

N° :  
Note :

**UNIVERSITE FRANCOIS RABELAIS**  
**UFR DE MEDECINE – TOURS**  
**&**  
**AFRATAPEM**  
**Association Française de Recherche & Applications des**  
**Techniques Artistiques en Pédagogie et Médecine**

Un atelier d'Art-thérapie à dominante danse  
peut permettre aux personnes  
victimes de violences conjugales  
de restaurer le regard qu'elles portent  
sur elles-mêmes

**Mémoire de fin d'études du Diplôme Universitaire d'Art-thérapie**

**De la Faculté de Médecine de TOURS**

Présenté par **Valérie FAVRE**

2013

Sous la direction de  
**LALEU Philippe**  
Médecin Ostéopathe

Stage effectué au **CIDFF 86**  
47 rue des deux communes  
86180 BUXEROLLES



**UNIVERSITE FRANCOIS RABELAIS  
UFR DE MEDECINE – TOURS  
&  
AFRATAPEM  
Association Française de Recherche & Applications des  
Techniques Artistiques en Pédagogie et Médecine**

Un atelier d'Art-thérapie à dominante danse  
peut permettre aux personnes  
victimes de violences conjugales  
de restaurer le regard qu'elles portent  
sur elles-mêmes

**Mémoire de fin d'études du Diplôme Universitaire d'Art-thérapie**

**De la Faculté de Médecine de TOURS**

Présenté par Valérie FAVRE

2013

Sous la direction de  
**LALEU Philippe**  
Médecin Ostéopathe

Stage effectué au **CIDFF 86**  
47 rue des deux communes  
86180 BUXEROLLES

## REMERCIEMENTS

**Je remercie tout particulièrement les patientes**  
de la confiance qu'elles m'ont témoignée,  
confiance qui leur a permis de se livrer avec tant de générosité.  
Je les remercie de leur engagement sans quoi ce travail n'aurait pu aboutir,  
du sérieux qu'elles ont montré lors du bilan final pour témoigner de leur expérience.

A la directrice de la structure du CIDFF\* de m'avoir accueillie au sein de l'équipe.  
A toute l'équipe pour leur accompagnement et leurs conseils, pour les occasions de rencontres  
avec les partenaires, pour les réflexions et échanges menés sur le public,  
pour les corrections de mes différents écrits.

Au directeur du pôle famille et à la structure d'Audacia  
pour m'avoir accueillie dans ses locaux,  
et à son équipe pour tous les entretiens qui ont été possibles.

Merci aussi à ces deux équipes de m'avoir considérée comme une professionnelle.

Aux membres du réseau Violence\* qui ont bien voulu me recevoir lors de leur réunion  
et pour les liens qui ont pu être faits.

### **Et également,**

A Richard FORESTIER  
pour son enseignement et aux autres intervenants de la formation

Au docteur LALEU, directeur de mémoire,  
pour sa disponibilité, le partage de ses connaissances et ses conseils avisés.

A Emmanuel JOSSE, ostéopathe, pour toutes ses explications.

A Gilvania RÉAU, art-thérapeute, diplômée de l'université de Poitiers  
et membre de la guilde de l'AFRATAPEM\*,  
pour sa relecture de ce mémoire et les échanges qui en ont découlés.

A Christelle, Colette, Dany, Fabrice, Jocelyne, Karine, Pierre, Susan  
pour leurs corrections subtiles et précises  
ainsi que leur soutien.

Au docteur Bonnet (médecin homéopathe),  
à Mme BOYER et à Mme NEBOUT (psychologues),  
pour leur regard professionnel sur ce mémoire

## PLAN

REMERCIEMENTS.....	1
PLAN.....	2
GLOSSAIRE.....	5
INTRODUCTION.....	8
<b><u>I/ L'ART-THÉRAPIE À DOMINANTE DANSE PEUT PERMETTRE AUX PERSONNES VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES DE RESTAURER LE REGARD QU'ELLES PORTENT SUR ELLES-MÊMES.....</u></b>	<b>10</b>
<b><u>A. Les femmes ayant subi des violences conjugales portent un regard fortement dévalorisant sur elles-mêmes.....</u></b>	<b>10</b>
<b><u>1/ La relation dans un couple permet l'épanouissement des deux partenaires.....</u></b>	<b>10</b>
a) Une bonne relation de couple repose sur un partage des responsabilités	10
b) L'épanouissement des partenaires au sein du couple repose sur une considération mutuelle	10
c) La relation dans le couple est animée par de l'affection	10
<b><u>2/ La violence conjugale déséquilibre la relation.....</u></b>	<b>10</b>
a) La violence conjugale s'installe insidieusement au sein du couple	11
b) Le déséquilibre créé instaure un rapport de domination de l'un sur l'autre	11
c) La personne dominée devient victime malgré elle des agissements de son conjoint	12
<b><u>3/ La violence conjugale a des répercussions durables sur la vie même s'il y a séparation.....</u></b>	<b>12</b>
a) La victime de violences conjugales a un rapport à son corps totalement perturbé	12
b) La mémoire d'une personne ayant subi des violences conjugales est altérée	13
c) La victime de violences conjugales ne sait plus ce qu'elle pense	14
d) La personne ayant subi de la violence conjugale ressent un profond sentiment d'insécurité	14
<b><u>B. La danse permet l'expression de la personne en utilisant le corps et les pensées.....</u></b>	<b>14</b>
<b><u>1/ L'Art permet à l'être humain d'exister dans sa globalité.....</u></b>	<b>14</b>
a) L'être humain est obligé de réfléchir pour produire une œuvre	15
b) L'être humain utilise le corps moteur pour construire son œuvre	15
<b><u>2/ L'Art est une modalité d'expression humaine.....</u></b>	<b>15</b>
a) L'expression de l'Art tend vers un idéal esthétique	15
b) L'Art permet une expression du goût	15
c) Une œuvre d'Art met en évidence l'expression d'un style	16
<b><u>3/ La danse est un art corporel support à l'expression humaine.....</u></b>	<b>16</b>
a) Le mouvement s'appuie sur la proprioception pour se mettre en forme	16
b) L'instant présent est capital pour la danse	17
c) L'interprétation d'un mouvement dansé nécessite le choix de qualités différentes	18
d) La danse utilise les capacités motrices pour créer le mouvement	18
<b><u>C. La danse peut permettre aux victimes de violences conjugales de restaurer le regard qu'elles portent sur elles-mêmes.....</u></b>	<b>19</b>
<b><u>1/ La danse peut permettre à la victime de violence conjugale de retrouver du sens.....</u></b>	<b>19</b>
a) Retrouver des sensations simples permet aux victimes de se sentir exister	19
b) Sentir leur corps physique exister permet aux victimes de reconnaître leur propre vérité	19
<b><u>2/ La danse peut être un moyen pour la victime de retrouver de la saveur.....</u></b>	<b>20</b>
a) Être là, « ici et maintenant », engage l'être humain dans sa globalité	20
b) Être présent à la situation peut permettre d'accéder à des gratifications	20
<b><u>3/ La danse peut permettre à la victime de retrouver de la valeur à ses propres yeux</u></b>	<b>20</b>
a) L'intention de la personne peut être guidé par son idéal esthétique	20
b) En recherchant son idéal esthétique la victime affirme ses opinions	21
<b><u>4/ Avec la danse, la victime de violence conjugale peut à nouveau aller vers les autres.....</u></b>	<b>21</b>
a) En apprenant à connaître ses capacités corporelles, la victime peut retrouver une sécurité	21
b) Ayant moins peur des autres, elle peut à nouveau s'engager dans une socialisation	21

<b><u>II/ AU SEIN DU CIDFF 86 DES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES ONT PU BENEFCIER D'ATELIERS D'ART-THERAPIE À DOMINANTE DANSE POUR LES AIDER A RESTAURER LE REGARD QU'ELLES PORTENT SUR ELLES-MÊMES.....</u></b>	22
<b><u>A. Le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF) accueille des femmes et des familles.....</u></b>	22
1/ Le CIDFF est au service des femmes et des familles	22
2/ Les séances d'Art-thérapie ont été surtout faites en complément du groupe de parole	22
<b><u>B. L'Art-thérapie représente une compétence nouvelle au sein du CIDFF .....</u></b>	23
1/ L'Art-thérapie a été présenté lors d'une séance du groupe à la demande de l'équipe.....	23
a) Une présentation lors du groupe de parole a permis l'orientation des personnes intéressées vers la stagiaire art-thérapeute	23
b) La spécificité de l'Art-thérapie est différente de celle d'un groupe de parole	24
2/ <b>Devant la nouveauté que représente l'Art-thérapie, toute une organisation a été nécessaire.....</b>	24
a) Un entretien préalable a permis de mettre en place le protocole de soin	24
b) Une gestion des disponibilités de locaux adéquats a été mise en place en collaboration avec plusieurs structures	25
3/ <b>Durant le stage, quelques personnes ont pu bénéficier d'Art-thérapie.....</b>	25
<b><u>C. Deux études de cas illustrent bien l'apport de la danse sur l'amélioration du regard que les personnes portent sur elles-mêmes.....</u></b>	25
1/ <b>Pour les victimes de violences conjugales, les objectifs et la stratégie thérapeutique sont axés sur la façon dont les personnes se perçoivent.....</b>	25
a) Les objectifs thérapeutiques portent sur l'amélioration du regard porté	25
b) La stratégie thérapeutique est centrée sur la valorisation des gratifications sensorielles	25
c) Une autoévaluation demandée aux personnes permet de valoriser les ressentis	27
d) Les items d'observation ont pu valider l'évolution du regard qu'elles portent sur elles-mêmes	28
e) Les séances de danse se décomposent généralement en 3 grands temps	29
2/ <b>La danse a apporté une évolution importante chez Mme A.....</b>	29
a) Lors des premières rencontres, Mme A a montré une grande anxiété	29
b) La stratégie envisagée a été dans un premier temps de sécuriser Mme A	30
c) La stratégie a évolué à la sixième séance	30
d) Les évaluations ont porté essentiellement sur l'acquisition de techniques corporelles	31
e) Le bilan de Mme A révèle une évolution qui a eu des répercussions sur sa vie quotidienne	32
3/ <b>Les violences subies par Mme I sont proches de la torture.....</b>	36
a) L'anamnèse de Mme I a été principalement transmis par l'équipe en plusieurs temps	36
b) L'objectif thérapeutique et la stratégie thérapeutique se sont adaptés à la problématique particulière de Mme I	37
c) Les modalités d'évaluation ont surtout été construites avec des items autour du corps	38
d) Le bilan des séances d'Art-thérapie suivies par Mme I est positif	39
4/ <b>Ces deux études de cas ont posé plusieurs questionnements qui ont nécessité des discussions avec l'équipe ou des art-thérapeutes.....</b>	43
a) L'attitude de Mme A a posé des questions sur son positionnement vis-à-vis de l'art-thérapeute	43
b) La problématique de Mme I a posé des questions sur la pratique art-thérapeutique	43

<b><u>III/ L'UTILISATION DU CORPS PHYSIQUE DANS LA DANSE PEUT PERMETTRE AUX PERSONNES MALTRAITÉES DE RETROUVER LEUR INTÉGRITÉ.....</u></b>	<b>45</b>
<b><u>A. Un travail axé sur les ressentis corporels peut renforcer la problématique des personnes qui ont subi des maltraitances.....</u></b>	<b>45</b>
<b>1/ Les processus neurologiques mis en jeu lors d'une agression entraînent des dysfonctionnements.....</b>	<b>45</b>
a) Lors d'un danger, un processus neurologique est normalement mis en place	45
b) La répétition du danger entraîne une disjonction de ce fonctionnement	45
c) La mémoire traumatique entretient le processus	46
d) Le système proprioceptif ne peut plus fonctionner correctement	47
<b>2/ Le traumatisme fige la personne dans le temps.....</b>	<b>47</b>
a) Des comportements de survie sont mis en place pour éviter de nouveaux risques	47
b) Une sélection s'opère dans la transmission des informations du système sensoriel	47
c) La limite entre l'extérieur et l'intérieur n'est plus efficace	47
<b>3/ Le fait de ressentir entraîne la personne maltraitée dans des difficultés grandissantes.....</b>	<b>48</b>
a) Se concentrer sur ses ressentis peut produire de l'anxiété	48
b) Les effractions ont créé un fort sentiment d'insécurité	48
c) Les réactions épidermiques sont généralement disproportionnées face aux situations	49
d) Le corps est encore plus désinvesti	49
e) La tension corporelle est perçue comme une nouvelle protection	49
<b>4/ Pour relâcher ces tensions, des réactions peuvent se mettre en place.....</b>	<b>49</b>
<b><u>B. Percevoir son corps différemment peut aider la personne à retrouver son intégrité.....</u></b>	<b>49</b>
<b>1/ La mémoire est engagée lors d'un apprentissage.....</b>	<b>49</b>
a) La proprioception permet la communication entre l'intérieur et l'extérieur du corps	49
b) Acquérir de nouveaux ressentis peut ouvrir de nouvelles voies de transmission	50
<b>2/ Le corps a une connaissance intime du temps.....</b>	<b>50</b>
a) Le rythme fait partie intrinsèque de la vie	50
b) Sentir son corps permet une intériorité du temps	50
c) Les sensations permettent l'inscription dans le temps présent	51
<b>3/ Une perception différente du corps améliore le sentiment d'intégrité.....</b>	<b>51</b>
a) La détente libère les tensions	51
b) La peau est une limite naturelle entre l'intérieur et l'extérieur	51
c) Des gratifications satisfaisantes peuvent permettre de restaurer le bon fonctionnement du système sensoriel	52
d) Les connaissances anatomiques expérimentées peuvent renforcer la sensation du corps	52
e) Les expériences corporelles lui permettent de reconnaître ses capacités	52
<b>4/ Une meilleure connaissance du corps modifie tout le système de pensée.....</b>	<b>53</b>
<b><u>C. Un tableau récapitulatif permet de faire la synthèse de cette discussion.....</u></b>	<b>53</b>
<b><u>D. L'apport de l'Art-thérapie à dominante danse peut permettre de faire ce travail tout en limitant les dangers.....</u></b>	<b>53</b>
<b>1/ L'Art-thérapie inscrit l'être humain dans un acte volontaire orienté vers l'esthétique.....</b>	<b>53</b>
<b>2/ De nombreuses techniques de danse peuvent permettre d'acquérir des gratifications sensorielles par des moyens détournés.....</b>	<b>54</b>
<b>3/ En connaissant les risques encourus, l'art-thérapeute peut adapter sa stratégie pour en limiter les risques.....</b>	<b>54</b>
a) Les dangers de l'Art sont reconnus depuis longtemps	54
b) L'art-thérapeute veille aux dangers qui menacent le public	55
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>56</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE.....</b>	<b>58</b>
<b>ANNEXES.....</b>	<b>60</b>

## GLOSSAIRE

### **Danse et Art-thérapie**

**Accident spatio-temporel** : émergence d'une chose dans un espace et un temps donné+choc et façon dont la chose va pouvoir être captée par un élément extérieur à elle-même [FOR 04] p146

**Appui** : danse désigne le contact entre un élément extérieur et le corps qui s'y pose ou s'y repose : le poids de ce dernier est ainsi confronté à une « opposition ». Cela peut être un pied sur le sol, un corps à corps [NOI 10] p138

**Art** : arts de la beauté [FOR 07] p 20

**art** : savoir faire [FOR 07] p 20

**Art I** : caractéristique de l'expression qui se présente de façon globale et anarchique [FOR 11] p55

**Art II** : caractéristique de l'expression qui se présente de façon spécifique et ordonnée [FOR 11] p55

**Captation** : choc sensoriel de la chose [FOR 04] p148

**Cible thérapeutique** : l'élément précis sur lequel l'art-thérapeute travaille [FOR 07] p193

**Cube harmonique** : modalité objective permettant de mettre à jour la subjectivité des personnes [FOR 07] p203

**Engagement** : c'est l'envie d'une personne d'assumer ou de réaliser une attitude face à l'Art [FOR 07] p161

**Esthétique** : science du Beau, définie au XVIIIe siècle par Baumgarten [FOR 05] p20

**État de corps** : danse Capacité à faire paraître à travers le corps une émotion ou un ressenti [CUV]

**Expression** : passage de l'activité instinctive à l'activité volontaire [FOR 07] p75

**Fond** : domaine des affects et de la sensibilité, relatif au subjectif [FOR 07] p53

**Forme** : domaine de l'intellect et de la connaissance. c'est l'aspect objectif [FOR 07] p52

**Gratifications sensorielles** : pure sensation qui échappe à la représentation intellectuelle tout en inscrivant une trace dans la mémoire [FOR 04] p 121

**Impression** : Mécanisme général qui permet d'intégrer et de gérer les informations venues du monde extérieur vers le monde intérieur [FOR 05] p113

**Items** : la plus petite unité appréciable d'un niveau d'organisation [FOR 07] p63

**Langage hors verbal** : qui échappe aux mots et aux messages [FOR 11] p95

**Opération artistique** : organisation d'éléments de nature à orienter l'expression humaine vers l'Art [FOR 07] p172

**Phénomène artistique** : ce qui est observable -intention, action, production- phases 4 à 8 de l'opération artistique [FOR 07] p185

**Phénomène associé** : ce qui accompagne, est nécessaire, provoqué ou qui influe sur la dominante [FOR 07] p192

**Poussée corporelle** : Énergie nécessaire à l'expression. Cette énergie a le pouvoir d'entraîner la masse corporelle. Elle puise dans la tension existentielle de la personne [FOR 07] p191

**Qualité (de mouvement)** : danse manière dont le danseur mobilise son corps [CUV]

**Ressenti corporel** : est provoqué par le traitement archaïque de l'information [FOR 07] p168

**Saveur** : qualité sensible de l'existence stimulée et révélée par l'esthétique [FOR 04] p225

**Site d'action** : se rapporte aux mécanismes humains défaillants [FOR 07] p193

**Structure corporelle** : organisation des segments corporels en vue d'une activité [FOR 07] p168

### **Médical**

#### Dictionnaires utilisés

\* **GARNIER. DELAMARE.** *Dictionnaire illustré des termes de médecine.* 31ème édition. Édition Maldoine : 2012

\*\* **QUEVAUVILLIERS J.** *Dictionnaire médical.* 6ème édition. Édition Masson : 2009

\*\*\* **Grand Larousse Universel.** Édition Larousse. Paris : 1997

\*\*\*\* **Grand dictionnaire de psychologie. Larousse.** Édition Larousse. Paris : 1999

**Adrénaline** : hormone sécrétée par la médullosurrénale. Elle renforce la fonction cardiaque, accélère le cœur, élève la pression artérielle et contracte les artères. Elle inhibe la motricité bronchique et digestive, élève la glycémie et est mydriatique\*\*

**Amygdale** : série de noyaux localisés dans la partie rostrale du lobe temporal. Elle est une partie du système limbique. Elle joue un rôle dans les comportements d'ordre affectif et dans d'autres comportements dits « particuliers à l'espèce » [KOL 02] p613

