

## Alors, on danse ?

Quelle place accordons-nous à l'expression du corps dans le développement de nos enfants ? La chorégraphe et danseuse Suzanne Meyer et la journaliste Amandine Grosse interrogent l'importance de la danse, de l'improvisation et du mouvement dès le plus jeune âge. Au rythme des émotions et sans pensées limitantes.

Mots : Amandine Grosse — Photos : Flavia Sistiaga

**A** quand remonte la dernière fois où vous avez dansé seul-e, chez vous, simplement poussé-e par le désir de vous mouvoir, de sentir la musique emporter votre corps ? Pour Suzanne Meyer, danser est un métier. Mais pas que. C'est une manière de vivre, un mode d'expression, une façon de se connecter au monde, et à ses filles de 3 et 6 ans. À travers les ateliers Contakids, elle invite le parent à danser avec son enfant le temps d'un atelier, pour poursuivre ensuite la mise en mouvement à la maison. Parce qu'au fond, quel espace est donné au corps pour improviser ? *« Indépendamment de la cour de récréation qui répond au besoin de se défouler, la mise en mouvement apporte une conscience. L'enfant n'utilise pas uniquement son outil cérébral mais aussi ses canaux sensoriels et émotifs. »* En distinguant ces deux notions, Suzanne pointe du doigt les carences dont souffre encore la société quand il s'agit de faire parler les corps. Nos filles aînées respectives sont en classe de CP et, comme beaucoup de parents, nous observons qu'en trente ans, peu de choses ont changé : l'enfant est assis, le cérébral est largement valorisé, le corps se dépense à des heures strictes, le sport est certes plus présent mais le corps comme outil d'expression, de connexion à soi, aux autres, la connaissance et les sensations qui lui sont propres sont relégués au dernier rang. Toujours.

### L'ancrage qui fait de nous des terriens

Si l'on revient à l'origine, le premier mode d'expression entre un nouveau-né et son parent passe par le corps. Avant même qu'il ne pleure, on identifie des signes

avant-coureurs de faim ou d'insécurité. Puis, que se passe-t-il ? Rompt-on le fil quand le langage arrive ? *« Oui, le langage verbal annule les mots du corps et vient prendre le relais, alors qu'en réalité, les deux se complètent. Nous avons besoin du mouvement et du contact pour être heureux »,* précise Suzanne Meyer. Au-delà du câlin, de la libération d'ocytocine, des bienfaits physiques et mentaux, la rencontre physique n'est-elle pas inhérente à la (re)connaissance ? *« On entre en communication avec les autres d'abord par notre présence ; on l'oublie beaucoup. C'est l'aspect physique que l'on perçoit en premier. Plus on entre en connexion, plus il se passe des choses. C'est abyssal. On expérimente, on explore ce canal d'échange. Ce n'est jamais terminé. D'où l'importance de se connaître, de rechercher cet ancrage qui fait de nous des terriens »,* souligne la chorégraphe. Me vient alors à l'esprit l'idée d'habiter son corps. Je partage avec Suzanne Meyer ce constat de la difficulté à l'investir dès le plus jeune âge, à ne pas en faire une enveloppe stérile mais un lieu singulier dont on explore chaque espace. *« C'est quelque chose qui s'apprend. Quand on vient au monde, on doit synchroniser tous nos mouvements et notre conscience du corps. En anatomie, cela s'appelle la proprioception. C'est la prise de conscience de la place de chaque partie de son corps mais aussi de son corps par rapport à l'espace. On peut monter le curseur quand on se met en mouvement, via le spectre de la danse et de toutes les formes d'expressions corporelles. »* Mais, comment laisser son enfant s'exprimer librement si nous-même avons limité nos possibilités ?



La chorégraphe et danseuse  
Suzanne Meyer et sa fille Gisèle.

#### Expérimenter, sans attentes

On le voit, chez les jeunes enfants, au son de la musique, leur corps répond d'une manière ou d'une autre. Au fur et à mesure, le simple fait de grandir, d'évoluer dans la société, peut entraver la liberté d'agir. Si on ne profite pas de cette fenêtre particulièrement fertile pour inviter l'enfant à danser, bouger, ressentir la musique, le mouvement comme il l'entend, quand le fera-t-on ? À partir de là, ne manque-t-on pas des occasions d'expression ? « *Bien sûr ! Il faut œuvrer pour l'expression corporelle quotidienne et décomplexée. Je deviens militante du mouvement car l'expression par le corps peut soigner beaucoup de choses. Quand on est malade, que l'on a l'angoisse, que nos émotions ou celles de nos enfants s'accumulent, repasser par le corps est une solution.* » La danse, le corps qui s'élance, improvise, suit son instinct et conjugue le corps et l'esprit, est une démarche qui peut bloquer l'adulte. Pourtant, danser avec son enfant et l'amener à le faire hors des studios de danse est précieux. « *C'est bien de savoir danser tous ensemble, de travailler sur des nécessités d'acquis, mais c'est important aussi d'avoir des espaces de liberté et d'improvisation, d'expérimenter son corps sans attentes et sans obligation de résultats. C'est une ouverture à la créativité.* »

Je partage avec mes enfants mon besoin de danser sans chorégraphie, sans cadre et sans attentes, trois minutes ou des heures, et de la manière dont cette habitude permet à ma fille aînée de sortir de sa réserve sans passer par les mots, et à mon fils d'exprimer ses émo-

tions. Et Suzanne de suivre le mouvement : « *Qu'est-ce qui compte, quand on danse ? Ce que cela provoque en soi et les émotions que l'on vit. Danser, c'est donner la chance à chaque individu d'exister dans sa singularité. Ce qui manque à nos enfants.* »

#### Désacraliser le corps

Être bien dans sa peau. C'est ce que nous souhaitons pour nous et pour nos enfants. « *La différence physique fait très peur dès le plus jeune âge. C'est pour cela que travailler son corps de manière collective dans des temps et des lieux consacrés, que ce soit à l'école, dans une association, au conservatoire, cela permet de mieux accepter l'autre. Dans le milieu où j'évolue, chez les danseurs, il y a la représentation de la société telle que je l'idéalise : pas de racisme, ni d'homophobie, ou d'exclusion mais un accueil de l'autre. On danse avec lui* », souligne Suzanne. Nul besoin d'apprendre pour se mettre en mouvement mais encore faut-il ôter à l'expression du corps toute considération esthétique. « *Le corps est le réceptacle de beaucoup de choses et il peut être le lieu de multiples souffrances. C'est important de le désacraliser et d'apporter un temps d'écoute, d'accueillir son aspect cathartique, son pouvoir de lâcher-prise. Quelle que soit la forme, c'est pour moi une question d'équilibre* », conclut Suzanne Meyer. Ce corps d'enfant qui devient adulte, ressent, frissonne, bat sous la chair, explose ou se blottit n'a alors de cesse d'être un partenaire. Alors, invitons-le à danser. ●

Les enfants sont habillés en Play Up et Letter to the World.



Photos : Flavia Sistiaga

Photo : Flavia Sistiaga