

"La Danse-Rituel-Thérapie"

Un interview de Paolo Malvarosa, psychothérapeute, qui développe une méthode originale de thérapie individuelle, mais surtout collective, en utilisant la danse.

Alain Gourhant : Comment avez-vous envie de vous présenter ?

Paolo Malvarosa : Je vais laisser la question ouverte en disant que je suis d'abord le créateur de la "**Danse-Rituel-Thérapie**" (DRT). "Créateur" est un terme paradoxal : d'un côté, il exprime une forme de prétention, et de l'autre, c'est d'une extrême humilité, car tout ce qu'on expérimente finalement existe déjà. C'est là ! En réalité, tout ce que j'ai créé est issu de nombreux emprunts et, conjointement, c'est une structure originale qui a une identité propre. Je pourrais aussi dire que la Danse-Rituel-Thérapie me ressemble, elle est sortie de moi, c'est quelque chose que je portais et je lui ai donné naissance. Au fil du temps, ce qui était d'abord une expérience clinique inédite est devenue une méthode, j'ai conçu et conceptualisé un corpus à la fois clinique et pédagogique identifiable en tant que tel.

Pouvez-vous nous faire découvrir la Danse-Rituel-Thérapie ?

P M : Ce qui est intéressant, c'est d'expliquer comment elle est née. À un moment donné, j'ai voulu mettre mon métier de danseur au service de groupes de thérapie, et petit à petit, cela s'est structuré en cercles de danse. La Danse-Rituel-Thérapie s'est en effet élaborée de manière circulaire et est constituée de mouvements spiralés.

Cela a commencé par une rencontre avec **la danse traditionnelle bretonne** en 1992 que j'ai découvert à un festnoz (fête traditionnelle) dans le centre bretagne au festival de danse Plinn à Rostronen. Cela a été une découverte fondamentale de voir ainsi une communauté vivante de tous les âges, qui dansaient ensemble et à la fois différemment – les vieux et les jeunes ne dansent pas pareil –, et en même temps ils font les mêmes pas. Je me suis aperçu aussi qu'**ils étaient mûs par le cercle**, ils étaient portés par une communauté, et d'une certaine façon leur mouvement ne leur appartenait pas, le mouvement de l'individu appartient en fait au collectif.

Tout le contraire de mon expérience de danseur contemporain, qui était une expérience très subjective et très individuelle. C'est pour cela que j'ai l'habitude de dire que la DRT est née de la mort du danseur que j'étais et de sa renaissance. Le corps dansant seul sur une scène de manière spectaculaire, n'avait plus de sens pour moi et me faisait en fait souffrir. Ensuite, pour conforter cette expérience, j'ai cherché d'autres danses traditionnelles comme en Grèce.

L'autre expérience qui nourrit la DRT, c'est l'apport particulier de l'haptonomie. C'est la science du contact affectif lors notamment des séances de préparation à l'accouchement avec la mère, le père et l'enfant à venir. J'avais déjà beaucoup travaillé sur le toucher en tant qu'énergéticien, mais l'haptonomie a été une véritable révélation pour moi, car ce n'est plus le thérapeute qui rentre en contact avec le patient, c'est le thérapeute qui invite le patient à rentrer en contact avec lui : l'haptonome invite le bébé à rentrer en contact avec lui, permet in utero de créer du contact. Il y a une manière d'être "proprioceptif" qui invite l'autre à rentrer dans la sphère affective avec soi-même. Ce que l'on peut rencontrer aussi dans la danse collective.



© Marc Ghnot

Paolo Malvarosa

Je parlais aussi toute à l'heure du fait que la DRT fonctionne en plusieurs cercles et en spirale : il y a le cercle collectif, et puis il y a les cercles à l'intérieur de chacun, toutes les spirales du corps, en particulier la spirale du bassin. Il s'agit alors de l'accueillir en posant par exemple une main sur le sacrum. Être dans un cercle de danse avec la main de son voisin de ronde posée sur le sacrum est une expérience simple et fondatrice de l'être au monde issu de l'haptonomie. Dans la DRT, il y a donc une écoute à la fois physique, affective et énergétique de son propre corps et du corps de l'autre.