**Anamnèse** : renseignements que fournit le malade ou son entourage sur le début de sa maladie jusqu'au moment où il se trouve soumis à l'observation du médecin\*

**Asthénie** : dépression de l'état général, entraînant des insuffisances fonctionnelles multiples\*

**Capteurs sensoriels** : ensemble des récepteurs des perceptions sensorielles localisés au niveau de la peau, des muscles, des articulations et des tendons [KOL 02 ] p381

**Cellules gliales** : cellules qui accélèrent la propagation de l'influx nerveux [KOL 02] chapitre 4

**Corps moteur** : qui se rapporte au mouvement\*\*

**Corps physique** : qui se rapporte à la matière du corps, par opposition à psychique\*\*

**Cortex** : lat. Écorce. partie superficielle de certains organes (cerveau, glande surrénale, rein)\*

**Cortisol** : un des 11 oxycorticostéroïdes, très proche de la cortisone et beaucoup plus actif qu'elle. On la considère comme la véritable hormone protogluclidique sécrétée par la corticosurrénale\*. Elle prépare l'organisme à affronter une situation stressante [KOL 02] p616

**Décompensation** : psych crise avec effondrement des défenses névrotiques habituelles chez le sujet dont la névrose était jusque là relativement compensée et qui est brusquement confronté à une situation affectivement difficile ou dangereusement à laquelle il ne peut faire face sur le plan émotionnel\*\*\*\*

**DSM IV** : manuel international édité par l'Organisation Mondiale de la santé qui regroupe les différents troubles mentaux [<http://www.who.int/about/fr/>]

**Hormones de stress** : hormones dont la libération est activée par le stress [KOL 02] p617

**Hippocampe** : structure corticale à part, constituée de 3 couches, localisée dans la région médiane du lobe temporal. L'hippocampe joue un rôle dans certaines formes de mémoire et dans la navigation d'ordre spatial [KOL 02] p617

**Proprioception** : sensibilité relative aux mouvements du corps, correspondant aux stimuli sensitifs déclenchés par les récepteurs de l'élongation musculaire logés au sein des muscles et accessoirement dans les tendons. Outre la forme consciente de cette sensibilité, qui correspond à la définition générale de ce terme, il en existe une autre inconsciente, qui joue un rôle important dans la régulation de l'équilibre, de la posture\*\*

**Réminiscences** : Psych (flash-back) ré-expériences internes, partielles ou totales, de l'événement traumatique [ROT 08] p74

**Somatique** : qui se rapporte ou qui appartient au corps\*\*

**Somatisation** : Psych conversion de troubles psychiques en symptômes fonctionnels corporels\*

**État de Stress Post Traumatique** : (ou syndrome) selon le DSM IV : troubles présentés par une personne ayant vécu un ou plusieurs événements traumatiques ayant menacé leur intégrité physique et psychique ou celle d'autres personnes présentes, ayant provoqué une peur intense, un sentiment d'impuissance ou d'horreur, et ayant développé des troubles psychiques liés à ce(s) traumatisme(s). Supérieur à un mois, il se manifeste par des reviviscences (pensées récurrentes, souvenirs intrusifs, flash-back, rêves répétitifs avec une forte angoisse et détresse), des évitements (phobie, évitement de situations, de la pensée, développement d'un monde imaginaire, émoussement des affects, désinvestissement des relations interpersonnelles), et une hyper-réactivité neurovégétative (hypervigilance, état d'alerte, contrôle, sursaut, insomnie, réveils nocturnes, hypersensibilité, irritabilité, colères explosives, troubles de la concentration et de l'attention) [<http://memoiretraumatique.org/psychotraumatismes/generalites.html>]

**Tachycardie** : accélération du rythme des battements cardiaques\*

**Tétanie** : syndrome observé surtout chez le jeune enfant, plus rarement chez la femme, caractérisé par des contractures occupant les extrémités et capables de s'étendre aux membres et quelque fois au tronc\*

**Thalamus** : volumineux noyau du diencephale, constituant la paroi latérale du 3e ventricule. Il sert de relais des voies sensibles sensorielles vers le cortex cérébral\*

**Traumatisme** : ensemble des manifestations locales et générales provoquées par une action violente sur l'organisme\*\*

### **Autres**

**Emprise** : ascendant intellectuel ou moral de quelque chose sur une personne\*\*\*

**Identité** : caractère permanent et fondamental de quelqu'un, d'un groupe qui fait son individualité, sa singularité, qui le différencie des autres et permet qu'il se reconnaisse comme tel\*\*\*

**Intégrité** : qualité de quelqu'un, de son comportement, d'une institution qui est intègre, honnête, que l'on ne peut corrompre\*\*\*

**Maltraitance** : avoir subi des sévices, avoir été brutalisé, l'être régulièrement\*\*\*

**Manipulation** : Psych ensemble de technique permettant de modifier les attitudes ou les comportements d'une personne indépendamment de sa volonté \*\*\*\*

**Ordonnance de protection**: prise par le juge aux affaires familiales (juridiction civile), dont les mesures peuvent, parmi d'autres, constituer une interdiction d'entrer en contact avec la victime. [CIDFF]

**Perception** : action de percevoir par les organes des sens\*\*\*

**Sensation** : perception consciente d'une impression transmise par un nerf afférent, à la suite d'une stimulation des récepteurs sensoriels\*\*

**Torture** : souffrance physique infligée à quelqu'un par divers procédés pour l'obliger à dire ce qu'il refuse de révéler\*\*\*

**Victime** : Droit pénal toute personne qui a subi un préjudice corporel, matériel ou dans son honneur en raison d'un accident ou d'une infraction\*\*\*

**Violence** : caractère de ce qui se manifeste, se fait, se produit ou produit ses effets avec une force intense, brutale et souvent destructrice. Droit Actes de violence volontairement commis aux dépens d'une personne\*\*\*

**Méthode EDMR** « intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires » est une thérapie reconnue scientifiquement en France par l'INSERM en 2004 comme traitement efficace de l'état de stress post traumatique [KED 08] p239

**Méthode Vittoz** : thérapie psychosensorielle dont la spécificité est la rééducation du "contrôle cérébral" [<http://www.methodevittoz.ch/index.php?pg=accueil.php>]

### **ABREVIATIONS**

**AFRATAPEM** : Association Française de Recherche & Applications des Techniques Artistiques en Pédagogie et Médecine

**AST** : Accident Spatio Temporel

**CCAS** : Centre Communal d'Action Social

**CECAT** : Centre d'Écoute de Consultations et d'Activités Thérapeutiques

**CHL** : Centre Hospitalier Laborit

**CHRS** : Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale

**CIDFF 86** : Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles de la Vienne

**CNIDFF** : Centre National d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles

**DSM IV** : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

**ESPT** : État de Stress Post Traumatique = **SSPT** Symptôme de Stress Post Traumatique

**Ph A** : PHénomène Associé

**S** : Séance (S1 pour séance 1, S2 pour séance 2)

**VAE** : Validation des Acquis de l'Expérience

## INTRODUCTION

*« Au cours des douze derniers mois, est-ce que votre conjoint vous a insulté ? Est-ce qu'il vous a empêché de rencontrer votre famille ou vos amis ? Est-ce qu'il vous a fait des remarques désagréables sur votre physique, a dévalorisé ce que vous pensiez ? Est-ce qu'il vous a imposé des façons de vous habiller, de vous comporter en public ? Est-ce qu'il vous a expliqué ce que vous deviez penser ou a méprisé vos opinions ? Est-ce qu'il a cessé de vous parler ? Est-ce qu'il vous a empêché d'avoir accès à l'argent du ménage pour les besoins courant de la vie quotidienne ? Est-ce qu'il vous a imposé des rapports sexuels ? Est-ce qu'il vous a menacé, vous a brutalisé ? » [JAS 01]*

Ces questions ont été posées en 2000, lors de l'enquête nationale Enveff, commanditée par le Service des Droits des Femmes et le Secrétariat d'État aux Droits des Femmes, concernant « la violence envers les femmes ». Sur un échantillon de 6970 femmes âgées de 20 à 59 ans, 10% des femmes interrogées ont été victimes\* de violences conjugales dont 2/3 d'entre elles en ont parlé pour la première fois lors de l'enquête. Ces violences sont des violences verbales (4,3%), psychologiques (37%), physiques (2%), sexuelles (0,9%).

La violence conjugale a parfois une issue fatale. Pourtant, la justice a longtemps ignoré l'ampleur du phénomène et, jusqu'à récemment, en France, une femme qui tuait son époux à la suite de violences conjugales était par principe condamnée. En mars 2012, une femme a été acquittée : ce premier jugement fait jurisprudence[ROB 12].

La violence conjugale est encore peu connue même si des émissions radiophoniques ou télévisées y sont consacrées ou si des campagnes d'information existent, notamment en Belgique avec le clip « Fred et Marie » [FIL]. Par la loi du silence, la société protège les conjoint(e)s violent(e)s et muselle les victimes. Des associations et des réseaux regroupant médecins, police, assistantes sociales, juristes, services d'urgences, psychologues, se mettent en place partout en France pour tenter de faire face à ce fléau, aider les victimes à se sortir de ces situations et à se reconstruire. Elles souffrent physiquement, mentalement, socialement et se heurtent à l'incompréhension. Elles doivent ensuite suivre un parcours difficile pour faire reconnaître leurs droits et « réapprendre à être ». Elles sont souvent elles-mêmes ignorantes de leur réalité : leur conjoint s'est d'abord présenté comme un être tellement exceptionnel que le conditionnement psychologique les poussent à se sentir responsable quand le premier coup ou parole cassante arrive. La nécessité des réseaux est capitale pour pallier à ces difficultés, informer et accompagner les victimes.

La principale difficulté pour aider ces victimes est le peu de structures d'accueil. Quelques logements d'urgence existent mais les places sont limitées et pas encore à la hauteur des besoins. Les victimes sont souvent isolées, livrées à elles-mêmes et parfois la situation devient extrême. En France, une femme décède tous les trois jours des conséquences des violences conjugales [ACT 12].

Mon projet en me tournant vers le CIDFF 86 était de proposer de nouvelles compétences en direction de personnes en recherche d'emploi. L'objectif était de valoriser leurs capacités afin de les aider à acquérir plus de confiance en elles-mêmes pour mieux faire face à leur situation. Or, je me suis trouvée confrontée aux victimes de violences conjugales puisque le CIDFF 86 est une structure active dans ce domaine. Je ne savais pas jusqu'à quel point ma dominante artistique, la danse, pouvait être judicieuse. En effet, les victimes ont un rapport à leur corps physique\* complètement perturbé, voire déconnecté. La danse étant un art\* corporel, allait-elle répondre aux pénalités de ces personnes ? En engageant le corps physique, les personnes

ne risquaient-elles pas de revivre certains de leurs traumatismes\*? La danse pouvait-elle leur permettre d'avoir un autre regard sur leur corps ? Mon parcours atypique de danseuse pouvait-il m'aider à accompagner ces personnes ?

En effet, après avoir connu la danse classique puis des séances de rééducation fonctionnelle pendant mon enfance, j'ai abordé professionnellement la danse par un travail proprioceptif afin de reconstruire un corps déformé par une scoliose et immobilisé par un corset durant mon adolescence. La recherche d'un mouvement juste et sans effort, utilisant la musculature profonde a été ma ligne de conduite pour soulager mes douleurs vertébrales.

Le tango argentin a complété ces recherches dans la relation sensitive de l'autre, la maîtrise de l'axe. L'enseignement de la danse de couple m'a permis de développer un sens visuel d'appropriation du corps physique et moteur\* de l'autre pour le comprendre au niveau de la musculature profonde. Au cours de ces années d'enseignement, j'ai pu constater des liens entre la personnalité et des traits physiques ou comportements moteurs. Souvent, la danse venait modifier les corps et les représentations mentales des personnes. Pourtant, il était difficile de verbaliser ces constatations puisqu'elles étaient perçues par un sens kinesthésique acquis grâce à la danse. La danse contemporaine, rencontrée plus tardivement, m'a permis d'appliquer mes compétences dans des mouvements engageant le corps moteur hors verticalité. La formation d'Art-thérapie est alors venue assembler et compléter ces acquis en m'apportant une réflexion différente, des connaissances médicales, des outils et une méthode.

Une question restait. Les constatations faites au cours de mes années d'enseignement seraient-elles les mêmes pour les victimes de violences conjugales?

Lors de mes deux années de formation d'Art-thérapie j'ai acquis des connaissances, mais face au projet que l'on me confiait, étaient-elles suffisantes. Pour clarifier ma pensée, j'ai effectué une recherche sur le fonctionnement physiologique, moteur et neurologique qui m'a permis de mieux comprendre les victimes de violences conjugales et les capacités du corps à percevoir l'environnement.

Après avoir exposé les conséquences des violences conjugales, je m'attacherai dans un premier temps à présenter l'apport de l'Art\* dans l'épanouissement humain mais aussi dans la restauration d'un regard positif pour les victimes de violences conjugales.

La seconde partie de ce mémoire sera consacrée à l'analyse des stratégies choisies lors de la mise en œuvre pratique et à la présentation de deux études de cas qui illustrent de façon claire l'apport de l'Art-thérapie auprès des victimes de violences conjugales. Elles amènent également à se questionner sur la relation et sur la pratique art-thérapeutique.

Enfin, j'expliquerai les dangers et les bienfaits de l'Art-thérapie à dominante danse dans l'accompagnement des personnes maltraitées.

## **I - L'ART-THÉRAPIE À DOMINANTE DANSE PEUT PERMETTRE AUX PERSONNES VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES DE RESTAURER LE REGARD QU'ELLES PORTENT SUR ELLES-MÊMES**

### **A. Les femmes ayant subi des violences conjugales portent un regard fortement dévalorisant sur elles-mêmes**

#### **1. La relation à l'intérieur d'un couple permet l'épanouissement des deux partenaires**

Un couple est une entité créée à partir de deux individualités. L'histoire et la construction de la personnalité de chacun a une influence sur la relation à l'intérieur du couple -idéalisation-. Vivre en couple n'est pas une chose facile du fait des différences de caractère, d'éducation, de culture et de vécus des deux personnes. Pour que le couple puisse vivre en harmonie, le dialogue entre les deux partenaires est nécessaire. Il doit être constant pour trouver une entente commune afin de construire l'entité « couple » de façon équilibrée et respectueuse des deux partenaires.

##### **a) Une bonne relation de couple repose sur un partage des responsabilités**

Que ce soit matériel, financier ou affectif, les deux personnes du couple mettent en commun leurs ressources et partagent les bons moments comme les mauvais. Les responsabilités sont les mêmes pour les deux personnes même si parfois, elles sont obligées de s'adapter à une situation particulière de l'un ou de l'autre, comme par exemple le chômage, les enfants d'un premier mariage, etc. Chacun participe à la vie quotidienne, à l'apport financier, aux obligations de la vie.

##### **b) L'épanouissement des partenaires au sein du couple repose sur une considération mutuelle**

Dans le meilleur des cas, les deux personnes peuvent exprimer leurs idées et leurs opinions. Cela peut certes mener à des désaccords voire à des disputes mais chacun a la possibilité d'argumenter sur l'instant ou plus tard, de se positionner, d'exprimer son avis. Par le dialogue, le couple peut trouver des arrangements pour que chacun trouve sa place et puisse vivre la relation sereinement. Dans le respect de l'autre et avec des compromis, le couple peut construire des projets communs. Dans une bonne relation de couple, chacun donne et reçoit de l'autre de l'affection et le respect nécessaire à une bonne entente : respect de la personne, des goûts, des choix.

##### **c) La relation dans le couple est animée par de l'affection**

Le ciment du couple est l'affection que les deux partenaires se portent mutuellement. Il permet de supporter les difficultés personnelles, temporaires ou non, de l'un ou de l'autre, de soutenir celui qui est en difficulté, de trouver un équilibre affectif. Nombre de conflits sont résolus grâce à cette affection car chacun fait un effort pour conserver le bon fonctionnement du couple et sa bonne gestion au quotidien. Par exemple, chacun peut revenir sur sa position en voyant l'importance que le problème revêt pour son partenaire.

#### **2. La violence conjugale déséquilibre la relation**

On pense souvent que la violence conjugale est physique et laisse des traces visibles sur les victimes. On imagine que la victime le veut bien puisqu'elle reste. On qualifie cette violence d'intolérable mais on n'intervient pas forcément quand cela se produit dans le foyer voisin et on remet en doute le témoignage d'une victime quand cela touche un notable [HIR 05] p8.

Ces préjugés s'expliquent par la méconnaissance du phénomène, par la loi du silence qui régit ces sujets [SAL 12] p5 et par le manque de définition consensuelle [SAL 12] p9-10 ; [LIN 98] p141 liée au caractère subjectif de la violence : pour un même comportement, on le qualifiera d'abusif ou non, selon les cultures et même selon les personnes [LIN 98] p141. De plus, la violence conjugale n'a été reconnue que récemment, et certains actes sont difficilement condamnables en justice bien que destructeurs [HIR 05] p10.

a) La violence conjugale s'installe insidieusement au sein du couple

La violence physique n'est qu'une infime partie de la violence conjugale. Cela commence toujours par une violence psychologique avant d'en arriver aux coups et d'être visible et reconnue. La violence psychologique est difficile à prouver et à faire accepter aux autres -police, famille, amis, entourage- et à reconnaître soi-même -victime, agresseur, enfants-. Cela s'explique par le fait que la violence psychologique est insidieuse et progressive, cachée sous de bonnes intentions et de l'affection. De l'extérieur, on ne voit que le mal-être de la victime et la gentillesse de l'agresseur.

La définition proposée en 1998 concernant la violence psychologique est « *un comportement intentionnel et répétitif qui s'exprime à travers différents canaux de communication (verbal, gestuel, regard, posture, etc.) de façon active ou passive, directe ou indirecte, dans un but implicite d'atteindre (ou de risquer d'atteindre) l'autre personne et de la blesser sur le plan émotionnel.* » [LIN 98] p151.

Au début, la violence conjugale est subtile et augmente progressivement jusqu'à ce que la victime la considère comme normale. De l'extérieur, on ne remarque que des changements de tons qui nous paraissent anodins mais ils sont en réalité des références à des violences antérieures [HIR 05] p32. Parfois, elle passe de violence psychologique en violence physique.

*La violence conjugale peut être d'abord psychologique avant d'être physique.*

b) Le déséquilibre créé instaure un rapport de domination de l'un sur l'autre

Le but de l'agresseur est la domination : il veut garder une emprise\* sur l'autre. Son comportement vise la dégradation : l'autre n'est pas respecté, n'a pas d'existence propre ; il est seulement un objet d'exutoire [HIR 05] p41-42 à toutes les frustrations de la vie.

