Il y a même un effet pervers. Cette bonne volonté de chercher à bien faire et à comprendre fatigue nos amis et les empêche de s'abandonner. Je ne peux m'empêcher de me dire que, dans ce cas, il vaudrait qu'ils fassent carrément n'importe quoi avec pour seule consigne « Laissez vous aller à vos sensations ». Mais ceci, comme je l'ai déjà expliqué, est la projection d'une crainte qui m'est personnelle, et ne saurait bien évidemment tenir lieu de consigne. Alors pour aujourd'hui il reste encore un problème dans la réalisation de ces danses.

La ronde des cœurs est certes facile à comprendre et à expliquer. On sent qu'ils sont fatigués. Ils se préoccupent du geste plutôt que de la vivencia. Ils veulent que ce soit carré plutôt que de se laisser aller à leurs sensations.

Mais tout de même tout n'est pas perdu. Les rencontres sont belles. Raymond est chaleureux et prend spontanément Anne (notre amie facilitatrice) dans les bras. Il y a davantage d'affectivité dans le groupe.

Jean-Louis et Anne me suggèrent de travailler maintenant le mouvement rond, délicat, léger, bref de travailler la fluidité, et je crois qu'ils ont raison.

2.5 Etre fluide

Je retiens deux choses de la vivencia précédente : travailler la fluidité, ça c'est OK., mais aussi que pour les libérer du souci de bien faire, il serait bon de développer un peu la créativité. J'ai de la chance, car pour cette séance, Hélène va venir à mon secours. Elle m'a proposé une séance qu'elle coanimera avec moi. A moi de lui faire une proposition. Mon idée de base est que pour passer du mental à la conscience de soi, il faut introduire et la créativité, et la fluidité. Je rejoins en cela l'idée de Jean-Louis et Anne.
Lors de la préparation de ma séance, j'imagine une danse de créativité, suivie d'une sorte de danse en miroir où l'on se pénètre du mouvement de l'autre. C'est une manière d'être créatif et attentif à l'autre. Mais la danse du miroir, telle qu'elle existe dans le catalogue n'est pas possible avec des non-voyants, l'idée me vient de l'adapter, puis de proposer l'extension harmonique, la fluidité 1, la danse de fluidité avec images…

Hélène, à qui j'ai soumis ma proposition, pense que la danse de fluidité avec images est prématurée ; à ma grande surprise, elle propose plutôt une caresse des mains à cinq avec comme consigne : « les mains dansent avec fluidité ». Quant à la danse en miroir adaptée, elle estime que c'est une bonne idée, mais préfère la préparer avec une libération du mouvement plutôt qu'une danse créative. Elle interviendra au cours de la séance à plusieurs reprises, mais ne peut dire encore quand. Ce sera « au feeling ».

13 février 2009

Vient le jour J. Quelques nouveaux sont là. Leur présence intimide peut-être les habituels qui se livrent moins que d'habitude. J'en profite pour exposer le thème. Hélène alimente cet exposé avec une réflexion très pertinente :

« Les personnes quelles qu'elles soient, mais surtout les personnes qui doivent adapter leurs déplacements en raison d'une spécificité comme la non voyance ou la mal voyance sont dans un constant effort d'adaptation. Chaque seconde, c'est un effort de s'adapter à une réalité qui n'est pas faite autour de nous dans la société pour tenir compte de leurs différences et de leur handicap. Alors peut-être que la capacité à développer ce qu'on appelle la fluidité va accompagner la nécessité d'adaptation, non pas seulement comme liée à des efforts, mais à une forme de plaisir. C'est là où est la grande différence. Une personne qui découvre le plaisir de l'adaptation ne vit pas le phénomène de l'adaptation de la même manière qu'une personne qui le vit toujours comme un défi. L'espace de le savourer ici peut vous donner cette expérience que l'adaptation a d'autres aspects qui ne sont pas toujours le défi et explorer d'autres aspects de l'adaptation. Et nous sommes ici pour participer à cette aventure, être parmi ceux que vous n'aurez pas besoin d'éviter tout le temps ».

La ronde d'initiation est plutôt bon enfant ; les gens chantent, et je ne sais d'où vient l'initiative (probablement Hélène), elle devient sinueuse. Et cette sinuosité nous permet de sortir du côté un peu répétitif que peut avoir cette ronde en l'absence de regard.

Même si les mouvements restent prudents, la marche est l'occasion d'un moment de convivialité partagée. Avant de mettre une bonne musique de Dixieland, *Ja Da*, pour la synchronisation rythmique, Hélène donne une consigne motrice précise : « Bien marquer le rythme, d'abord avec les jambes, puis les bras suivront ». Tango, qui semble avoir bien écouté, veut être de la fête, et se lève sur ses pattes arrière, pour venir danser avec Hélène !

Pendant la danse, soudainement, Hélène change de musique. Elle met *la dame de haute Savoie*. Cette musique plus rapide est moins compromettante, plus ludique, et les paroles en Français sont familières. De fait les participants se mettent à chanter, et cette mise en commun des voix à une grande valeur de connexion et d'intégration groupale.

Pendant la libération du mouvement sur *Arroz con leche*, Hélène constate que les non-voyants hésitent à réaliser de grands mouvements sans doute par peur des chocs. Elle crie : « Et les bras ! Et les bras ! ». Puis : « Et les épaules ! Et les fesses ! »

Pour la danse en miroir aménagée, je propose la consigne suivante : « l'un des deux partenaires fait sa danse et l'autre l'imite (ou plutôt adopte son mouvement et le suit), mais sans se lâcher les mains. C'est donc à travers le contact que se fait la connexion. Le guidé doit s'adapter avec souplesse au guide, mais l'inverse est vrai. Le guide doit faire une proposition recevable par son compagnon, ni trop rapide, ni trop brutale, ni trop complexe. Chacun est attentif à l'autre. Puis on alternera : le guide deviendra guidé et vice versa ».

Cette expérience semble réussie. Les non-voyants hésitent à réaliser des mouvements amples, et lorsqu'on leur propose, ils s'exclament : « Oh ! Comme c'est bon ! ». Ils ont quelques scrupules à guider ou alors le font de façon rigide. Cette danse n'a pas seulement un objectif de connexion à l'autre, mais également de prise d'initiative.

Hélène explique l'extension harmonique : « Comme un chat qui s'étire… », elle parle d'un mouvement de déploiement, d'ouverture, puis de rassemblement. « Allez chercher l'inspiration à l'intérieur de vous. Augmenter la base, ne vous étirez pas seulement avec les bras, mais dans un mouvement élastique, avec tout votre corps. » Et cette explication est parlante, simple et concrète. Les personnes sont assez proches de la consigne. Lors du retour de supervision qu'elle me fera, elle m'invitera à donner des consignes motrices qui déplacent le visuel dans le sensoriel.

La fluidité 1 est plus facile à évoquer car le mouvement est davantage codifié. J'essaie de décrire aussi fidèlement que possible la danse. Je propose que pendant la consigne, nous réalisions tous le mouvement avec quelques corrections éventuelles de nos amis facilitateurs pendant l'essai. En fait, ils continuent d'apporter leurs corrections même pendant la danse avec musique, et c'est plutôt bénéfique. L'ensemble est bien accueilli par nos amis non-voyants.

Hélène explique la caresse des mains. Georges, qui n'avait pas quitté son journal des yeux, subitement se joint à nous. Mireille dit : « Je suis comme un éléphant dans un magasin de porcelaine ». En fait, elle a été très douce.
Pendant la ronde de bercement, il y a un peu de parlotte. Il faut lâcher par rapport à ça. Au dire des habitués de la Biodanza, cela ne nuit pas forcément à la qualité de l'intégration groupale. Pour la fin de la séance, Hélène ne propose pas de rencontres, mais plutôt une ronde d'activation bien sinueuse. Et au sortir, elle demande aux gens : « Est-ce que tu me permets de te prendre dans les bras ? ». Ce que chacun accepte volontiers.

27 février 2009

Et pour faire suite à la fluidité, je propose comme thème de la séance suivante : le yin et le yang.

De l'avis général, le groupe a nettement évolué : la parole est plus simple, plus vraie. Ce n'est plus du bavardage, mais ils témoignent vraiment et ne se coupent pas la parole. Mireille nous confie qu'elle aime être prise dans les bras et que la Biodanza permet cela. Michelle parle de sa fille qui aimerait faire de la Biodanza. Elle dit que la Biodanza ouvre le monde des émotions et nous permet de vivre des choses au-delà des convenances de la vie courante.

Dans la marche, Raymond est plus détendu, Mireille plus fluide, même si elle a tendance encore à tâtonner avec la pointe du pied.
La consigne de la danse yang n'a pas été suivie, ce qui peut se comprendre étant donnée la difficulté de présenter une danse sans démonstration visuelle. Il faut dire que c'est un peu normal. Reste cette question récurrente : comment faire passer la consigne ? Avec seulement le langage verbal ? Bref, ici, je n'ai pas réussi.
Pour la danse yin, c'est plus facile. Mais de la même façon, lors de la synchronisation mélodique, les participants ont du mal à percevoir la vivencia de cette danse malgré mes explications les plus fidèles possibles. Ils cherchent à bien faire. Ils ont un peu du mal à sortir de l'alternative guider/être guidé.

Par contre, je propose une fluidité en groupe avec contact sensible. Je dis : « Comme vous êtes fluides, si au cours de vos déplacements, vous venez à frôler quelqu'un, vous ne pouvez faire mal ni à vous, ni à l'autre » et je joins le geste à la parole en posant ma main délicatement sur Raymond et sur Mireille. Cette consigne a été très parlante. Nos compagnons se lancent sans hésiter au milieu du groupe, mais avec suffisamment de fluidité pour qu'il n'y ait ni heurt, ni choc. C'est un beau moment et cela me donne l'envie de le reproposer pour les rencontres.

En tout cas, on sent que le groupe a pris un nouvel essor. Il y a un état d'esprit plus affectif.

2.6 Sortir de la vigilance mentale

Hélène nous propose un stage d'approfondissement sur la parole destiné aux facilitateurs et élèves de l'école de formation. A la fin de ce stage, une idée germe dans mon esprit, que je relate à notre facilitatrice didacte de la façon suivante :

Je voudrais te faire part de mes réflexions à l'issue du stage sur la parole qui concerne la manière de parler et de donner des consignes dans mon groupe.
Comme tu me l'as dit, on s'attend souvent à ce que les aveugles développent un sens aigu du toucher et de l'ouïe, et on s'aperçoit que ce n'est pas nécessairement le cas. Par contre, il est certain que la compensation sensorielle passe par le mental, hypothético-déductif d'une part, mais aussi "le sixième sens" qui n'est qu'un usage particulièrement rapide et agile de l'intuition.

En me référant à ma propre expérience, qu'est-ce qui se dit lorsqu'on est pourvu d'un tel système mental de compensation et qu'on entend une consigne ? Plusieurs choses, et pas toujours les mêmes :

- *on peut parfois fragmenter la consigne : on entend que le mouvement est lent, mais on n'intègre pas qu'il est souple. On a entendu ce qui se dit sur les bras et pas sur les jambes.*
- *on peut fantasmer sur des abstractions et les interpréter à sa manière. "J'ai entendu que le mouvement était harmonieux. Ca me rappelle quand je sciais du bois et que j'étais en pleine harmonie dans la nature." Alors mon mouvement sera inspiré par quelqu'un qui scie du bois : ce sera très harmonieux pour moi, mais pas nécessairement pour les autres.*

Et un jour, j'entends quelqu'un qui dit : « Tu as vu comme son mouvement était harmonieux ! ». Et cela a l'effet d'une révélation. Je me dis : « Mais alors le mouvement harmonieux, ce ne sont pas seulement mes sensations, mais ça se voit ? Et donc il y a peut-être des mouvements disharmonieux qu'on peut voir aussi ? Et le mien de mouvement, comment est-il vu ? Est il perçu comme harmonieux ou disharmonieux ? Est-ce que je fais bien ou est-ce que je fais mal ? »
Ces questions sont très récurrentes dans mon groupe ! Elles n'émanent pas nécessairement d'un manque de confiance en soi, mais d'un désir d'information et de retour, du désir de rentrer dans le cercle de ceux qui disent : « T'as vu comme son mouvement était beau ! »

Ces questions, un voyant se les pose, mais elles sont atténuées par la démonstration visuelle et l'image synthétique qui lui fournit une direction, un modèle. Chez l'aveugle, rien de tel, et la consigne "le mouvement est harmonieux" peut bien devenir handicapante, car elle renforce l'auto-interrogation.
Il en est de même pour les formules : "Marchez de manière naturelle", "la force vient de l'intérieur", "le mouvement vient de la base".
La tristesse que j'ai éprouvée à la fin du stage de parole venait d'un regret : celui de toutes ces formules que j'ai entendues, mais que, faute d'une imitation adéquate, j'interprétais à ma manière tout en me rendant compte confusément qu'elles m'amènent à une danse différente des autres et donc inadéquate. En tout cas inadéquate pour entrer en relation.

Une solution est de donner des consignes motrices très concrètes et précises et je mesure aujourd'hui l'importance de cela. Et toutes les difficultés que j'ai eues pour faciliter viennent de ce que à la fois je veux leur dire des choses précises, et à la fois je leur dis : « Faites un peu ce que vous voulez » parce que au fond de moi je veux abolir l'idée qu'il y aurait « un bon mouvement » et « un mauvais mouvement »
Je crois avoir dépassé cette contradiction aujourd'hui. Je comprends l'importance de la consigne précise et essaie de faire de mon mieux.

Mais cela n'est pas suffisant. Comment sortir de l'impasse "du bon mouvement" et du "mauvais «mouvement" ? Tu pourrais me répondre qu'un bon mouvement est un mouvement qui nous permet d'éprouver du plaisir. Cette réponse est insuffisante : quand j'ai commencé la Biodanza, j'éprouvais un très grand plaisir à marcher « à l'amble » (contraire de la synergie), à faire des mouvements

saccadés avec le bassin bloqué. Jusqu'à ce que surgisse un jour "une autre forme de plaisir" qui est celui du mouvement intégré. Une autre forme de plaisir qui n'est pas seulement celui de l'ici et maintenant, mais qui s'inscrit dans la durée par la conscience des bénéfices que l'on retire lorsque en permanence on se sent mieux "dans sa peau" et dans son existence.
Chez le voyant, cette nouvelle forme de plaisir s'apprend ou se réapprend par vision synthétique de la démonstration et par imitation.
Chez le malvoyant et à fortiori chez le non-voyant, rien de tel. On peut même tourner en rond longtemps avec l'impression de respecter la consigne, ne pas être dans la vivencia adéquate, comprendre dans la relation avec autrui qu'on n'est pas dans la même vivencia et se désespérer parce qu'on ne comprend pas ce qui se passe.

Alors, quelles paroles vont inviter à l'exploration d'un nouveau mouvement ?
Et au-delà de la consigne motrice aussi précise soit-elle, comment faire sentir la qualité d'une danse et les amener à entrer en vivencia, ce qui est l'essence même de la Biodanza ?

Et j'ai eu une idée.

Je me suis dit qu'il faut certes donner la consigne motrice et existentielle, comme on fait avec tout le monde. Mais après, il faut suppléer la démonstration visuelle par une démonstration que l'on raconte. Exactement comme les livres que l'on lit aux aveugles sur des cassettes et dans lesquels on met l'intonation de la voix, le rythme, l'émotion. Je pense qu'après la consigne il faut qu'un facilitateur fasse la démonstration en musique, qu'il entre en vivencia et qu'un autre facilitateur raconte ce qu'il voit et que par sa voix il entre en symbiose avec la vivencia de l'autre.
Et j'ai imaginé que quand tu viendras le 10 avril, nous fassions l'expérience avec toi. Sur une danse comme "bras sensibles", ou "respiration dansante" ou même un mouvement segmentaire des épaules (à voir...), quelqu'un avec qui tu es en connivence (Catherine, Laurence ou Katia) montre le mouvement et que tu le racontes, que tu l'évoques.

Et je décide de mettre en pratique cette idée : pour atténuer cette obsession de "comment mon mouvement est-il perçu par les autres ? Est-ce que je fais bien ou est-ce que je fais mal ? », je vais proposer une séance sur l'identité et le non-jugement où on se lâche un peu. (N'est-on pas d'ailleurs à l'époque du carnaval ?)

13 mars 2009

Hélène m'avait suggéré de demander aux personnes ce qu'elles aiment dans la Biodanza, les danses qui leur plaisent. Pas celles qui ne leur plaisent pas : c'est trop facile de dire ce qu'on n'aime pas. C'est beaucoup plus inhabituel et compromettant de dire ce que l'on aime.
Je m'aperçois que cette petite enquête est un bon prétexte pour qu'ils parlent de choses très intéressantes. Michelle témoigne qu'elle se sent rigide dans son mouvement comme la plupart des gens qui voient mal. Elle aime les danses qui permettent un assouplissement. Elle n'aime pas trop le contact. Lorsque quelqu'un l'aborde dans la rue pour l'aider et lui saisit le bras, elle n'aime pas ça. Mais c'est en train de changer.
Odile dit qu'elle aime les danses dynamiques. Elle explique aussi que les malvoyants se sentent difficilement compris par les voyants et que du coup ils préfèrent se retrouver entre eux, car ils se comprennent mieux.

Dès la ronde, je propose plusieurs variations : changement de sens, aller au centre, être sinueux, etc. Je propose également une synchronisation rythmique avec des changements de musique et de rythme ainsi que le jeu de vitalité « 1, 2, 3 », puis de passer au centre en deux groupes sous le regard des autres.

Enfin, je propose "briser les schémas" de la façon suivante :
D'abord, je donne la consigne habituelle sans musique : « Je vais vous proposer une danse qui s'appelle "danser en dehors des schémas" et dans laquelle nous allons essayer de sortir de nos stéréotypes et de nos comportements habituels et répétitifs. Comme au carnaval, nous allons nous abandonner à notre spontanéité et à notre créativité, nous allons jouer, faire les imbéciles et prendre le risque de paraître ridicule pour nous débarrasser de cette peur sans fondement »
Puis Katia exécute la démonstration en musique. Et je raconte la démonstration : "Oh ! On dirait un pantin désarticulé ! Ca alors ! Katia est en train de mettre les doigts dans son nez ! etc." Et je ris. Et je pousse des exclamations ! Et tout le monde rit avec moi, même Michèle qui ne voit pas du tout.
Résultat : ils se lâchent bien dans cette danse et il y a beaucoup de bonne humeur et d'audace. De l'avis général, « raconter le mouvement » est une expérience concluante, tout du moins pour cet exercice.

Dans la partie d'harmonisation, le mouvement est mieux compris et plus fluide. D'après Katia, c'est le jour et la nuit !

Pour la ronde finale, je mets *Ose* de Yannick Noah, et ils chantent à tue tête et l'ambiance est magnifique.
A la fin, Michelle s'exclame : « J'ai adoré cette séance ; elle n'était pas comme les autres ! ».

27 mars 2009

Affirmer son identité sans peur du jugement d'autrui, entrer en relation par la confiance en soi, en sa présence, et avoir confiance en celle de l'autre, tel est le programme de cette succession de séances. Hélène m'a suggéré d'utiliser la voix et l'appel pour approcher l'autre. Et c'est l'idée que j'ai retenue pour cette séance.

Nous accueillons aujourd'hui un débutant qui s'appelle Didier. Il est non-voyant et semble assez à l'aise et plutôt sociable. Il parle beaucoup, mais nous savons déjà que c'est habituel pour une personne qui ne voit pas. Alors essayons de donner à cette parole une vertu de connexion et non d'information.

Après la ronde et la marche, j'enchaîne sur un jeu de vitalité où nous allons également marcher mais en groupe.

Nous formons deux groupes qui se tiennent par les bras en ligne face à face. Par exemple "les Splendides" et "les Merveilleux". Ainsi, chacun a en face de lui une personne définie et il sait bien qui elle est. Pour bien s'en assurer, je rappelle qui est en face de qui.
Les "Splendides" commencent. Chacun parmi les "Splendides" appelle son partenaire en face par son prénom. En entendant leurs prénoms, le groupe des "Merveilleux" va vers l'autre groupe qui est en face et qui reste sur place. A l'arrivée, chacun dit son prénom. Et le groupe des "Merveilleux" revient à sa place en reculant.
Puis on alterne.
On réalise la même chose, mais cette fois-ci, les deux groupes s'appellent simultanément et vont simultanément se rencontrer au milieu de la salle.
Et enfin, on reprend la même séquence, mais cette fois-ci, chacun lâche les bras de ses compagnons, appelle et va individuellement (et néanmoins simultanément avec tous) rencontrer son partenaire au centre de la salle.

De l'avis général, cette expérience est très concluante. Il y a beaucoup de joie et d'affectivité et les personnes se prennent bien au jeu.

