

# S'orienter dans l'inattendu



«My body is not in movement when I can predict my next steps»<sup>1</sup>

Être en mouvement requiert de naviguer entre prise et perte de repères. Perdre son équilibre et le reprendre, se désorienter et se réorienter ou encore osciller entre vertige et ancrage. Cette liste pourrait s'allonger indéfiniment si l'on ajoute aux espaces physiques et physiologiques, les espaces émotionnels, philosophiques, sociologiques et toutes les strates qui sont déployées quand nous agissons entre espaces connus et inconnus et que nous sommes en situation d'apprentissage.

Et si le Contact-improvisation et les danses improvisées étaient des prétextes pour nous mettre en mouvement et expérimenter des situations d'apprentissages ?

Pour marcher, danser, bouger, le corps s'appuie sur des schèmes sensorimoteurs, des structures d'action et de perception acquises par expériences — Dans ce cas, le corps **assimile** ce qu'il se passe, il interprète les informations à partir de ce qu'il connaît déjà. Le mouvement improvisé s'inscrit alors dans une forme familière. Les modèles internes suffisent à rendre le monde sensoriel cohérent. La danse suit alors, plus ou moins, un script implicite.

Parfois, l'appui glisse, la trajectoire échappe, un geste inattendu déjoue les repères. C'est dans ces moments de désorientation que quelque chose d'essentiel se joue : l'**accommodation**. Le corps ajuste ses schèmes en temps réel, invente de nouvelles réponses face à ce qui est nouveau et encore inconnu. Alors, des ressources insoupçonnées s'ouvrent à nous, des gestes nouveaux dont on ne s'imaginait pas capables.

**La chute** en est un exemple, figure centrale du contact improvisation, elle a la potentialité de nous enseigner par déséquilibre et désorientation. Mise au cœur de la pratique, l'exploration de la chute nous invite, intentionnellement et continuellement, à traverser la perte de repères et à laisser les équilibres se recomposer autrement. Nous n'attendons plus que le hasard nous surprenne, nous en faisons alors une dynamique de l'improvisation. Le contact improvisation incarne ainsi une forme d'équilibration dynamique, au sens proposé par Piaget : un va-et-vient constant entre assimilation et accommodation, entre ce que l'on connaît déjà et ce que l'on découvre en bougeant.

Quelquefois, il peut arriver que ce monde idyllique de l'apprentissage se grippe ou déraille, une saturation a lieu. Le corps fait face alors à une rupture dans sa capacité d'ajustement. La confusion, l'interruption du mouvement, voire le raidissement ou le refus d'engagement remplace la faculté d'accommodation. Tous ces signaux décrivent la position d'un seuil, incluent la possibilité d'un franchissement ou non, marquent le moment où l'ancien ne suffit plus, et le nouveau n'est pas encore là. Le seuil témoigne d'une multitude de

---

<sup>1</sup> entendu lors d'un workshop de Susanne Martin - [www.susannemartin.de](http://www.susannemartin.de)

potentialités, de divergences et de transformations possibles et à la fois contient la notion de saturation et de “pas encore détectables” ou d’infra.

Et si **improviser** devenait une écoute attentive et sensible des seuils ? Et si **apprendre** s'apparentait à moduler et doser les intensités entre perte de repères et honorer nos limites ? Et si **danser** devenait une façon de se réapproprier l’instabilité et l’incertitude ?

Alors dans ce cas, peut-être que la formule le “Work is never done “ pourra offrir ses espaces fertiles.



Astrid, Catherine & Stéphanie