On compte plusieurs types de comportements caractéristiques :

EFFETS	[LIN 98] p144-146 ; [HIR 05] p32-47
Emprise	Le contrôle ; la manipulation* ; la privation intentionnelle
Atteintes au niveau de l'estime de soi	La dégradation ; le dénigrement ; les humiliations ; la négation d'un état ou d'une condition ; la simulation de l'indifférence ou les indifférences aux demandes affectives ; la « sur » ou « dé »responsabilisation ; le blâme, la bouderie, le chantage
Atteintes au niveau social	L'isolement ; la jalousie pathologique
Menaces de mort	La menace ; le harcèlement ; les actes d'intimidation (violence indirecte) ; l'agression des enfants ; la destruction d'objets personnels

La dégradation s'exprime par des mots qui paraissent sincères et corrects [HIR 05] p38-40, les humiliations par des mots, des attitudes ou des gestes plus ou moins violents. Les coups n'ont pas besoin d'être physiques pour être ressenti dans le corps physique : une menace peut produire une souffrance ; un geste violent dont on anticipe le résultat a un effet aussi destructeur que le coup lui-même. D'autant que cela renforce l'incertitude quant à la réalité de la menace [HIR 05] p45-47 et 52.

Le conjoint violent cherche à avoir un contrôle total de l'autre aux niveaux [LIN 98] p147-150 et [HIR 05] p32-47 :

Affectif	émotions, sentiments, besoins
Familial	repas, dépenses, tâches ménagères, rôle de mère, d'épouse, d'amante, éducation
Professionnel	travail, argent, disponibilité
Social	famille, amis, entourage, sorties, vision stéréotypée des rôles homme/femme, suspicions
Et sur la personne elle-même	physique, comportements, capacités intellectuelles, pensées, santé mentale, réalisation, valeurs, le féminin, sommeil

*La violence psychologique touche tous les aspects de la vie : physique, mental et social.*

### c) La personne dominée devient victime malgré elle des agissements de son conjoint

Les personnes utilisent deux types de stratégie de défense, pas toujours intentionnelle : soit elles font « profil bas », se soumettent afin de minimiser les maltraitances\*, voire les nier ; soit elles résistent et ne cèdent pas à la menace. Les études montrent que cette deuxième stratégie n'a aucun effet sur la violence psychologique[KED 08] p114-115.

Les violences psychologiques ne se font pas forcément sur un ton menaçant, avec des cris. Elles peuvent recourir à des tonalités subtiles, des variations de débit de paroles, des manières particulières de dire les choses. La répétition de ces agissements a pour conséquence de mettre la personne en doute face à la réalité des menaces, et peu à peu sur elle-même[HIR 05] p 31. Elle finit par ne plus savoir ce qui est bon ou pas pour elle et vit en totale ambivalence[HIR 05] p 66. Elle pense même être responsable du comportement violent de son conjoint[LIN 98] p149.

L'emprise crée une sorte de dépendance psychologique qui empêche les victimes de partir[HIR 05] p64. Prendre conscience de l'emprise n'est pas facile : « *la violence n'existe pas tant qu'elle n'est pas nommée* »[HIR 05] p107. De plus, cette impossibilité de partir peut être due à une peur liée à des menaces de représailles, à la projection de violences supplémentaires, à la responsabilité d'un éventuel suicide, à l'inconnu, à la solitude, etc.

*La personne finit par croire à la légitimité des agissements du conjoint violent et à la réalité du portrait d'elle-même qu'il lui « décrit ».*

### 3. **La violence conjugale a des répercussions durables sur la vie, même s'il y a séparation**

L'Organisation Mondiale de la Santé considère que « *la bonne santé est un état de complet bien-être physique, mental et social* ». On peut alors affirmer que les victimes de violences conjugales n'ont pas une bonne santé.

**Au niveau physique**, elles ont une santé défaillante : troubles gastro-intestinaux, troubles génito-urinaires, troubles cardiovasculaires ou neurologiques, troubles endocriniens, troubles ORL, dentaires, dermatologiques, et troubles allergiques[SAL 12] p89. Ces pathologies souvent chroniques sont aggravées et difficiles à suivre du fait de l'asthénie\* des personnes, de leur mauvais état de santé physique, de leur état dépressif ou du contrôle de leur conjoint [HEN 01] p24.

**Au niveau mental**, elles présentent des troubles psychiques (peur, angoisse, tension), des troubles émotionnels (honte, colère, sentiment de culpabilité, « auto dévalorisation », anxiété, phobie), des troubles psychosomatiques (asthénie, céphalée, lombalgie, tachycardie\*, difficultés respiratoires, etc.), des troubles du sommeil, alimentaires, cognitifs (concentration, attention, mémoire) [HEN 01] p25.

**Au niveau social**, elles souffrent souvent d'isolement. Elles n'ont plus d'amis, et sont parfois rejetées par leur famille. On parle de retrait social qui peut aller jusqu'à la phobie [KED 08] p142.

De plus, une séparation engage un long cheminement, psychologique et matériel, accentuant les difficultés : reconnaître la violence du partenaire, faire le deuil de la famille construite avec le partenaire, s'assurer de ressources matérielles et sociales à l'extérieur[KED 08] p115.

### a) La victime de violences conjugales a un rapport à son corps totalement perturbé

Le corps physique est considéré comme celui de la violence, celui qui a été meurtri, sali, humilié. Il est haï et rejeté. Il est douloureux du fait des maladies, handicaps, cicatrices, somatisation\*.

Pour se protéger des agressions, la personne s'est mise en retrait vis à vis de la situation et de son corps physique. On appelle ce phénomène « dissociation ». La personne développe deux visions de la situation : une liée aux ressentis\* et une autre à l'observation des événements[ROT 08] p138. En effet, en se coupant de certains éléments de l'expérience, la personne se préserve de son impact [ROT 08] p73.

Les ressentis devenus incompréhensibles sont sources d'anxiété. Les sensations\* sont marquées par ce qui s'est passé auparavant et entraînent des débordements émotionnels et des réactions corporelles disproportionnées. Par exemple, la peur très souvent présente dans le quotidien conjugal violent (mots, coups, attitudes) persiste après la séparation. Elle s'exprime par le corps physique : tremblements, pleurs, difficultés d'endormissement, difficultés respiratoires, dérèglements alimentaires, douleurs. Le corps n'a plus d'énergie, il est traîné, il est encombrant. Il est lui-même source de peur du fait de ses réactions incompréhensibles telles que la somatisation.

#### b) La mémoire d'une personne ayant subi des violences conjugales est altérée

La mémoire a une part importante dans notre vie. Notamment elle préserve notre identité\*, nos souvenirs, et permet d'entretenir des relations durables avec nos semblables [SQU 02] p4.

Schématiquement, la mémoire à long terme se crée en plusieurs étapes : un temps de perception\* dit processus perceptif ; un maintien à la mémoire pendant l'apprentissage appelé mémoire à court terme ou mémoire de travail ; et si la répétition de l'apprentissage est suffisante, un stockage de l'information dans les circuits utilisés pour la perception. La transformation de l'information en une mémoire à long terme, se matérialise par des transformations à l'intérieur du cerveau [SAL 12] p12.

Pour changer une perception en souvenirs, il faut la présence de plusieurs facteurs : une répétition importante, la possibilité d'organiser la perception et de la relier à une connaissance antérieure ainsi que le nombre de rappels de cette information [SQU 02] p89.

La mémoire à long terme peut être déclarative pour les souvenirs concernant les savoirs généraux (mémoire sémantique) et les événements personnels (mémoire épisodique) ou non déclarative pour les habilités motrices et les savoirs-faire -mémoire procédurale- (annexe 1).

Le processus d'enregistrement des souvenirs dans la mémoire à long terme nécessite tout d'abord des perceptions qui, devant l'importance d'une situation et dans la répétition, vont s'inscrire sur le trajet emprunté par les voies de traitement de l'information (les principes neuronaux mis en jeu seront détaillés dans la troisième partie).

Dans le cas des violences, ce processus va être perturbé du fait de l'importance d'un trajet plutôt qu'un autre, ou d'une inscription dans plusieurs espaces en même temps, se renforçant les uns les autres. Le stockage ne peut pas se faire correctement. Le souvenir est piégé car il ne peut être traité. On parle de mémoire traumatique : toute stimulation active cette mémoire et provoque le même stress [SAL 12] p11.

La mémoire traumatique, mémoire émotionnelle implicite[KED 08] p153 est le résultat d'une impossibilité de traiter l'information correctement devant la surcharge d'émotions et de perceptions sensorielles. Elle s'exprime sous forme de réminiscences\*, de cauchemars, d'expériences sensorielles pouvant aller jusqu'à des hallucinations, des douleurs, des expériences psychologiques, émotionnelles, somatiques\*, ou motrices qui sont toujours accompagnées par un stress intense[KED 08] p154. La mémoire traumatique se construit pour protéger la personne de la souffrance liée aux violences qu'elle a vécues surtout si elles sont inconcevables : la personne s'est sentie impuissante et vulnérable ; les violences sont intervenues dans la sphère familiale qui est censée être un endroit de sécurité[LIN 98] p143.

Pour certaines personnes, cette mémoire traumatique peut aller jusqu'à un État de Stress Post Traumatique\* (ESPT\*) qui est défini par le DSM IV\* de l'Organisation Mondiale de la Santé comme un état anxieux marqué par la peur ou l'effroi, la sensation intense de mort[KED 08] p23.

*La mémoire traumatique a pour conséquence, une anesthésie émotionnelle et physique, accompagnée d'une hypersensibilité du fait que cette mémoire reste vive et est susceptible de resurgir à tout moment et d'aggraver la mémoire traumatique [KED 08] p158.*

c) La victime de violences conjugales ne sait plus ce qu'elle pense

La victime de violences conjugales ne peut pas exprimer ses émotions. Elle ne sait plus faire la différence entre émotions et sensations, ni ce qu'elle ressent [KED 08] p131-132. Par contre, elle est capable d'exprimer sa tristesse et sa colère. Elle ressent également un fort sentiment de honte, de culpabilité face à son impossibilité de réagir aux agressions [ROT 08] p16.

L'emprise lui a interdit tout désir personnel. Ses pensées, ses mots ont été dénigrés, rabaissés. Une douleur intense et durable peut désorganiser le mental [ANZ 95] p227. La dissociation accentue la difficulté de penser, rend impossible l'appréciation de la situation : la personne est incapable de faire la différence entre la réalité présente et celle du passé [ROT 08] p53. Elle devient incapable de faire des choix. Par le biais des sensations et des émotions, ainsi que par les réflexes acquis pour se préserver, son corps moteur répond aux situations de façon automatique [ROT 08] p16, 39, 42, 97. Les pensées en sont dépendantes et masquent la possibilité d'autres choix. La personne finit par ne plus savoir ce qu'elle pense.

d) La personne ayant subi de la violence conjugale ressent un profond sentiment d'insécurité

Devant l'impossibilité de prévenir les mots, les coups, qui peuvent arriver à tout instant sans signes précurseurs, la personne se sent en insécurité même après la séparation. Elle s'attend toujours à des représailles. La nouveauté l'effraie : les lieux, les situations, etc.

A cause de la mémoire traumatique, la peur subsiste longtemps après le traumatisme [ROT 08] p68. Fréquemment et sans prévenir, des éléments externes peuvent venir activer le souvenir d'un ressenti traumatique et créer de l'angoisse voire des réminiscences : une odeur, une couleur, un goût, un son, un haussement de voix, une vision, un mot, une ambiance, etc. Il en est de même pour les sensations internes -rythme cardiaque, respiration, mains moites, tremblements, etc. [ROT 08] p43-. Le danger n'est plus prévisible et la personne est de moins en moins capable de le percevoir [ROT 08] p138 : la situation est interprétée en fonction des ressentis internes qui sont eux-mêmes liés au passé.

**B. La danse permet l'expression\* de la personne en utilisant le corps et les pensées**

**1. L'Art permet à l'être humain d'exister dans sa globalité**

L'être humain perçoit le monde extérieur par les mécanismes inscrits dans son organisme. Ces mécanismes sont soit dus au fonctionnement physiologique -programme génétique, fonctionnement des organes (rythme cardiaque, respiration, vision, audition)-, soit acquis au cours des événements de la vie -apprentissage, mémoire-. Ils lui permettent d'avoir une action sur l'extérieur en adaptant les comportements aux événements.

Ces savoirs, qui permettent d'être en vie et de réagir, ne suffisent pas pour que l'être humain se sente exister. Les sensations issues des capteurs sensoriels\* lui permettent de trouver de la saveur\* à ce qu'il vit. Par le rapport saveur/savoir, l'être humain se sent exister [FOR 07] p167. Cette conscience d'être lui permet de s'engager dans une recherche de gratifications afin d'augmenter son intérêt, son goût de vivre, sa saveur existentielle [FOR 05] p13, 22.

L'Art implique également des échanges entre le monde extérieur et le monde intérieur. L'impact sensoriel produit par la captation\* mis en relation avec la mémoire et les connaissances déjà acquises provoque une **impression\*** (émotion) du monde extérieur. Cela peut donner envie de contempler ou de produire une œuvre, organisant une **expression** du monde intérieur vers le monde extérieur [FOR 04] p127-128 et [FOR 07] p32, 37.

a) L'être humain est obligé de réfléchir pour produire une œuvre

Pour réaliser une œuvre d'Art, l'artiste s'engage dans un acte volontaire orienté vers l'esthétique\*[FOR 05] p 31, 38. Cette œuvre, qui est du domaine du non verbal, nécessite la présence active de l'être humain : envie d'assumer une attitude face à l'Art, de participer, de produire [FOR 07] p161. Il s'engage dans la recherche d'une qualité existentielle (estime de soi). Une œuvre d'Art implique ces deux mouvements de l'extérieur vers l'intérieur et de l'intérieur vers l'extérieur. Le premier implique la contemplation, qui fixe et concentre l'attention, et la seconde entraîne l'action vers une production[FOR 07] p 31.

Pour cela, il est nécessaire de concevoir l'œuvre dans sa forme\* (techniques, connaissances : aspect objectif) et son fond\* (contenu, message : aspect subjectif [FOR 07] p52-53). Cette conception nécessite des choix, engageant l'artiste (estime de soi). Ces choix s'expriment nécessairement au travers du goût (affirmation de soi) et du style (confiance en soi) [FOR 07] p161-162. L'intention esthétique (la volonté) est présente en amont, dans la réalisation et parfois en aval (l'envie de refaire). Elle guide l'action (le geste) et organise la production (le résultat). Elle permet le passage des sensations, de l'instinct archaïque (mettre les mains dans l'argile - Art I\*) à l'organisation structurée de l'œuvre (modeler un chat - Art II\*) [FOR 07] p55.

*La production d'une œuvre d'Art entraîne une intention, une volonté, une réflexion, des choix, une recherche de techniques pour concevoir et organiser la réalisation.*

b) L'être humain utilise le corps moteur pour construire son œuvre

Les sens (ressentis corporels) sont toujours sollicités dans l'activité artistique quelle qu'elle soit. La perception d'une odeur plaisante, la sueur qui perle dans l'effort, la sensation de la plume qui glisse sur le papier, sont des éléments importants de l'œuvre (Art I) puisqu'ils peuvent être entraînants ou paralysants pour poursuivre ou réaliser une autre œuvre.

La production artistique s'organise en fonction de la volonté esthétique (Art II). Les capacités du corps physique -malformation, limitation, blocage, tension, etc.- conditionnent et modifient les possibilités de réalisation. En effet, le corps moteur est engagé en entier. Une difficulté à tenir un crayon a une influence sur la réalisation d'un trait. Cela peut être dû à de la douleur, à de l'inconfort (ressenti corporel). La technique doit alors être adaptée pour permettre de faire ce trait en fonction des capacités motrices (structure corporelle\*). La posture (structure) peut se modifier pour faciliter la réalisation de ce trait. Le geste s'organise et trace (poussée corporelle\*) [FOR 07] p171.

*La réalisation d'une œuvre utilise le corps moteur dans ses ressentis, dans une certaine organisation corporelle et dans un élan pour réaliser le geste.*

## **2. L'Art est une modalité d'expression humaine**

a) L'expression de l'Art tend vers un idéal esthétique

L'Art engage l'être humain. En cherchant à faire correspondre son intention à ce qu'il réalise, l'artiste adapte sans cesse le contenu (le fond) et les techniques à sa disposition (la forme). L'impact émotionnel (captation) de ce qu'il réalise lui permet de pouvoir organiser les deux en fonction de son idéal esthétique -rapport entre l'idée et la réalisation-. Ce rapport fond/forme le pousse à toujours rechercher le dépassement de gratifications esthétiques antérieures[FOR 07] p52-53 et [FOR 05] p23.

b) L'Art permet une expression du goût

Il ne suffit pas de trouver qu'une œuvre d'Art est belle pour en ressentir automatiquement un plaisir esthétique : elle peut être belle et ne pas nous émouvoir. On peut ne pas l'aimer[FOR 05] p34. En effet, notre personnalité influe sur ce ressenti esthétique[FOR 07] p160. C'est une question de goût. Quand on exprime ce goût, on a une impression de vérité, on est sûr de son

jugement quant à la qualité de l'œuvre, quel que soit l'avis des autres (affirmation de soi)[FOR 05] p48.

c) Une œuvre d'Art met en évidence l'expression d'un style

On peut reconnaître aisément le style de certains artistes car l'être humain laisse l'empreinte de sa personnalité transparaître derrière ses œuvres[FOR 07] p161. Pour laisser sa trace, l'artiste doit croire en ses capacités et au bien-fondé de ce qu'il réalise qui n'existe pas encore. Il a l'espoir que cela corresponde à son souhait. Il doit se projeter dans l'avenir et mettre en œuvre les techniques qui lui apporteront satisfaction (confiance en soi)[FOR 05] p33, 49.

*En résumé, l'Art permet à l'être humain de s'engager dans un projet en se faisant confiance, et en affirmant ses choix.*

*La synthèse de ces éléments qui engage le corps et l'esprit s'appelle la théorie des 3B :*

<b>Théorie des 3B</b> [FOR 07] p160-161, 168-169	<b>BEAU</b>	<b>BIEN</b>	<b>BON</b>
	<i>Cela me plaît</i>	<i>Cela est bien fait</i>	<i>J'ai envie de continuer</i>
L'être humain	Goût	Style	Engagement*
Esprit	Affirmation de soi	Confiance en soi	Estime de soi
Corps	Ressenti	Structure	Poussée

### 3. La danse est un art corporel support à l'expression humaine

La danse<sup>1</sup> est une « *association harmonieuse de mouvements volontaires ayant une fin en eux-mêmes* »[FOR 04] p95. Elle utilise le corps physique dans une visée esthétique en engageant les capacités motrices et sensorielles. Les choix qu'elle impose, le traitement de ces informations et la préparation mentale des mouvements permet d'exprimer une pensée.

a) Le mouvement s'appuie sur la proprioception<sup>2\*</sup> pour se mettre en forme

Pour réaliser un mouvement, quel qu'il soit, issu de la vie quotidienne ou d'une pratique artistique ou sportive, plusieurs mécanismes sont nécessaires et simultanés quelque soit leur complexité. Nous parlerons ici essentiellement des mouvements volontaires<sup>3</sup>.