De la même façon, je propose une danse rythmique et au milieu de la musique, je propose que chacun appelle le partenaire qu'il avait en face lors du jeu de vitalité pour danser avec lui.
Enfin je propose de danser au centre de la ronde. Ici, plutôt que de manifester son identité et dire son prénom, il s'agit d'appeler l'autre. Entre autre, d'appeler celui que nous appelions dans les danses précédentes. Mais cette consigne est mal adaptée : au lieu de céder sa place comme convenu, l'appelant danse avec l'appelé. Ce n'est pas mal non plus, mais une fois revenus dans la ronde, on ne sait pas bien lequel des deux du couple suivant va de nouveau prendre l'initiative. Cela crée quelques cafouillages. Par contre, je suis agréablement surpris de la facilité avec laquelle chacun va spontanément s'exhiber au centre sans pudeur.

Mon intention initiale est de profiter de cette manifestation de l'identité pour la dépasser et se connecter à quelque chose de plus grand que soi : la relation à autrui et à l'univers en général. Mon idée est de proposer l'extension harmonique et la position génératrice de connexion à l'infini.

Pour l'extension harmonique, je réitère mon idée de raconter la démonstration. Je demande à Jean-Louis de réaliser cette démonstration en musique et tente de raconter ce que je vois et surtout ce que je ressens : « Jean-Louis tend son bras jusqu'à la limite de ses possibilités, mais sans forcer. Son visage n'exprime pas la crispation, mais la détermination de celui qui va explorer son mouvement un peu au-delà de ce qu'il a coutume de faire… ». En fait, il s'avère que cette narration manque de précision. Elle est trop imagée. De plus, j'ai parlé des articulations qui concernent l'extension harmonique, alors qu'il aurait mieux valu évoquer la musculature.
Didier le débutant essaie de réaliser tant bien que mal sa danse à partir de ce qu'il a compris. Geneviève essaie de corriger son mouvement et lui explique ce qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire. J'essaie de faire comprendre à cette dernière qu'il n'est pas souhaitable d'intervenir, et sa réponse est cinglante : « Mais ce n'est pas gentil ! Il ne fait pas bien ! Il faut lui montrer comment faire ! »

Cet incident me permet de mesurer que le moment n'est pas du tout propice pour la position génératrice de connexion à l'infini que j'avais prévue. Alors je change brutalement d'avis, cherche en catastrophe une musique adéquate et propose une synchronisation mélodique. Le mouvement plus rond et plus affectif redonne à la séance une tonalité davantage en liaison avec le thème de la rencontre. Raymond abandonne cependant la danse. Didier aime beaucoup et s'exclame : « Ah Raymond, tu as eu tort de ne pas la faire ! ». Je fais observer que Raymond n'a pas eu tort puisqu'il a été à l'écoute de ses sensations du moment.
Le mouvement segmentaire du cou est bien compris et les gens s'abandonnent bien dans cette danse.

Beaucoup de bavardages dans la fin de la séance. Contrairement à ma première impression, cela ne nuit pas à la qualité des rencontres. Ceux qui étaient dedans témoignent que la parole était émue. « Ah, c'est encore toi ! » pouvait-on entendre par exemple.
Et dans la ronde finale, les gens chantent à tue tête : « Ose ! »

2.7 Aller à la rencontre de l'autre

10 avril 2009

Pour la deuxième fois, Hélène vient me donner un coup de main pour cette séance. J'ai consciencieusement prévenu tout le monde que sa présence donnera une tonalité plus colorée et plus intense à la séance et qu'il ne fallait pas la rater ! Mais force est de constater qu'à 14 h 30, il n'y a qu'Odile. J'appelle Claire et Valérie à la rescousse et finalement nous commençons vers 15 h. Cela me stresse beaucoup.
J'ai prévu de faire une séance sur la rencontre et de la présenter. J'avais déjà eu l'occasion d'en parler, mais pas de proposer l'exercice de la rencontre proprement dit avec ses quatre phases. J'explique ainsi le rituel de la rencontre :

Il existe en Biodanza un exercice de la rencontre qui, à travers un rituel nous ouvre la possibilité de rencontrer pleinement l'autre en se présentant à lui avec authenticité, tel que nous sommes ici et maintenant et de l'accueillir tel qu'il est sans jugement. En Biodanza traditionnelle, cet exercice se déroule de la façon suivante :

1 Approche
2 Connexion dans les regards
3 Etreinte
4 Séparation progressive

Avec des personnes qui ne voient pas ou peu, il est nécessaire de modifier cet exercice puisque le regard n'est pas possible, tout en conservant sa qualité vivencielle. Nous proposons les modifications suivantes :

1 L'approche est remplacée par la voix et l'appel.
2 Le regard est remplacé par un contact préliminaire dont la qualité (tendu, fluide, peu tonique…) nous renseigne sur la disposition de l'autre à la rencontre.
3 L'étreinte se réalise avec progressivité et empathie
4 La séparation progressive se réalise si nous sommes attentifs au désir éventuel de l'autre de terminer la rencontre, et nous la concluons sans précipitation et avec douceur. Nous pouvons témoigner verbalement à l'autre de nos impressions agréables sous forme d'une parole gratifiante : "Cette rencontre a été merveilleuse !", "Comme j'aime ta chaleur !", etc., mais seulement si on le sent, bien entendu.

En fait, cette présentation déclenche une avalanche de remarques. Odile fait observer qu'il n'est pas question qu'elle prenne dans les bras n'importe qui. C'est réservé aux personnes pour qui elle a de l'affection. Elle demande confirmation à Valérie, qui acquiesce. Hélène fait observer que la proposition n'est pas de copier à l'identique, dans la vie de tous les jours, les comportements que nous explorons ici. C'est-à-dire qu'il ne s'agit pas de sortir dans la rue et d'étreindre indifféremment toutes les personnes que nous sommes amenés à croiser. Il s'agit d'ouvrir cette possibilité au cas où elle surviendrait pour se permettre d'étreindre quelqu'un si l'occasion (la possibilité conjointement avec le désir de le faire) se présente. La Biodanza nous permet d'apprivoiser notre capacité à être disponible pour cela, lorsque ceci se présentera à nous.

En aparté, Hélène me fait observer qu'il ne faut jamais expliquer le déroulement d'un exercice durant l'espace de parole qui précède la vivencia. Les personnes ne sont pas dans le même état de conscience et de perception et mobilisent plus facilement leurs mécanismes de

défense. Elle me suggère de ne pas présenter la rencontre pour cette fois-ci. Le reste de la séance se déroulera avec les exercices prévus.
Je reprends les danses d'appel : en groupe, en ligne, au centre. Contrairement à la dernière fois où chacun appelait une personne déterminée, je propose que cette fois-ci, n'importe qui puisse appeler la personne qui danse au centre, de sa propre initiative. La consigne est d'aller au centre un seul à la fois, de danser un peu, puis que quelqu'un dans la ronde appelle celui qui est au centre et vienne prendre sa place et ainsi de suite. Je commence. Puis quelqu'un m'appelle et vient au centre tandis que je retourne dans la ronde. Mais il y a un truc que je n'avais pas prévu : Comment les non-voyants savent ils qui est au centre s'il ne se présente pas lui-même ? J'ai cru naïvement que le seul son de sa voix suffirait à indiquer de qui il s'agit, mais c'est supposer qu'ils se connaissent très bien. De fait, cela crée une situation un peu chaotique. On ne sait plus très bien qui a appelé qui, et des couples dansent au milieu. Ce n'est pas si grave, il y a des rires et de la bonne humeur.

Dans une séance traditionnelle, j'aurais proposé pour initier la rencontre une ronde de regard. Ici, j'expérimente une ronde de voix. Sur la musique d'*Ave Maria*, nous fondons nos voix sans chercher particulièrement à chanter juste, mais plutôt à laisser sortir l'expression de nos voix dans un bain groupal. L'essai est plutôt concluant. Les bouches sont détendues, et les personnes semblent épanouies.

Hélène explique le *« mouvement segmentaire bras poitrine »* avec des images : se déployer, ouvrir les bras vers le monde, puis revenir en soi, aller chercher profondément l'émotion suscitée par la musique et de nouveau s'ouvrir sur le monde extérieur.
Pour la *danse des bras sensibles*, elle suggère l'image du vent qui fait onduler les cheveux.
La réalisation de ces danses est inégale. Odile peine à réaliser le *segmentaire bras poitrine*, tandis que pour *la danse des bras sensibles*, Valérie est raide dans le dos et ne plie pas les genoux. Mais dans l'ensemble les évocations de la consigne sont bénéfiques ; elles parlent aux danseurs.

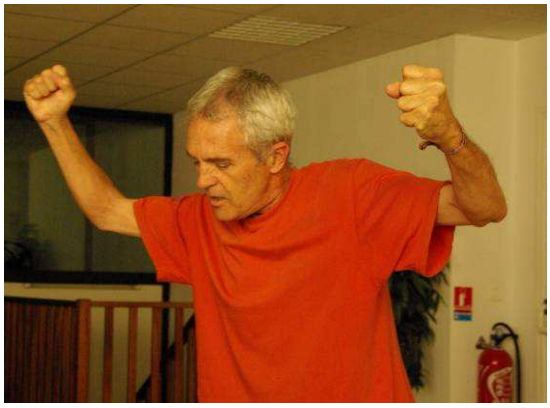
En fait les rencontres seront réalisées à l'issue d'une ronde de bercement sous la forme de fluidité en groupe. La fluidité est importante pour créer la confiance qui permet de s'abandonner. Claire est très affective. Quant à Odile, Katia lui pose la main sur la taille d'un geste de confirmation et celle-ci va spontanément dans l'étreinte.
Et dans la ronde finale, Hélène induit des petits bisous en disant « merci », « au revoir ». C'est très spontané et très naturel. Même sans voir, les gens y vont spontanément.

En conclusion de cette séance, on pourrait dire que même si l'objectif de la démonstration de la rencontre n'a pu se faire, on observe que le mouvement se délie ; il est plus fluide, moins saccadé et plus arrondi. C'est tout de même un progrès appréciable.

24 avril 2009

J'ai envie néanmoins de continuer sur le thème de l'appel et de la rencontre. Or il se trouve que le jour venu, les participants ne sont plus du tout les mêmes qu'aux séances précédentes. De plus, le faible nombre de participants (4 personnes de l'institut + deux facilitateurs amis) ne laisse pas espérer une dynamique de groupe comparable à celles que nous avons connues auparavant. J'ai subitement l'intuition que la belle séance que j'avais préparée ne va pas convenir. En un tour de main, je décide de reprendre une séance précédente que nos amis n'auraient pas faite. Hé oui ! Ca tombe bien ; ils n'ont pas fait l'harmonie du yin et du yang. Alors c'est parti ! Je reprends cette séance en modifiant in extremis quelques musiques.

Il est curieux d'observer comme parfois les objectifs initiaux ne sont pas atteints, alors que d'autres le sont indépendamment de notre volonté. Malgré nos efforts, il n'est pas facile de montrer *les danses yang et yin.* Je propose à Jean-Louis de démontrer ces danses en musique et je tente de les raconter selon l'idée que j'avais auparavant. *La danse yang* n'est pas bien comprise par les participants qui ne savent pas bien que faire. Vraisemblablement, ils sont dans le souci de la forme plus que celui de la vivencia. Ils ne semblent avoir retenu de *la danse yang* que son côté périphérique plutôt que puissant. J'ai tenté de décrire les divers mouvements de Jean-Louis, mais ce n'était pas si facile. Quant à *la danse yin*, c'est déjà mieux.



Lors de *la synchronisation mélodique*, Catherine parle en évocation qui produit bien son effet : « Ta main est comme une plume »

.

Par contre, là où on ne l'attendait pas, cette séance a été particulièrement affective et fluide. Lors de *la fluidité en groupe*, les personnes sont très abandonnées et leurs visages expriment la tranquillité. Catherine me dit que j'aurais pu amener les personnes à un groupe compact. Elles y étaient prêtes. En tout cas, elle a trouvé que cette séance était un régal. Ca fait plaisir à entendre.

8 mai 2009

Et bien cette séance, que je n'ai pas proposée il y a quinze jours, je vais le faire en ce jour férié où nous sommes sans doute seuls dans l'immeuble. Il y a une nouvelle, France, qu'en fait je connaissais déjà pour l'avoir rencontrée avec son chien lors d'un salon du handicap. Elle m'avait épaté par sa capacité à marcher et à traverser les rues comme si de rien n'était. En tout cas, elle est très dynamique.

Ce qui me frappe d'emblée au moment de la marche, c'est que France prend la main de Didier qui est non-voyant comme elle et tous deux partent allégrement à la découverte du monde sans peur des obstacles. Ils se cognent certes un peu, mais, avec beaucoup d'agilité et de souplesse, ils esquivent ces obstacles et cela ne les empêche pas d'y aller de bon train. Et lorsqu'il faut se lâcher les mains, ils y vont de manière autonome et néanmoins décidée.

Je décide de mettre à profit cette autonomie lors du jeu d'appel face à face. D'abord en groupe, les participants s'appellent et vont à la rencontre les uns des autres. Mais ensuite, je propose que tous se lâchent les mains et aillent, sans l'aide de quiconque, vers leur partenaire respectif. Ceci provoque beaucoup de joie et la plupart des rencontres finissent en étreinte.

Je propose également une *danse au centre* ou chacun s'appelle. Mais pour éviter les méprises de la dernière fois, j'indique que la personne qui a appelé doit également dire son prénom. La consigne n'est toujours pas bien comprise et il s'ensuit un joyeux chaos qui a le mérite de faire rire les gens. En fait chacun danse avec le partenaire appelé au centre, ce qui n'était pas prévu, mais témoigne d'une bonne créativité.

C'est curieux comme cette séance est à l'opposé de la précédente. Il y a quinze jours, les consignes n'étaient pas bien respectées, mais la fluidité avait amené les gens à de très belles rencontres. Ici la partie dynamique a été très joyeuse, mais les *mouvements segmentaires bras poitrine* ainsi que *la danse des bras sensible* ont été réalisés avec une certaine approximation et les rencontres n'ont pas eu la qualité de la séance précédente. En fait, les danses d'harmonisation ont une grande importance pour la préparation à l'abandon. Si elles sont exécutées de manière machinale et sans vivencia, les personnes ne peuvent réellement s'abandonner.

Même s'il y a peu d'abandon, la qualité de l'affectivité groupale subsiste, et France part enchantée. Elle a envie de revenir.

12 juin 2009

J'ai beaucoup préparé cette dernière séance de l'année pour laquelle nous avons eu du mal à trouver une date, vu les occupations multiples de chacun. J'ai proposé de clôturer avec un pot de l'amitié et avant tout cela, ai préparé une belle séance dont le thème est l'intégration groupale et affective.
Mais je suis un peu déçu du faible nombre de participants. C'est plutôt un morceau de groupe qui se retrouve aujourd'hui, ce qui ne donne pas la dynamique que j'espérais.

Le thème de l'espace de parole est dominé par le symposium qui approche à grands pas et auquel nous nous préparons à venir avec six personnes de l'institut plus deux accompagnateurs. En fait, il y a beaucoup de bavardages pendant la séance et également beaucoup de fatigue. Est-ce la chaleur ? Ou bien l'excitation de fin d'année ? Ou bien la perspective de la dernière séance ? Toujours est-il que cette séance donne un aspect un peu dissipé et chaotique. Mais après tout, la vivencia n'est pas quelque chose que l'on peut organiser au millimètre près ; on peut tout juste créer les conditions de son éclosion. Parfois, sans que l'on sache pourquoi, des séances très bien construites ne remplissent pas leurs objectifs alors qu'au contraire, lors de séances dont la préparation était sommaire, des espaces magiques éclosent au moment où on ne les attend pas.

3. Quelques pistes pour faciliter avec des déficients visuels

Ces quelques réflexions naissent de ma propre expérience, mais aussi de celles d'autres facilitateurs qui ont animé des groupes de déficients visuels, entre autres :

- Carlos Orellana, lui-même malvoyant et facilitateur à Vitoria (Espagne) que j'ai eu l'occasion de rencontrer à plusieurs reprises et avec qui je ressens beaucoup de complicité et d'amitié.
- Werner Robert Schmidek, facilitateur à Sao Paulo (Brésil) avec qui j'ai eu plusieurs échanges épistolaires chaleureux.

On trouvera en annexe un résumé des différentes adaptations regroupées par types d'exercices et un renvoi au paragraphe où est expliquée leur raison d'être. Mais ici nous allons plutôt examiner les catégories de mouvement ou de vivencias.

3.1 Comment suppléer le regard ?

3.1.1 Ce que permet le regard

Il suffit d'une rencontre pour se convaincre de l'importance et de la beauté du regard. Aucun récit ne saurait rendre compte fidèlement de l'émotion qu'il engendre et du mystère qu'il suscite. Le regard nous permet d'être en connexion profonde avec autrui, il est une invitation à entrer dans les profondeurs de l'âme et se montrer sans détour avec notre étincelle de vie et notre fragilité. Ce n'est peut-être pas par hasard que l'on pleure avec les yeux.

Le regard a d'autres atouts : il permet l'approche, la prise d'initiative. Il nous autorise d'aller du loin vers le proche. Il permet l'apprivoisement.

Il mate, il observe, il prend la température d'un groupe ou bien d'une personne. Mieux que tout autre sens, il décrit et synthétise la posture, le sourire, le mouvement. Dès l'espace de parole, dès la première ronde, il nous apprend que ce groupe n'est pas réuni comme dans une salle de classe, mais que « quelque chose de plus profond ou de plus convivial est en train de se passer ». Lors des démonstrations, il décrit en un instant la qualité vivencielle du facilitateur, et ceci mieux que ne peut le faire aucun autre sens.

Est-ce à dire qu'il est irremplaçable ? Pour ce qui vient d'être décrit, sûrement. Mais la nature nous a doté de richesses multiples. Lorsque l'une d'entre elles vient à manquer, d'autres se manifestent, et c'est vers ces richesses-là que je voudrais orienter votre attention.

3.1.2 L'écoute et la voix

Le son a une qualité que n'a pas la lumière. Il se réverbère à l'infini sur les moindres parois sans perdre (ou si peu) son timbre et sa couleur. Il emplit tout l'espace. Avec le son, il n'y a pas de personnes à l'ombre et de personnes éclairées. Chacun entend la même musique. Quoi de mieux que l'écoute musicale, pour percevoir l'unité de mes amis qui baignent avec moi dans la même vibration ? Quoi de mieux que l'écoute pour ressentir la communion de nos êtres en lien dans l'harmonie vibratoire ? Nul besoin de bouger les oreilles comme on le fait avec les yeux. Il suffit de se tenir présent, immobile dans l'espace musical. La seule difficulté

est sans doute que « ne rien faire » va à l'encontre de nos habitudes. Lorsqu'on y parvient, c'est la félicité qui nous attend.

Même si *la ronde d'écoute* nous permet d'être en lien dans « quelque chose qui nous dépasse », nous ne sommes pas aussi actifs que dans *la ronde de regard*, où nous sommes regardés, et où nous regardons. Notre regard peut survoler l'ensemble du groupe ou bien échanger en profondeur avec une autre personne.

Avec des personnes qui ne peuvent participer à cet échange de regard, il me semble que *la ronde de voix* induit des vivencias similaires. Je dis bien similaires et non identiques. Il n'y aura pas d'échanges aussi individualisés que le permet le regard, mais une forte unité groupale dans laquelle néanmoins les variations individuelles se manifestent. Les voix de chacun apparaissent, disparaissent et se fondent. La ronde de voix permet une vivencia de transcendance. Comme en témoignent les gens qui chantent dans une chorale : « On se croirait au paradis ! ».

En Biodanza, habituellement, *la ronde de voix* se fait sans musique. Chacun s'exprime par la voix sans souci d'imitation, simplement en permettant l'expression la plus spontanée qui se manifeste ici et maintenant.

Je n'ai pas proposé ces rondes de voix ainsi, mais plutôt en musique. J'ai peut-être eu tort, mais je voudrais expliquer l'intuition qui m'a guidé dans ce choix.

L'expression brute de notre voix, sans support, est une manifestation de notre identité et suppose que celle-ci soit déjà bien affirmée. Ce n'est pas le cas avec des débutants. Ce l'est encore moins avec les déficients visuels pour qui la vigilance mentale et la non possibilité d'imitation visuelle induit beaucoup de jugements, plus qu'ailleurs. Et notamment, des jugements par rapport au conformisme (nous y reviendrons plus longuement au § 3.4). Ainsi il est plus que jamais nécessaire de tordre le cou aux « Oh mais moi j'ai toujours chanté faux ! », « Oh ! Mais une voix rauque comme ça, c'est ridicule ! ». Il me semble qu'il doit y avoir une progressivité dans cet exercice. Chanter en accompagnant une musique (et surtout si cette musique a déjà fait l'objet de rondes d'écoute) permet à chacun de se sentir en terrain connu, de trouver sa place et de se familiariser avec la propre expression de sa voix.