De plus le propre du cercle est de définir un espace dehors et un espace dedans, et la DRT permet de découvrir que le cercle du dedans était la somme de toutes les énergies des individus. Autrefois, dans les danses traditionnelles, une personne allait à l'intérieur du cercle pour danser, soutenue par les autres membres du cercle. Aussi, une des premières étapes de la DRT, est de constituer un cercle de danse suffisamment solide pour accueillir quelqu'un au milieu du cercle, afin que son énergie puisse être contenue, comme une enveloppe et qu'il puisse être mû par son énergie psychique qui s'incarne dans le corps.

Quel est le lien entre cette danse en cercle et la thérapie, la guérison possible ?

PM : C'est justement l'incarnation qui passe par l'ancrage des pieds sur le sol en rythme, de l'énergie psychique qui fonde la thérapie du cercle de danse. L'intérieur du cercle fonctionne comme un creuset d'émergence de nouveaux mouvements : un autre temps et un autre espace s'ouvrent, celui que certains nomme transe.

Cette attention particulière que je porte à l'espace de la danse et au temps rythmé est en lien direct avec mon expérience de danseur du chorégraphe japonais, Hideyuli Yano, qui avait appelé sa compagnie de danse *MA-Danse-Rituel*. "MA" en japonais signifie espace-temps, c'est-à-dire un espace contenu et ouvert, ce qui est très paradoxal et définit bien cette connexion entre l'esprit humain et l'espace autour de lui. Ce concept de "MA", je le ressens à l'œuvre dans mon travail de psychothérapeute : comment dans l'espace thérapeutique créé, l'esprit s'ouvre, en ouvrant des espaces qui étaient fermés en lui, afin qu'il les mette à son service dans la relation à l'autre.

J'ai toujours tenu à ces trois mots danse, rituel et thérapie reliés par un tiret, même si ces trois termes provoquent parfois une appréhension. Saurai-je danser ? Le rituel fait appel à l'imaginaire sectaire et la thérapie est une porte à franchir qui créé de l'angoisse devant l'inconnu. Le rituel fait pourtant lien, le lien entre la danse, c'est-à-dire le mouvement organique et énergétique, et la thérapie qui est pour moi l'écoute du mouvement intérieur et imaginaire, exprimé soit par une parole si c'est une



thérapie verbale, soit avec le corps. Le rituel constitue un espace tiers, un espace symbolique, c'est-à-dire ici, l'espace défini par le cercle de danse.

C'est dans cet espace, grâce à son aspect symbolique et incarné que la "guérison" peut advenir.

En quoi cet espace symbolique du rituel en cercle agit thérapeutiquement ?

PM : Dans Rituel, il y a trois concepts que j'appelle les 3 R : il y a en premier lieu le **rythme** : le fait d'accepter de rentrer dans un rythme collectif pour faire l'apprentissage des pieds sur le sol, lâcher prise et bouger son corps dans un rythme qui n'appartient pas à soi et dans lequel le corps va trouver une nouvelle impulsion. La deuxième notion de ce rituel, c'est la **relation** : comment la relation va œuvrer entre deux personnes qui se tiennent par la main et qui sont dans le cercle tout d'abord, ensuite la relation qui se crée entre la personne au milieu du cercle et le cercle lui-même.

Le troisième terme, c'est l'aspect du passage ritualisé, c'est-à-dire le **rite** lui-même, comme facteur de transformation : par exemple, quand une personne va choisir de venir au milieu du cercle, elle va ritualiser un passage. Ainsi, dernièrement, dans un atelier parents-enfant, j'ai proposé aux parents et aux enfants de se mettre en cercle. Il y avait un gamin qui n'était pas du tout dans le cercle, il était accroché aux jambes de sa mère. J'ai alors mis deux matelas au centre du cercle pour proposer au gamin de rouler dessus. Un autre enfant est alors venu spontanément au centre du cercle, ils se sont fait face pour jouer aux animaux ; là, il y a un petit rite qui s'est noué pour sortir de l'aspect timide ou névrotique de l'enfant accroché à sa mère sans pouvoir bouger, et il y a un début de rite archaïque qui avait beaucoup de sens, porté par le groupe en cercle. Cela appartient alors au thérapeute de le nommer éventuellement et de le rendre présent à la conscience du groupe en le verbalisant.