La plupart du temps, l'individu pense le mouvement et le réalise. Pour cela, le cerveau programme différentes tâches afin de le réaliser. De façon schématique, elles concernent la planification, l'initiation et la réalisation : le cortex\* préfrontal planifie les actions en vue d'un but ; le cortex prémoteur l'organise ; le cortex moteur primaire décide de la façon dont il va être exécuté et le réalise[KOL 02] p356-359.

Afin de vérifier que le mouvement est bien réalisé, en parfaite adéquation avec l'intention, le cerveau traite toutes les informations qui lui arrivent des capteurs sensoriels impliqués. Parmi ceux-là, les capteurs proprioceptifs (annexe 2b) sont très importants et constituent un sixième sens[MAR 05] p12. En effet, connaître la position du corps moteur dans l'espace, son organisation interne pour répondre aux besoins de la position, constituent des données essentielles pour contrôler la bonne réalisation du mouvement mais aussi pour l'adapter si

1 Nous parlerons de la danse dans un sens général afin de présenter des informations communes à toutes les danses. Cependant, les références et les notions de danse exposées sont issues de la danse contemporaine.  
 2 Nous avons choisi de parler de proprioception plutôt que de somesthésie (annexe 2a) même si cette dernière donne une vision plus globale des mécanismes en jeu puisqu'elle comprend la proprioception, la sensibilité mécanoceptive (toucher) et haptique (pression), la nociception (douleur), la sensibilité thermique, et viscérale. Les trois premiers semblent surtout intéressants pour le danseur car il doit affiner ses sens pour pouvoir être en relation avec son environnement : l'improvisation-contact utilise le toucher et la pression exercée par le poids du corps comme moyens de perception du partenaire. La kinesthésie (sensation du mouvement), mot souvent employé par le danseur, nous paraît restreint par rapport à ce qui est en jeu pour le danseur.  
 3 Un certain nombre de mouvements sont totalement involontaires et font partie de notre quotidien : par exemple, les mouvements musculaires incessants pour maintenir l'équilibre dans la station debout.

besoin. L'être humain peut alors être alerté en cas de danger [KOL 02] p380 et [JUL 12] p78, 83. Quand le sens de la proprioception se trouve absent, lors d'une anesthésie locale ou d'une lésion, il est difficile de bouger, voire impossible si la vision ne vient pas en renfort : le corps moteur devient « aveugle » [KOL 02] p384.

*La proprioception, capitale pour tout mouvement, participe à la connaissance de la position dans l'espace et permet au cerveau d'adapter à tout instant les mouvements en adéquation avec les besoins liés à l'environnement. Elle est en étroite collaboration avec l'action.*

Le danseur a besoin d'acquérir une connaissance intime de son corps moteur pour savoir où il se trouve dans l'espace, et comment le mouvement s'organise à l'intérieur de lui.

	Ressenti corporel	Structure corporelle	Poussée corporelle
Danse	Sensations physiques	Organisation interne spatiale	Énergie utilisée
Exemple : l'équilibre	Il se trouve à l'intérieur de soi : capteurs sensoriels (vision, peau, vestibulaires, etc.)	Toutes les parties du corps participent (position statique et dynamique). La structure ne doit pas être figée, c'est une adaptation imparfaite qui doit être réactualisée sans arrêt en fonction de trois lois -équilibre, économie et confort- [BUS 00] introduction	Connaître les forces qui l'animent pour tenir dans des positions complexes

Il est important d'acquérir cette connaissance proprioceptive pour savoir où on en est de ses capacités motrices, afin de se corriger, de ne pas se faire mal avec un mouvement, et de pouvoir aller au delà et les améliorer.

Le corps moteur est pour le danseur un repère interne capable de lui donner toutes les informations dont il a besoin pour se mouvoir, de connaître les trajets internes du mouvement afin de diversifier son « vocabulaire ». C'est avec ce sens proprioceptif que le danseur peut remplacer la vision. Par exemple, Julyen Hamilton, l'un des principaux improvisateurs en Europe [CON 99] p199, a tellement développé ce sens qu'il transmet dans son enseignement comment frapper du pied en même temps qu'un objet qu'il vient de lancer derrière lui touche le sol sans le voir<sup>4</sup>.

Le danseur a également besoin de développer la proprioception dans un souci esthétique. Elle va lui permettre d'anticiper le mouvement suivant afin qu'il n'y ait pas de cassure dans la danse. Le danseur peut savoir si sa position, ses articulations, son énergie, son rythme sont en adéquation avec son intention esthétique.

*La proprioception permet d'avoir une connaissance fine du corps moteur dans l'espace et de pouvoir adapter les mouvements en fonction de l'intention esthétique du danseur.*

#### b) L'instant présent est capital pour la danse

La proprioception se fait dans l'instant présent. L'adaptation est permanente et consciente<sup>5</sup>, savoir où et comment on se situe dans l'espace intérieur et l'espace extérieur, mais aussi non consciente c'est-à-dire tous les mécanismes qui se réalisent à notre insu pour fonctionner.

Le danseur recherche une conscience accrue du corps moteur dans l'« Ici » et le « Maintenant ». Il cherche à automatiser certains mouvements, techniques ou enchaînements en les répétant par des entraînements mais il doit en même temps garder la recherche de l'instant présent comme une découverte du mouvement (annexe 3). Les mouvements dansés sont éphémères car ils se construisent, se déconstruisent et se reconstruisent sans cesse [VAY 06] p11. Le danseur ne peut jamais refaire deux fois le même mouvement : le plus important est la qualité\* qui s'en dégage, son « voyage intérieur ». De la présence au mouvement va

4 Issu d'un cours pris avec lui en 2001, cet exercice utilise, à notre sens, autant une grande connaissance de l'espace extérieur que de l'espace intérieur pour faire correspondre la force utilisée par le corps au moment du lancer, avec le parcours de l'objet dans l'espace, le poids de l'objet et le temps de sa chute au sol. D'autant que, par rapport aux débutants, Julyen Hamilton connaissait exactement l'emplacement de l'objet.

5 Les mots « conscient » et « non conscient » sont utilisés dans le sens de « présent à l'esprit »

naître la poétique (l'esthétique). Elle ne dépend pas de l'ampleur, de la nature du mouvement mais de l'intensité de l'expérience du danseur[LOU 04] p105, 108, 124, 142, 153.

Cette expérience nécessite une attention et un silence intérieur afin de rechercher en soi les ressources inhérentes à la danse -capacités motrices, énergie, poids, choix, relation au monde, pensée, expression-[LOU 04] p61-62. C'est un acte total qui engage le danseur aussi bien corporellement que mentalement. Il n'y a plus de place pour autre chose que le mouvement et ce qu'il veut exprimer.

*L'acte de danser est une expérience spatio-temporelle interne et externe.*

c) L'interprétation d'un mouvement dansé nécessite le choix de qualités différentes

Dans les années 1920, Rudolf Laban a dégagé 4 facteurs constitutifs du mouvement : le poids, le flux (degré d'intensité de tonus musculaire), le temps et l'espace[LOU 04] p95-96 (annexe 4). Ils façonnent le corps moteur en fonction des intentions esthétiques ou d'expression du danseur. En effet, ils permettent de créer des nuances en modulant les *états de corps\** : en variant les intensités, la distribution du tonus musculaire, la résistance, la vitesse[LOU 04] p100-101.

Pour exprimer une poétique, le danseur modifie ses mouvements et la qualité de réalisation de ceux-ci[LOU 04] p98-99. Ses sensations varient (gratifications sensorielles\*-ressenti-affirmation de soi), ses capacités motrices évoluent (nouvelles capacités-structure corporelle-confiance en soi), ce qui lui permet d'acquérir de nouvelles possibilités d'expression (idée qui lui est propre-poussée corporelle-estime de soi). Son activité est double, elle est à la fois mentale (pensée, imaginaire) et corporelle (expression physique, concrète dans le corps physique, l'espace et le temps).

Chaque chorégraphe, chaque danseur font des choix et ont des partis pris différents. Les variations des *états de corps* permettent exprimer leur pensée. Pour Mary Wigman, le corps fabrique ses entraves. Pour Merce Cunningham, l'essence du geste dépend des variations du temps. Pour Trisha Brown, la tension musculaire ralentit le temps et épaissit l'espace, la matière du corps est malléable, élastique et flexible [LOU 04] p71, 140, 141, 148.

d) La danse utilise les capacités motrices pour créer le mouvement

Que la danse s'exprime par des gestes quotidiens (la marche dans le tango argentin, les actions comme courir, croiser les jambes de la danse contemporaine) ou des gestes graphiques (mouvement souvent sur les extrémités sans fonctionnalité réelle[LOU 04] p112-124), le danseur utilise une certaine quantité de poids, une temporalité, un espace et une tonicité particulière qu'il pourra moduler en fonction de son intention esthétique. Un mouvement du bras peut être totalement différent selon sa vitesse, sa souplesse ou sa raideur.

L'organisation qui en résulte dépend de la structure corporelle et crée un potentiel de mouvement[LOU 04] p69 selon les possibilités du corps moteur de l'artiste : souplesse articulaire ou ligamentaire, puissance musculaire, capacités proprioceptives, capacités respiratoires.

Plus le danseur travaille son corps physique et moteur -apprentissage techniques, variété de mouvements, renforcement musculaire, proprioception-, plus ses capacités augmentent. C'est par une organisation interne tensionnelle -texture nerveuse et musculaire, lignes de forces, effondrements passagers créant des accents, flux temporel- que le danseur rend visible avec plus d'efficacité l'esthétique de sa danse [LOU 04] p108, 159-160, 163, 165, 171 et 189. Néanmoins, le danseur devra adapter son intention à ses capacités de l'instant présent (fatigue, énergie).

*Le corps moteur du danseur devient « malléable » et permet de développer sans cesse des capacités nouvelles, de repousser les limites corporelles connues.*

**C. La danse peut permettre aux victimes de violences conjugales de restaurer le regard qu'elles portent sur elles-mêmes**

**1. La danse peut permettre à la victime de violence conjugale de retrouver du sens**

a) Retrouver des sensations simples permet aux victimes de se sentir exister

Les ressentis de la victime de violences conjugales provoquent des débordements émotionnels. La personne vit dans l'incompréhension de ce qui lui arrive.

Par la proprioception, la danse peut éduquer l'esprit humain [FOR 04] p80. Elle permet de réapprendre le réel : en organisant le corps dansant dans l'espace interne et externe, la danse ouvre tout un « champ de possibles » en liaison avec les actions et les situations. Le monde extérieur devient le terrain de nouvelles expériences : le réel n'est plus dépendant de la mémoire traumatique, ou de sensations brutes ramenant à un vécu. Le corps produit du sens [LOU 04] p76.

La projection mentale est également un fondement de sens. Comprendre l'émotion artistique peut permettre de trouver une signification à ce qui est vécu [FOR 05] p30-31. La danse permet de vivre l'émotion aussi bien sur le plan du représenté (imagination) que de la sensation. Le rapport entre les pensées -qui ménagent le corps- et les sensations -qui ébranlent le corps- est rétabli et laisse la possibilité de trouver de nouvelles ressources en soi [FEL 11] p145-159.

Le corps physique peut se vivre autrement. Sentir les courbatures suite à la pratique de la danse permet de le sentir différemment : les « douleurs » sont différentes, proviennent et ramènent à la danse et au plaisir esthétique ressenti. Elles permettent à la victime de comprendre qu'elle n'est pas seulement celle qui a vécu les violences, mais aussi celle qui ressent, existe et vit simplement.

*Danser ou voir danser entraîne le corps moteur et le mental dans une redécouverte du sens et permet de raviver le sentiment d'exister.*

b) Sentir leur corps physique exister permet aux victimes de reconnaître leur propre vérité

Si on triche en Art, on se ment [FOR 07] p41. Il n'est pas possible de tricher en danse, les capacités motrices en témoignent. De plus, le mouvement est lié à l'histoire, à l'identité, à la liberté de chacun en fonction de la société dans laquelle il vit. Danser demande [LOU 04] p109, 111 :

De l'invention	Du courage	De l'aventure	De l'ouverture d'esprit
Imagination, variété de mouvement	risquer la gravité, oser s'exprimer	sensations nouvelles, explorer les possibilités	tous les mouvements sont possibles

Par la sensation de son corps physique -respiration, courbatures, sueur, limites corporelles-, la victime de violences conjugales peut se dégager du passé en reconnaissant les sensations simples et organiques liés à l'effort. Elle peut faire la différence entre le « corps victime » et le « corps retrouvé », entre le « corps vécu » et le « corps réel », entre les ressentis du passé et les nouveaux ressentis. Peu à peu, elle peut se concentrer sur ce qu'elle a envie d'exprimer. Elle est obligée de faire des choix nouveaux, de redécouvrir qui elle est autant par son corps moteur -ressentis, capacités motrices- que par sa pensée -imagination, construction chorégraphique-. Le corps physique est alors une preuve de la réalité puisqu'il ne peut mentir, il ne peut être totalement contrôlé [VAY 06] p95 : la proprioception en est témoin.

*Les sensations reconnues pour elles-mêmes et non en liaison avec les violences subies permettent à la victime de retrouver qui elle est.*

## 2. La danse peut être un moyen pour la victime de retrouver de la saveur

### a) Être là, « ici et maintenant », engage l'être humain dans sa globalité

La danse ne peut se regarder comme une peinture : l'action et la production sont confondues. La proprioception permet au danseur d'avoir un « regard » sur ce qu'il fait et de valider son intention esthétique en adéquation avec sa réalisation. Pour cette raison, la danse nécessite de la présence à ce que l'on fait dans l'instant et dans l'espace. Elle engage la globalité de la personne dans son action.

En effet, la pensée de la danse (fond : imagination, message, émotion) ne se voit pas mais transparait dans la représentation (forme : mouvement, poids, flux) que le danseur en donne. Pour cela, il lui est nécessaire de puiser dans le corps moteur les informations proprioceptives et somato-sensorielles -bruits ou images de la salle- pour adapter ses mouvements[FOR 05] p35. La danse est une expérience, sans cesse nouvelle, des sensations et des mouvements, dans l'espace -interne et externe : proprioception, salle, surface du sol- et dans l'instant présent -adaptation à la situation, à la position, à la musique-. Être simplement debout immobile dans un espace de la salle engage la décision (pensée) de ce lieu-là plutôt qu'un autre et la capacité de se tenir debout (corps moteur). Des ressentis -liés à l'expérience, à l'immobilité, à l'environnement, aux émotions- peuvent subvenir alors, et entraîner des décisions nouvelles pour la suite de la danse. L'expérience du corps moteur devient alors réorganisatrice de la pensée[VAY 06] p98.

*Le fait d'être engagé dans la danse, présent à l'espace et à l'instant présent, entraîne un va-et-vient permanent entre le corps moteur et le mental.*

### b) Être présent à la situation peut permettre d'accéder à des gratifications

La recherche de dépassement des gratifications esthétiques antérieures permet au danseur de rechercher des sensations nouvelles. Le danseur est comblé quand ses sensations sont en adéquation avec ses représentations mentales [FOR 05] p35.

En recherchant de nouvelles gratifications sensorielles, la victime de violences conjugales s'inscrit dans le temps et dans l'espace. Peu à peu, elle peut retrouver de la saveur à ce qu'elle fait, à ce qu'elle vit (le Bon), à être dans l'instant présent. Elle peut se détacher de ses ressentis inadéquats liés au passé (mémoire). Elle peut voir son environnement différemment, c'est-à-dire modifier la représentation qu'elle en a (savoir) en s'appuyant sur la saveur (instant présent) qu'elle découvre par la danse.

*La danse peut influencer sur la mémoire des victimes de violences conjugales en constituant un nouveau savoir qui repose sur la saveur.*

## 3. La danse peut permettre à la victime de retrouver de la valeur à ses propres yeux

L'épanouissement humain dépend de la connaissance de soi et de la considération que l'on se porte (estime de soi) par le rapport saveur/savoir. Ainsi l'être humain peut assurer son bien-être (le Bon) et assumer son identité [FOR 05] p47-48.

### a) L'intention de la personne peut être guidée par son idéal esthétique

Le rapport fond/forme permet à la personne de faire correspondre son intention à son idéal esthétique. Pour la danse, la victime de violences conjugales va moduler son message (fond) en fonction de ses mouvements (forme) en prenant en compte ses capacités motrices (structure corporelle), ses sensations (ressentis) et sa fatigue (poussée corporelle). De nouvelles techniques vont lui permettre de mieux exprimer ce qu'elle veut dire, et d'être plus sûre de ses capacités motrices (le Bien - confiance en soi). Plus la personne croit qu'elle peut exprimer ce qu'elle veut, plus le mouvement pourra s'organiser et se complexifier[LOU 04] p63.

Elle pourra se sentir gratifiée (le Bon - estime de soi) par ces nouvelles réalisations en les trouvant à son goût (le Beau – affirmation de soi).

De plus, en recherchant de nouvelles techniques pour répondre à ses besoins d'idéal esthétique, la personne casse ses habitudes motrices, découvre des nouveaux chemins, sort de la répétition. Le corps moteur devient l'acteur privilégié de la pensée, de tout l'univers symbolique et non plus la victime d'une fatalité physiologique[LOU 04] p129.

b) En recherchant son idéal esthétique, la victime affirme ses opinions

Par la recherche de son idéal esthétique, la victime de violences conjugales est obligée de faire des choix parmi des qualités de mouvements, en fonction de ses envies (son goût) et les réaliser de la façon unique qu'elle a de faire tel ou tel mouvement (style). Ces qualités engagent des capacités différentes (annexe 5). Les choix sont essentiels pour la victime : cela lui permet de poser sa personnalité, d'assumer sa réalité (affirmation de soi)[FOR 05] p14.

**4. Avec la danse, la victime de violences conjugales peut à nouveau aller vers les autres**

a) En apprenant à connaître ses capacités corporelles, la victime peut retrouver une sécurité

La victime de violences conjugales est enfermée dans un carcan de limites dont elle n'a pas conscience du fait du grand nombre de pénétrations, voire d'effractions dans son espace personnel -mental et physique-. La danse peut venir les rétablir. En effet, par la danse, la victime peut développer ses capacités motrices -structure corporelle : appui\*, mobilisation, torsions-, accepter ses ressentis corporels -sensations, émotions-, et moduler son énergie -poussée corporelle : flux, vitesse, actions, réactions-. Elle apprend à connaître ses limites et à les dépasser[VAY 06] p197 en fonction de ses capacités, de l'environnement, de la pression sur son corps -poids dans la relation à l'autre, au sol, au mur-. Elle peut faire le lien entre l'intérieur et l'extérieur : par la respiration, par la proprioception.

*La danse permet le rétablissement de l'espace corporel comme une limite mais aussi comme une ouverture au monde extérieur.*

b) Ayant moins peur des autres, elle peut à nouveau s'engager dans une socialisation

En retrouvant l'assurance de son propre espace corporel, la personne peut savoir ce qui est de son territoire privé, de la distance intime qu'elle doit préserver et de la distance publique qu'elle peut accorder[VAY 06] p194. Il est donc plus facile pour elle d'aller vers les autres.