Mais dès lors pourquoi ne pas attendre plusieurs mois et proposer directement une ronde de voix sans musique ?
Il me semble intéressant d'accoutumer les participants à s'exprimer par la voix lors des danses soit en émettant des sons, des cris (ce qui n'est pas évident pour des débutants), soit en

chantant les musiques (ce qui est plus facile). J'ai plusieurs fois encouragé chacun à le faire et je me suis aperçu qu'ils le faisaient de bon cœur. Dans *la ronde initiale*, mais surtout finale, cela donne un entrain et une unité de groupe très puissante.

Le chant a aussi une vertu dans la connexion à deux. Un jour, je faisais une synchronisation rythmique avec Raymond et « nous n'y étions vraiment pas » (§ 2.4 séance du 30 janvier 2009). J'avais l'impression que nous étions deux automates. Impossible d'entrer en connexion. Raymond avait le visage tourné sur le côté. D'aucuns auraient dit : « Il est ailleurs ! ». Moi je ne dis pas qu'il est ailleurs. Peut-être, tout simplement ne savait-il pas comment entrer en connexion avec moi ? Et soudain j'ai eu comme un flash, je me suis mis à chanter à tue-tête. Raymond m'a emboîté le pas et nous avons chanté comme des fous : « la la la » (peut importent les paroles). *La danse rythmique* a changé du tout au tout. Nous étions en rythme, en convexion, avec un bon tonus et une bonne balance. Et beaucoup de joie. Ce jour-là je me suis dit que chanter la musique était un bon moyen de suppléer le regard.

3.1.3 La parole

Ce qui m'a le plus frappé avec les groupes de déficients visuels, c'est ce besoin intarissable de parler. De parler pour savoir, de parler pour apprendre, de parler pour échanger des informations, de parler pour se renseigner, de parler pour raconter, de parler pour rire, de parler pour exprimer une émotion, de parler, bref de parler en permanence. Ce trait de comportement m'a été confirmé par toux ceux qui ont approché des groupes de déficients visuels, entre autres Carlos et Werner.

Comme le dit si bien Werner : *« Ce qui est pour eux une solution, mais, pour la Biodanza, un obstacle, c'est l'énorme valorisation de la parole. Leur monde ne semble exister que quand ils peuvent parler et écouter… »*

A vrai dire cette attitude est très logique et très compréhensible. Nous qui voyons peu ou pas, avons besoin que l'on nous explique le monde environnant, nous avons besoin d'expliquer ce que nous savons de lui et ce que nous ne savons pas, et nous avons besoin d'une confirmation. Bref, cette parole est surtout destinée à échanger des informations, et à se rassurer. Elle dit autant « tu » que « je », pas nécessairement pour juger autrui, mais pour se rassurer que l'on a bien perçu autrui et exprimer ce que l'on en a perçu.

Cela donne toutefois beaucoup de brouhaha dans l'espace de parole. Sans échanges de regard, il y a un peu, dans cet espace, une « foire à la parlotte » où chacun cherche son espace, se positionne, cherche à savoir où est l'autre.

J'ai répété à maintes reprises que la Biodanza est une proposition où l'on suspend la parole. J'en ai expliqué les raisons : « La plupart du temps, la parole est informative et élaborée ; elle nous éloigne de l'ici et maintenant, elle est un mécanisme de défense contre l'expression de nos instincts et de nos émotions primaires. De plus, elle peut perturber autrui à l'instar de quelqu'un qui apporterait son transistor alors que l'on médite en écoutant une splendide cantate de Bach. » Malgré cela, j'ai eu toutes les

difficultés du monde à faire accepter cette vision des choses. Je pense avoir été bien compris, mais « c'est plus fort qu'eux ».

Alors j'ai souvent expliqué la différence entre parole informative et parole émue. A défaut d'empêcher la première, j'ai encouragé la seconde. Ce que j'appelle « parole émue », c'est d'abord une parole qui vient des tripes, qui n'a pas (ou peu) été construite. C'est une parole qui dit « Ah ! Je sens mon ventre ! », « Oh ! Comme j'adore cette danse ! ».

Mais ce n'est pas la seule condition. On peut parfaitement parler sans réfléchir et débiter un tas d'idioties sans contenu. Et pourtant il ne s'agit pas de parole émue, en tout cas pas dans le sens de la Biodanza.
La deuxième condition qui caractérise une parole émue est qu'elle ne soit pas le défouloir d'une bulle mentale comprimée par des souvenirs, des projections ou des préjugés qui se ruent vers l'extérieur sans autre forme de politesse. Bref, que cette parole ait trait avec l'ici et maintenant.
Et c'est justement ça qui est difficile pour les déficients visuels. Le manque d'informations sur l'environnement présent les amène à privilégier les stratégies mentales de comparaison, de mémoire et de verbalisation.

Il y a un compromis délicat à trouver (et que je n'ai pas toujours su trouver). Laisser la parole totalement libre, c'est prendre le risque de dénaturer la vivencia. Mais la brimer entraîne un mal équivalent : celui qu'une parole muette s'installe dans des constructions mentales en boucle qui ne trouvent pas de porte de sortie. Dans la ronde où chacun tourne machinalement en silence avec un visage impassible, il est possible que beaucoup soient ailleurs. Quelques paroles échangées peuvent permettre à chacun d'être ici et maintenant et de créer du lien.

Mais à ce jour, j'ai eu du mal à réaliser ce compromis et ne peux proposer de technique universelle, sinon encourager des paroles au contenu simple : « Bonjour », « Merci », « Oh chouette ! » et si possible encourager surtout l'expression de l'intonation. Et le faire au détriment des paroles qui analysent et qui jugent, malheureusement très fréquentes, surtout au début.

Carlos m'a suggéré d'être vigilant et d'aller toucher ceux qui parlent afin de les ramener à « l'ici et maintenant ». Il met également beaucoup de musiques espagnoles, car il a constaté que cela favorise la présence du groupe autour d'un élément verbal référent. J'ai fait la même constatation en mettant des musiques françaises et j'ai observé que cela rassurait probablement, en tout cas favorisait la présence.

La parole a une autre fonction chez les non-voyants et même chez les malvoyants. Elle permet de prendre l'initiative à distance, ce que ne peut pas faire le toucher. Dans une séance idéale, on peut très bien imaginer que l'on appelle celui avec qui on voudrait danser. Outre le fait que cette manière fort inhabituelle va se heurter aux barrières du conformisme, elle n'aura jamais le caractère instantané et fortuit du regard. Je vois quelqu'un parce qu'il est là devant moi. J'appelle quelqu'un parce que ma mémoire me dit qu'il est là. Ce n'est pas la même chose. Le toucher a ce même côté instantané, mais ne peut s'appliquer à distance ; nous en reparlerons.

J'ai tout de même travaillé plusieurs fois l'appel surtout à la fin de l'année où il y a davantage de cohésion groupale (cf. $ 3.5.2). D'abord un appel arrangé, puis un appel spontané. A chaque fois, il a été l'occasion d'une sorte d'euphorie, ce qui me confirme dans l'idée qu'il s'agit d'une bonne piste, mais que, faute de temps, je n'ai pas pu exploiter davantage.

Enfin, voici une piste que je n'ai pas explorée personnellement, mais qui me semble intéressante, je voudrais citer la manière dont Werner gère la parole dans son groupe :

« La partie verbale a été divisée en deux. Au début les participants du groupe ne font que se présenter et cela est nécessaire pour que les aveugles sachent qui est présent à la séance. Et nous gardons pour la fin, les témoignages plus affectifs et plus profonds sur les vivencias. Cette modification s'est avérée importante pour réduire l'intensité de la parole pendant la vivencia (quand ils s'enthousiasment et commencent à parler pour de bon, on ne sait plus comment faire pour les arrêter !) »

« Enfin, l'éternelle question des bavardages pendant la séance : au début, je me suis beaucoup pris la tête avec cette question. Mais j'ai aussi perçu que le besoin de parler est tellement compulsif (surtout dans les phases du début de séance) que je finirais par perdre le groupe si je devenais trop répressif sur ce point. J'ai alors pris la décision qu'il était meilleur pour eux qu'ils fassent une biodanza quelque peut en infraction par rapport à l'orthodoxie, que pas de biodanza du tout. C'est ainsi que nous avons passé un « accord de gentlemen » : je laisserais la parole libre en début de séance (dans la mesure où les exercices seraient aussi réalisés avec une bonne participation) et je solliciterai activement la suspension de la parole au moment où nous entrerions dans la phase régressive. Pour enfin ouvrir à nouveau la possibilité de la parole lors des rondes d'activation et de salutation, et même la stimuler à la fin par des « au-revoir », « je sors de la ronde ». Ceci a très bien fonctionné. Principalement lors de l'entrée en régression de la part de participants plus « anciens », chez qui cela s'est fait avec une rapidité et une facilité remarquables. »

3.1.4 Le toucher

Nous pouvons facilement regarder quelqu'un que nous ne connaissons pas ou que nous n'aimons pas. Nous pouvons entendre sa voix, mais plus difficilement le toucher. Toucher quelqu'un, c'est déjà entrer en intimité avec lui. L'émoi sexuel existe par le biais du regard et de l'ouïe, mais est sans nul doute plus intense avec le toucher qu'avec les autres sens. La caresse visuelle, verbale ou olfactive existe bien. Elle prend, cependant tout son sens avec le toucher et cette forme de caresse a une place d'honneur en Biodanza.

Es-ce pour cela que le toucher est objet de tabous dans de nombreuses cultures ? Probablement. Dans notre monde policé, nous sommes éduqués et encouragés à ne pas montrer nos émotions, encore moins nos instincts. Alors nous regardons à distance, nous parlons à distance, mais évitons le contact peau contre peau où nous allons prendre le risque de nous livrer et de savoir « où en est vraiment l'autre ». Il est intéressant d'observer que dans notre culture, nous avons même développé le toucher qui « n'implique pas » : une poignée de main pour se dire bonjour, un bisou furtif où parfois la lèvre ne touche même pas la joue, une accolade un peu virile, parfois un peu gauche, etc.

Chez nous, les déficients visuels, les mêmes tabous existent. La même peur de l'implication émotionnelle existe : celle de se manifester et celle que l'on va lire chez l'autre. J'entends souvent dire : « Oh ! Mais les aveugles doivent avoir développé un sens du toucher et une sensibilité extraordinaire ! ». La réalité est que c'est vrai pour certains, mais que la plupart ne s'en sont pas donné l'autorisation.

Mais il y a autre chose. Chez nous, le toucher devient utile pas seulement pour sentir l'émotion afin d'entrer en communication avec l'autre, mais également à titre d'information objective : connaître la forme et la texture des objets et, chez les êtres humains, renseigner sur l'état psychologique de l'autre. Mais nous sommes brimés sur ce besoin légitime de toucher. Lorsque j'étais enfant, je me suis entendu dire à tout bout de champ : « Ne touche pas ! Ne touche pas ! Ca ne se fait pas de toucher comme ça ! ». C'était le cas pour la nourriture, dans les magasins, mais aussi avec les autres. Un jour ma maîtresse d'école m'a réprimandé devant tout le monde parce que je touchais trop mes camarades et parce que je voulais tout le temps leur faire des bisous (!). Et j'ai été brimé dans ce besoin légitime. Mais Il faut dire que je me suis bien rattrapé avec la Biodanza quarante ans plus tard !

J'ai été surpris de constater que, dans mon groupe, le toucher était l'objet de nombreuses réticences, en tout cas de fantasmes, plus que dans un groupe ordinaire de voyants. A cela plusieurs explications sont possibles. La première qui vient à l'esprit, est qu'il s'agit d'une institution. Dans un groupe où les gens ne se connaissent pas d'avance, chacun peut se permettre de se livrer à des personnes qu'il n'est pas obligé de rencontrer ultérieurement, ici, les personnes se fréquentent régulièrement et, par conséquent, se surveillent davantage.

Mais il existe à mon sens une autre explication relative aux déficients visuels. Comme chez nous, le toucher a aussi une valeur d'information, nous voudrions bien découvrir l'autre par ce biais, mais nous savons que « ça ne se fait pas ». Et la répression est d'autant plus forte que l'envie et le besoin sont présents.

Jane Hervé dans son livre *Comment voient les aveugles ?* [6 p. 40] confirme bien cette impression :

« Ce pouvoir évocateur du charnel et du touché, perception presque amoureuse du corps des aveugles, subit plus fortement les interdits sociaux que la vision. « Touchez pas au grisbi » ... Le sur-moi règne tout-puissant: il est possible de violenter du regard mais impossible de caresser du doigt, de frôler de la paume. Les non-voyants souffrent de cette prohibition du toucher qui s'étend parfois (du contact matériel lui-même à un contact abstrait et mental. Cette morale taraude les aveugles, faisant peser sur eux le poids d'interdits psychiques collectifs redoutables. Ils les empêchent concrètement de percevoir le monde extérieur aussi bien qu'ils pourraient le faire avec leurs sens et leurs instruments sensuels. Ils sont réduits à ne pas utiliser ce qui pourrait faire leur force. Comme les errants de La Parabole des aveugles de Brueghel l'Ancien, qui avancent, hagards, les bras et les bâtons en avant: ils ne perçoivent et ne rencontrent qu'eux-mêmes au point de chuter les uns sur les autres. Ne pas toucher, ne pas entrer en contact, ne pas transgresser les interdits... Un tel poids des forces inconscientes explique ces mythes occidentaux qui font de la cécité le châtiment de transgressions sexuelles où le toucher règne insidieusement. Cette cécité peut résulter de la punition pour des péchés sexuels tantôt inconscients (Oedipe), tantôt conscients (Samson). Les légendes grecques offrent d'ailleurs de nombreux exemples d'aveuglement résultant d'audaces ou d'abus sexuels. »

Le pédagogue aveugle Serge Guillemet [6 p. 119] exprime autrement la même idée : *« Le toucher, substitut de la vision, impose un contact avec l'objet à découvrir beaucoup plus indiscret que la vue qui perçoit à distance sans que I'interlocuteur ne s'en aperçoive. Une femme qui soigne sa toilette éprouve quelque plaisir à être regardée. Elle n'accepterait probablement pas d'être touchée. »*

Ainsi j'ai constaté dans ce groupe beaucoup de toucher tâtonnant, ce que j'appelle du toucher en recherche d'information. Ce toucher exprime qu'avant d'entrer en connexion avec toi, je voudrais d'abord te sentir, savoir qui tu es et t'approcher. Mais comme cette forme de toucher en recherche est particulièrement prohibée (elle renvoie celui qui le subit à l'idée qu'il pourrait être un objet), les personnes qui voient peu ou pas l'exercent avec maladresse ou bien retenue.

Werner a une autre façon de percevoir les choses. Il estime qu'« *un défaut de la vision crée une limitation dans la réalisation des mouvements […], une perte graduelle de confiance en soi et dans les autres et par conséquent des difficultés croissantes dans le contact autant physique que psychologique.* »

La voie royale pour résoudre cette contradiction me semble être l'eutonie. *L'eutonie du doigt* est une des danses qui m'a le plus ému lorsque j'ai débuté la Biodanza. Et les quelques séances d'eutonie que j'ai proposées ont eu des effets bénéfiques au dire des témoignages des participants et des observations de mes amis facilitateurs.

L'eutonie ne se résume pas bien entendu aux danses d'eutonie. Dans *la ronde d'initiation,* j'ai régulièrement donné la consigne de prendre le temps de ressentir le contact de la main de nos voisins. Sans intention particulière. Sans chercher à dire quelque chose. Seulement accepter qu'il est possible de s'abandonner à recevoir les nombreux messages qui nous parviennent en tenant la main de quelqu'un d'autre dans la sienne.

L'eutonie est bien sûr présente dans *la synchronisation rythmique, le jeu de paumes à deux* tel que je l'ai aménagé (cf. § 2.2 séance du 24 octobre 2008), *la synchronisation mélodique* et, plus généralement, dans la plupart des danses à deux.

Le feedback est également très présent dans toutes les danses à deux et nécessaire pour l'apprivoisement du contact. La danse d'apprivoisement du feedback que l'on réalise deux à deux sans se toucher n'étant pas ici possible, j'ai imaginé une forme d'exercice qu'on pourrait appeler le « *guideur guidé* » ou bien la « *danse en miroir avec contact* » (§ 2.5 séance du 13 février 2005) et dont je reparlerai plus tard pour ses autres vertus (§ 3.5.2). Les deux partenaires se tiennent par les mains et l'un d'eux danse librement tandis que l'autre le suit fidèlement. Puis on inverse la situation. Outre sa valeur de créativité et de confiance, cette danse permet de réaliser à travers le toucher que guider l'autre n'est pas possible si je ne suis pas attentif à son tonus et à sa capacité à me suivre.

Werner propose une autre variante :

« Les exercices avec interaction visuelle ne sont évidement pas possibles et je les ai substitués par une interaction tactile. Ainsi l'exercice de ronde concentrique de regards, a été transformé en rondes concentriques de toucher. L'exercice de miroir dans lequel un des participants imite les postures et les mouvements de l'autre, a été remplacé par un exercice appelé « le mannequin » où l'un des participants (« le mannequin ») assume passivement les postures dans lesquelles son partenaire (« le manipulateur ») le met. Cet exercice (très valorisé par le groupe) acquiert rapidement un intense caractère ludique et permet aussi de s'entraîner à des postures et mouvements inhabituels qui normalement seraient craints et évités par les aveugles.

Enfin je voudrais citer les autres idées de Werner, l'importance qu'il accorde au toucher et ce qu'il propose :

« Prenant en considération les limitations de contact, induites par la déficience visuelle et l'isolement progressif que ceci a tendance à provoquer, j'ai proposé beaucoup d'activités de contact. Depuis le contact dans les rondes actives, la coordination rythmique à deux, la marche avec un guide (un défi intéressant lorsque le guide est aveugle !), la synchronisation rythmique, le jeu du pendule, la caresse des cheveux, du cou et des épaules (qui sont proposés en file indienne en cherchant à alterner filles et garçons et que l'on appelle « le massage doux, presque un câlin au contact doux des mains avec le dos dans les rondes concentriques de toucher, les rondes de bercement (dans lesquelles spontanément on observe à chaque fois de plus en plus de têtes posées sur les épaules des compagnons, ou de douces caresses entre les mains et les dos des compagnons). De tels exercices ainsi que la discussion franche et joyeuse avec laquelle ils en témoignent lors du partage verbal, rendent ces contacts entre personnes plus intenses, aussi bien pendant la séance qu'en dehors. Plusieurs couples se forment dans le groupe et nous avons été souvent les « confidents » et les conseillers de ces couples. »

3.2 Comment suppléer la démonstration visuelle ?

3.2.1 Pourquoi une démonstration visuelle est-elle si importante ?

La démonstration visuelle a une grande importance en Biodanza. Elle permet de saisir synthétiquement et empiriquement toutes les subtilités que la parole ne permet pas. La présence de la musique permet également de percevoir le lien entre l'émotion qu'elle suscite et le mouvement. Il faut le dire aussi, elle sert de « filet de rattrapage » pour une explication maladroite ou incomplète.

Avec les déficients visuels, il n'y a pas de « filet de rattrapage ». Pour les malvoyants, une démonstration visuelle est possible et même souhaitable, mais s'il y a ne serait-ce qu'un aveugle dans le groupe, par respect pour lui, on se passera de cet outil précieux.
Il faut savoir également que, pour un malvoyant, si la démonstration visuelle permet de comprendre la forme et la technique de la danse, il y a toujours le risque d'une appropriation incomplète et fantasmatique de la démonstration. Ainsi, il va danser davantage ce qu'il croit avoir vu que ce qu'il a réellement vu.

Je parle en connaissance de cause. Lorsque j'ai commencé la Biodanza, j'étais tout fier de « voir », même à distance et dans le noir, des démonstrations. En fait, je voyais bien le mouvement des bras, des jambes, de la tête, mais pas le tonus musculaire, le relâchement, l'expression du visage, la sinuosité du bassin. Et de tout cela je m'en faisais (je m'en fais toujours ?) une représentation qui n'est que le reflet de mes propres émotions induites par la musique. Avec le danger de répéter inlassablement des mécanismes psychologiques et kinesthésiques sans apprendre quelque chose de nouveau.
Parfois pendant la réalisation de la danse, Hélène passait et me disait d'une voix très douce : « détends ta mâchoire » ou bien « plie tes genoux » ou encore « relâche ton bassin ». Loin de me vexer, je prenais ces petites remarques comme une deuxième chance qui m'était offerte, comme une démonstration qui m'était personnalisée. Plus tard, et seulement pendant la formation, Hélène m'a suggéré de plaquer la totalité de mon corps contre le sien pendant la démonstration, afin d'en percevoir l'intégration du mouvement et d'en saisir une image corporelle synthétique par le sens du toucher. Cela était très très bénéfique, mais n'était bien sûr possible qu'après plusieurs années de Biodanza.