Par ailleurs, vous êtes aussi psychothérapeute en individuel, comment vous définissez cette autre activité ?

PM : Je me dis avant tout psychothérapeute, plutôt qu'art-thérapeute, car j'utilise ce qu'on a coutume d'appeler les médiateurs artistiques au service des liens que le thérapeute peut faire et non comme des fins en soi. Il n'en reste pas moins vrai que les "œuvres" produites au cours du processus de la DRT, comme les masques, sont des œuvres fortes parce que nourries de l'expérience intérieure et de la relation thérapeutique longue et assidue.

Le psychothérapeute met son écoute au service de son client. Cette écoute passe à travers ses oreilles, son cœur et son corps. Tous les psychothérapeutes sont travaillés à l'intérieur de leur corps par ce que raconte le client, et cette interaction est d'une certaine façon informelle, elle laisse un continuum de parole ou mieux de souffle – l'énergie de la parole. Le psychothérapeute veille à ce que cette énergie circule entre lui et son patient, et entre ce même patient et la structure imaginaire de ses liens sociaux dans le groupe.

Dans mon travail, il y a donc une interaction entre le travail collectif de la DRT et la psychothérapie individuelle. La thérapie commence toujours par l'individuel pendant X mois ou X années et ensuite le groupe vient recueillir le fruit de ce début d'individuation. Dans mon travail, il n'y a donc pas une activité individuelle et une activité de groupe. Le groupe vient potentialiser le travail individuel.

Si vous me permettez j'aimerais ajouter la chose suivante : en tant que psychothérapeute, nous avons tous été formés, comme à l'école du reste, en groupe et nous avons acquis une expérience unique de la gestion et de la dynamique de groupe. Le collectif lorsqu'il est structuré au service du sujet est d'une puissance inestimable pour permettre au sujet de traverser ses conflits intérieurs. Je m'étonne toujours que nous, psychothérapeutes, ne promouvions pas mieux cette forme unique de thérapie du sujet que constitue le groupe. Nous sommes sur un modèle souvent trop référencé à notre mère, la psychanalyse qui ne connaît pas ou si mal la gestion de l'inconscient collectif en lien avec l'inconscient individuel et nous laissons le champ des groupes au développement personnel, souvent coupé de la structure du lien thérapeutique.

Vous organisez aussi une formation à la DRT ?

PM : Dans la formation, j'apprends à travailler avec le **corps réel** : le corps à la fois physique et énergétique, j'apprends à se mouvoir pour percevoir l'énergie de l'instant et son souffle. Je travaille ensuite avec le **corps imaginaire**, c'est-à-dire tout le travail thérapeutique qui ouvre l'espace intérieur et ses images du réel. Le corps imaginaire est le lieu d'élaboration de l'inconscient et celui avec lequel travaille la plupart des psychothérapies analytiques. Le **corps symbolique** constitue lui le lien, le tiers entre les deux premiers. La formation forme à ce que j'appelle l'art-thérapie analytique, à l'utilisation d'un vecteur artistique comme principe d'individuation au sens jungien du terme : comment la personne, en s'appuyant sur ses productions artistiques, va trouver différentes images archétypales d'elle-même. Ces images archétypales trouvent leur forme la plus accomplie dans un travail sur les masques que j'ai développé au fil des groupes. Ce **travail des masques corporels, le T.M.C.**, a été une découverte incroyable, au sens où il permet à la personne de montrer quelque chose qu'elle voulait cacher. Je montre et je cache en même temps. Les masques gardent la force questionnante du paradoxe.



Photo de Nathalie Baetens

Le masque est un puissant révélateur des forces inconscientes qui fonctionne en 5 temps ; la vision du masque, comment il est apparu dans l'image du futur porteur de masque ; sa construction, comment il prend forme et vie puisque chacun confectionne son propre masque. C'est l'incontournable confrontation avec la matière et sa transformation. Troisièmement, sa présentation, comment la personne le donne à voir et ce qu'elle peut en dire. Le moment où la personne le porte et ce qu'elle ressent à l'intérieur constitue le quatrième moment et est souvent riche de découverte. Le masque porté offre à celui qui le porte et à celui qui regarde le masque porté une nouvelle vision du réel. Et enfin, comment le porteur du masque le met en mouvement, ce que le port du masque lui permet de danser et ensuite de symboliser.