*En résumé, voici un tableau récapitulatif de la première partie :*

	Victimes de violences conjugales	Danse	Résultat du lien entre les deux
Physique	Ressentis inadéquats Débordements émotionnels	Proprioception	Leur propre vérité : sentiment d'exister. = <b>Retrouver du sens</b>
Neurologique	Altération de la mémoire Stress post traumatique	Mémoire corporelle Instant présent	Espace/Temps : Gratification = <b>Retrouver de la saveur</b>
Mental	Pensées non accessibles	Choix de qualité, de mouvements	Goût/Style : intention = <b>Retrouver de la valeur</b>
Social	Insécurité	Capacités motrices	Réalité = <b>Pouvoir aller vers les autres</b>

## **II- AU SEIN DU CIDFF 86, DES FEMMES VICTIMES DE VIOLENCES CONJUGALES ONT PU BENEFCIER D'ATELIERS D'ART-THÉRAPIE À DOMINANTE DANSE POUR LES AIDER A RESTAURER LE REGARD QU'ELLES PORTENT SUR ELLES-MÊMES**

### **A. Le Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF) accueille des femmes en difficulté**

#### **1. Le CIDFF est au service des femmes et des familles**

Le CIDFF 86 est une association reconnue d'intérêt général appartenant à un réseau national coordonné par le CNIDFF\*. Ce réseau, qui existe depuis 1979, informe, oriente et accompagne le public et en particulier les femmes sur le droit, la santé et la vie relationnelle, mais aussi sur l'emploi, la formation.

Ces accompagnements, gratuits et confidentiels, reposent sur une approche globale, personnalisée et transversale. Ils peuvent être sous forme d'ateliers collectifs ou bien d'entretiens physiques ou téléphoniques.

Le CIDFF 86 axe son action autour de trois grands axes et quelques actions transversales :

Le premier axe du site du CIDFF de la Vienne est une action d'information juridique. Elle cherche à favoriser l'autonomie des femmes sur le plan social, professionnel ou personnel et de promouvoir l'égalité entre les femmes et les hommes. En 2012, les demandes les plus fréquentes concernaient la parentalité, les séparations et les violences.

Le deuxième axe concerne l'emploi et la formation. Plusieurs dispositifs sont proposés allant de l'entretien personnalisé concernant l'emploi, la VAE\* ou les formations, aux ateliers d'informations collectives ou d'accompagnement à l'emploi.

Des ateliers spécifiques sont également organisés en amont pour des personnes les plus éloignées de l'emploi comme dans les Zones Urbaines Sensibles : par exemple, en 2012 pour des jeunes filles inscrites à la Mission Locale, ou pour des femmes immigrées afin de faciliter leur intégration sociale ou professionnelle.

Le troisième axe est une écoute psychologique. Il est proposé ponctuellement à toutes personnes ayant besoin d'un soutien. Il concerne les problématiques conjugales, familiales notamment liées à la parentalité ou professionnelles mais il n'est nullement un lieu de soin. En 2012 à Poitiers, les violences intra-familiales concernent 30% des motifs de consultation.

En parallèle de ces activités principales, le CIDFF 86 met en place depuis plusieurs années des actions comme un groupe de parole pour des victimes de violences conjugales et sexuelles et une sensibilisation à la problématique des violences en direction des professionnels et des scolaires.

*Par toutes ces activités, le CIDFF 86 a, à la fois, une action spécifique et personnelle avec chaque personne reçue et une action d'information et de sensibilisation tant auprès du public accompagné que des professionnels et des scolaires.*

#### **2. Les séances d'Art-thérapie ont été surtout faites en complément du groupe de parole**

Les personnes qui ont bénéficié d'Art-thérapie s'inscrivent dans le cadre d'un groupe de parole s'adressant à des personnes ayant subi des violences conjugales et/ou sexuelles. Ce groupe de parole a été mis en place en 2004, suite à une réflexion conjointe entre le CIDFF et deux autres structures : le CCAS de Poitiers et Audacia -nom modifié en juin 2013, anciennement l'Entraide Sociale Poitevine, une structure associative qui accueille sur son pôle famille, des personnes en grande difficulté, notamment par le biais d'un accueil d'urgence pour les victimes de violences conjugales-.

Aujourd'hui, le groupe de parole est animé par une juriste du CIDFF et une assistante sociale d'Audacia. Il a lieu toutes les 3 semaines dans les locaux d'Audacia. Toute personne désireuse d'y participer peut y avoir accès gratuitement après un entretien préalable. Ce premier contact permet d'expliquer le fonctionnement du groupe et de vérifier que les attentes de la personne correspondent bien à ce qui est proposé. Ensuite, la personne est présentée au reste des participants.

Les participants viennent échanger et déposer leurs histoires. Il est très important pour eux de pouvoir parler de ce qu'ils ont vécu et de se rendre compte qu'ils ne sont pas les seuls : les difficultés et les ressentis sont le plus souvent similaires. Des sujets variés peuvent y être abordés en fonction des besoins des personnes ou sur proposition de l'équipe.

En 2012, les sujets qui ont été abordés sont :

Prise de conscience	Juridique	Échange
Culpabilité Profil des conjoints Emprise Image d'elles-même et du conjoint Influence de l'histoire familiale Décalage entre le vécu et ce que l'on admet à ses proches	Droits Définitions Plaintes / Crédibilité Reconnaissance du statut de « victime »	Reconstruction Victimisation Colère Entourage-soutien Place des enfants
	État de santé	Social
	Maladie / Douleurs	Isolement

Les personnes sont à des moments différents de leurs parcours. Le groupe de parole de 2012-2013 a accueilli en majorité des femmes ayant subi de la violence conjugale. Certaines viennent seulement une fois. D'autres s'inscrivent dans le temps. Certaines sont en procédure de divorce, d'autres hésitent encore à quitter leur conjoint violent.

*Le fait que certaines personnes soient plus avancées que d'autres dans leurs difficultés permet l'échange et l'apport d'une autre vision de leur situation : se rendre compte des progrès qu'elles font, avoir la confirmation de la réalité des maltraitances qu'elles ont subies ou qu'elles peuvent sortir de cette situation.*

## **B. L'Art-thérapie représente une compétence nouvelle au sein du CIDFF**

Le CIDFF et Audacia ne sont pas des lieux de soin mais d'accompagnement social qui a pour objectif de mettre à disposition des outils pour aider les personnes à sortir de leurs difficultés., A partir de l'observation des capacités et des compétences de la personne, il s'agit de proposer des moyens d'acquérir des outils, des méthodes afin de relancer sa confiance en elle, de réussir à devenir autonome dans sa vie familiale, sociale ou professionnelle. Par conséquent, la demande de l'équipe concernant l'Art-thérapie a été faite en ce sens : proposer une compétence d'accompagnement supplémentaire.

Cependant, le manque d'expérience de l'équipe concernant l'Art-thérapie -bienfaits qu'elle peut apporter, difficultés pour l'expliquer au public, organisation matérielle des séances, etc.- a nécessité une organisation préalable aux ateliers.

### **1. L'Art-thérapie a été présenté lors d'une séance du groupe à la demande de l'équipe**

#### **a) Une présentation lors du groupe de parole a permis l'orientation des personnes intéressées vers la stagiaire art-thérapeute**

Même si elle est convaincue que l'Art-thérapie peut apporter un plus à ce public, l'animatrice juridique du CIDFF souhaite vérifier son adéquation avec les besoins des personnes du groupe : voir si les personnes perçoivent le bénéfice qu'elles peuvent en retirer et si elles sont prêtes à s'engager dans une telle démarche. En effet, le groupe de parole fonctionne sur le principe de la libre adhésion des personnes.

Une présentation a donc été faite devant les 4 personnes présentes et l'équipe. L'intérêt a été immédiat pour 3 d'entre elles déjà dans un processus de soin et présentes régulièrement au

groupe de parole. Après discussion et un temps de réflexion laissé aux personnes intéressées, l'équipe a transmis leurs coordonnées à la stagiaire art-thérapeute pour la mise en place d'ateliers avec elles.

Plus tard, d'autres personnes ont été orientées vers l'Art-thérapie soit par l'équipe du CIDFF, soit par le biais du groupe de parole -les personnes prises en soin échangent sur les bienfaits de l'Art-thérapie dans leur vie-. D'ailleurs, il a été constaté lors du bilan du groupe de parole que les discussions autour de l'Art-thérapie ont parfois posé problème : ces échanges excluent parfois les personnes qui n'en bénéficient pas.

#### b) La spécificité de l'Art-thérapie est différente de celle d'un groupe de parole

Un groupe de parole est un lieu d'échanges de ressentis et d'informations, comme nous l'avons vu plus tôt. Les personnes peuvent partager leurs souffrances, réfléchir ou s'informer sur certaines questions juridiques. Elles peuvent prendre conscience également de leurs difficultés et des processus en jeu dans leur histoire.

La spécificité de l'Art-thérapie est de pouvoir intervenir sur une problématique particulière dans une visée humanitaire et thérapeutique. Le but n'est pas d'exprimer leurs histoires, même si leurs ressentis les amènent parfois à le faire lors d'une séance. Il s'agit de permettre à la personne de modifier le regard qu'elle porte sur elle-même tout en retrouvant une saveur existentielle qui va l'aider à faire face aux difficultés de sa vie.

*L'indication thérapeutique est d'effectuer un accompagnement différent et complémentaire au groupe de parole afin d'aider les personnes à mieux vivre leur situation.*

## **2. Devant la nouveauté que représente l'Art-thérapie, toute une organisation a été nécessaire**

Les deux structures tout comme le public, ne connaissaient pas l'Art-thérapie. Outre la nécessité d'information, il a fallu mettre en place l'aspect matériel et organisationnel des séances afin de s'intégrer dans l'accompagnement déjà proposé et dans le processus de soin requis par l'Art-thérapie.

#### a) Un entretien préalable a permis de mettre en place le protocole de soin

Un entretien préalable a été proposé à chaque personne pour faire connaissance. Il a également permis de poser un état de base, de fixer des objectifs thérapeutiques et de connaître les goûts, envies et connaissances de la personne en matière d'Art. Le choix de la dominante artistique a été fait en fonction des goûts des personnes afin de ne pas les mettre en difficulté. Le protocole de soin a ensuite été écrit<sup>6</sup> pour faire acte de l'engagement dans le processus de soin. Cet écrit permet aux personnes de se repérer dans les dates et nombre de séances, et de s'y référer en cas d'incompréhension. Une seule personne au cours du stage n'a pas tenu compte de cet engagement<sup>7</sup>.

Plusieurs difficultés ont dû être résolues lors de ces entretiens. Une fiche d'entretien et un guide de questions ont été établis pour obtenir les informations nécessaires à une prise en soin art-thérapeutique sans heurter, ni toucher à l'intimité de leur vie. Ce qui peut s'avérer très délicat. Il y a eu parfois besoin de recadrer l'entretien : certaines avaient tellement l'habitude de parler de leur vie qu'elles ne faisaient pas vraiment la distinction entre ce que l'on raconte à son psychologue et ce qui peut être dit dans le cas d'un entretien art-thérapeutique. Aujourd'hui, avec une expérience un peu plus grande, le temps imparti à ces entretiens peut

6 Dans le milieu social, les accompagnements se font au moyen de « contrats » que la personne suivie signe. Ces contrats servent de preuve face aux financeurs ou face aux partenaires comme Pôle emploi, la Caisse d'allocations familiales, etc. qui ont établi une convention de partenariat avec le CIDFF.

7 Indiquée par la juriste parce qu'elle avait subi des maltraitances et devant son extrême timidité, l'Art-thérapie semblait appropriée. Arrivée en France depuis 2 mois, la jeune femme n'a pratiquement pas parlé au cours de l'entretien mais a accepté de s'engager dans ce processus. Pourtant, elle n'est jamais venue. Elle a été rencontrée à nouveau lors d'animations artistiques pour un groupe en formation « recherche d'emploi » : au sein du groupe, elle n'était pas timide. Elle dit n'avoir pas compris ce qui lui était proposé.

être réduit : les questions et informations recueillies ne se sont pas toutes révélées pertinentes et peuvent être retirées du questionnaire.

b) Une gestion des disponibilités de locaux adéquats a été mise en place en collaboration avec plusieurs structures

Les salles du CIDFF n'étant pas adaptées ni aux pratiques artistiques proposées, ni aux besoins d'espace liés au groupe ou à la pratique de la danse, il a été nécessaire de rechercher dans le réseau des lieux plus adéquats. Par conséquent, la gestion de ces salles et de leurs disponibilités mises en relation avec les journées de présence de la stagiaire a demandé une organisation importante et a eu une influence quant au démarrage et à la fréquence des ateliers. Le temps de trajet a été limité entre les différentes salles et le CIDFF mais est resté trop important, d'autant que les séances requéraient parfois du matériel : sono, CD, feuilles de papier, tissus, coussins, et autres accessoires pour nourrir l'imaginaire des patientes. Ce qui ne simplifiait pas ces déplacements.

**3. Durant le stage, quelques personnes ont pu bénéficier d'Art-thérapie**

Les débuts difficiles du groupe de parole en septembre 2012 -manque de participants en début d'année scolaire- a eu des répercussions sur le nombre de prises en soin. Au moment de la présentation de l'Art-thérapie, seules trois personnes venaient régulièrement au groupe de parole. Durant le stage, 5 personnes ont bénéficié de 1 et 13 séances réparties pendant 6 mois avec deux dominantes artistiques distinctes : la danse et l'écriture.

**C. Deux études de cas illustrent bien l'apport de la danse sur l'amélioration du regard que les personnes portent sur elles-mêmes**

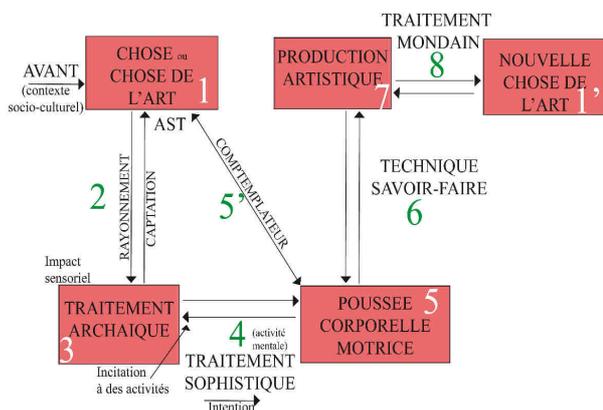
**1. Pour les victimes de violences conjugales, les objectifs et la stratégie thérapeutique sont axés sur la façon dont les personnes se perçoivent**

a) Les objectifs thérapeutiques portent sur l'amélioration du regard porté

Par l'emprise qui a été exercée sur elles, les victimes de violences conjugales ont été conditionnées : leurs pensées, leurs ressentis n'ont aucune valeur ; elles se trompent sur tout ce qu'elles croyaient vrai jusque là. Elles souffrent parce qu'une partie d'elle sait que cela ne peut être vrai. Pourtant, elles ne savent plus qui elles sont car il leur est très difficile de se défaire de cet apprentissage forcé. Ainsi maintiennent-elles, même après la séparation, la coupure avec leurs ressentis et leurs pensées qui les a sauvées de la folie lors des agressions. Du fait de leur manque de sécurité, elles sont incapables d'aller vers les autres, d'avoir une vie sociale qui serait un bon moyen d'apprendre qui elles sont [COS 06] p127-131.

*En amorçant une modification du regard qu'elles portent sur elles-mêmes, il est possible de leur permettre de retrouver du sens, de la valeur et une saveur existentielle et ainsi que pouvoir aller vers les autres.*

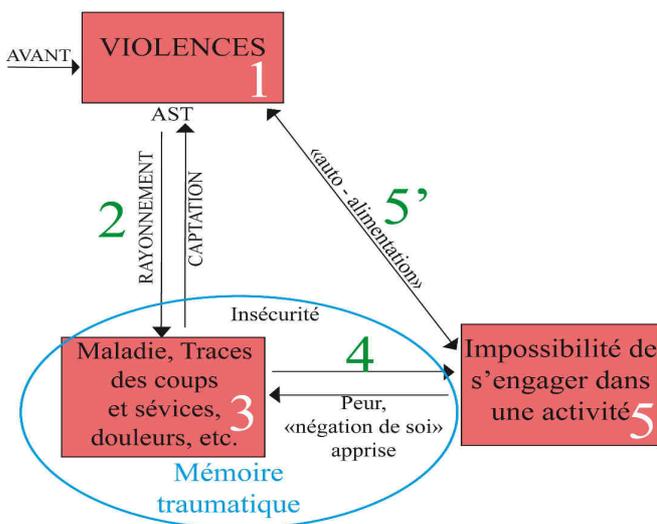
b) La stratégie thérapeutique est centrée sur la valorisation des gratifications sensorielles



**Schéma de l'opération artistique**  
[FOR 07] p172-184

Afin de définir cette stratégie, tout un raisonnement a été fait autour de l'opération artistique\*. Ce processus a été mis en relation avec plusieurs éléments : les pénalités des victimes de violences conjugales, la temporalité -élément figé pour elles- et le mouvement en danse.

Au regard de l'opération artistique, les victimes de violences conjugales sont souvent bloquées et s'« auto-alimentent » de leurs souffrances c'est-à-dire que rien n'existe en dehors du passé de violences. La captation (2) s'est cristallisée sur un accident spatio-temporel\*



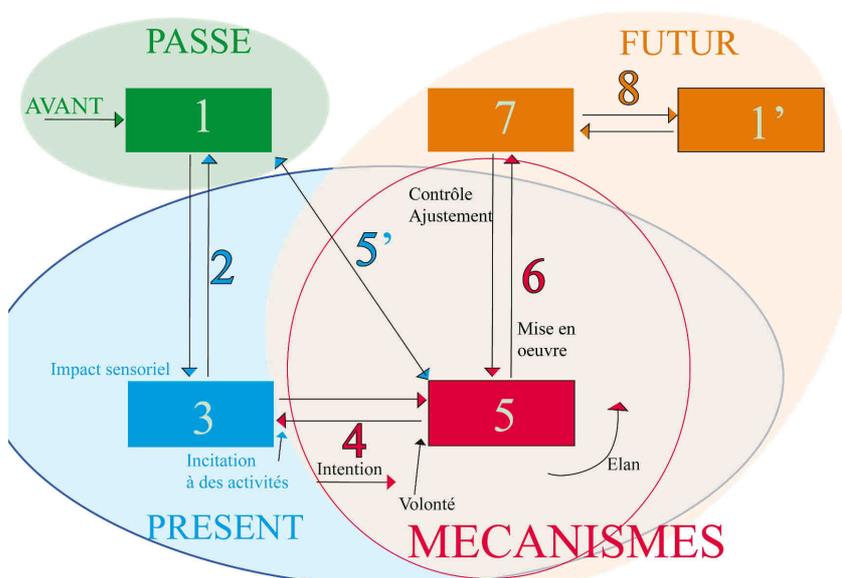
(AST\*) répétitif et traumatique. De ce fait, le traitement archaïque (3) est uniquement centré sur les traces des coups, les maladies, les souffrances et les douleurs physiques. L'activité mentale (4) est paralysée par la peur, envahie par une « négation de soi » apprise. La mémoire traumatique occupe tout l'espace du 3 et du 4, ce qui empêche la personne d'aller vers autre chose (5). La personne reste chez elle, voire dans son lit (3)-asthénie-, elle est incapable de penser à ce qu'il faut faire (4)-aboulie- ou il lui est difficile de faire (5)-apragmatisme-. Quand elle réussit à sortir de cette situation (5) pour s'engager dans une activité (6-7), le moindre événement peut la ramener vers le passé (1 par le 5') vers cet accident spatio-temporel figé.