3.2.2 La nécessité pour le facilitateur de se faire aider

Il est vivement recommandé dans un groupe avec des déficients visuels que le facilitateur soit accompagné de personnes ayant une bonne pratique de la Biodanza, et j'ajouterais même une expérience de la facilitation ou au moins de la méthodologie. Ces personnes peuvent aider, de par leur propre mouvement, à prolonger la démonstration dans les danses à deux, à induire et à créer une atmosphère propice à la vivencia. Elles peuvent même éventuellement (mais avec beaucoup de réserves et avec l'autorisation du facilitateur) donner quelques explications complémentaires, pendant la réalisation de la danse.

Werner a toujours fait participer des « moniteurs » : *« Idéalement un moniteur pour deux à trois enfants et chez les adultes un à deux moniteurs pour une vingtaine de participants. Et parfois, ce sont même les anciens du groupe qui enseignent aux nouveaux »*

3.2.3 Les différentes stratégies

Je ne prétends pas ici donner de vérité toute faite concernant la démonstration. Je n'en ai pas moi-même à ma disposition. Je me contenterai de présenter plusieurs pistes avec leurs défauts et leurs qualités. Les différentes possibilités que j'ai expérimentées sont résumées dans le tableau ci-dessous (ces différentes stratégies ne s'excluent pas l'une de l'autre, bien au contraire ! Elles sont complémentaires).

Répétition en groupe sans musique pendant l'explication verbale avec corrections individuelles si nécessaire

L'expérience de Carlos est que l'on peut très bien se passer de démonstrations visuelles à condition d'être très précis dans la description verbale. Il a présenté les fluidités 1 et 2, les positions génératrices d'intimité et de connexion à l'infini, les mouvements segmentaires et beaucoup d'autres exercices.

Dans certains cas, il propose de toucher le facilitateur. Par contre, il ne corrige jamais le mouvement.

Mais il a constaté tout de même une difficulté pour les personnes à se compromettre, c'est-à-dire à entrer en vivencia.

Stratégie	Avantage	Inconvénient	Usage	A déconseiller
La consigne est purement verbale et essentiellement motrice	Si elle est bien donnée, elle permet de ne pas se disperser dans des fantasmes	Risque de réaliser l'exercice de manière technique sans entrer en vivencia	Une verbalisation motrice précise est de toute façon souhaitable pour presque toutes les danses, particulièrement celles qui sont les plus codifiées : fluidités, PG, MS du cou et des épaules, etc.	Pour les danses libres et créatives
La consigne est verbale et comprend des images sensorielles ou poétiques (nager dans le courant, un chat qui s'étire, les cheveux flottent dans le vent, aller chercher l'inspiration dans son monde intérieur, etc.)	Permet d'induire la vivencia, mais à condition que l'image soit adéquate	Si elle n'est pas accompagnée d'une consigne motrice rigoureuse, risque de déraper dans l'imaginaire	Convient bien pour les danses où la qualité vivencielle est importante : danse des bras sensibles, segmentaire bras poitrine, extension harmonique, danse créative, libération du mouvement, etc.	Si on ne maîtrise pas bien et la consigne motrice, et la poésie des mots
La réalisation préliminaire du mouvement en groupe sans la musique, éventuellement avec des corrections individuelles.	Permet au facilitateur d'adapter au fur et à mesure sa consigne en fonction de ce qu'il observe.	Risque d'induire l'idée qu'il s'agit d'un mouvement de gymnastique et de perdre la qualité vivencielle	Convient bien pour les danses codifiées : fluidités, positions génératrices, segmentaires du cou et des épaules.	Pour les danses libres et créatives
D'autres facilitateurs ajustent le mouvement des participants ou apportent des consignes complémentaires et individualisées	Permet de s'adapter à chacun et chacun peut se sentir respecté dans sa différence	*Risque de froisser certaines susceptibilités voire 'induire des sentiments de dévalorisation* De toute façon, ne peut-être mené à bien que par des facilitateurs expérimentés	Dans toutes les danses à deux, un aide peut décider d'aller danser avec une personne particulière et sans parler, par son mouvement l'amener vers une qualité vivencielle qu'il ne semble pas avoir découverte. Si on verbalise, ce doit être avec parcimonie et jamais au cœur de la régression bien sûr.	Sans avoir au préalable obtenu l'accord de la personne qui se fait « corriger »

Stratégie	Avantage	Inconvénient	Usage	A déconseiller
La démonstration est faite en musique et racontée par un autre facilitateur	Connecte la danse à l'émotion du narrateur et lui donne une couleur vivencielle	Risque d'induire des émotions par imitation	Convient bien pour des exercices dont l'émotion que va susciter la danse ou la musique est assez caractéristique, comme par exemple « briser les schémas » qui suscite le rire. Peut-être cela convient à certaines danses d'harmonisation qui suscitent la sérénité et la relaxation. A ne réaliser, de toute façon, que si le narrateur est talentueux, s'il sait jouer avec les différentes palettes des émotions subtiles qu'induit la vivencia et enfin s'il est en bonne symbiose affective avec celui qui réalise la démonstration.	Si toutes les qualités précédemment citées ne sont pas requises
Les participants touchent le ou les facilitateurs qui font la démonstration	Fait l'objet du § 3.2.4 qui suit			

3.2.4 Quelle place donner au toucher dans la démonstration ?

La démonstration par le toucher est suffisamment importante pour que nous lui consacrions un paragraphe.

L'idée initiale est que les participants viennent toucher le corps du ou des facilitateurs pendant que ceux-ci réalisent leur démonstration en musique. Ceci peut prendre deux formes :

Ce peut être un accompagnement au sens des « danses accompagnées » que propose la Biodanza. Mais outre que cela requiert une grande délicatesse et une grande sensibilité de la part de celui qui accompagne, cet exercice étant beaucoup plus impliquant qu'on ne l'imagine et ne convenant pas à des débutants. Dans la ligne de la sexualité et le classement des exercices selon leur progressivité, il apparaît loin, bien après la caresse des mains par exemple. C'est dire que l'accompagnement ne convient pas à des débutants qui doivent se familiariser avec les mouvements harmoniques de base et qui ont justement le plus besoin de ces démonstrations. Le risque est que cet accompagnement soit réalisé de manière très distante (et c'est contre productif) ou bien qu'il rebute les nouveaux arrivants au point de les faire partir. C'est ce qui s'est passé lors de ma première séance porte ouverte. Certains ont claironné dans l'institut que la Biodanza était une secte dans laquelle on se touchait trop. D'autres sont revenus, mais ont clairement affirmé : « Je ressens le contact comme une agression ».

Une autre forme de démonstration avec un toucher peut être à l'initiative de celui qui reçoit la consigne. Ceci peut bien convenir – en tout cas en première approche – pour des danses mettant l'emphase sur certaines parties du corps (notamment les mouvements segmentaires du cou et des épaules). Mais dès que le mouvement implique la totalité du corps (et n'est-ce pas finalement toujours le cas ?), le risque est grand que le participant focalise son attention sur un endroit au détriment d'un autre. Comme cette légende perse qui raconte l'histoire de vingt aveugles. Ils voient un éléphant, mais n'en touchent pas la même partie. Celui qui tâte le bat-flanc parle de plaque rugueuse ; celui qui tripote la trompe décrit une longue liane ; un troisième, qui effleure les oreilles dépeint de larges feuilles épaisses, un autre, qui palpe les pattes, évoque une souche d'arbre. Rien ne ressemble aussi peu à un éléphant que ces morceaux tâtés par des mains aveugles...

Prenons par exemple le *mouvement segmentaire bras poitrine,* pour lequel j'ai eu toutes les difficultés du monde à donner une consigne compréhensible. Un jour, j'ai proposé à plusieurs amis facilitateurs d'en faire la démonstration en musique et donné la possibilité aux participants de les toucher pendant la démonstration. L'une d'entre elle a saisi Jean-Louis par la taille, enserrant ses bras et l'empêchant de les déployer librement sous l'impulsion de la poitrine. D'autres avaient des gestes délicats, mais tandis qu'ils focalisaient leur attention sur le mouvement lent des bras, ils ne percevaient pas l'ouverture de la poitrine et si, par aventure, ils se risquaient à toucher celle-ci, ils ne pouvaient ressentir la légèreté avec laquelle les bras s'élevaient. C'est dire que le toucher ne permet pas une image synthétique, ni de saisir l'intégration corporelle comme le fait la vue. Pire, il risque d'attirer l'attention sur telle ou telle partie au détriment de l'intégration corporelle. Et c'est justement ce que l'on veut éviter en Biodanza.

Je modère cependant mes propos en disant qu'il ne faut pas vouloir tout montrer d'un bloc et accepter que des apprentissages fractionnés aboutissent in fine à un résultat final satisfaisant. Je développe cette question au § 3.3.5.

Une démonstration avec toucher peut être intéressante à condition que le facilitateur ait une grille précise d'objectifs qu'il cherche à atteindre les uns après les autres. Par exemple : « Aujourd'hui nous allons réaliser le *mouvement segmentaire bras poitrine* en portant notre attention à la lenteur et la sensibilité du mouvement des bras (tant pis si pour la première fois c'est un mouvement volontaire qui part des bras !) ». A la séance suivante, nous concentrerons notre attention sur le mouvement de la poitrine. Et la fois d'après, nous ferons en sorte que la légèreté des bras soit guidée par l'impulsion de ma poitrine que je sens bien en moi. La réalisation de cette séquence d'objectifs n'est possible malheureusement que si les participants sont réguliers, ce qui n'a pas toujours été le cas dans mon groupe !

3.3 La coordination sensori-motrice et l'intégration corporelle

3.3.1 Problèmes de coordination

Werner résume très bien les différents problèmes auxquels nous avons à faire face :

« De toute évidence, le défaut de vision entraîne des limitations dans la réalisation des mouvements. On comprend bien qu'ils soient très lents et prudents. Ceci est d'autant plus vrai qu'on avance en âge (les enfants sont encore nettement plus agiles). Avec ça, s'accentue un manque de coordination et de rythmes et fréquemment surviennent des hypertonies jusqu'à des contractures musculaires, limitant l'amplitude des mouvements. Il faut alors faciliter des améliorations de leur motricité, spécialement l'amplitude des mouvements, la coordination et le rythme en relation avec la liberté d'exécuter des mouvements inhabituels.

3.3.2 Retrouver le rythme et la base

Je ne sais pas bien expliquer pourquoi, mais tous ceux qui ont dansé avec des déficients visuels ont souligné leur problème d'arythmie et leur difficulté à entrer en connexion avec le sol (jambes raides). Et je n'échappe pas à la règle en tant que facilitateur mais également, en tant que participant malvoyant.

Le premier réflexe d'un facilitateur serait d'ouvrir son document de méthodologie sur le mouvement humain et de lire : « Arythmie = monde intérieur déconnecté de l'environnement » et « mauvaise base et raideur des jambes = suprématie de la sphère mentale sur la sphère instinctive ».
Je mets en garde ce jeune facilitateur sur le danger de donner à ces interprétations un caractère univoque. D'autres causes expliquent ces effets, entre autres l'hyper-vigilance dont nous parlons au § 1.4.3 et au § 3.4. Cette vigilance mentale est un réflexe de survie pour se protéger des chocs, qui concentre l'attention sur l'agilité et la rapidité avec laquelle on va devoir adapter subitement notre mouvement à l'environnement, au détriment de la symbiose tranquille avec cet environnement. Expliquer à un déficient visuel qu'il doit « lâcher le mental » et « retrouver sa base » est tout à fait contre productif (et même un peu humiliant !) si on ne lui donne pas des clefs méthodologiques pour y parvenir. C'est un peu comme enlever ses béquilles à quelqu'un qui a la jambe cassée et lui dire : « Allez, vas y maintenant ! Marche avec détermination ! »

Et pourtant, il est possible et souhaitable d'enlever ces béquilles (mentales), mais avec progressivité, et justement sans faire appel au mental ! Il faut bien comprendre que ces béquilles mentales, fort utiles dans des situations dangereuses, deviennent un réflexe et une contrainte inutile dans les situations non dangereuses comme nous cherchons à en créer dans le laboratoire de la séance de Biodanza.

Voici quelques idées pour travailler le rythme.

- Mettre des rythmes soutenus et marqués et éviter les rythmes endiablés ou trop complexes. Les musiques brésiliennes ont le grand mérite de favoriser la sinuosité et les mouvements du bassin, mais il faudra prendre garde à ce que les rythmes ne soient pas trop complexes (par exemple *Esperando na janela*, convient bien, « *Olho por olho* » présente un rythme plus complexe).

- Proposer, avant chaque danse rythmique, d'écarter les jambes, de s'ancrer dans le sol avec la sensation du pied bien posé sur le sol.

- Avant les rondes initiales et les danses rythmiques en général, marquer d'abord le rythme sur place en soulevant peu les pieds, puis augmenter progressivement l'amplitude et, dans un deuxième temps, entraîner les bras et le reste du corps.

- Lors des danses rythmiques individuelles, on peut proposer de taper dans les mains.

3.3.3 La marche

Les problèmes de coordination motrice sont particulièrement évidents dans la marche et se manifestent par mouvement très hésitant et pusillanime où la synergie est peu mise en valeur.
Il ne saurait être question dès la première séance de proposer une marche individuelle, et nous débutons presque chaque séance avec *une coordination rythmique*. Cependant, bien que proposée à des débutant, *la coordination rythmique* n'est pas si simple à réaliser. Dans le cas présent, elle se résume souvent à un accompagnement du voyant dans la progression arythmique et lente du non-voyant. Elle est seulement une mise en confiance. Mais cela dit, cette mise en confiance est tout à fait nécessaire et bénéfique. Elle est même un prélude à tout apprentissage ultérieur.

Pour les malvoyants, la situation est un peu moins critique, mais avant qu'un non-voyant marche avec synergie, il faudra une grande progression dans l'autonomie et dans la confiance. Le voyant, quelle que soit son expérience, pourra bien proposer un balancement des bras, mais cela ne signifie nullement qu'il sera suivi par une rotation scapulaire qui coordonne bras et jambes.
Pour parvenir à ces deux objectifs préliminaires, j'ai proposé (mais seulement au bout de la quatrième séance) que les deux compagnons se lâchent les mains d'abord une dizaine de secondes, puis aux séances suivantes, 15, 20, voire plus… J'ai proposé également des jeux en groupe et en ligne droite où les gens marchent dans une direction déterminée, et en sachant que quelqu'un les attend à l'autre bout de la salle.

Tous ces exercices ont permis de développer l'autonomie et la confiance, mais pas l'épanouissement de la synergie avec la rotation de la zone scapulaire. Il me semble que dans une étape ultérieure, il serait intéressant d'expérimenter ce mouvement en l'expliquant en détail.

On peut se demander pourquoi expliquer la synergie de la marche à des personnes qui, dans leur vie de tous les jours ont d'autres chats à fouetter. En effet, la crainte légitime de se cogner, empêche d'allonger le pas et de marcher avec détermination. Mais c'est justement à

mon sens, un des objectifs de la Biodanza que de faire découvrir aux malvoyants et aux non-voyants des mouvements « a priori inutiles » pour eux, mais en tout cas générateurs de plaisir. C'est aussi extrêmement gratifiant que de leur proposer de réaliser des mouvements naturels aux voyants et source d'un plaisir auquel ils ont droit eux aussi. Mais, je le répète, ne mettons pas la charrue avant les bœufs ; cela n'est possible qu'après avoir développé la confiance, l'autonomie et l'identité. Sauf exception, une dizaine de séances n'y suffisent pas.

3.3.4 Oser les mouvements périphériques et ressentir les mouvements centraux

Le mouvement des déficients visuels est à la fois périphérique dans sa forme, mais pas dans son intensité. Dans sa forme, parce qu'on a besoin de sortir nos « antennes » tactiles afin de découvrir le monde et s'en protéger. Pas dans son intensité, parce qu'on a peur de se cogner.
Autant dire que le mouvement central est purement ignoré. « Pas de temps à perdre » avec ce qui n'est « pas urgent ».
Ces deux catégories de mouvement doivent être travaillées séparément. Les deux exercices « danse rythmique avec mouvement périphérique » et « danse rythmique avec mouvement central » sont importants, et je regrette de ne pas les avoir proposés plus souvent.

La libération du mouvement procède également du mouvement périphérique et de la capacité à relâcher la vigilance. Werner est assez pessimiste à ce sujet, et néanmoins très créatif :

« Les exercices libres de libération du mouvement en général ne fonctionnent pas bien. Bien évidemment, les aveugles ne peuvent pas s'inspirer de la vision du mouvement des autres et ainsi, craignant les collisions, deviennent rapidement inactifs, exigeant un encouragement constant du facilitateur par la voix. Pour contourner cela, j'ai créé un exercice de « déplacements en rangée avec des mouvements bizarres ». Le groupe est partagé en deux et chaque demi groupe est situé de part et d'autres de la salle, formant de rangées dans lesquelles les personnes se tiennent par la main et une rangée « rend visite à l'autre ». La règle est que on avance pour rendre visite et on recule pour revenir à sa place Les « visites » se font alternativement en suivant les instructions du facilitateur, soit en sautant seul sur une jambe, soit en sautant comme un kangourou, soit en allant de côté comme un crabe, etc. et en imitant les sons et les cris étranges que je leur propose.

Cette mimique des animaux est bien recommandée pour les enfants et sans doute pour les jeunes. Je doute qu'elle ait pu être mise à profit dans mon groupe de personnes âgées. De mon expérience, la libération du mouvement est possible. Il faut partir d'une musique très rythmée (comme par exemple *Arroz con leche* ou bien *Rit it up*) que l'on propose dans une première séance en tant que danse rythmique. Au bout de plusieurs fois, lorsque les gens se sont familiarisés, on les invite (toujours sur la même musique) de plus en plus, à lever les bras, puis les jambes, à bouger les fesses. Petit à petit, cette danse devient une libération du mouvement, et j'ai été très surpris de constater que certains finissaient par « carrément se lâcher ». (§ 2.4 séance du 16 janvier 2009)

Quant aux danses de mouvement central, je n'en ai pas proposé beaucoup, mais je me rappelle d'une fois où nous avons eu droit au cri du cœur : « Oh ! C'est formidable ! Je sens mon ventre ! » (§ 2.3 séance du 7 novembre 2008) qui résume tout.

3.3.5 L'intégration corporelle

Il existe, dans le monde de la Biodanza, une croyance fort répandue selon laquelle l'apprentissage d'un mouvement ne peut se faire que de manière holistique. Tout apprentissage partiel risquerait de renforcer la dissociation. Et c'est seulement par la présence régulière d'écofacteurs positifs que l'intégration corporelle viendra tout naturellement sans qu'aucun apprentissage isolé n'ait lieu.

Cette croyance n'existe pas que dans la Biodanza. Elle flotte dans la pensée unique du « psycho-new-âge ». Par exemple, un jour que je dansais le tango et que j'avais le malheur de compter à voix basse, ma partenaire, visiblement dans cette mouvance, se mit à m'expliquer en long et en large qu' « il ne faut surtout pas compter les temps. Ecoute tes sensations. Ecoute ton corps. Ca doit venir tout seul ! Si ça ne vient pas c'est que tu n'es pas suffisamment à l'écoute de toi-même. Tu comprends, tu es trop dans ta tête ! » etc. etc.

J'ai conscience d'être un peu caustique, mais à peine caricatural. Il faut dire que j'ai une longue (et malheureusement amère) expérience de ces donneurs de leçon. Or, ce que ces donneurs de leçons ne savent pas, c'est que chez les bien voyants, l'imitation visuelle joue un rôle très important et même prépondérant dans l'apprentissage. Ceci est vrai pour danser le tango où l'on voit instantanément les pieds qui se tournent entre le premier et le quatrième temps. C'est également vrai lors d'une ronde où l'on perçoit le rythme et la sinuosité de nos compagnons. Le bien voyant enregistre inconsciemment une foule de renseignements qui favorisent l'apprentissage « naturel ». Le déficient visuel est obligé d'utiliser d'autres stratégies et, entre autres, des stratégies mentales. Il a besoin d'explications.

Pour en revenir à l'intégration corporelle, on peut très bien imaginer qu'elle s'acquiert par étape, et il ne faut pas avoir peur du fait qu'au cours de chaque étape, des dissociations importantes demeurent.

De même qu'au piano, avant de jouer des deux mains, on travaille séparément chacune des mains, on peut imaginer que pour la même danse, l'attention se focalisera aujourd'hui sur la qualité de lenteur, demain sur le relâchement général, après-demain sur la continuité du mouvement, etc. Ce n'est pas parce que chaque étape aura été dissociée, que cela nuira à la qualité du résultat.