Enfin le plus fondamental, reste d'apprendre "l'être thérapeute", c'est-à-dire être dans l'écoute de l'autre et dans l'écoute de soi. Cet "être-là", au sens de la phénoménologie heideggerienne, dans l'ouvert de la présence met paradoxalement du temps à émerger. La formation dure donc le temps nécessaire à cette transmission, entre quatre et cinq ans, à raison de 27 jours par an, en stages de six jours, période qui permet une lente incubation des trois corps et de leur lien.

Est-ce que dans la Danse-Rituel-Thérapie, il y a une dimension spirituelle, comme dans beaucoup de danses ?

PM : Oui, mais ce n'est pas un but recherché, cela advient ou pas dans le cercle, qui peut aussi bien être tragique, au sens littéral : en allemand tragédie ce dit « *Trauerspiel* », jeu du deuil. Les danseurs viennent faire ce travail de deuil. Le cercle est donc vide de représentation préalable. Il y a quelquefois un espace de danse qui s'ouvre qui est un moment de célébration collective, mais à la différence de rituels qui chercheraient cela, de façon un peu idéalisante, en tant que psychothérapeute je le laisse advenir

"La Danse-Rituel-Thérapie" Alain GOURHANT - Psychothérapeute intégratif

ou pas. Cela va peut-être advenir, au sens où l'esprit de chacun aura tellement été mis en mouvement par les mouvements du corps, qu'il y aura une disponibilité d'incarnation, un espace à l'intérieur du cercle va se mettre à pulser la joie. Ce n'est pas le but, mais ça existe, dans la simple joie de danser ensemble. Pour cela, il faut une longue préparation qui se fait d'ailleurs le plus souvent en psychothérapie individuelle, au sens où le corps doit retrouver sa verticalité avant de pouvoir danser collectivement, c'est-à-dire lâcher prise au préalable, afin d'être vertical, mais aussi horizontal dans le centre symbolique du cœur. Dans ma formation, à partir du moment où les gens ont déjà suivi une psychothérapie individuelle, j'explore plus volontiers ces aspects spirituels de la danse.

Est-ce que l'aspect extatique de la danse est alors présent ?

P M : Oui, au sens où cela me nourrit, mais ce côté extatique peut aussi nourrir l'image idéale de toute une forme d'hystérie collective actuelle, et donc je veille à ce que cela puisse arriver dans un groupe quand tout le monde est bien ancré. Par exemple, quand on pense aux derviches tourneurs du soufisme, ils sont très ancrés et ils appartiennent à une tradition religieuse qui les cadre. Il n'est pas interdit de partir ailleurs, mais tout va dépendre de la qualité de la tension entre ici et là-bas, et c'est là où la danse va vraiment apporter quelque chose avec la mise en mouvement rythmé du corps, ce qu'apporte plus difficilement la parole.

Comment voyez-vous l'avenir avec la DRT ?

P M : Avec Nathalie Baetens, la photographe dont les photos colorent cet article nous avons le projet d'une exposition. Nathalie est venue ce printemps sur la grève du Mont Saint Michel où je travaille et a saisi d'une manière très forte et intime le mouvement de l'énergie psychique que je cherche à mettre en mouvement dans le processus de la DRT et des danseurs masqués. Elle a mis en image le secret des masques au milieu d'une nature originaire entre ciel, terre et eau. Les animaux que ces masques représentent sont sortis de l'imaginaire des danseurs et rendus à leur matrices naturelles.

À partir de ses photos, je prépare un livre pour donner à la DRT l'axe sur lequel elle va pouvoir élargir son public. Je souhaite voir se développer la formation et les spécialisations ouvertes aux thérapeutes de tout horizon tant mon expérience me montre que le mouvement et le souffle sont une base essentielle à l'accompagnement d'un cheminement thérapeutique.

La DRT est pour moi un rêve qui se réalise en mouvement, et j'ai en projet de la voir œuvrer plus au niveau des enfants et de la famille. Le cercle de danse est extrêmement ludique, il apprend à compter non avec la tête mais avec les pieds, et en même temps il permet de rentrer très simplement en contact avec les autres dans la symbolique d'une joyeuse farandole.

www.paolomalvarosa.com

Photo de Nathalie Baetens