**Adaptation de l'opération artistique à la pénalité des victimes de violences conjugales**

Et le cercle recommence : elle est dans une insécurité permanente.

Les sites d'action\* pour ces personnes se trouvent en 2 du fait de l'impossibilité de capter autre chose (AST figé) que les violences subies (1), en 3 et en 4 où se manifestent la mémoire traumatique.

Si on rapproche l'opération artistique à la notion de temps, relative au premier site d'action

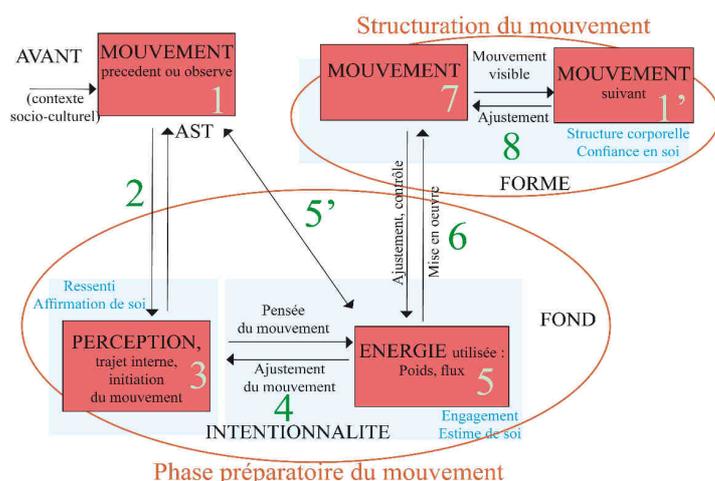


**Adaptation de l'opération artistique à la temporalité afin de comprendre la problématique des victimes de violences conjugales**

les techniques (6) au but final (7 voire jusqu'au 1'). Les activités corporelle et mentale (3 et 4) peuvent se mettre au service de ce but et créer un élan (5) vers cet objectif qui ne sera pas détourné par le passé (aperçu en 5').

En faisant le même exercice concernant le mouvement -ce que cherche à développer le danseur dans son expérience du mouvement-, on peut observer qu'il existe une phase préparatoire -partie invisible du mouvement (3 à 5-6)- et une phase de structuration -partie visible du mouvement (6-7 à 1')-

[LEA 03] p101-118  <b>Phase préparatoire</b> (3 à 5-6)  partie invisible du mouvement	Perception consciente et inconsciente du corps (3)	L'organisation proprioceptive est nécessaire et primordiale à tout mouvement. Le danseur <sup>8</sup> est attentif aux trajets internes qui permettent l'initiation du mouvement, va développer sa conscience de ces impulsions sous-jacentes pour pouvoir les ressentir, les amplifier et les modifier selon ses intentions et ses besoins expressifs.
	Traitement mental (4)	Le danseur pense son mouvement, le structure dans son esprit, le projette mentalement pour le faire correspondre à son idée et l'adapter à son intention. Le mental influe sur le sens du mouvement : il peut le colorer d'une émotion -par exemple, la peur d'une chute modifie tout le système sensoriel pour rétablir l'équilibre. Le danseur peut développer la capacité d'être à la fois à l'intérieur de son corps pour effectuer le mouvement et à « l'extérieur » pour rendre plus efficace cette adaptation nécessaire à une mise en scène du mouvement.
	Préliminaire du mouvement à l'extérieur (5)	Les muscles s'organisent pour réaliser le mouvement en fonction d'une quantité d'énergie « prévue mentalement » pour retranscrire l'émotion, l'idée à rendre visible : un corps immobile peut être plus présent qu'un geste qui n'aurait pas fait l'objet d'une intention et d'une préparation car ce corps est déjà en action, tendu -musculairement, nerveusement, mentalement- vers un objectif qui sera bientôt apparent (7). Les capacités motrices entrent en jeu pour définir et retranscrire le mouvement voulu. Les étapes précédentes (3 et 4) devront peut-être s'adapter à ces nouvelles contraintes. L'apprentissage de nouvelles techniques (6) seront nécessaires pour aller plus loin dans l'expression souhaitée (4).
<b>Phase de structuration</b> (6-7 à 1')	En fonction des techniques connues ou apprises (6), le mouvement se structure de façon à être visible de l'extérieur (7 et 8) tout en s'appuyant sur la phase préparatoire qui a organisé sa réalisation dans une certaine forme. C'est la partie visible du mouvement.	



**Adaptation de l'opération artistique au mouvement et plus particulièrement le mouvement tel que le pratique le danseur**

*Cela nous amène à faire correspondre ces deux phases avec le fond et la forme qui constitue la production d'une œuvre d'Art. Le mouvement nécessite à la fois un fond -pensée, message- et une forme pour être visible à l'extérieur. L'équilibre entre les deux, ou le déséquilibre vers l'un ou l'autre dépendra de l'idéal esthétique de la personne.*

*Au regard de ces éléments, la cible thérapeutique\*, pour les personnes victimes de violences conjugales, peut être axée sur l'instant présent (3) et sur des gratifications*

c) Une autoévaluation demandée aux personnes permet de valoriser les ressentis

Deux moments ont été réservés à l'autoévaluation :

- > en arrivant, afin d'informer la stagiaire art-thérapeute des événements susceptibles d'avoir une influence sur la séance -fatigue, douleurs, difficultés liées à la vie ayant une répercussion sur l'état émotionnel-. Les personnes sont amenées à se positionner dans l'instant présent en faisant un point sur leurs états émotionnels et corporels,
- > en partant afin de poser des mots sur les ressentis par l'intermédiaire du cube harmonique\*.

8 Peut-être plus pour la danse que pour toute autre pratique corporelle

Ces moments ont été essentiels pour la séance. Ils ont facilité et soutenu la relation d'aide en permettant que se crée un sentiment de confiance, capital pour que les personnes puissent livrer leurs doutes et leurs ressentis sans avoir peur d'être jugées.

De plus, ces discussions ont fait partie intégrante du temps art-thérapeutique dans la mesure où les personnes devaient se positionner avec une cotation sur le Beau, le Bien et le Bon :

	<b>BEAU</b> <i>Cela me plaît</i>	<b>BIEN</b> <i>Cela est bien fait</i>	<b>BON</b> <i>J'ai envie de continuer</i>
	Affirmation de soi	Confiance en soi	Estime de soi
L'écoute permet de	Rendre les ressentis réels	Se sentir valoriser	Se sentir exister Être rassurée
La parole permet de	Valider les ressentis	Comprendre qui elles sont	Poser des mots Transformer le mental

d) Les items\* d'observation ont pu valider l'évolution du regard qu'elles portent sur elles-mêmes

Selon les personnes, plusieurs fiches d'observation ont été fixées et adaptées. Il est présenté ici un tableau récapitulatif global des items concernant toutes les personnes suivies (liste non exhaustive). La dernière colonne met en évidence la relation avec le tableau récapitulatif de la fin de la 1<sup>ère</sup> partie de ce mémoire, page 21, concernant les résultats du lien entre la danse et les victimes de violences conjugales.

1= Retrouver du sens ; 2= Retrouver de la saveur; 3= Retrouver de la valeur; 4=Pouvoir aller vers les autres

Concernant	Items ou faisceaux d'items	Objectifs	
Différents temps de la séance	Attitude : expression du visage, débit de paroles, direction du regard, amplitude de la respiration, etc.	Afin de voir s'il y a eu un apaisement, un changement d'attitude entre le début et la fin de la séance	1 2 3
Apparence corporelle	Soins apportés à l'apparence : propreté, coiffure, maquillage Aux vêtements : changement de couleur, valorisants ou non	Afin de voir si un changement apporté peut être un indice révélateur (combiné à d'autres éléments) d'un changement de regard	2
Engagement dans l'exercice	Rapidité de mise en route Qualité Temps de pause nécessaire	Peut-être révélateur de la satisfaction que la personne a de l'activité ou de sa confiance en ses propres capacités.	1 2 3
Émotions	Quantité et qualité Auto autorisation à ressentir du plaisir Débordements émotionnels : pleurs (quantité et qualité)	Permet de quantifier leur état de stress et le rapport qu'elles ont avec elles-mêmes (relation au passé, au corps physique, à leurs émotions, etc.)	3 1 2
Expression du goût	Quantité : musique, exercices, incompréhension de la consigne Sur leurs productions	Vérifie leur satisfaction et la valeur qu'elles donnent à leurs ressentis (affirmation de soi) : elles ne pourront le faire que si elles s'estiment un peu et ont confiance en elles	1 2 3 4
Relation	Attitude vis à vis de l'intervenante : Direction du regard, Proximité, Paroles	Vérifie le sentiment d'insécurité de la personne face à la relation, leur engagement dans cette relation (estime de soi)	4 2 3
Espace	Aménagements de l'espace Utilisation de l'espace	Vérifie le sentiment d'insécurité de la personne	3
Tension corporelle	Souplesse / Rigidité Liberté / Capacité de mouvement	Permet de vérifier l'état de stress, la relation au corps moteur, et la confiance en soi	1 2
Mouvement	Écoute et respect de leurs capacités Recherche pour améliorer leurs capacités	Permet de vérifier le changement de regard posé sur le corps moteur, la confiance en soi (structure), l'estime de soi (engagement) et l'affirmation de soi (recherche du beau et valeur des ressentis)	1 2 3 4
Amplitude de mouvement	Nombre de segments utilisés. Allongement des membres dans le mouvement	Permet de voir l'évolution de leur estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi	1 2 3 4
Contact physique	Capacités au contact (être touché, se toucher) + Rapport à la proximité Violence des Gestes Respect d'elles-mêmes	Apporte des éléments quant au rapport à leur propre corps (physique et moteur), l'évolution de leur regard et/ou à la capacité d'être en relation	4 3 2 1

e) Les séances de danse se décomposent généralement en 3 grands temps

Un *temps d'éveil* prépare le corps moteur à la pratique de l'activité. Il peut être de plusieurs sortes :

	Objectif	Exemple
Un échauffement physique de mouvements montrés, expliqués et répétés	Concentration, Mémoire, Proprioception	Chorégraphie simple
Une écoute du corps centrée sur une partie ou la totalité du corps pour développer la conscience, écoute qui peut être accompagnée d'explications anatomiques et fonctionnelles	Proprioception, Traitement mental de l'information	Quand la patiente se plaint d'une douleur persistante <sup>9</sup>
Une exploration douce et guidée avec un objet comme support afin de se mettre progressivement en mouvement	Détournement du mental du ressenti	Faire bouger un objet dans l'espace

Peu à peu, les personnes peuvent se réapproprier leur corps physique par des moyens détournés. Être concentré sur les consignes inscrit les personnes dans le temps présent. Un *temps d'exploration et/ou de construction chorégraphique* permet de trouver les mouvements qui vont illustrer la pensée. Plusieurs contraintes dues à la pratique de la danse vont organiser cette exploration :

Dans l'espace et dans le temps	La musique et le rythme inscrivent la danse dans un temps donné La danse doit évoluer dans un espace délimité
La pensée et le corps moteur sont mis au service de l'activité artistique	La pensée n'a plus la première place dans le présent puisque le corps moteur est le principal acteur de l'expression artistique. Les capacités motrices définissent les choix d'expression

Un *temps de relâchement* permet de se recentrer sur soi. Un retour à soi permet de retrouver le calme intérieur et de se séparer des événements de la séance pour mieux retourner à la vie quotidienne. C'est un temps de transition.

## 2. La danse a apporté une évolution importante chez Mme A

a) Lors des premières rencontres, Mme A a montré une grande anxiété

**Anamnèse et état de base :** Mme A a 37 ans.

Anxiété	Présentation de l'Art-thérapie au groupe de parole	Mme A est recroquevillée sur son fauteuil, tient son manteau serré autour d'elle alors que la température est agréable. Elle transpire beaucoup et ne regarde pas vraiment quand elle prend la parole pour poser des questions.
	Entretien préalable : Trois semaines se sont écoulées	Elle les a passées en hôpital psychiatrique au CHL* de Poitiers pour « troubles du comportement » : sous antidépresseur et anxiolytique. Elle ne transpire plus mais présente toujours des signes d'agitation. En entrant dans la salle, elle vérifie la porte, allume la lumière, s'assoit et referme son manteau. Elle manipule nerveusement sa veste : l'ouvre et la referme. Elle tremble, regarde à l'extérieur, se recroqueville au fond de son fauteuil selon le sujet.
Thérapies	Elle a suivi beaucoup de thérapies différentes dont l'hypnose. Au moment de l'entretien, elle est suivie par deux psychologues : méthode EDMR* ; méthode Vittoz*	
Violences	Il est très difficile de savoir ce que vit Mme A, où elle en est de ses démarches. Contrairement à la tendance des autres patientes, aucun détail sur ce qu'elle a subi ne percera au cours de l'entretien. Une seule fois et de façon détachée, les mots « violences psychologiques » et « violences sexuelles pendant l'enfance » sont dits. Ses mots sont très clairs et très « scientifiques ». On sent qu'elle a beaucoup lu.	
Corps physique	Elle a le statut de personne handicapée « station debout pénible » et elle a un mal au dos dû à de l'hypotension. Un travail autour du corps l'intéresse. Elle veut se le « réapproprier » et « le remettre à sa place » car son corps lui sert de barrière. Elle veut « lâcher prise » ce qui pour elle correspond à une volonté « d'habiter son corps », ce qu'elle n'a jamais fait.	
Mental	Elle a longtemps été coupée de ses émotions. Bien qu'elle dise ne plus ruminer, Mme A réfléchit beaucoup : à sa situation, à ce qui serait bien pour elle, sur les liens entre elle et certains arts -littérature, cinéma, musique-. Elle fait de la méditation. Elle a besoin de rythme bien qu'elle se dise très fatiguée et son « énergie refoulée ».	
Relation à l'autre	Elle vit dans une grande solitude, sans famille et avec très peu d'entourage. Même si elle se sent plus libre, sa relation aux autres est, depuis toujours, difficile : isolement, phobie sociale, angoisse, crise de panique, désespoir. Bien que le dialogue soit facile, elle est toujours en demande : besoin de « rattraper le vide affectif ». Elle se juge beaucoup.	
Pratique artistique	Dès que l'on parle d'écriture, elle referme son manteau car elle ne veut pas d'approche thérapeutique « c'est intime ». Avant, elle écrivait beaucoup et voulait l'inscrire dans un projet professionnel. Elle attend de la danse un endroit où elle puisse arrêter d'analyser car elle n'en a plus envie.	

<sup>9</sup> En fonction des connaissances de la stagiaire art-thérapeute. Il ne s'agit pas là de se substituer à un professionnel médical ou paramédical (kinésithérapeute par exemple) mais de proposer de mieux se connaître et de se détendre.

b) La stratégie envisagée a été dans un premier temps de sécuriser Mme A

Afin de restaurer le regard que Mme A a d'elle-même (objectif thérapeutique), les sites d'action de Mme A sont centrés sur le 3 et 4 de l'opération artistique :

Mme A intellectualise beaucoup (4) : elle ne comprend plus ses émotions (3). Son corps physique « s'exprime » pour elle -langage non verbal très important- : signes d'anxiété ; « rituels » de protection quand elle se sent en danger -vérification de la pièce, fermeture du manteau-. Elle se sent souvent en insécurité (3 et 4), ce qui se confirmera en séance 1 (S1). Sa captation (2) de son vécu traumatique (avant et 1) est moins prégnante que d'autres patientes : elle s'en est décalée en intellectualisant (4).

S1 sert à découvrir les capacités motrices de Mme A -statut handicapé-. Plusieurs **phénomènes associés\*** interviennent en amont ou au cours de la séance dont la plupart confirment l'anxiété de Mme A :

		Liés à	Descriptions	Ce qui traduit
PHÉNOMÈNES ASSOCIÉS	Extérieurs à la danse	L'installation de la salle (5)	Déplacement des tables en début et fin de séance (5)	Cela sera utilisé comme un rituel sécurisant (3 et 4)
		Recherche de confort (3 et 4)	Quantité de lumière (3) : électricité et/ou fenêtre (4)	Choix à faire (4) : difficile ? Recherche de sécurité (3)
		Aller se changer dans les toilettes (3-4-5 et 8)	Nécessité de traverser (5) les couloirs devant les bureaux (8)	Regard de l'autre difficile (8) : probable insécurité (3-4)
		Bruits extérieurs (3-4 et 8)	Enfants (8) qui crient (3) dehors (sorties des classes)	Manque de concentration (4) : difficulté à ressentir (3)
PHÉNOMÈNES	Inhérents à la danse	Danse (3 et 4)	Ne veut pas danser seule (8)	Regard de l'autre difficile (8)
		Découverte du corps (3)	Débordements émotionnels (3)	Difficulté à ressentir (3)
		Proximité (3-4 et 8)	Réponse physique démesurée (3 et 4 car peur de l'autre 8)	Difficulté relationnel (8) : insécurité (3 et 4)

Quand Mme A arrive, elle est complètement emmitouflée (3 et 4) alors que le temps n'est pas si froid. « Elle a peur de l'inconnu »(4).

*Stratégiquement, la première cible thérapeutique concerne l'acquisition d'un sentiment de sécurité. Mme A a besoin d'être rassurée dans la relation (8), le lieu (3) et l'activité (4). Pour cela, il lui est proposé des exercices plus ou moins techniques (6) et des explorations (5) à l'aide d'objets extérieurs à elle (1 et 2) ayant pour but de nourrir son imaginaire (4) afin de lui permettre de vivre ses ressentis (3) sans débordements émotionnels (3 et 4).*

c) La stratégie a évolué à la sixième séance

La séance 6 (S6) a marqué un changement dans la stratégie. Mme A semble plus à l'aise dans l'activité : les items liés à l'anxiété de Mme A (3 et 4) tendent à disparaître et des cotations concernant le phénomène artistique\* deviennent enfin possible :

Intention (3 et 4) → Action (5-6) → Production (7-8)  
(chez le danseur, l'action et la production sont confondues)

Le rapport Fond/Forme, le rapport Art-I/Art-II deviennent évidents à évaluer<sup>10</sup>.

Des indices vont dans le même sens : l'attitude de Mme A en arrivant est sereine ; ses vêtements sont moins abîmés, sa coiffure plus recherchée<sup>11</sup> ; lors de l'échauffement, allongée au sol, elle n'est pas gênée de voir quelqu'un dans la salle d'attente à travers la porte vitrée ; elle montre pour la première fois sa satisfaction quant à l'improvisation qu'elle vient de faire

<sup>10</sup> La question peut se poser si cette nouvelle possibilité de cotation n'est pas due à l'évolution de la stagiaire art-thérapeute. Cela est possible mais pas suffisant pour être affirmé : aucune difficulté ne s'est posée pour aucune des autres patientes, même celles qui ont bénéficié d'Art-thérapie à la même époque que Mme A.