Ceci va peut-être vous faire un peu sourire, mais, il y a quelques années, Katia m'a appris à danser une ronde. Oui vous avez bien lu ! Elle m'a enseigné « la ronde d'initiation ! » que j'avais dû danser plusieurs centaines de fois, mais dans laquelle je manifestais des mouvements raides et arythmiques. Elle a usé d'une pédagogie qui me convenait parfaitement. Elle me disait : « aujourd'hui, nous n'allons pas du tout faire attention à tes épaules. Elles sont bloquées, mais ça n'a pas d'importance. Concentre toi simplement sur le rythme ». Et c'était merveilleux, car elle ne m'interdisait pas de compter et cela m'aidait beaucoup à garder le rythme ! Et puis, quand le rythme s'est mis en place, elle a focalisé mon attention sur le mouvement des jambes, sur l'appui et sur la base. Et ce n'est que plusieurs jours après que nous nous sommes mis à travailler la libération des épaules et à imprimer aux bras un petit mouvement rythmique qui accompagne les jambes. J'étais comme au paradis. Enfin j'avais droit à des explications verbales qui correspondaient à la pédagogie dont j'avais besoin !

Je ne dis pas qu'il faille employer cette forme d'enseignement à tout bout de champ avec des déficients visuels. Je dis même le contraire, car mon leitmotiv est : « A chacun sa pédagogie ». Certains apprennent la musique à l'oreille. D'autres ont besoin de solfège. Et les deux produisent d'aussi bons musiciens. En Biodanza, la pédagogie est essentiellement basée sur le message émotionnel, la synergie de groupe et l'imitation. Comme ce dernier point constitue le maillon faible chez les déficients visuels, le facilitateur doit laisser de côté ses idées toutes faites et être créatif pour inventer des manières détournées de parvenir à l'intégration corporelle, y compris des manières qui sembleraient a priori s'écarter de leur objectif.

Hélène à la lecture de ce paragraphe me rajoute la réflexion suivante qui mérite d'être méditée :
« Il me semble, dans toute cette approche, qu'il manque une donnée : la motivation affective. Elle était fortement présente dans ton apprentissage « moteur » avec Katia, parce qu'elle était ton amie. Tu avais une motivation affective profonde pour partager des moments avec elle, être avec une amie et danser. Essaies de reporter cela dans le cœur de ta réflexion sur les mécanismes profonds de l'apprentissage et de l'intégration. Qui me semble comme étant, dans l'immense richesse de ton travail et de ton approche dans cette monographie, le point fragile et peu explicité.

3.4 Diminuer la vigilance mentale

3.4.1 Se libérer du jugement

Cette insuffisance dans l'imitation conduit à deux attitudes opposées : soit la personne mal ou non-voyante va restreindre le champ de ses mouvements de manière assez conformiste afin « d'être bien vue par les autres » et de se conformer à ce qu'elle croit être leurs attentes, soit elle entre dans un anticonformisme et un individualisme débridé, envoyant promener tout le monde, au détriment du feedback et de la relation affective. Ces deux attitudes peuvent d'ailleurs alterner chez une même personne.

J'ai été frappé de ce que les réflexions suivantes reviennent de manière récurrente : « Est-ce que je danse bien ? », « Est-ce que c'est comme ça qu'il faut faire ? », « Ca me fait plaisir que tu me dises ça, car je n'ai pas d'image de moi-même ».
Les psychologues en charge de la déficience visuelle le confirment, et j'ai déjà eu l'occasion d'en parler plusieurs fois (§ 1.5.5), le non-voyant (et dans une moindre mesure le malvoyant) se sent sur la sellette. Il se sent observé, épié, voire jugé, ce qui conduit aux attitudes décrites ci-dessus. Chez une personne voyante, cette préoccupation pourrait être interprétée comme la manifestation d'un narcissisme exagérée, d'un sentiment de culpabilité ou de dévalorisation de soi. Mais ici, il faut bien comprendre qu'il s'agit essentiellement de la recherche d'informations et de la frustration de ne pas pouvoir participer « au jeu de l'imitation » auquel tout le monde est en train de jouer.
A cela, on peut rajouter aussi la peur de la différence chez soi et chez l'autre, et la peur du regard qu'elle suscite.

Comment répondre à cette préoccupation ?

Premièrement, en n'hésitant pas à donner des informations qu'on ne pense absolument pas à donner habituellement : « Tu sais, tout le monde est en train de rire parce que les chiens font les fous au milieu ! J'ai l'impression que tu es fatiguée. Il y a un banc prêt à te recevoir à cinq mètres droit devant toi. », etc.

3.4.2 Développer la créativité

Deuxièmement, en proposant des jeux et des situations ludiques qu'il faudra cependant introduire progressivement. Je me suis aperçu que les jeux comme *« 1, 2, 3 », le jeu de paume (aménagé), le jeu d'appel face à face*, etc. sont très bien acceptés. Ils favorisent l'intégration groupale. « *Danser hors des schémas* » a donné également de très bons résultats. Cela permet de dédramatiser et faire prendre conscience qu'à la Biodanza, ce n'est pas la qualité esthétique ni la performance qui comptent, mais notre capacité à être présent dans ce que l'on danse et à y prendre plaisir.

De la même façon, les rondes où l'on change de place, les directions alternées et les sinuosités, si elles sont introduites après qu'une certaine confiance se soit établie, ont des effets bénéfiques en ce sens qu'elles induisent de la joie et de la curiosité. Il ne saurait être ici question de proposer *les variations rythmiques*, mais une fois j'ai proposé une *synchronisation rythmique* en changeant de musique à plusieurs reprises au cours de la même danse, alternant des musiques rapides et des lentes (§ 2.6 Séance du 13 mars 2009). Cela a été apprécié et a permis aux participants d'être pleinement présents à l'exercice.

Je dirais que, dans tous les cas, un bon remède contre la vigilance mentale est la créativité. Mais là encore, attention à la progressivité. Si on donne comme consigne à des débutants : « Maintenant laissez vous aller à votre créativité », on court le risque que, faute de pouvoir imiter les autres, les personnes se sentent désemparées, voire ridicules. Il vaut mieux introduire la créativité avec des jeux semi dirigés. Une autre bonne solution est de favoriser la créativité à deux, par exemple dans la danse du miroir aménagée en se tenant les mains (§ 2.5 Séance du 13 février 2009).

Danse en deux groupes qui s'appellent et vont l'un vers l'autre, d'abord ensemble puis chacun individuellement

Une personne passe au centre et est appelée par quelqu'un qui la rejoint.

Danse en miroir avec contact. L'un des danseurs est le guide et l'autre suit son mouvement. Puis on inverse la situation.

3.5 Renforcer l'identité

3.5.1 Assumer sa différence

Inévitablement, le handicap nous confronte à notre identité. Mais comme celle-ci se construit au contact d'autrui, l'isolement, le repli sur soi ou auprès de gens qui auraient la même déficience fragilise celle-ci. Il faut bien du courage pour affronter le nouveau, le difficile, le risqué. C'est ce courage auquel la Biodanza nous invite.

J'ai été très touché des témoignages des amis de mon groupe que je relate au § 2.4 (Séance du 16 janvier 2009). Michelle, Anne, Raymond, tous disent que c'est difficile au début de sortir avec une canne, mais une fois qu'on l'a assumé, ça devient une grande liberté. Mireille dit : « ma canne m'a appris à m'aimer ».

Dans mon groupe, les gens avaient en général une personnalité assez affirmée, et le problème identitaire le plus important était de se débarrasser du jugement (voir § 3.4.1). J'ai observé que, dans le groupe de parole, beaucoup éprouvaient une difficulté à parler en leur nom propre plutôt que de rebondir sur les paroles ou les actes d'autrui. Je suis intervenu à maintes reprises pour amener les gens à dire « je ». Il y a eu une évolution, et progressivement cette transformation est apparue en milieu d'année.

3.5.2 Comment prendre l'initiative ?

Dans un monde où ils sont obligés d'être assistés, les aveugles et, dans une moindre mesure, les malvoyants, ont pris l'habitude de restreindre leurs initiatives et d'accepter bon gré mal gré que quelqu'un les guide ou bien les dirige. Cette question de la perte d'autonomie a été au centre de mes préoccupations, et j'ai développé plusieurs pistes pour y remédier :

- A défaut d'une autonomie totale, encourager l'autonomie partielle, et au moins l'autonomie corporelle. Par exemple, dans les marches à deux, j'ai aménagé un moment de plus en plus long où la personne non-voyante puisse marcher seule avec son compagnon qui marche à ses côtés et qui est son « ange gardien ». J'y reviens dans le § 3.6 sur la confiance.

- Proposer des situations où une personne appelle l'autre. Ceci a été essayé de façon diverse. D'abord en deux rangées face à face. Chacun a une personne bien déterminée en face de lui et il le sait. A tour de rôle, les membres d'un groupe appellent leur partenaire de l'autre groupe qui vient vers lui. Au début, en allant les uns vers les autres, les personnes se tiennent par le bras. Mais ensuite, on leur propose, lorsqu'on les appelle, d'y aller individuellement.

- Ceci peut également se faire au centre du cercle. L'un d'entre eux y va. Puis il est appelé, et l'appelant prend sa place après avoir dansé un moment avec son compagnon. Ce jeu mérite une consigne très claire car il y a eu plusieurs cafouillages. On ne peut passer au centre sans se présenter, même en ayant appelé quelqu'un, parce

que les aveugles ne savent pas qui est passé au centre et ne reconnaissent pas toujours quelqu'un à sa voix. Il semble que la meilleure solution soit que celui qui passe au centre dise son prénom à haute voix et prenne la place du danseur. Ce n'est alors plus vraiment un appel, mais tout de même il s'agit bien d'une prise d'initiative.

- On peut imaginer plusieurs variantes que je n'ai pas testées, comme par exemple s'appeler les uns les autres pour aller danser à deux voire à trois ou quatre. Cela suppose que les gens du groupe se connaissent bien, viennent régulièrement, et que le aveugles aient bien mémorisé qui est là et qui n'est pas là.

- A propos de guider ou d'être guidé, j'ai imaginé une adaptation de la danse du miroir que je décris au § 2.5 (Séance du 13 février 2009) et dont j'ai déjà parlé pour le feedback (§ 3.1.4). Les personnes se mettent par couple et dansent face à face en se tenant les mains. L'un est le guideur, qui imagine une danse créative et l'autre le suit dans son mouvement. Puis on alterne la situation. Cette danse permet la créativité et le feedback et nous la mentionnons dans les paragraphes correspondants (§ 3.1.4 et 3.4.2). Mais un de ses objectifs est également de renforcer la prise d'initiative.

- Werner propose d'autres danses :

  « Les exercices de rencontre libres sont très difficiles quand la proportion d'aveugles dans le groupe est grande. Une alternative est d'orienter les mouvements de couples préalablement choisis. Par exemple, les couples se séparent, formant deux rangées qui se font face et s'approchent jusqu'à la rencontre. Et alors, j'indique des exercices avec recherche rapide de partenaires ou de sous-groupes. Ce peut être par exemple des synchronisations rythmiques avec échanges de partenaires ou bien des rondes de transformation. Ceci est tout à fait adapté au défi de prendre l'initiative qui a priori inhibe les aveugles. »

3.6 Travailler la confiance

3.6.1 Expérimenter un environnement sans dangers

J'ai déjà eu l'occasion d'expliquer l'importance de la confiance pour les déficients visuels (§ 1.4.4 et § 2.4). Il s'agit à la fois de la confiance en soi et dans les autres.
Celle-ci est égratignée par les expériences douloureuses tant physiques (les chocs) que psychologiques (les échecs répétés, les incompréhensions dans la communication).

La première des choses qui m'a toujours semblé importante est d'assurer les personnes que leur environnement n'est pas dangereux. Si elles viennent pour la première fois dans une salle, il est bon qu'elles se familiarisent avec celle-ci, qu'elles l'arpentent et touchent les obstacles qui pourraient s'y trouver. Il faut rappeler qu'un aveugle qui vient de danser et de tourner sur lui-même peut très bien être complètement désorienté et ne plus savoir où est la fenêtre ou bien la sortie. Il est nécessaire d'être vigilant à des petits détails : est-il fatigué et souhaite-t-il s'asseoir ? Veut-il aller aux toilettes et n'a-t-il pas perdu le sens de l'orientation ? C'est à travers ces petits détails que l'environnement lui paraîtra dangereux ou non.

Avant un exercice individuel plutôt actif (comme par exemple *la libération du mouvement* ou *la danse rythmique*), le facilitateur pourra proposer que chacun écarte les bras et effectue des rotations du buste afin de s'assurer que l'espace environnant ne comporte pas d'obstacles. Pendant la réalisation de la danse, il mettra à contribution les voyants pour que chacun vérifie qu'il n'y a pas risque de chocs et prévenir d'un petit geste ou d'une parole apaisante si un tel risque se présente. Inutile de s'affoler, surtout pour un accident qui n'a pas eu lieu. Plus cela sera dit avec calme et sans insistance, plus la confiance s'instaurera.

Lorsque j'ai proposé que les couples qui dansaient la coordination rythmique se lâchent les mains, j'ai immédiatement précisé que chaque personne non-voyante avait à sa disposition un « ange gardien » et je le reprécise à chaque fois. J'aime bien cette expression. L'ange gardien est en retrait et il est présent quand il faut. Il fait bien sûr référence à « la danse de l'ange gardien » où l'un des partenaires exécute une danse libre avec déplacement et les yeux fermés tandis que son ange gardien, qui a les yeux ouverts, lui fait un petit signe en cas de risque de heurt. J'ai comme objectif de proposer cette danse, mais à l'heure d'aujourd'hui, je ne sais pas encore comment résoudre le problème de la réversibilité lorsqu'on inverse les rôles. Comment un aveugle peut-il être l'ange gardien de son compagnon ?

3.6.2 Les danses de confiance

Une autre danse similaire existe : *la danse de l'ange guide*. Ici, c'est celui qui a les yeux ouverts qui est actif, et celui qui a les yeux fermés se laisse guider. Je n'ai jamais proposé cette danse, mais en ai proposé quelque chose de similaire avec *la danse en miroir* aménagée. Le principe est le même sauf qu'il n'y a pas de déplacements. Là aussi se pose la question de la réversibilité, mais de manière moins aiguë. Preuve en est que Werner la propose avec des aveugles qui guident leur compagnon. Après tout, guider ne signifie pas pour autant faire des

mouvements amples et rapides. On peut imaginer que cette séquence ne soit pas placée immédiatement après la partie active, mais préparée par de la fluidité par exemple.

Je voudrais mentionner aussi un exercice très intéressant que Hélène a déjà proposé en début de séance dans le groupe hebdomadaire. Il s'agit d'une danse guide avec un guidé qui a les yeux fermés (nom de l'exercice : *la marche confiante*). La consigne de mouvement est de marcher avec de plus en plus de vitalité et d'aller jusqu'au saut synergique. Pour l'avoir essayée, je trouve que c'est une grande jouissance que de faire confiance à quelqu'un qui va vous amener jusqu'au saut. Ce serait aussi pour les aveugles une manière de réaliser le saut synergique que nous n'avons jamais dansé (il faut dire qu'en plus mon groupe est constitué de personnes âgées). Mais, encore une fois, se pose le problème de la réversibilité pour lequel je n'ai pas de solution à ce jour. Je trouve, cependant qu'il y a une piste de recherche intéressante.

La danse de la confiance par excellence qui existe dans le catalogue est *la danse du pendule* où un compagnon au centre, droit sur ses jambes oscille en avant et en arrière, réceptionné par deux de ses compagnons qui l'encadrent. J'adore cette danse, mais je ne l'ai jamais proposée alors qu'il me semble qu'elle conviendrait très bien. J'ai failli le faire une fois, mais n'ai pas trouvé la ressource suffisante parmi mes amis facilitateurs ce jour-là et ai dû abandonner mon projet. Werner l'a essayée avec succès.

Par contre, j'ai expérimenté une danse moins impliquante qui peut servir de préliminaire et que je décris au § 2.4 (séance du 5 décembre 2008). Il s'agit de rondes de trois personnes où chacun peut se pencher en arrière lorsqu'il se sent en sécurité, soutenu par la tension réciproque des bras de ses partenaires. Cette danse a donné des résultats mitigés, parfois satisfaisants, parfois non, et j'ai du mal à faire un bilan.

3.6.3 Développer la fluidité

J'ai introduit tard la fluidité dans mon groupe, et pourtant, aujourd'hui je pense qu'elle a une place centrale dans la Biodanza pour déficients visuels et que j'aurais dû l'introduire plus tôt.

La fluidité induit la confiance autant physique que psychologique. Sur le plan physique, la démonstration m'en a été faite le jour où j'ai proposé spontanément qu'à partir d'un cercle, tout le monde se dirige vers le centre. Et j'ai précisé que nous allions nécessairement nous rencontrer, mais que cela ne présentait aucun danger parce que nous étions fluides. Et disant cela, j'ai posé ma main très délicatement sur les aveugles présents (§ 2.5 séance du 27 février 2009). J'ai été agréablement surpris de la facilité et de la spontanéité avec laquelle chacun a osé plonger dans la marée humaine.

Comme Hélène l'a très bien expliqué un jour (voir propos intégral § 2.5 séance du 13 février 2009), la fluidité est l'occasion pour des personnes ayant des difficultés visuelles, de ressentir l'adaptation à leur environnement non pas comme un défi, mais comme une forme de plaisir.

C'est sans doute là qu'est la clef de la magie que nous propose la Biodanza. Avoir confiance en soi et en l'autre n'est pas seulement un pari que l'on fait sur l'avenir, une forme de trêve où l'on se dit intérieurement « Bon allez ! Je veux bien essayer pour cette fois-ci, mais gare à lui (ou à moi) s'il trahit la confiance que je lui accorde ! ». Avoir confiance en soi et en l'autre

devient un plaisir existentiel, une forme de transcendance où l'on reconnaît la manifestation de la vie et son immense potentiel. Et cette reconnaissance est une grande source de plaisir.

3.7 L'affectivité

3.7.1 L'intégration groupale

L'affectivité n'est pas une question particulière aux déficients visuels. Elle se manifeste de la même façon, procure les mêmes joies et les mêmes inhibitions que chez les voyants. C'est plutôt aux modalités de son expression que je consacre ce chapitre.

L'affectivité débute dans l'espace de parole. Et je dois dire que nous avons eu droit à tout. Certaines séances étaient merveilleuses de tolérance, d'écoute et de témoignages personnels. D'autres ont été le théâtre de confrontations à la limite de la dispute, de médisances ou de manque de respect de la parole d'autrui. Il n'y a pas de méchanceté derrière tout ça. Simplement un usage de la parole un peu trop envahissant, comme un vase qui déborde. Je me dis, a posteriori, qu'il vaut mieux limiter l'espace de parole et le cadrer, mais c'est quelque chose qui a été difficile pour moi et que j'ai eu du mal à faire.

Dans *la ronde initiale*, les non-voyants, mais aussi les voyants manifestent un visage impassible, et j'ai constaté que cela perturbait beaucoup les voyants. Ils les sentent distants et ne savent pas comment entrer en communication avec eux. Devant l'absence de sourire, ils perdent leurs repères. Ce problème ne se pose pas dans *la ronde finale*. Les gens viennent en général de partager de l'affectivité, et cela se ressent. Sans qu'il y ait nécessairement de sourire, les visages sont détendus et l'attitude corporelle est celle de la disponibilité.
Carlos demande aux non-voyants de maintenir leur tête droite, face aux autres. Même s'ils ne peuvent voir en retour la conséquence de ce geste, cette attitude les maintient dans une forme de présence au groupe.

En fait, j'ai souvent ressenti la contradiction entre créer une atmosphère profonde pour faire cesser la parole (par exemple en commençant par *une ronde d'écoute*) et induire une atmosphère ludique et joyeuse (en proposant des variations dans la ronde, voire des jeux). Je ne suis pas sûr à ce jour d'avoir résolu cette contradiction. Il n'y a peut-être pas de recette miracle, sinon que si on veut axer sur la profondeur, il ne faut pas que la ronde soit trop longue. Elle peut rapidement devenir ennuyeuse et être le théâtre d'une échappatoire mentale, ce qui n'est évidemment pas le but.

J'ai déjà parlé de la voix comme facteur d'intégration groupale. On le constate en milieu de séance et en fin, mais moins facilement au début.

Quant aux rondes de régression, elles ont en général été le lieu de très beaux échanges affectifs. Il est arrivé parfois que la parole intervienne, voire le rire, ce qui manifeste de la difficulté d'entrer en profondeur dans la vivencia. Dans la ronde des cœurs, les gens se préoccupent parfois davantage de « ne pas se tromper et de faire le geste juste » plutôt que de l'implication affective qu'il engendre. Il faudrait donc revoir la manière de proposer ce texercice en se focalsiant davatage sur l'intention que sur la manière.

