

Soutenir et outiller l'espace du choix

La pratique du contact improvisation comme entraînement

Les enjeux contemporains du consentement n'épargnent pas nos espaces de pratique.

Quelle forme particulière prennent-ils dans le contact improvisation, où le toucher, le partage de poids et l'improvisation partagée sont la matière même du jeu ? Ces espaces peuvent être des **lieux d'exposition et de vulnérabilité**, mais aussi des lieux à **partir desquels résister, transformer et prendre soin**. Comment, dans nos espaces de pratique, de laboratoire et d'enseignement, pouvons-nous créer des conditions corporelles, relationnelles et sociales qui rendent réellement possible un consentement libre, éclairé et continuellement réajustable ?

Le contact improvisation nous invite en effet à sortir de nos habitudes sociales de distance pour dialoguer à travers le toucher avec nos partenaires de jeu. C'est un terreau fertile pour laisser émerger de la nouveauté, **devenir plus perméable** et sensible à l'autre et à l'environnement, pour appartenir à des dynamiques plus grandes que soi. Mais parfois cela **trouble** aussi **l'accès à nos propres limites**. Et aussi flous et aventureux que puissent être les contours qui se dessinent, **les gestes intrusifs et agressifs n'y ont pas davantage leur place** qu'ailleurs et **les attitudes de domination y sont tout aussi intolérables** - sinon moins bienvenues encore.

Jeux d'appuis mouvants et improvisés, chutes, portés, renversements, déséquilibres : la pratique nous fait traverser des **situations de désorientation** parfois intenses, qui mettent à l'épreuve notre capacité à nous orienter ensemble. Dans cet environnement mouvant, **le sens est rarement univoque**. Une pression peut être proposition d'appui, invitation à une direction, jeu de tonus ... ou refus. Un silence peut être suspension, écoute ... ou retrait. Un contact sur une zone socialement marquée comme intime peut relever d'un simple passage de poids à l'écoute de la dynamique partagée ... ou d'une recherche déplacée d'intimité.

Cette ambiguïté est **particulièrement sensible pour les personnes débutantes**, qui disposent de peu de repères sur les contours de la pratique. Mais elle ne disparaît pas avec l'expérience : elle demeure au sein de la pratique. Cette labilité du sens fait la richesse du contact improvisation, autant que sa complexité : elle invite à rester ouvert·e, clair·e sur ses intentions, attentif·ve aux micro-variations et disponible à des horizons multiples.

Le corps à corps et le partage de poids **rencontrent également nos constructions somatiques et affectives les plus intimes**. Ils peuvent réveiller des vulnérabilités, parfois

même réactiver des traces d'histoires traumatiques et rendre plus difficile la perception, l'expression ou le respect d'une limite - pour soi comme pour l'autre.

Par ailleurs, le contact improvisation s'inscrit dans l'espace social et n'échappe pas aux rapports de force qui le traversent. Les corps ne sont pas neutres : ils **portent des identifications et des histoires situées** (genre, âge, origine sociale, statut dans la communauté, handicap, etc.). Il en découle des rapports de pouvoir qui modulent le sentiment de légitimité, de sécurité et la possibilité même d'interrompre un mouvement, de se retirer ou d'exprimer un refus.

À cela s'ajoutent enfin des **différences d'ordre physique** - poids, masse musculaire, tonus, douleurs/limitations temporaires ou de longue durée, capacités acquises par la pratique comme s'orienter dans le déséquilibre, lire le mouvement d'autrui ou avoir le choix dans une palette de coordinations. Elles influencent, elles aussi, le sentiment de sécurité et l'étendue du champ des possibles, au moment où pourrait se prendre une décision.

Dans ce contexte, avec ces multiples niveaux, la question du consentement ne peut être réduite à un accord initial : elle traverse chaque instant du contact.

Lorsque le corps se sent suffisamment en sécurité, l'attention reste ouverte, le tonus modulable, la parole accessible : le consentement peut être nuancé, réversible, ajusté. Mais **face à une menace perçue** - asymétrie relationnelle, différence de poids ou de vitesse de lecture du mouvement, déséquilibre imprévu - **l'organisme peut se mobiliser ou se figer. Le champ des possibles perçus se restreint** : un "oui" peut alors chercher à **réduire une tension, éviter un conflit** ou refléter l'**inaccessibilité momentanée d'un "non"**, plutôt qu'exprimer un plein accord.

Nous savons que **nous allons faire des erreurs.**

Alors **lorsque des blessures ont été vécues** - malentendus, franchissements de limites, expériences de contrainte ou de confusion - **comment prenons-nous soin de ce qui a été touché ?** Comment soutenons-nous la possibilité de dire, d'être entendu·e, de restaurer de la confiance, et de transformer l'expérience plutôt que de la laisser sédimenter en retrait ou en silence ? Comment générer des solidarités pour **prendre en charge collectivement ces enjeux et faire de notre pratique un espace de transformation individuelle et sociale ?**