<sup>11</sup> Des précautions doivent être prises avec ces deux indices car aucune équipe ne peut confirmer ces faits. Mme A a arrêté le groupe de parole et aucun contact n'a pu être établi avec les psychologues qui la suivent en dehors des deux structures.

en applaudissant ; elle essaye sans consigne particulière de « colorer » sa danse de plusieurs émotions. Ce dernier indice est celui qui vient permettre de coter le phénomène artistique.

Un événement important en fin de séance vient confirmer l'évolution de Mme A : elle livre des morceaux de son histoire, avec des détails l'engageant émotionnellement. Elle exprime son goût quant à un artiste écouté depuis plusieurs séances qu'elle semblait aimer mais qui lui rappelle son passé. Pour la première fois, Mme A prend en compte ses ressentis. Elle se respecte et ne cherche plus à se calquer à « *ce qu'on attend d'elle* ». Le fait qu'elle « *ne veut pas imposer ses goûts* » donne l'occasion de redonner les règles de la séance.

*La cible thérapeutique concernant la mise en sécurité est dépassée pour Mme A. Les sites d'action restent les mêmes : les ressentis et leur traitement mental (3 et 4) mais aussi sa difficulté à être en relation avec l'autre (8) qui a été mis en évidence dans le tableau relatif aux phénomènes associés.*

d) Les évaluations ont porté essentiellement sur l'acquisition de techniques corporelles

Afin d'évaluer l'évolution de Mme A, plusieurs items d'observation ont été fixés :

Séances	Faisceau d'items	Items	Objectifs
1 à 6	<u>Anxiété</u>	Se frotte le visage Quantité de pleurs Organisation de l'espace Sensibilité aux perturbations extérieures	Mesurer le sentiment de sécurité, le niveau d'anxiété
1 à 13	<u>Capacités motrices</u> : items quantitatifs et qualitatifs	Utilisation du corps moteur Variété des mouvements Variété des hauteurs utilisées Nombre de mouvements nouveaux	Mesurer son engagement (estime de soi), l'utilisation de son corps moteur (confiance en soi), la recherche de gratifications sensorielles nouvelles (affirmation de soi)
		Amplitude des mouvements	
	<u>Relation à l'autre</u>	Proximité (possibilité et nombre) Contacts physiques (possibilité et nombre)	Mesurer la confiance en elle, son sentiment de sécurité, sa possibilité d'aller vers les autres
	<u>Expression du goût</u>	Sur la musique, la danse, les exercices	Mesurer l'affirmation de soi
6 à 13	<u>Comportement</u> <sup>12</sup>	Apitoiement sur son sort Problème de temps lié aux règles Réactions aux contrariétés	Mesurer sa relation au temps (présent, futur), aux règles, son engagement, sa capacité à être en relation, son anxiété

Pour pouvoir mesurer quantitativement les items concernant les capacités motrices :

Utilisation du corps moteur	Il est possible d'établir une progression dans l'utilisation du corps moteur qui pourra être utilisée de façon quantitative : un débutant utilisera d'abord ses membres, puis engagera son buste sans forcément le mettre en lien avec ses membres, puis le lien sera fait. Il pourra alors penser à ses extrémités, aux détails expressifs de sa danse. L'utilisation de la tête vient avec l'assurance : volonté de prendre l'espace, de jouer avec son expressivité.		
Postulat de variété de mouvements	Une liste non exhaustive a été établie et a dû être parfois complétée au cours de la prise en soin -si un mouvement ne faisait pas partie de la liste-. Les cotations ont été ajustées selon le modèle ci-dessous pour pouvoir servir à l'évaluation.		
	<u>24</u> <u>mouvements</u> <u>recensés</u>	Mouvements de bras Mouvements sur place Enroulé du buste Sur place au sol Sur place à mi hauteur Combinatoire de 2 Mouvements en rotation Mouvements liés	Mouvements de jambes Déplacement Cambrure En déplacement au sol En déplacement à mi hauteur Combinatoire de plusieurs Mouvements en torsion Mouvements arrêtés
Hauteurs	<u>Plusieurs hauteurs sont possibles en danse, appelés aussi niveaux</u> : position haute = debout ; position mi hauteur = 4 pattes, assis ; position au sol = allongée Tous les intermédiaires entre ces hauteurs sont possibles. La cotation concerne le nombre de hauteur utilisée (de 1 à 3) puis en les combinant parfois (4) ou toujours (5) c'est-à-dire si les passages de l'une à l'autre hauteur utilise tous les intermédiaires plus ou moins rapidement.		

<sup>12</sup> La prise en soin de Mme A a posé plusieurs questions quant à son positionnement parfois difficile à comprendre. Cette question sera abordée dans un paragraphe spécifique à la fin des deux études de cas.

e) Le bilan de Mme A révèle une évolution avec répercussions sur sa vie quotidienne

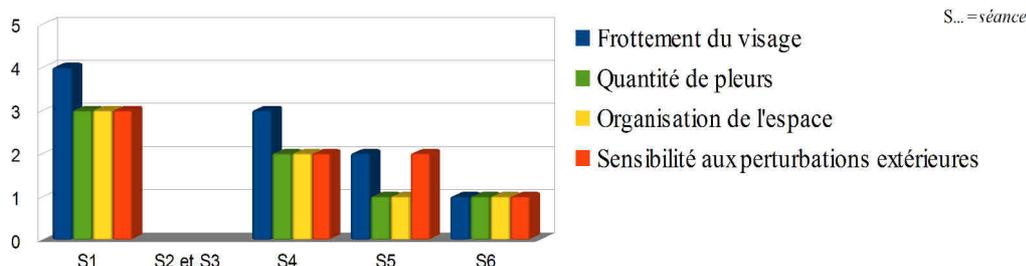
La prise en soin en Art-thérapie pour Mme A s'est effectuée de janvier à juin 2013 à raison de 13 séances d'une heure et demi. En réalité, Mme A a bénéficié de 8 séances de danse :

3 absences	Séances : S2-S3-S11
2 séances différentes	Un problème de salle ont modifiée l'activité : S8 bilan intermédiaire, S10 : tentative de faire une séance à l'extérieur (sans réel succès)

### L'anxiété de Mme A disparaît après S6

Faisceau d'items :

Anxiété



Se frotte le visage: 1- 0 fois ; 2- 1 fois ; 3- de 2 à 4 fois ; 4- de 5 à 10 fois ; 5- 10 fois

Quantité de pleurs: 1- 0 fois ; 2- 1 fois ; 3- de 2 à 4 fois ; 4- de 5 à 10 fois ; 5- 10 fois

Organisation de l'espace: 1- 0 fois ; 2- 1 fois ; 3- de 2 à 4 fois ; 4- de 5 à 10 fois ; 5- 10 fois

Sensibilité aux perturbations extérieures: 1- 0 fois ; 2- 1 fois ; 3- de 2 à 4 fois ; 4- de 5 à 10 fois ; 5- 10 fois

Les premières séances montrent qu'elle vit dans le **passé**. Les séances d'absence S2-S3 sont liées à son incapacité à gérer les émotions de sa vie : les témoignages des autres personnes du groupe de parole la ramènent à sa propre souffrance. Elle a l'impression que « *tout se referme* », ce qui l'empêche de dormir (3-4), de sortir de chez elle (5). Elle s'oblige à venir en S4. Elle se reconnaît dans ses dernières lectures *-l'invisibilité sociale* de Guillaume Le Blanc- et ne se sent pas soutenue par ses thérapeutes et sa juriste. Elle a arrêté le groupe de parole, ce qui montre son impossibilité à penser autre chose (4) et le contact avec les autres (8) renforce son mal-être (3-4). En S4, une séance de détente avec des tissus (3) provoque des larmes mais aussi une recherche de sensations agréables ainsi qu'une expression verbale des ressentis qui la ramènent au temps **présent**. Cette recherche entraîne un appui technique -équilibre des poids- qui va générer un élan corporel (5) : Mme A demande des outils pour apprendre à gérer ses émotions (3-4) et pour créer du lien (8- **futur**) (annexe 6). S5 et S6 viennent confirmer cet élan corporel et Mme A s'engage peu à peu dans une intention esthétique.

Quelques aménagements seront encore présents en S7 dans un but de confort -recherche d'un balai- et non de réorganisation de l'espace.

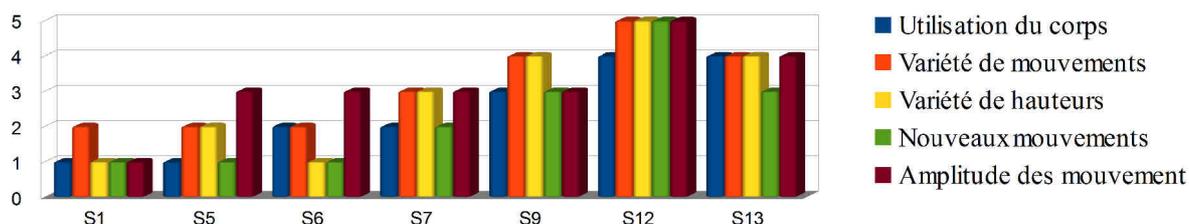
La sensibilité aux perturbations extérieures en S5 n'est pas liée au fait d'être visible par la personne présente dans le couloir lors de l'échauffement au sol, mais à une erreur de Mme A concernant le planning des séances -elle est déçue : le nombre de séances est inférieur à ce qu'elle croyait-.

#### Les items concernant les capacités motrices de Mme A montre bien son évolution.

En S1, Mme A « *se demande si elle ne va pas pleurer* » de découvrir son corps physique, ses jambes (3). Le travail technique de S5 et S6 autour des appuis et du rythme lui permet de s'engager dans une improvisation d'une danse théâtralisée dans un espace organisé. Cela la fait entrer dans la production d'une œuvre (7), ce qui lui plaît puisqu'elle applaudit à la fin. Remarquons que le travail rythmique met Mme A en grande difficulté.

## Faisceau d'items :

## Capacités motrices



**Utilisation du corps** : 1- Que les membres ; 2- Membres puis buste ; 3- Combinés ; 4- Avec détails : mains ; 5- Avec tête

**Variété de mouvements** : 1- de 1 à 5 ; 2- de 5 à 10 ; 3- de 10 à 15 ; 4- de 15 à 20 ; 5- + de 20 mouvements

S... = séance

**Variété de hauteur** : 1- Debout ; 2- Debout ou allongée ; 3- Debout et mi hauteur ; 4- Parfois combiné ; 5- Toujours combiné

**Nouveauté** : 1- 1 mouvement ; 2- 2 mouvements ; 3- 3 à 4 mouvements ; 4- 5 à 6 mouvements ; 5- + de 6 mouvements

**Amplitude** : 1- Esquissé ; 2- Légèrement pliés ; 3- Tendus ; 4- Bout des doigts ; 5- Plus loin

Ne sont prises en compte que les séances de danse. S4 a été retirée car elle est un moment de détente et non une participation active de Mme A.

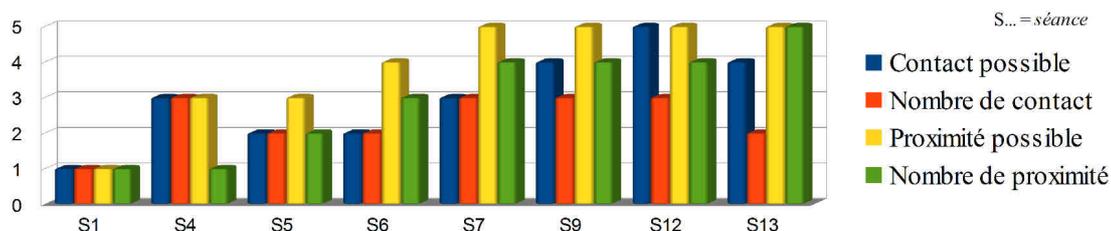
	Description de la séance	Objectifs	Conséquences
S7	Exploration sur un rythme imposé Travail technique (6)	Structure corporelle Confiance en soi	Difficulté à marquer physiquement ce rythme.
S9	Explorations autour des types et des qualités de mouvements, des rythmes, des occupations d'espaces (6-7)	Nourrir l'imaginaire Chercher des mouvements différents	Utilisation de tout le corps (1ère fois) Risques nouveaux : hauteurs, arrêts, appuis plus inconfortables.
	Travail technique sur les appuis pour sortir des positions inhabituelles (6-7)	Structure corporelle	« La séance passe trop vite »
S10	A l'extérieur : sans salle disponible plusieurs propositions(2)	Expression du goût, choix	Danser dans un parc de la ville, à un emplacement choisi par elle
	Discussion (3-4)	Se sécuriser (3)	Regrette ne pas avoir eu assez de temps pour explorer la consigne.
	Rythmes corporels (3-5 à 8)	Poussée corporelle (5) Se recentrer	Envie d'aller dans un magasin de musique s'asseoir derrière une batterie (5)
S12	Synthèse dansée de ce qu'elle a aimé avec tous les objets utilisés en improvisation (1-2). Un temps imparti défini avec une fin naturelle : une musique de son choix (3-4)	Contrainte de temps 6 Choix d'une fin 4 Poussée corporelle 5 Structure corporelle 7 Ressenti corporel 3	Mme A ne respecte pas la contrainte de temps : 3 musiques. Nouveautés : élan corporel (accélération), expressivité, grande amplitude, toutes les hauteurs de mouvement et tout l'espace 5
S13	Construction d'une chorégraphie de 6 mouvements qu'elle a aimé faire Interprétation (6 à 8)	Affirmation de soi Estime de soi Confiance en soi	Les acquis perdurent : accélération, amplitude, hauteurs, espace.

Une progression constante à partir de S7 concerne les 4 premiers items. L'amplitude des mouvements, quant à elle, a connu deux paliers, S5 et S12. La chorégraphie de S13 ne laisse pas la même liberté aux mouvements, aux hauteurs. Il est normal que certains items baissent.

Mme A est toujours repartie mieux qu'en arrivant (+d'élan 5), même quand elle était triste et fatiguée, sans avoir envie de bouger. Au fur et à mesure des séances, elle s'est de plus en plus engagée corporellement (3), preuve de l'assurance qu'elle acquiert. Elle a pu mettre le mouvement au service de ce qu'elle voulait exprimer (7) même si elle se juge parfois (4). Le cube harmonique pour Mme A sera présenté plus loin.

Elle n'a plus peur de ses ressentis et les vit facilement sans larmes et sans difficultés. Ses capacités motrices (5-6) ont également progressé. Elle a été inventive et a fait œuvre de plus en plus d'imagination (4).

## Faisceau d'items : Relation à l'autre



**Contact possible:** 1- Réaction physique ; 2- Aucune réaction ; 3- Contact accepté ; 4- Accepté et rendu ; 5- Contact recherché

**Nombre de contact:** 1- 0 fois ; 2- de 1 à 2 fois ; 3- de 3 à 4 fois ; 4- de 5 à 10 fois ; 5- 10 fois

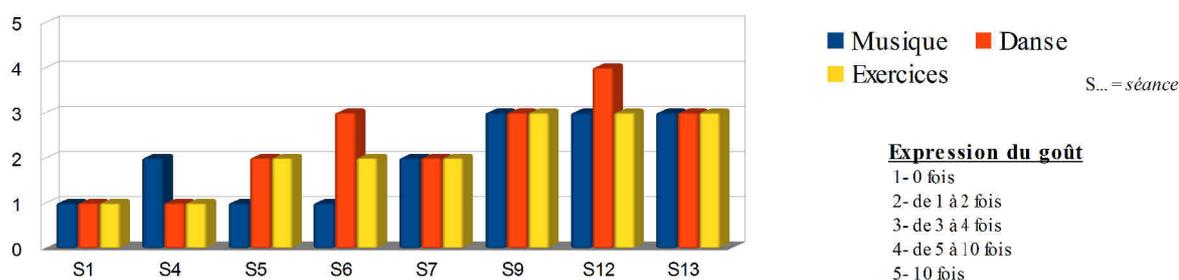
**Proximité possible :** 1- Réaction physique ; 2- Éloignement ; 3- Proximité acceptée ; 4- Proximité avec lien du regard ; 5- Proximité recherchée

**Nombre de proximité :** 1- 0 fois ; 2- de 1 à 2 fois ; 3- de 3 à 4 fois ; 4- de 5 à 10 fois ; 5- 10 fois

En S1, Mme A a des réactions corporelles violentes -sursauts, mouvements réflexes des bras- quand la proximité est trop importante (1-2-3). En S4 (détente) Mme A n'a pas eu le choix du contact. Un rapport différent (4) au toucher (3) a été établi et a pu par la suite évoluer progressivement et régulièrement. Certaines séances -S5 et S6- ont permis d'augmenter la proximité ou les contacts grâce à des consignes ou des contraintes physiques créées par la stagiaire art-thérapeute -être sur le passage, s'approcher, s'asseoir aux pieds, se coller aux jambes, être à côté, se rendre visible quand Mme A est repliée-. Ces attitudes physiques ont ensuite changé pour vérifier la capacité à Mme A à s'approcher -rester au loin, être très proche sans toucher, varier les surfaces proposées-. Mme A a progressé dans la relation à l'autre (8) et dans la possibilité d'être touchée et de toucher (3). Elle n'éprouve plus de peur (4) d'être proche dès S6, elle recherche (intention) cette proximité en S7. Ses intentions vont aller jusqu'à l'action en S9. En S12, la stagiaire art-thérapeute s'est arrêtée pour regarder (8), en restant dans l'espace de danse : rester présente (3) permet de modifier le traitement de l'information (4) sans créer de peur nouvelle (4). En S13, un retrait de cet espace a été effectué sans gêne apparente. Une poursuite des séances aurait pu permettre de commencer une cotation sur le traitement mondain (8) : par exemple, le degré d'engagement dans l'action regardée, la capacité à rester dans ses ressentis face au regard de l'autre -avec ou sans fermeture des yeux-, les prises de risques possibles.

Remarquons ici que la difficulté du rythme a été facilité par la relation en S5 : mouvement arrêté en contact sur un rythme binaire.