3.7.2 Les gestes affectifs

Les gestes affectifs (bisous, étreintes, etc.) sont généralement, sauf cas particuliers, précédés d'un regard. Celui-ci nous informe très rapidement de la disponibilité de l'autre et de sa bienveillance. Rien de tel avec les non-voyants. Dans une situation ordinaire, hors de la séance, j'ai pris l'habitude d'un échange verbal bref qui peut être : « Alors, on se fait la bise ? » ou encore : « Ah tiens ! J'ai envie de t'embrasser ! ». A la fin d'une séance, Hélène a lancé à la cantonade : « Est-ce que vous me permettez de vous prendre dans les bras ? ». Cette demande est une marque de respect qui s'impose naturellement.

Mais comment faire pendant la séance où l'on n'est pas censé parler ?

La *ronde initiale* n'est pas le lieu propice à l'échange de bisous. Carlos me l'a confirmé. Et on peut en dire autant de toute la partie dynamique et d'harmonisation.
Je me suis aperçu que pendant la partie régressive et surtout lors des rencontres, bisous et étreintes s'échangent avec le plus grand naturel. Plus besoin de demande ni de regard complice. La parole est dans le toucher des mains, dans l'atmosphère du moment. Et ces moments deviennent magiques. La spontanéité de chacun se manifeste avec beaucoup de naturel.

Dans la *ronde finale*, l'échange de bisous à valeur de « au revoir ». Il signifie : « Je ne veux pas te quitter avant de t'avoir témoigné le plaisir que j'ai eu de partager ces moments avec toi ». J'ai mis du temps à comprendre comment instaurer le rituel, mais celui-ci est tout à fait accessible, y compris aux débutants (après quelques séances néanmoins). Il suffit de rendre la ronde sinueuse et de s'approcher de telle ou telle personne en prononçant son nom à haute voix, par exemple : « Au revoir Valérie », et de s'approcher d'elle et de l'embrasser. Puis « Au revoir Mireille », et de même.

A propos du baiser, Werner apporte un autre éclairage, dans un contexte tout à fait différent, mais je le cite car cela me paraît intéressant :

« Les contacts affectifs, pour diverses raisons, sont toujours un défi : le groupe comprend des participants d'âges différents, pour la plupart adolescents. Le nombre de garçons est la plupart du temps plus élevé que celui des filles, en majeure partie de groupe sociaux culturels défavorisés induisant des comportements machistes avec une influence religieuse pentecôtiste.
Ainsi, j'ai introduit les contacts affectifs dans le groupe avec beaucoup de prudence et encouragé leur discussion dans la partie verbale. J'ai fait également des adaptations dans les rondes initiales et finales dans lesquelles je considérais important de maintenir les salutations avec de petits bisous. Cependant, j'ai remarqué immédiatement que les garçons avaient peur de la proposition à cause du risque d'un baiser entre garçons par erreur. Alors j'ai créé pour eux un salut avec un petit coup de tête tout doux. Les filles s'embrassent. Les garçons et les filles s'embrassent, mais les garçons entre eux se donnent un petit coup de tête, et toujours en s'identifiant (qui se rencontre et où se rencontrent les têtes). Et quand survient un accident de parcours, cela fait l'objet d'une franche discussion lors de la verbalisation. Avec cela, beaucoup de positions plus radicales se sont adoucies. Il y a des garçons amis qui occasionnellement s'embrassent sur la joue et qui jouent avec la possibilité de se donner un baiser sur la bouche. D'un autre côté, les baisers pseudo accidentels des garçons sur la bouche des filles sont toujours rejetés sévèrement par le groupe lors de l'échange verbal. »

3.7.3 La rencontre

Quel type de rencontre proposer avec les déficients visuels ?

La première idée qui m'est venue à l'esprit a été de proposer des *rencontres anonymes*. Tous les yeux fermés, chacun se retrouve sur un pied d'égalité, et c'est le toucher qui guide nos pas. L'idée est bonne, mais c'est tout de même oublier que cette proposition convient à un groupe qui a déjà une certaine pratique de la Biodanza. Dans la vie ordinaire des aveugles, les rencontres ne sont pas du tout anonymes ; elles sont essentiellement verbales, et la reconnaissance ne se fait pas par le toucher. Cette proposition, que j'avais faite en portes ouvertes, était prématurée.

Une autre forme de rencontre qui convient bien est *la rencontre fugace*. En Biodanza traditionnelle, il s'agit d'une rencontre avec regard et donc intentionnalité d'entrer en connexion avec autrui. Mais ici, elle s'apparente davantage à une *fluidité en groupe* compact, et c'est peut-être plutôt sous cette forme là que je la présenterai dorénavant. Elle est une rencontre découverte, une rencontre apprivoisement. Une préparation à la rencontre en tout cas.

Cette façon de faire induit beaucoup de gestes tâtonnants et exploratoires chez nos amis non-voyants. Elle n'a pas la valeur d'une rencontre où les mains se prennent avec un toucher contenant. J'ai aussi proposé des rencontres intentionnelles classiques qui ont la plupart du temps été très affectives et, de l'avis de chacun, très émouvantes.

Bien sûr, ce mode classique reste néanmoins à l'initiative de celui qui voit. Alors j'ai cherché à l'adapter d'une façon telle que les non-voyants puissent eux aussi prendre l'initiative.

Ma première idée a été d'expliquer déjà ce qu'est la rencontre (§ 2.4 Séance du 30 janvier 2009). « Un homme averti en vaut deux », me suis-je dit. A défaut de réellement prendre l'initiative, les non-voyants pourront trouver la manière la plus adéquate qui corresponde la

mieux à leur propre état, d'accueillir, voire de refuser la personne qui se présente à eux. Mais au cours de cette séance, il s'est passé deux choses que je n'avais pas prévues :

- premièrement, quand j'ai expliqué le sens de la rencontre, j'ai senti que mes propos n'étaient pas bien accueillis et chacun s'est mis à parler d'un ton plaintif, exprimant des douleurs physiques ou parlant « de mauvaises ondes »

- deuxièmement, au cours de la même séance, alors que ces réflexions laissaient présager un a priori défavorable sur les rencontres, celles-ci se sont très bien déroulées avec beaucoup d'affectivité à la fin de la séance !

C'est un peu comme si on me disait « La rencontre d'accord ! Ça nous plait, mais n'en parlons pas ! »

Un peu perplexe, et néanmoins têtu, je réitère ma proposition, mais cette fois-ci en présentant une rencontre adaptée pour les aveugles, c'est-à-dire où l'on peut imaginer que les gens s'appellent les uns les autres. Ceci est, bien sûr, préparé par plusieurs exercices d'appel. J'explique dans l'espace de parole, comment je compte présenter l'exercice de la rencontre (§ 2.6 Séance du 10 avril 2009). Et je récolte à nouveau une avalanche de réflexions plutôt méfiantes et peu disposées. Hélène, qui était présente ce jour-là, me donne l'explication. Il ne faut jamais décrire un exercice avant la séance. Les gens sont dans un état vivenciel totalement différent et acceptent au sortir de la régression des choses qu'ils n'envisageraient même pas en début de séance.

Fort de ces expériences, voici mon idée à propos de la rencontre et de son éventuelle adaptation aujourd'hui :

Pour un débutant, que l'on soit voyant ou non, la rencontre peut plaire ou déranger, procurer un grand bonheur ou agacer. Mais il y a une différence importante entre ceux qui voient bien, ceux qui voient mal et ceux qui ne voient pas. Si la rencontre les dérange, les premiers peuvent se défiler et ils peuvent choisir qui ils décident de rencontrer. Les seconds peuvent se défiler, mais pas vraiment choisir. Les troisièmes ne peuvent ni l'un ni l'autre.

Lorsqu'on a une certaine pratique de la Biodanza, cette liberté n'a plus d'importance, car on comprend qu'au-delà de son côté affectif individuel, la rencontre a une valeur transcendantale très nourrissante. Mais pour un débutant, elle doit être respectée.

L'exercice de la rencontre mérite d'être préparé avec la progression suivante :

- Commencer par la *fluidité en groupe* qui est une initiation au contact et à la fluidité tant physique que psychologique. Tout le monde a les yeux fermés

- Puis proposer des *rencontres fugaces* au cours desquelles on chuchotera son prénom. C'est une manière de signifier qu'on ne fait pas que passer à travers les obstacles avec fluidité, mais que l'on vient de toucher quelqu'un.

- Progressivement, les rencontres fugaces deviennent des rencontres avec un toucher plus contenant. On s'arrête devant la personne à qui l'on a dit son prénom. On lui fait face. Le facilitateur peut suggérer de manifester à l'autre un geste qui témoigne de notre empathie avec lui : une simple poignée de mains, une étreinte sous forme d'accolade, une étreinte plus profonde, un baiser. Avec les personnes qui ne voient pas, l'étreinte peut être moins intrusive que le baiser, ou alors celui-ci sera superficiel.

- Plus tard, on pourra proposer en milieu de séance l'exercice de la rencontre en remplaçant l'approche par le regard par un appel. Mais la description de cet exercice ne se fera pas pendant l'espace de parole.

Et en écrivant ce chapitre sur l'affectivité, je ne peux m'empêcher de me remémorer tous ces moments magiques où les personnes basculent d'un univers défensif vers celui de la main qui touche avec émotion et délicatesse, de la caresse verbale et de l'étreinte spontanée.

Et l'on se dit dans ces moments-là qu'au-delà des maladresses et des erreurs méthodologiques, l'être humain est humain, prêt à donner et à recevoir des espaces illimités de tendresse.

Conclusion

Voilà, nous arrivons au terme de notre voyage. J'espère qu'il a pu te donner un avant-goût de l'expérience formidable qu'est la rencontre de nos différences. Tous ceux qui ont voyagé dans la barque de notre groupe ont témoigné de leur curiosité et également de leur enthousiasme. Si le monde de la déficience visuelle fait peur, il fascine aussi. Il donne envie « d'aller voir comment c'est quand on ne voit pas ».

Et si je peux me permettre une dernière recommandation, ce serait celle de ne pas appliquer à la lettre ce que j'ai écrit dans ce mémoire. Certes de t'en inspirer mais de savoir fermer le guide et de partir avec des yeux neufs et l'esprit d'un aventurier curieux qui a soif de découvrir. De laisser à la maison tous tes a priori sur les aveugles et sur les malvoyants, d'oublier pour un temps les lectures que tu as faites à ce sujet, y compris ce que tu viens de lire. Tu t'apercevras alors plus tard que, dans tes découvertes, il y a des choses similaires aux miennes et d'autres franchement différentes, voire antinomiques. Et alors écris-moi et nous partagerons nos voyages respectifs au coin du feu.

Ce qui est magnifique avec la Biodanza, c'est qu'elle ouvre un espace où nous pouvons nous autoriser à nous affranchir des préjugés culturels à propos du handicap pour laisser la place à un espace de liberté, d'affectivité et de créativité.

Et si tu pars un jour en voyage, j'espère que tu pourras être touché par la beauté de notre humanité commune qui se révèle dans cette rencontre de la diversité.

BIBLIOGRAPHIE

Livres e rapport avec la déficience visuelle en général

[1] Pierre GRIFFON Déficience visuelle : Pour une meilleure intégration. CTNERHI. 1995

[2] Francis RAYNARD Se mouvoir sans voir Ed Yva Peynet 1991

[3] Jean Pierre MENU, Christine de la PORTE des VAUX ? Christian CORBE, Pierre GRIFFON Le malvoyant Ed. Doin 1996

[4] Cy JUNG Tu vois ce que je veux dire ed. L'Harmattan 2003

[5] Denis DIDEROT Lettre sur les aveugles Edition de Poche

[6] Jane HERVE Comment voient les aveugles ? Ed. Ramsay

Livres en rapport avec la Biodanza :

[11] Rolando TORO ARANEDA Formation de Biodanza Méthodologie VI Critères d'évaluation du processus évolutif par les catégories de mouvement et en fonction de la capacité de contact et de régression.

[12] Rolando TORO ARANEDA Teroia da Biodanza Coletanea de textos Chapitre XII La réhabilitation Biodanza pour els enfants aveugles Editra ALAB

[13] Jean ZUTTER Biodanza avec des enfants handicapés de la vue mémoire de fin de formation Supervision Nadia Robin 2003

[14] Rolando TORO ARANEDA Formation de Biodanza Module 19 Applications et extensions de la Biodanza

[15] Rolando TORO ARANEDA Formation de Biodanza Module 5 Aspects physiologiques de la Biodanza

Sites internet

[21] Blindlife, association et forum pour les aveugles

[22] Fédération suisse des aveugles et des malvoyants http://www.sbv-fsa.ch/index.htm

[23] Le centre de rééducation fonctionnelle pour aveugles et malvoyants de Marly le Roi http://www.crfam.net/

[24] Association Retina Suisse http://www.retina.ch/index.php

[25] Forum Formation et emploi pour les personnes déficientes visuelles http://www.formation-emploi-dv.org/

ANNEXE 1

RESUME DES ADAPTATIONS POSSIBLES POUR UNE SEANCE DE BIODANZA AVEC DES DEFICIENTS VISUELS

Type de danse	Adaptation possible ou souhaitable	Cf. §
Préparation	Se faire assister par d'autres facilitateurs voyants Prendre le temps de découvrir la salle si c'est la 1ère fois Donner des informations claires et concrètes	3.2.2 3.6.1 3.4.1
Espace de parole	Donner une consigne très claire sur la nécessité d'une parole vivencielle et non événementielle. Limiter l'espace de parole dans le temps Eventuellement, ne faire que des présentations et autoriser une verbalisation en fin de séance.	3.1.3
Ronde d'initiation	Prendre le temps de se connecter au contact Prendre conscience de sa base, légèrement écarter les jambes Marquer d'abord le rythme sur place Mettre des rythmes bien marqués et lents Pas de bisous dans la ronde initiale Ps plus de 2' ou alors proposer des variations	3.1.4 3.3.2 3.7.2 3.7.1
Marche	Commencer toujours par une coordination rythmique Au bout de quelques séances, faire se lâcher les mains d'abord 5 s, puis plus tard 10, puis un autre jour 15, etc. Bien préciser qu'on est avec un « ange gardien » Au bout de nombreuses séances, on pourra travailler la synergie	3.3.3
Danses rythmiques	Avant la danse, écarter les bras et tourner le buste Prendre conscience de sa base, légèrement écarter les jambes Marquer d'abord le rythme sur place Mettre des rythmes bien marqués et lents On peut proposer de taper dans les mains Faire pratiquer des danses périphériques avec progressivité Faire ressortir la différence périphérique / central Les variations rythmiques peuvent être remplacées par des synchro à 2 + chgts de musique ou jeux (tourner en se tenant par les bras)	3.6.1 3.3.2 3.3.4 3.4.2
Danses en feed back et synchroni-sations	Si difficulté de connexion, chanter peut s'avérer utile Le jeu de paume peut être aménagé comme une synchro rythmique + eutonie	3.1.2 2.2 (24/10)
Jeux de vitalité	Les jeux sont appréciés Jeu en 2 groupes face à face avec plusieurs variantes : dire son prénom, appeler l'autre, marcher individuellement de front	3.4.2 3.5.2

Type de danse	Adaptation possible ou souhaitable	Cf. §
Danses d'expressivité et de créativité	Avant une danse individuelle, écarter les bras et tourner le buste Consigne verbale avec images poétiques ou narration Danse de miroir avec contact. Jeu du mannequin Induire la libération du mouvement par une danse rythmique qu'on « lâchera » de + en + au fur et à mesure des séances en conservant la même musique « Briser les schémas » fonctionne bien Passer au centre en disant son prénom ou en appelant l'autre Echanges de partenaires, rondes de transformations	3.6.1 3.2.3 3.5.2 3.1.3 3.3.4 3.4.2 3.5.2 3.5.2
Rondes d'intégration	La ronde d'écoute est importante et peut être placée en début de séance. La ronde de regard peut être remplacée par une ronde de voix ou de chant pour des débutants. La ronde concentrique de regard par une ronde de toucher	3.1.2 3.1.2 3.1.3
Danses mélodiques	Un ancien peut en dansant montrer la vivencia de la synchro mélodique	3.2.3
Extensions	Description motrice précise + images sensorielles évocatrices Toucher et accompagnement seulement après plusieurs séances Voir également l'intégration corporelle Il est probable que les extensions au sol soient bénéfiques	3.2.3 3.2.4 3.3.5
Confiance	Danse à trois en se penchant en arrière, danse du pendule Préparent à la danse de l'ange guide.	3.6.2
Fluidités	Description motrice précise Possibilité de répéter la consigne en groupe sans musique	3.2.3 3.6.3
Segmentaires	Description motrice précise + images sensorielles évocatrices Possibilité de répéter la consigne en groupe sans musique Toucher et accompagnement seulement après plusieurs séances	3.2.3 3.2.4
Bras sensibles, resp. dansante	Consigne verbale avec images poétiques ou narration	3.2.3
Positions génératrices	Description motrice précise + images sensorielles évoc. Possibilité de répéter la consigne en groupe sans musique	3.2.3
Eutonie	Très bénéfique. Bien le préparer dans la partie active	3.1.4
Caresses	Peu expérimenté, mais succès après fluidité	3.1.4
Rondes de régression	Dépend beaucoup de la façon dont a été amenée la régression Pour la ronde des cœurs, préciser que la forme du geste importe beaucoup moins que la qualité de relation	3.7.2
Rencontres	Progression d'une séance à l'autre : Commencer par de la fluidité en groupe Puis des rencontres fugaces en chuchotant son prénom Puis des rencontres fugaces avec arrêt, progressivement étreinte Puis des rencontres intentionnelles Puis, en milieu de séance, l'exercice de la rencontre avec appel	3.7.3
Activation	Chanter dans la ronde finale permet une bonne intégration. Précéder les bisous d'une petite caresse verbale « Merci », « Au revoir » et nommer la personne vers qui on se dirige	3.1.2 3.7.3

ANNEXE 2

CARACTERISTIQUES ET EVOLUTION DU GROUPE

Nombre de participants	Non-voyants	Malvoyants	Voyants	Total
Irréguliers (1 ou 2 séances)	3	3	19**	25
Réguliers (+ de 2 séances)	5	4	11	20
Total	8	7	30	45
Moyen par séance*	2,3	2,2	4,9	9,4

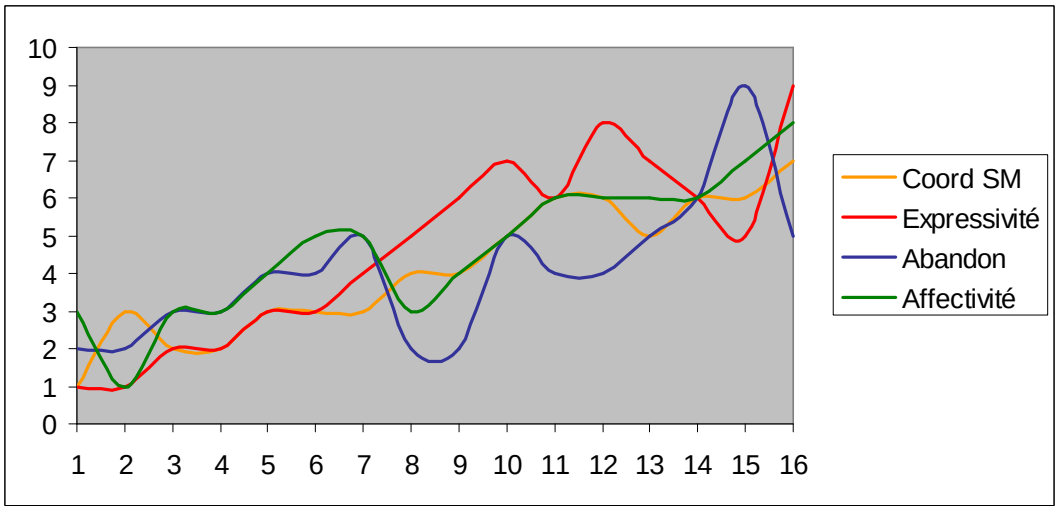
** Mettre des décimales après un nombre de personnes risque d'apparaître comme pas très biocentrique. Ce ne sont que d'humbles statistiques ! ☺*
*** Les voyants qui ne viennent qu'une ou deux fois s'appellent- t- ils des voyeurs ? ☺☺*

Nombre total de séances : 17

Ne concerne que les personnes venues **régulièrement** (> 2 fois)	Non-voyants	Malvoyants	Voyants	En moyenne
Nombre de séances en moyenne pour une pers.	7	8,5	5,4	6,4

Evolution du groupe :

Elle est explicitée de manière précise et figurative au chapitre 2 et dans l'annexe 3. Nous avons voulu la synthétiser de manière très schématique en retenant quatre critères (coordination sensori-motrice, expressivité, capacité à s'abandonner et affectivité) et en attribuant une note arbitraire de 1 à 10 basée sur les récits des observations après chaque séance. Ce petit graphe sans prétention permet de « se faire une idée » de la progression du groupe sur 16 séances (nous n'avons pas tenu compte de la dernière qui était trop particulière).



Outre le fait que ce graphe fait penser aux différentes lignes de la Biodanza qui évoluent en spirale comme les brins de l'ADN, nous constatons une évolution simultanée et néanmoins ondulante des quatre critères.

L'évolution la plus régulière a été celle de la coordination sensori-motrice et la plus « indisciplinée », celle de la capacité à s'abandonner. Nous avons constaté une grande variabilité de cet abandon d'une séance à l'autre. Cet abandon est lié à la confiance et la capacité à sortir de la vigilance mentale. Son évolution n'est pas nécessairement parallèle à celle de l'affectivité. Certaines séances étaient pleines de joie et de dynamique de groupe mais ne donnaient pas lieu à une grande profondeur dans la partie régressive. Inversement une bonne capacité à lâcher prise et à faire confiance stimule l'affectivité.

Quant à l'expressivité, son développement est très variable. Ceci peut se comprendre par le fait que d'une séance à l'autre, les dynamiques de groupe étaient très différentes puisque les participants n'étaient pas toujours réguliers.

ANNEXE 3

RESUME DES DIFFERENTES VIVENCIAS

Groupe de l'Institut des Aveugles de Nice

Septembre 2008 – Juin 2009

2008

26 septembre	PO Rencontre d'autrui	21 novembre	L'affirmation de soi
10 octobre	Le rythme	5 décembre	Identité et confiance
24 octobre	L'eutonie	19 décembre	Le lien affectif
7 novembre	L'intégration corporelle		

2009

16 janvier	Eutonie et confiance	27 mars	Identité et rencontre
30 janvier	Confiance et rencontre	10 avril	la rencontre
13 février	Fluidité	24 avril	Yin et yang
27 février	Yin et yang	8 mai	Rencontre et voix
13 mars	Se détacher du jugement	12 juin	Affectivité de groupe

VIVENCIA DV expérimentale 4 mars 2008

Thème : Rencontre d'autrui et contact

Objectif : Séance expérimentale spécifique aménagée pour que des personnes déficientes visuelles (non-voyantes et malvoyantes) puissent participer
Cette séance a servi de test pour élaborer la faisabilité d'un groupe régulier.
Elle a été réalisée à Biot dans la salle Vox Populi

Expérience : suppléer la démonstration visuelle par un mouvement accompagné.

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Carole, Claude		Babeth, Katia, Nathalie, Corinne, Christiane, Dany, Géraldine

Présentation de chacun Présentation sommaire de la Biodanza Présentation du thème	
1 Ronde d'écoute	Love Hapa
2 RONDE D'INITIATION	A Deusa Dos Orixas Nunes, Clara
3 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX	When you smile Flack, Roberta
4 SYNCHRONISATION RYTHMIQUE A DEUX	Ja-Da Traditional Jazz band
5 DANSE RYTHMIQUE	Mack the knife Fitzgerald, Ella
6 Le train	Madagascar Olodum Banda Reflexu's
7 SYNCHRONISATION MELODIQUE A DEUX	Moonlight serenade Miller, Glenn
8 Danse de bras sensibles	Rose Noire Zamfir, Gheorghe
9 MOUVEMENT SEGMENTAIRE DU COU ACCOMPAGNE	**Because The Beatles**
10 RONDE DE BERCEMENT	Kaulana Kawaihae Kamakawiwo'ole, Israel
11 Rencontres anonymes	Oh My Love Lennon, John
12 Danse d'activation à deux	Amizade sincera Texeira, Renato
13 RONDE FINALE	Conto de Areia Nunes, Clara

OBSERVATIONS GENERALES :

De l'avis général, tous ont apprécié la séance et ont manifesté qu'il y avait beaucoup d'émotion et de chaleur humaine. Carole aurait souhaité davantage d'explications verbales plutôt qu'un accompagnement, et qu'on vienne plutôt lui corriger son mouvement. Quant aux amis voyants, ils saluent la créativité et l'autonomie de nos nouveaux amis à tel point « qu'ils semblent être comme nous ». Bien sûr on observe une certaine rigidité dans le mouvement, une certaine arythmie et de la difficulté à ralentir, mais n'est ce pas le propre de tous les débutants ?

VIVENCIA DV Portes ouvertes 26 septembre 2008

Thème : Rencontre d'autrui et contact

Objectif : Séance "portes ouvertes" spécifique aménagée pour que des personnes déficiantes visuelles (non-voyantes et malvoyantes) puissent participer.
Cette séance est réalisée dans le cadre de l'association UAAM (Union des Aveugles des Alpes Maritimes) dans la salle de leur association.

Expérience : suppléer la démonstration visuelle par un mouvement accompagné.

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Carole, Anne-Marie, Raymond, Valérie	Anne, Odile, Robert, Jasmina, Geneviève, Michelle	Anne, Jean-Louis, Patricia, Josephe, Caroline, Katia, Yvelise, Huguette

présentation de chacun Exposé de ce qu'est la Biodanza	
1 Ronde d'écoute	Love Hapa
2 RONDE D'INITIATION	A Deusa Dos Orixas Nunes, Clara
3 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX	When you smile Flack, Roberta
4 SYNCHRONISATION RYTHMIQUE A DEUX	Ja-Da Traditional Jazz band
5 DANSE RYTHMIQUE	Mack the knife Fitzgerald, Ella
6 Le train	Madagascar Olodum Banda Reflexu's
7 SYNCHRONISATION MELODIQUE A DEUX	Moonlight serenade Miller, Glenn
8 Danse de bras sensibles	Rose Noire Zamfir, Gheorghe
9 MOUVEMENT SEGMENTAIRE DU COU ACCOMPAGNE	**Because The Beatles**
10 RONDE DE BERCEMENT	Kaulana Kawaihae Kamakawiwo'ole, Israel
11 Rencontres anonymes	Oh My Love Lennon, John
12 Danse d'activation à deux	Amizade sincera Texeira, Renato
13 RONDE FINALE	Conto de Areia Nunes, Clara

OBSERVATIONS GENERALES :

Les participants se connaissent presque tous puisqu'ils font partie de la même association. **Ils sont très volubiles**. La consigne de silence pendant la vivencia est mal respectée. Il semble que la parole soit un repère important pour les déficients visuels et que la suspendre soit plus difficile que pour un public qui regarde.

Globalement les gens sont satisfaits. Certains préfèrent les danses dynamiques ; d'autres apprécient la partie plus régressive. Beaucoup témoignent de leur gêne face au contact. Les réactions les plus vives parlent de la Biodanza comme d'une secte et cela fait fuir certaines personnes. Anne parle d'agression. Il semble que la proposition d'accompagner un exercice soit prématurée pour de tous nouveaux débutants.
Certains malvoyants ont demandé de mettre **la lumière** même en plein jour car ils craignent l'obscurité.

Enfin, on observe beaucoup de tensions et de rigidité dans le mouvement ainsi que de l'arythmie. C'est peut-être par la connexion au rythme qu'il faudrait commencer

VIVENCIA DV 10 octobre 2008

Thème : Le rythme

Objectif : Renforcer la coordination sensori-motrice qui est peu développée dans ce groupe.

Expérience : Insister sur la base. Introduire des rythmes lents et bien marqués en proposant un mouvement sur place puis avec déplacement.

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Mireille, Raymond, Michèle	Anne, Odile, Geneviève, Michelle, Nicole	Anne, Jean-Louis, Catherine B, Josephe, Magali, Jacques, Yvelise, Huguette

Présentation de chacun Temps de parole Rappel des consignes	Il a été fait une mise au point sur le contact. Rien n'est obligatoire. Les participants qui ne veulent pas du contact et de l'accompagnement peuvent le signifier ou bien ne pas réaliser la proposition.
1 Ronde d'écoute	Giramondu Polyphonies Corses
2 RONDE D'INITIATION	**O xote cas meninas Monte, Marisa**
3 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX	**Alexander's Rag Time Dixieland**
4 SYNCHRONISATION RYTHMIQUE A DEUX	**Ain't she sweet Traditional Jazz band**
5 DANSE RYTHMIQUE	**Mack the knife Fitzgerald, Ella**
6 DANSE D'EXTENSION HARMONIQUE	Creole Love Call Cordeiro, Edson
7 Danse de bras sensibles	Bilitis Zamfir, Gheorghe
8 MOUVEMENT SEGMENTAIRE DES EPAULES	If Pink Floyd
9 RONDE DE FLUIDITE	Imagine Kaur, Singh
10 RENCONTRE ANONYME	For the first time Stewart, Rod
11 Danse d'activation à deux	Nobody Knows when you down Clapton, Eric
12 RONDE DE CELEBRATION	Hallelujah The best of Israel

OBSERVATIONS GENERALES :

Tout le monde observe un certain progrès pour ce qui est du rythme. Les musiques bien marquées et les consignes ont permis une amélioration certaine par rapport à la séance précédente.
Raymond est beaucoup plus détendu que la semaine dernière et son humeur s'en ressent sur le chien.
Il y a beaucoup de demandes individuelles (musique, lumière, etc.), mais il faut s'occuper du groupe et il n'est pas possible de répondre à toutes ces demandes.

En général, les participants ne sont pas plus à l'aise avec le contact qu'un groupe de voyants. Leur contact est sporadique et à la recherche d'informations plutôt que d'entrer en communication affective avec autrui. Il faudra développer ce dernier point.

VIVENCIA DV 24 octobre 2008

Thème : L'eutonie

Objectif : Initiation au feedback. Faire prendre conscience que le contact n'est pas seulement pour informer mais pour entrer en communication avec autrui et ressentir son tonus

Expérience : Modifier le jeu de paumes pour le rendre accessible.
Chez les déficients visuels, le contact est important comme sens permettant de recueillir des informations. Mais comme pour tout le monde, il peut être source de gêne. Nous avons observé que le contact est diffus, périphérique, sporadique, tâtonnant.
Tout en expliquant que le contact reste nécessaire pour remplacer les démonstrations visuelles, il est important de considérer autrui non pas comme une simple source d'information, mais un être à part entière avec qui on communique, que l'on doit respecter dans son tonus, son mouvement, son intention, tout en se respectant soi-même.

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Mireille, Valérie	Geneviève	Catherine B, Josephe, Béatrice, Daniela

Ronde de prénoms et présentation physique sommaire de chacun. Espace de parole sans discussion. Rappel de la nécessité d'abandonner temporairement la parole au profit de la vivencia.	
1 Ronde d'écoute	Giramondu Polyphonies Corses
2 RONDE D'INITIATION	A Deusa Dos Orixas Nunes, Clara
3 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX	Canto para o senegal Reflexu's
4 Jeux de paumes aménagé sans lâcher les mains	**The more I see you Montez, Chris**
5 Danse rythmique (introduction à la libération du mouvement)	Rock around the clock Halley, Bill
6 DANSE A DEUX SUR DES RYTHMES TROPICAUX	Me muero por ella Caña Brava
7 Le train	Esperando na janela Gil, Gilberto
8 DANSE D'EXTENSION HARMONIQUE	Creole Love Call Cordeiro, Edson
9 DANSE D'EUTONIE (eutonie du doigt	**Bilitis Zamfir, Gheorghe**
10 RONDE D'EUTONIE	Nobody Does It Better [Instrumental] OST The Spy who loved me
11 Rencontres anonymes	You needed me Heroi, Pai
12 Danse d'activation à deux, puis à trois	Don't know why Jones, Norah
13 RONDE FINALE	Conto de Areia Nunes, Clara

OBSERVATIONS GENERALES :

Il y avait davantage de descriptions et cela était mieux. Mais encore pas des problèmes de rythme.
Dans l'approche du feedback, il y a encore pas mal de rigidités et globalement les gens ont tendance à diriger.

VIVENCIA DV 7 novembre 2008

Thème : l'intégration corporelle

Objectif : Faire prendre conscience de la différence entre mouvements périphériques, mouvements centraux et leur harmonisation.

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Raymond, Valérie	Anne-Marie	Catherine B, Katia, Bruno, Jacques, Michel

Ronde de prénoms et présentation physique Espace de parole sans discussion. Présentation du thème	
1 Ronde d'écoute	Love Hapa
2 RONDE D'INITIATION	O xote cas meninas Monte, Marisa
3 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX	When you smile Flack, Roberta
4 Danse rythmique avec mouvements périphériques	**Can't Buy Me Love The Beatles**
5 Danse rythmique avec mouvement central	**123 Soleil - Khalliouni Khaled**
6 Le train	Esperando na janela Gil, Gilberto
7 DANSE D'EXTENSION HARMONIQUE	Creole Love Call Cordeiro, Edson
8 MOUVEMENT SEGMENTAIRE DE LA CEINTURE	Sweet Leilany Addéo, Léo
9 MOUVEMENT SEGMENTAIRE DES EPAULES	Bilitis Zamfir, Gheorghe
10 RONDE DE BERCEMENT	Kaulana Kawaihae Kamakawiwo'ole, Israel
11 RENCONTRE	Come E Grande o Meu Amor Texeira, Renato
12 Danse d'activation à deux	Danadinho Danado Simone
13 RONDE DE CELEBRATION	Você, eu e a orgia Carvalho, Beth

OBSERVATIONS GENERALES :

Katia note qu'il y a des améliorations très nettes :
- Le groupe est beaucoup plus présent. Il y a moins de peurs et davantage d'affectivité.
- Les participants se balancent moins et semblent mieux trouver leur équilibre.
- Les progrès de Raymond sont spectaculaires. Ses jambes sont trop serrées ce qui le perturbe sur le plan de l'équilibre. Cependant il y a moins de tensions et son approche par le contact est beaucoup plus nette, moins tâtonnante et moins tendue.

Plusieurs personnes voyantes me font part de leurs difficultés à entrer en connexion. Ils ne ressentent pas leurs émotions et ne savent pas comment se comporter.

Bruno me propose de déroger aux règles traditionnelles de la Biodanza et d'adapter davantage les exercices. Il me suggère également d'autoriser la parole et de travailler la voix.

VIVENCIA DV 21 novembre 2008

Thème : L'affirmation de soi

Objectif : Renforcer l'identité pour introduire le chant et la voix, comme moyen de s'affirmer et également de communiquer.

Contexte actuel : Nous avons essayé de remplacer le regard par le contact, mais cela ne convient pas à tous car ils sont débutants.
Il y a dans le groupe, comme dans celui de Carlos (groupe de déficients visuels en Espagne) une forte propension à parler. Malgré des injonctions répétées, la parole est toujours présente pendant la vivencia. La voix est un moyen de communication important pour les non-voyants et pour les malvoyants et supplée le regard. Mais le regard est plus naturel dans notre société ; il va de soi. Pour communiquer avec la voix autrement que verbalement, il faut renforcer l'identité.

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Claire	Odile, Geneviève, Anne	Katia, Inge, Jacques, Patricia, Yvelise, Leslie

Prendre un inspir pour amener la vivencia Ronde de prénom Exposé du thème	
1 RONDE D'INITIATION	Ye Ye Ye Oryema, Geoffrey
2 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX	Margarita Kamakawiwo'ole, Israel
3 Jeux de vitalité	**This business of love OST The Mask**
4 Libération du mouvement	Rock around the clock Halley, Bill
5 DANSE D'EXTENSION MAXIMALE	The Earth's Lament Ar Braz, Dan
6 Ronde de voix	**Giramondu Polyphonies Corses**
7 INTIMITE	Adagio String Quintet Schubert
8 MOUVEMENT SEGMENTAIRE DU COU	Rose Noire Zamfir, Gheorghe
9 RONDE DE BERCEMENT	Tamba Taja Fafà de Belem
10 Rencontres pulsantes	You needed me Boyzone
11 Danse d'activation à deux	Don't know why Jones, Norah
12 RONDE FINALE	Woman Lennon, John

OBSERVATIONS GENERALES :

L'usage de la voix et de la parole comme moyen de connexion est diversement apprécié. Patricia remarque avec raison que la voix et la parole sont deux choses très différentes. Selon elle, favoriser leur expression n'est pas fondée pour ce groupe de débutants. D'autres participants ont apprécié les moments de chant pendant les rondes entre autres, ainsi que les caresses verbales pendant les rencontres.

Par contre, il demeure toujours un problème sur les explications verbales qui, à l'heure d'aujourd'hui sont le seul moyen de faire passer une consigne. Elles doivent être plus précises, plus percutantes et plus imagées et davantage se rapprocher des explications du catalogue.

VIVENCIA DV 5 décembre 2008

Thème : Identité et confiance

Objectif : l'identité permet l'usage de la voix plutôt que la parole. La confiance est importante pour les non-voyants afin d'aller vers l'autonomie.

Expérience : Pendant la marche à deux, proposer de se lâcher la main et marcher individuellement côte à côte avec un ange gardien qui protège celui qui ne voit pas en, cas de risque de choc.
Proposer des rondes à trois où l'on se penche en arrière avec les jambes élastiques et les genoux souples. On tient grâce aux autres et grâce à la confiance réciproque.

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Michèle	Geneviève, odile	Katia, Anne, Jean Louis, Huguette

Ronde de prénoms Exposé du thème	
1 RONDE D'INITIATION	O xote cas meninas Monte, Marisa
2 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX	When you smile Flack, Roberta
3 Jeux de vitalité	This business of love OST The Mask
4 DANSE YANG	Crime Of The Century Supertramp->
5 PROTECTION DE LA VALEUR	Also spech Zarathustra Strauss, Richard
6 Rencontres de confirmation	Eric's Theme Vangelis
7 Ronde de confiance à trois	**Marinheiro So Mestre Suassuna e Dirceu**
8 Ronde d'écoute	Giramondu Polyphonies Corses
9 INTIMITE	Adagio String Quintet Schubert
10 MOUVEMENT SEGMENTAIRE DES EPAULES	If Pink Floyd
11 RONDE DE BERCEMENT	Tamba Taja Fafà de Belem
12 Rencontres pulsantes	You needed me Boyzone
13 Danse d'activation à deux	Don't know why Jones, Norah
14 RONDE FINALE	Woman Lennon, John

OBSERVATIONS GENERALES :

Selon Anne, il y a plus d'assurance, et dans les consignes et dans le groupe. Elle dit : « On sent maintenant que tu y es. Tes consignes sont plus claires. On sent que les participants te font confiance ».

La marche individuelle est un succès. La ronde à trois suscite encore des rigidités. Ca ne peut se faire en une fois.
Il y a à la fin un beau climat d'intégration et d'affectivité.

VIVENCIA DV 19 décembre 2008

Thème : le lien affectif au sein du groupe

Objectif : Favoriser le lien groupal pour que les participants se sentent en sécurité et en confiance, et puissent à l'avenir davantage oser affirmer leur identité et s'abandonner.

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Claire, Michèle, Mireille	Odile	Caterine B, Huguette, Katia, Michel, Yvelise

Espace de parole écourté	
1 RONDE D'INITIATION	Positive Vibration Gil, Gilberto
2 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX	Margarita Kamakawiwo'ole, Israel
3 Jeu de paumes à deux adapté	The more I see you Montez, Chris
4 Jeux de vitalité en groupe 1,2,3	Quem nem vem vem Ramalho, Elba
DANSE A DEUX SUR DES RYTHMES TROPICAUX	Paixao de beata Pinto do acordeon
6 Le train	Na linha do mar Nunes, Clara
7 Danse à 3 en confiance	Marinheiro So Mestre Suassuna e Dirceu
8 SYNCHRONISATION MELODIQUE A DEUX	**What a Wonderful World Amstrong, Louis**
9 MOUVEMENT SEGMENTAIRE DES EPAULES	If Pink Floyd
10 MOUVEMENT SEGMENTAIRE BRAS-POITRINE	Bilitis Zamfir, Gheorghe
11 Ronde des cœurs	**To Go Beyond, Pt. 2 Enya**
12 Rencontres fugaces	You needed me Heroi, Pai
13 Danse d'activation à deux	Amizade sincera Texeira, Renato
14 RONDE FINALE	Illumina Texeira, Renato

OBSERVATIONS GENERALES :

D'après Michel, on sent que le groupe est plus homogène et plus impliqué. Les exercices sont plus adaptés et les consignes plus descriptives et soucieuses du mode opératoire.

La vivencia s'est clôturée dans un climat d'affectivité et d'intégration.

Après la séance, a eu lieu un goûter de fin d'année où chacun avait amené un petit quelque chose et qui a permis de se rencontrer et de créer un événement de cohésion groupale et d'affectivité.

VIVENCIA DV 16 janvier 2009

Thème : Eutonie et confiance

Objectif : Après un mois d'absence, reprendre une séance qui favorise la confiance dans le groupe en sentant les autres à travers le contact.

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Mireille, Raymond	Odile, Michelle, Anne	Béatrice, Nathalie, Fréderique, Georges, Yvelise

Exposé du thème et discussion Beaucoup de témoignages spontanés	
1 RONDE D'INITIATION	Positive Vibration Gil, Gilberto
2 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX	Margarita Kamakawiwo'ole, Israel
3 Jeux de paumes aménagé	The more I see you Montez, Chris
4 Libération du movement	Rock around the clock Halley, Bill
5 DANSE A DEUX SUR DES RYTHMES TROPICAUX	Paixao de beata Pinto do acordeon
6 Le train	Na linha do mar Nunes, Clara
7 Danse de confiance à trois	**Marinheiro So Mestre Suassuna e Dirceu**
8 DANSE D'EXTENSION HARMONIQUE	Creole Love Call Cordeiro, Edson
9 DANSE D'EUTONIE (eutonie du doigt)	**Bilitis Zamfir, Gheorghe**
10 RONDE D'EUTONIE	Nobody Does It Better [Instrumental] OST The Spy who loved me
11 Rencontres fugaces	You needed me Heroi, Pai
12 Danse d'activation à deux	Don't know why Jones, Norah
13 RONDE FINALE	Conto de Areia Nunes, Clara

OBSERVATIONS GENERALES :

Beaucoup de témoignages dans l'espace de parole. Il y a davantage d'implication. Par contre, pendant la vivencia, les gens sont dissipés et n'écoutent pas les consignes. Pendant la partie dynamique, il y a de la bonne humeur. Pendant la partie régressive, les mouvements sont trop rapides et on observe une difficulté à s'abandonner.
La séance était trop axée sur la mobilisation des bras. Il faut travaille davantage la base.

Témoignage de Michelle :
La Biodanza est une de ces forces qui nous permet de rester debout et de se sentir en union avec nos semblables.

VIVENCIA DV 30 janvier 2009

Thème : Confiance et rencontre

Objectif : Renforcer encore l'intégration groupale et l'affectivité en développant la confiance. Apprendre ce qu'est la rencontre.

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Mireille, Raymond	Odile	Anne, Jean Louis, Katia

Exposé du thème Espace de discussion.	
1 RONDE D'INITIATION	Positive Vibration Gil, Gilberto
2 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX	Margarita Kamakawiwo'ole, Israel
3 SYNCHRONISATION RYTHMIQUE A DEUX	When the saints go marchin'in Traditional Jazz band
4 Jeux de samba ou de vitalité en groupe	Quem nem vem vem Ramalho, Elba
5 DANSE A DEUX SUR DES RYTHMES TROPICAUX	Paixao de beata Pinto do acordeon
6 Danse de confiance à trois	**Marinheiro So Mestre Suassuna e Dirceu**
7 SYNCHRONISATION MELODIQUE A DEUX	What a Wonderful World Amstrong, Louis
8 MOUVEMENT SEGMENTAIRE DES EPAULES	If Pink Floyd
9 MOUVEMENT SEGMENTAIRE BRAS-POITRINE	Bilitis Zamfir, Gheorghe
10 Ronde des cœurs	To Go Beyond, Pt. 2 Enya
11 Rencontres fugaces	**You needed me Heroi, Pai**
12 Danse d'activation à deux	Amizade sincera Texeira, Renato
13 RONDE DE CELEBRATION	Planeta Agua Texeira, Renato

OBSERVATIONS GENERALES :

Anne et Jean-Louis estiment qu'il faudrait travailler le mouvement rond, délicat, la fluidité et la légèreté.

VIVENCIA DV 13 février 2009

Thème : La fluidité

Objectif : Favoriser le mouvement fluide, rond, continu et lent afin de diminuer la rigidité due à l'autocontrôle excessif, très présente dans ce groupe. Il s'agit également de se réconcilier avec le mouvement lent qui peut être générateur d'angoisse chez certaines personnes.
La fluidité n'a jamais été abordée en tant que telle, mais a été suggérée dans d'autres exercices (extension harmonique, synchronisation mélodique, rencontres fugaces, ronde de fluidité, ronde des cœurs, etc.)
Etant donné la difficulté de leur faire appréhender la vivencia, et par une consigne verbale et par une démonstration avec toucher, je propose d'introduire la fluidité en stimulant la créativité et le plaisir qu'elle engendre.
Le deuxième objectif sous-jacent qui est une constante dans toutes les séances est de favoriser la communication et la confiance entre voyants et non-voyants (et entre eux) afin de préparer à long terme à des danses du type "ange guide" et "ange gardien". Ceci apparaît dans la coordination rythmique avec marche individuelle et "ange gardien qui surveille" proposée à maintes reprises. Cela apparaît également dans une danse créative à deux mais dont la consigne est modifiée comme un jeu de miroir avec toucher. Ceci est une nouveauté et **une expérience.**

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Valérie, Michèle, Mireille, Raymond	Anne, Michelle, Geneviève	Katia, Laurence, Catherine C, Béatrice, Anne-Lyse, Georges, Hélène L

Ronde des prénoms Témoignages Exposé du thème	
1 RONDE D'INITIATION	When you smile Flack, Roberta
2 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX (avec des moments de marche individuelle)	Honey pie The Beatles
3 SYNCHRONISATION RYTHMIQUE A DEUX	Ja-Da Traditional Jazz band La dame de Haute Savoie Francis Cabrel
4 Libération du mouvement	Arroz con leche Fito Paez
5 Danse créative à deux avec danse en miroir par le contact	**Rosa Poyares, Carlos**
6 DANSE D'EXTENSION HARMONIQUE	Creole Love Call Cordeiro, Edson
7 FLUIDITE : SERIE I	**Isn't it a pity? Harrison, George**
8 CARESSE DES MAINS A CINQ	Clair de lune Debussy, Claude
9 RONDES DE BERCEMENT A CINQ	Kaulana Kawaihae Kamakawiwo'ole, Israel
11 Ronde d'activation	Como una onda Santos Lulu
12 RONDE FINALE	Eu é agua Betania, Maria

OBSERVATIONS GENERALES :

De l'avis général : Belle séance.
Hélène invite à donner des consignes motrices afin de déplacer le visuel dans le sensoriel

VIVENCIA DV 27 février 2009

Thème : le yin et le yang

Objectif : Harmoniser force et douceur ; harmoniser la manifestation de l'identité (déjà proposée) et la fluidité (thème de la précédente séance)

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Mireille, Raymond	Odile, Michelle	Anne, Jean Louis, Béatrice, Hélène P

Exposé du thème Témoignages	
1 Ronde initiale	I Me Mine The Beatles
2 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX (avec des marches individuelles)	Honey Pie [part] The Beatles
3 SYNCHRONISATION RYTHMIQUE	Baby Work Out Wilson, Jackie
4 DANSE YANG	Crime Of The Century Supertramp
5 DANSE YIN	Rose Noire Zamfir, Gheorghe
6 DANSE D'INTEGRATION YIN~YANG	**Music Miles, John**
7 SYNCHRONISATION MELODIQUE	The man I love Fitzgerald, Ella
8 FLUIDITE : SERIE I	Isn't it a pity? Harrison, George
9 FLUIDITE EN GROUPE avec contact sensible	She Zamfir, Gheorghe
10 RONDE DE FLUIDITE	If Pink Floyd
11 Ronde d'activation	Como una onda Santos, Lulu
12 RONDE FINALE	A Whiter Shade of Pale Brightman, Sarah

OBSERVATIONS GENERALES :

Sur le plan de la fluidité, Raymond est en progrès. Michelle et Odile n'ont pas de difficulté. Mireille a encore les bras raides. Raymond a les jambes raides mais il entre dans le toucher.
D'une manière générale, le groupe a pris un nouvel essor. Il y a un état d'esprit plus affectif, plus de respect de la parole et d'écoute.

Les danses où il y a une posture corporelle globale comme la danse yang par exemple, sont difficiles à danser pour eux. En fait des consignes comme : « le mouvement est harmonieux, la force vient de l'intérieur », n'ont pas de sens pour eux puisque il n'y a pas d'image pour illustrer. Pire, cela peut leur donner la sensation qu'il y aurait un mouvement harmonieux et un qui ne le serait pas et renforcer chez eux l'interrogation : « Est-ce que mon mouvement est harmonieux ou non ? »
Pour ces danses, il faudrait peut-être trouver un moyen de « raconter » la danse démontrée. Ils auraient ainsi un support auditif susceptible de susciter leur imaginaire.

VIVENCIA DV 13 mars 2009

Thème : se détacher du jugement

Objectif : Diminuer l'emprise du mental sur les inquiétudes liées à l'idée que l'on se fait du regard de l'autre.
Chez les aveugles, les questions suivantes se posent avec plus d'acuité que chez les voyants : "Comment apparaît mon mouvement aux yeux des autres ? Est-ce que je fais bien ? Est-ce que je fais mal ?"
Pour cela, nous développons la créativité et l'acceptation du ridicule (Briser les schémas) ainsi que l'acceptation de passer au centre sous le regard d'autrui

Expérience : « Briser les schémas » sera démontrée en musique et racontée pendant le mouvement par un autre facilitateur

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Michèle	Michelle, Odile	Béatrice, Katia, Laurence

Espace de parole Enquête : Quelles sont les danses que vous avez aimées ? Exposé du thème	
1 RONDE D'INITIATION	Quand l'humain danse Maurane
2 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX (avec des marches individuelles)	Canto para o senegal Reflexu's
3 SYNCHRONISATION RYTHMIQUE A DEUX	Les Copains d'Abord Haricots Rouges puis La dame de haute savoie Cabrel, Francis puis Arenaro Japones Maddox, Johnny 1'chaque musique et les 3 à la suite
6 Jeux de vitalité en groupe à 1, 2 ou 3	La Mina Brilha Brilha Nascimento, Dino
7 Rompre les Schémas	**Trashing the Camp OST Tarzan**
8 Libération du mouvement en deux groupes	Rock around the clock Halley, Bill
9 DANSE D'EXTENSION HARMONIQUE	Creole Love Call Cordeiro, Edson
10 Danse créative à deux	Rosa Poyares, Carlos
12 DANSE LIBRE DE FLUIDITE	If Pink Floyd
13 Ronde d'activation	Marie Jolie Aphrodite's Child
14 RONDE FINALE	Ose Noah Yannick

OBSERVATIONS GENERALES :

De l'avis général, l'objectif de la séance est atteint, à savoir l'expression de chacun indépendamment du jugement.
Les consignes sont de plus en plus claires.

VIVENCIA DV 27 mars 2009

Thème : identité et rencontre

Objectif : Rencontrer l'autre en reconnaissant son identité et en affirmant la sienne. Usage de la voix en appelant et en donnant son nom.

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Michèle, Didier, Raymond	Odile, Geneviève	Anne, Jean Louis

Espace de parole Questionnaire : qu'est-ce vous aimez comme danse ? Plutôt que dire ce qu'on n'aime pas, développons la possibilité de dire ce que l'on aime. Accueil de Didier et quelques explications sur la Biodanza Présentation du thème	
1 RONDE D'INITIATION	Quand l'humain danse Maurane
2 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX (avec des marches individuelles)	Sweet Georgia Brown Traditional Jazz band
3 Jeux de vitalité	**This business of love OST The Mask**
4 DANSE RYTHMIQUE EXPRESSIVE	Baby Work Out Wilson, Jackie
5 DANSE au centre de la ronde	**Dill Pickles Dukes of Dixieland**
6 DANSE D'EXTENSION MAXIMALE	In a sentimal Mood Coltrane, John / Ellington, Duke
7 CONNEXION AVEC L'INFINI Changée en : SYNCHRONISATION MELODIQUE	Shine On You Crazy Diamond Pink Floyd The man I love Elsa Fitegerald
8 MOUVEMENT SEGMENTAIRE DU COU	Because The Beatles
9 RONDE DE BERCEMENT	Love Hapa
10 FLUIDITE EN GROUPE AVEC CONTACT SENSIBLE	Nice to be around Williams, Paul
11 Ronde d'activation	Marie Jolie Aphrodite's Child
12 RONDE FINALE	Ose Noah Yannick

OBSERVATIONS GENERALES :

La séance s'est bien passée. L'expérience de s'appeler les uns les autres est concluante.
La difficulté est de faire un travail continu avec des personnes qui viennent en pointillé et surtout qui viennent en retard. J'ai réinsisté à la fin de la séance sur la nécessité de venir à l'heure pour les autres mais aussi pour soi, pour pleinement profiter des effets bénéfiques.
L'intégration de Didier s'est très bien faite. Il a pleinement profité de la séance, a témoigné que cela lui avait beaucoup plu et on peut espérer qu'il reviendra.

VIVENCIA DV 10 avril 2009

Thème : La rencontre

Objectif : Réaliser le rituel de la rencontre, adapté pour des non-voyants.
Cette vivencia s'inscrit dans la continuité des deux précédentes. L'avant dernière avait pour thème "s'accepter et accepter l'autre sans jugement". La dernière était une initiation à l'appel d'autrui par la voix, c'est-à-dire pour les non-voyants une initiation particulière à "prendre l'initiative", chose qu'ils ne peuvent pas faire en général.
Malheureusement comme les gens n'étaient pas prêts, nous n'avons pas ritualisé la rencontre.

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Claire, Valérie	Odile	Hélène, Béatrice, Katia, Josephe, Margot

Ronde de prénoms Explication de ce qu'est la rencontre Espace de parole	
1 RONDE D'INITIATION	Positive Vibration Gil, Gilberto
2 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX (avec des marches individuelles)	Sweet Georgia Brown Traditional Jazz band
3 Jeux de vitalité	This business of love OST The Mask
4 DANSE RYTHMIQUE	Baby Work Out Wilson, Jackie
5 Danse au centre de la ronde	Dill Pickles Dukes of Dixieland
6 Ronde d'écoute	Gounod, Charles Ave Maria
7 MOUVEMENT SEGMENTAIRE BRAS-POITRINE	Bilitis Zamfir, Gheorghe
8 Danse de bras sensibles	Rose Noire Zamfir, Gheorghe
9 RONDE DE BERCEMENT	Love Hapa
10 FLUIDITE EN GROUPE AVEC CONTACT SENSIBLE	Nice to be around Williams, Paul
11 Ronde d'activation	Marie Jolie Aphrodite's Child
12 RONDE FINALE	Brennan, Maire The day of the dancing

OBSERVATIONS GENERALES :

L'exercice proprement dit de la rencontre n'a pas été réalisé car pendant l'espace de parole, les participants ont montré qu'ils n'y étaient pas prêts.
D'après Katia, le mouvement se délie, il est plus fluide, moins saccadé, plus arrondi. Les pas sont moins tapés au sol. Les gens parlent davantage d'eux. Ils disent plus : « Je » et pas : « On ».
Remarques d'Hélène :
Concernant le manque d'investissement des participants (qui ont un pied dedans, un pied dehors) et qui s'explique par le fait que la Biodanza est présentée comme une activité dans l'institut, il serait bien que l'année prochaine, la liste des séances soit communiquée avec leurs thèmes pour qu'on y voit la progression.
Concernant le besoin de retour sur le mouvement, expliquer qu'il n'y a pas de consigne de mouvement proprement dite pour ne pas induire de stéréotype. Il y a seulement une invitation à découvrir une qualité de mouvement et non une forme : sensation de légèreté, de sensibilité, etc.
Concernant le mouvement, travailler l'extension, et l'élasticité intégrative au sol qui peut prendre diverses tournures : étirement sans rouler, caresse des mains, extension des jambes.

VIVENCIA DV 24 avril 2009

Thème : le yin et le yang

Objectif : Harmoniser force et douceur ; harmoniser la manifestation de l'identité (déjà proposée) et la fluidité (thème de la précédente séance)
Au départ le thème était l'appel et l'expression de la voix. Mais nous avons remplacé la vivencia in extremis car la vivencia préparée ne correspondait pas aux participants. Il était de circonstance de proposer la fluidité à des personnes peu préparée à la rencontre et à l'appel.

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Claire	Odile, Geneviève	Anne, Jean Louis, Catherine, Jacques, Sabiha

Exposé du thème Espace de parole	
1 Ronde	I Me Mine The Beatles
COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX (avec des marches individuelles)	Honey Pie [part] The Beatles.
3 SYNCHRONISATION RYTHMIQUE A DEUX	Baby Work Out Wilson, Jackie
4 DANSE YANG	Crime Of The Century [part, long] Supertramp
5 DANSE YIN	Rose Noire Zamfir, Gheorghe
6 DANSE D'INTEGRATION YIN~YANG	**Music Miles, John**
7 SYNCHRONISATION MELODIQUE A DEUX	The man I love Fitzgerald, Ella
8 FLUIDITE : SERIE I	Isn't it a pity ? Harrison, George
9 FLUIDITE EN GROUPE avec contact sensible	**She Zamfir, Gheorghe**
10 RONDE DE FLUIDITE	If Pink Floyd
11 Ronde d'activation	Como una onda Santos, Lulu
12 RONDE FINALE	Brennan, Maire The day of the dancing

OBSERVATIONS GENERALES :

Les personnes restent soucieuses de bien faire et concentrées sur leur apparence plutôt que la qualité vivencielle. Nous avons essayé de raconter la démonstration des danses yang et yin et le succès est mitigé.

Mais malgré tout, il y a beaucoup de fluidité et d'affectivité dans cette séance. Pour Catherine, cette séance est un régal. Principalement la fluidité en groupe. Il aurait même été possible de les amener en groupe compact. Les personnes vont de plus en plus spontanément vers l'étreinte.

VIVENCIA DV 8 mai 2009

Thème : Voix et rencontre

Objectif : Utiliser la voix comme moyen de se rencontrer. Prendre l'initiative en appelant l'autre. Cette séance reprend le thème de la voix comme connexion à autrui, de l'appel comme manière de prendre l'initiative et de la rencontre fluide en introduisant une composante affective.

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
France, Didier, Raymond	Odile, Michelle, Anne	Katia, Vanessa, Catherine, Anne-Marie

Accueil de nouvelles personnes Exposé du thème	
1 RONDE D'INITIATION	Positive Vibration Gil, Gilberto
2 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX (avec des marches individuelles)	Sweet Georgia Brown Traditional Jazz band
3 Jeux de vitalité et d'appel	**This business of love OST The Mask**
4 DANSE RYTHMIQUE EXPRESSIVE	Baby Work Out Wilson, Jackie
5 Danse au centre de la ronde	Dill Pickles Dukes of Dixieland
6 Ronde de voix	**Giramondu Polyphonies Corses**
7 MOUVEMENT SEGMENTAIRE BRAS-POITRINE	Bilitis Zamfir, Gheorghe
8 Danse de bras sensibles	Rose Noire Zamfir, Gheorghe
9 RONDE DE BERCEMENT	Love Hapa
10 FLUIDITE EN GROUPE AVEC CONTACT SENSIBLE	Nice to be around Williams, Paul
11 Ronde d'activation	Marie Jolie Aphrodite's Child
12 RONDE FINALE	Je veux vivre Faudel

OBSERVATIONS GENERALES :

L'objectif de la rencontre n'a pas été bien réussi. Il semble que pour bien préparer les rencontres, il faille une harmonisation de qualité, ce qui n'a pas été le cas ici. Les mouvements segmentaires ne sont pas toujours bien vivenciés mais exécutés.

Malgré tout cette vivencia était très belle, très joyeuse, très ludique. Les participants ont témoigné du plaisir qu'ils ont eu.

VIVENCIA DV 12 juin 2009

Thème : l'intégration groupale et affective

Objectif : Clôturer l'année avec une vivencia joyeuse et un sentiment d'appartenance au groupe qui donne aux gens l'envie de revenir.

Participants :

Non-voyants	Malvoyants	Voyants
Claire, Michèle	Odile	Catherine, Anne, Anne-Marie

Espace de parole Importance du groupe en Biodanza La conversation porte surtout sur le symposium.	
1 RONDE D'INITIATION	When you smile Flack, Roberta
2 COORDINATION RYTHMIQUE A DEUX (avec des marches individuelles)	Honey Pie [part] The Beatles
3 Jeux de vitalité et d'appel	This business of love OST The Mask
4 Jeux de vitalité 1, 2, 3	Baby Keep smiling Lou, Bega & Segundo, Compay
5 Libération du mouvement	Arroz con leche Paez, Fito
6 Danse au centre de la ronde	Dill Pickles Dukes of Dixieland
7 Danse créative à deux avec danse en miroir par le contact	Rosa Poyares, Carlos
8 FLUIDITE : SERIE I	Isn't it a pity? [Versioin 2 Part] Harrison, George
9 FLUIDITE EN GROUPE AVEC CONTACT SENSIBLE	She Zamfir, Gheorghe
10 Ronde des cœurs	**Si tu no estas Roxana**
11 RENCONTRE	Presque rien Cabrel, Francis
12 Danse d'activation à deux	Amizade sincera Texeira, Renato
13 RONDE FINALE	Je veux vivre Faudel

OBSERVATIONS GENERALES :

Pas eu le temps de faire une concertation de nos impressions car tout le monde en ce mi-juin est très pris et l'attention est tournée vers le symposium. De plus, il fait chaud.
Il y a un manque de concentration général et de la fatigue. Beaucoup de paroles.

Nous terminons cette séance avec un pot de l'amitié.