## Faisceau d'items : Expression du goût



**Expression du goût**

1- 0 fois

2- de 1 à 2 fois

3- de 3 à 4 fois

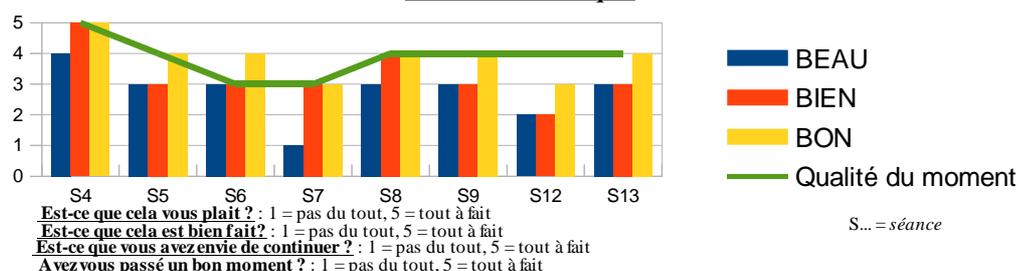
4- de 5 à 10 fois

5- 10 fois

Mme A exprime de plus en plus souvent ses goûts : elle aime ou n'aime pas. Avant S6, elle ne disait pas forcément ce qu'elle pensait -ne voulant pas « imposer ses goûts »-. Au fur et à mesure des séances, elle montre sa satisfaction par des applaudissements.

**Le cube harmonique** qui est une modalité objective permettant de mettre à jour la subjectivité des personnes, n'a pas été utilisé comme processeur pour Mme A. Seules les séances qui ont été évaluées apparaissent sur le diagramme. S8 -bilan- l'a été dans la mesure où la séance a concerné l'écriture.

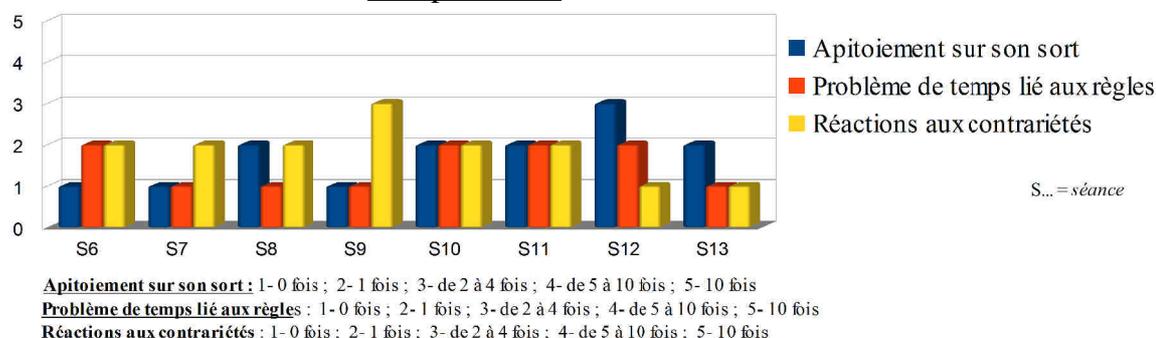
## Cube harmonique



Le Beau a peu bougé. S7 a mis Mme A en difficulté -travail sur le rythme-. S12 a révélé le plus de progrès avec un engagement total de Mme A : choix, élan et mouvements nouveaux, expressivité, amplitude. Très concentrée par sa recherche, il semble normal qu'elle ait été moins satisfaite de sa danse : les ressentis du danseur ne sont pas toujours en adéquation avec ce qu'il donne à voir. La montée du Bien en S8 est due au changement de pratique artistique et à une reconnaissance de sa valeur : elle s'est sentie valorisée.

**Cependant, à côté de ce bilan positif, le comportement de Mme A n'a pas évolué.**

**Faisceau d'items :** Comportement



Mme A a tendance à ressasser ses difficultés, voire à entretenir son mal-être. Ses réactions face aux contrariétés sont une tristesse soudaine, une auto-dévalorisation ou une expression verbale parfois agressive de ses mécontentements. Ces contrariétés sont souvent liées au rappel des règles ou au temps -attente car arrivée en avance, séance trop courte, temps de danse raccourci du fait de son anxiété, temps d'une danse-. Leur verbalisation est apparue avec l'expression du goût. En S11, Mme A se trompe d'horaire et refuse de revenir plus tard. En S12, elle arrive « dévastée », pleure beaucoup : elle est retournée sur internet pour voir le site de son ex-compagnon violent. Elle se juge très sévèrement. Son regard est perdu dans le vide quand elle parle, ce qui n'est plus arrivé depuis S6. Cela est dû à ses inquiétudes sur la fin des séances (4), à son impossibilité de se projeter dans le futur.

*La pénalité de Mme A ne se trouve pas tant dans les violences subies que dans le sentiment d'exclusion et la dépression. Un nouvel objectif apparaît quant au respect des règles.*

### Les répercussions sur la vie de Mme A

**Corps physique :** Mme A a beaucoup progressé corporellement : la difficulté de se tenir debout a disparu ; elle est moins fatiguée -essoufflement, effort- ; elle est moins douloureuse ; elle a gagné en souplesse.

**Mental :** Mme A a moins de pensées suicidaires. Elle se laisse plus facilement approcher. Elle reconnaît avoir moins peur devant une situation nouvelle même si elle a encore beaucoup de doute et qu'elle se juge beaucoup.

**Estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi :** Au début, Mme A ne réussissait pas à mener à terme ses projets extérieurs : « atelier cinéma » dans lequel elle s'était inscrite mais sa

peur de la relation l'arrêtaît, l'empêchait de se désister. Après S9, Mme A mène jusqu'au bout un « atelier son » et affronte ce qui la terrorisait : se présenter devant d'autres personnes puis réaliser quelque chose avec une ou plusieurs personnes inconnues.

Mme A arrête de voir ses psychologues qui « *ne lui apportent plus rien* ». Mais elle s'engage dans un atelier arts-plastiques au CECAT\* de l'hôpital dans le but d'exprimer son traumatisme, demande qui a été faite plusieurs fois. Elle a accepté de faire un point avec la psychologue du CIDFF afin de ne pas rester sans suivi en attendant de rencontrer le psychiatre du CECAT. Un rendez-vous a été pris avec une accompagnatrice à l'emploi du CIDFF pour aider Mme A à poursuivre son projet professionnel lié à l'écriture arrêté il y a dix années.

### 3. Les violences subies par Mme I sont proches de la torture\*

#### a) L'anamnèse de Mme I a été principalement transmis par l'équipe en plusieurs temps

Mme I a fait l'objet de plusieurs discussions avec la psychologue du CIDFF quant à l'adaptation de l'Art-thérapie pour sa problématique particulière.

En effet, moins d'un an avant le début du stage, Mme I est entrée en contact avec la psychologue du CIDFF. Devant ce qu'elle racontait de son vécu dans la demeure de son conjoint, des procédures ont été engagées. Une ordonnance de protection\* a pu être mise en place pour la protéger : les besoins vitaux -alimentation, sommeil, hygiène- de Mme I et de son fils n'étaient pas respectés, étant objet de privation.

**Indication thérapeutique** : elle a été faite par la psychologue du CIDFF. La rencontre a été organisée par l'équipe d'Audacia au cours d'une visite de leur accueil d'urgence -le CHRS\* Les Amandiers-. Comme Mme I venait d'expérimenter et d'apprécier une séance de soin corporel dans un institut de beauté, elle semblait prête à s'engager dans l'Art-thérapie à dominante danse.

**Anamnèse et état de base** : Mme I a 48 ans ; elle est marocaine. Elle a deux enfants (15 et 22 ans) qui sont sa fierté. Elle n'a pas d'autre famille en France. Elle vit dans un petit appartement au CHRS Les Amandiers avec son fils le plus jeune.

Mme I fait régulièrement des crises de tétanie\* très douloureuses du bras droit dès que ses émotions sont trop fortes. Les signes précurseurs de cet état sont bien connus de l'équipe : son visage change de couleur, des cernes apparaissent, la bouche s'incurve vers le bas. Il est recommandé de la faire s'allonger pour se calmer puis de la rassurer. Cet état de tension extrême est présent en permanence et se manifeste également par un ventre gonflé et des crises de tachycardie. Mme I présente encore de symptômes de stress post traumatique, même s'ils se sont atténués ou modifiés : hyper-vigilance, somatisations, troubles intenses du sommeil, évitements, symptômes anxieux, perturbations spatio-temporelles, sursauts.

Elle pleure souvent. Les pleurs lui permettent « *d'évacuer* ». Cela ne lui paraît pas suffisant : elle a encore beaucoup de rage, de colère et de peur qui l'empêchent d'aller vers les autres alors qu'elle a envie de sortir, de vivre.

Elle sourit à plusieurs reprises en exprimant que c'est chose rare : elle se sent écoutée. Elle pense que l'écriture est une pratique artistique trop douce, la danse lui paraît plus appropriée. Elle n'écoute jamais de musique et ne connaît pas ses goûts musicaux.

*L'équipe trouve un grand intérêt à ce que Mme I veuille faire de la danse : cela l'aidera à respecter son corps physique, à prendre un temps pour elle. L'équipe d'Audacia insiste sur une demande de Mme I : exprimer la colère qui est en elle.*

b) L'objectif thérapeutique et la stratégie thérapeutique se sont adaptés à la problématique particulière de Mme I

L'objectif thérapeutique « restaurer le regard qu'elle se porte » pour s'accepter avec ses cicatrices et pouvoir aller vers les autres- a été revu et corrigé dès S1. Un objectif intermédiaire « restaurer le sentiment de sécurité » de Mme I est fixé :

Séance 1	Objectifs	Consignes	Conséquences	Analyse
<u>Éveil :</u>  Tout s'est avéré mettre Mme I en grande difficulté	Échauffer le corps	Se frotter les mains	Pleurs	La difficulté de Mme I est liée à un fort sentiment d'insécurité (3 et 4). S'engager activement dans une activité est difficile (5), quelle que soit l'activité. Le lieu, l'expression orale des règles et l'annonce des exercices par des consignes simples et claires ne suffisent pas à la rassurer. Il en va de même pour l'ambiance apaisante créée par la musique. Les paroles de réconfort n'ont aucun effet.  Son angoisse (3-4) l'empêche de se mettre en action (5)
	Bilan des capacités corporelles	Mouvement de bras, de buste	Sanglots, Se recroqueville dans un coin	
		Appui d'un pied à l'autre	Crise de tétanie 10mn pour se calmer	
	Choisir son mouvement Symboliser un refuge	L'espace est divisé en 2 : coussins/ bouger	Assise sur un coussin, blottissant un autre contre elle. Refus de bouger, de marcher.	
	Apporter du calme	Écoute musicale	Veut arrêter cet exercice	
<u>Utilisation d'objets :</u>	Se rassurer Poussée corporelle	Toucher un voile léger, doux, coloré	Ne le manipule pas, le tient devant elle et attend	Aucun élan (5)
Musique entraînante et gaie	Poussée corporelle	Faire voler le tissu, produire des volumes en le gonflant, en tournant, en le lançant.	Suit les propositions. Mi-musique, elle fait ses propres mouvements en souriant : fouetter, aller-retour, tour autour de la tête dans un mouvement ample mains disjointes	Mme I révèle de bonnes capacités d'imagination (4) par rapport à ce qui lui était proposé -innovation ou reproduction de gestes culturellement connus-. Son entrain (5) paraît réel au moment où elle manipule le voile : mouvements amples, énergies et rythmes variés, démarche souple, sourire.
La musique s'arrête	= Phénomène associé		Refuse de continuer. Parle de son pays. Dit ne pas pouvoir : « <i>Son ex-conjoint est présent dans la pièce et la menace</i> » (4). Ne refuse pas la musique	Pas d'intention esthétique sur ce qu'elle produit (7). Tout la ramène à ce qu'elle a vécu (devenu 1) et à la souffrance que cela engendre (3-4). Le souvenir des gestes (3) de son pays (l'avant) réalisés spontanément avec le tissu (3), ne suffit pas à dépasser le souvenir des coups (cristallisé en 1). Elle refuse toute gratification sensorielle (3) : « <i>elle n'en a pas l'autorisation</i> » (4).

Le souvenir (3-4) de ces violences (l'avant) est devenu plus « réel », plus présent que ce qui peut être perçu (2) dans l'environnement (1). Les informations sensorielles (3) du présent sont pour la plupart mal ou pas traitées par le *mental* (4). Les informations traitées sont entachées par la peur (4), ce qui provoque un aller-retour incessant, source de souffrance (3 et 4) sans cesse alimenté par la captation (2) de ce qui a été vécu, cristallisé en 1. La peur (4) modifie les perceptions (3) et inhibe tout passage à l'action (5).

Une détente corporelle (3) sur fond musical (3-4) lui est proposé

Contraintes	Objectifs	Précautions
Mme I n'est pas sûre de pouvoir rester allongée au sol : des bandes de tissu larges d'une vingtaine de centimètres sont installées sous elle	Réconforter Mme I ; se détacher de sa peur (4) en se centrant sur un ressenti (3) déjà éprouvé récemment avec une séance en institut de beauté. Permettre une mobilisation douce de son corps afin de limiter la création de tension	Conservé la distance tout en maintenant le lien Éviter les difficultés avec des contacts directs des mains (3) Être protégé de la relation (8), l'action ne doit pas être assimilée à un acte de domination(4).

Comme les victimes de violences conjugales, Mme I est figée dans le temps. Le **passé** (l'avant et ici le 1) est tellement prégnant que le présent (3) ou le futur (7 à 1') sont impossibles. Les mécanismes nécessaires pour réaliser ce futur (4 à 6 : faire correspondre son intention avec la

mise en œuvre de l'action dans un but précis) sont difficiles à mettre en œuvre. La détente corporelle est susceptible d'inscrire Mme I dans le temps **présent** (3) et de lui permettre de capter (2) la musique (nouveau 1) pour laquelle elle pourra exprimer son goût (4), première étape vers un **futur** (1').

Des mouvements ont été progressivement induits, en relation avec la musique. Ils ont été réalisés avec de faibles amplitudes, des rythmes différents, des instants de suspension ou d'inactions, des « portés », des mini-rotations. Les sollicitations ont touché le bassin, les omoplates, les deux ensemble dans le même sens et en opposition puis dans un mouvement enveloppant. Après ces quelques minutes, plusieurs émotions et ressentis ont été exprimés.

En fin de séance, Mme I est très étonnée par la douceur de sa voix et par sa facilité à se relever, preuve que son corps s'est détendu. Une distance avec son passé a été possible pendant quelques minutes. Elle conserve ce recul jusqu'en S2 : moins de pensées du passé ; moins de rumination avec sa psychologue. Elle est sortie, s'est occupée d'elle avec plaisir (maquillage). Elle a renoué le dialogue avec ses enfants de façon spontanée, en conservant sa voix douce et a ri avec eux de son ex-conjoint. Elle se sent mieux dans son corps (moteur et physique) : plus souple, elle a eu des courbatures. Mme I a souhaité poursuivre les séances dans cette voie tant les sensations étaient agréables.

Afin de diversifier les sensations, la taille des tissus a varié afin de différencier la qualité et la localisation des sollicitations, de modifier l'amplitude des mouvements induits et de proposer plusieurs positions.

Au moment de la fin de la prise en soin, la stratégie aurait pu évoluer vers une mise en action (5) progressive de Mme I afin de lui permettre de choisir ses mouvements dans une visée esthétique.

*L'objectif thérapeutique intermédiaire est consacré à restaurer le sentiment de sécurité de Mme I. Le nombre de séances ne permettra pas d'aller au delà.*

c) Les modalités d'évaluation ont été construites surtout avec des items autour du corps

faisceaux d'items et Items		justifications
Tension nerveuse	Tressautement sous paupière Bouche s'incurvant vers le bas	Moyens de connaître l'état de tension intérieure de Mme I
	Quantité de pleurs Abondance des pleurs (qualité)	État émotionnel débordant
	Crises de tétanie du bras : quantité, durée et amplitude de la crise.	Expression d'une tension extrême. Indépendantes des larmes, elles sont plus apparentées à une somatisation : liées à des ressentis et à des pensées, elles s'expriment quand la tension est telle que les modes traditionnels d'expression ne suffisent plus. La violence de la crise correspond à la violence du conflit interne.
Activité corporelle	Quantité de mouvements induits	La souplesse du corps nécessite une liberté des différents segments de la partie sollicitée -essentiellement le buste- qui est liée aux tensions musculaires des différentes articulations : les vertèbres, les omoplates, le bassin et leurs attaches sur la colonne vertébrale.
	Quantité de décollement du sol (en centimètres) Qualité de cette souplesse (du blocage à la liberté totale)	
	Quantité globale d'articulations sollicitées	Il est difficile de percevoir le nombre exact des articulations mobilisées
Expression du goût	Musique Exercices	Marque du respect qu'elle se porte : est-ce agréable ou pas ?

d) Le bilan des séances d'Art-thérapie suivies par Mme I est positif

Mme I a bénéficié de 4 séances d'Art-thérapie réparties sur un mois et demi. Une 5ème séance n'a pas pu être réalisée (nous en donnerons les raisons).

	Dominante	Objectifs	Conséquences	Les répercussions sur la vie
S1	Danse puis détente	Phénomènes associés : Peur, « Présence de son ex-conjoint » dans ses pensées		
		Capacités motrices (structure corporelle) Se sentir bien (ressenti)	- Pleurs, crise de tétanie - Refus - Apaisement, voix douce - Facilité à se relever	- Mieux dans son corps (3) - Renoue le dialogue avec ses enfants (4) - Prend du recul (4)
S2	Détente	Phénomènes associés : Elle a aperçu son ex-conjoint. Cela devient la dominante		
		Se sentir bien (ressenti) Amener 1 mouvement (structure corporelle)	- Décompensation* - Expression verbale - Satisfaction d'avoir déplacé son vécu - Satisfaction de s'être autorisée à pleurer	- Prend du recul (4) - Prise d'initiative (5) - Plus d'énergie au lever (5)
S3	Détente assise	Phénomènes associés : aucun		
		Amener 1 mouvement (structure corporelle) Poussée corporelle	- Soulagement : larmes silencieuses - Expression verbale	- Plus énergique (5) - Les crises de tétanie (3) s'espacent dans le temps. - Bénévolat (5 à 8)
S4	Détente	Phénomènes associés : Peur de la fin des séances, est « à fleur de peau »		
		Amener 1 mouvement (structure corporelle) Poussée corporelle	- Expression verbale - Tremblement - Souplesse du corps - Veut faire évoluer les séances vers la danse	- Début de démarches de recherche d'emploi (5 à 8) - Un voyage dans son pays natal s'organise (5 à 8)

Les sollicitations corporelles (3) ont eu des traitements mentaux différents (4):

	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4
Variante séances	Petites bandes	Petites + grandes bandes Positions	Assise Tissu enveloppant	Tous tissus utilisés
Ph A*	«ex-conjoint» présent	A aperçu son ex-conjoint	/	Peur de la fin des séances
Images (4)	Parents et distance du conjoint	Violence sous forme de décompensation	Séances corporelles	Peurs

Précisions :

**La décompensation :** Par précaution, le temps est écourté pour le côté droit (côté des tétanies) afin d'éviter l'inconfort. Pourtant, Mme I veut rester plus longtemps : elle veut aller au bout de son émotion. Elle demande l'autorisation de pleurer. La surveillance des signes précurseurs de tension rend possible une prolongation : aucun signe supplémentaire.

Une fois la détente terminée, assise au sol, Mme I exprime ce qu'elle a ressenti. Elle est calme et elle est contente de ne plus avoir de boule dans la gorge. Puis tout à coup, sans aucun signe précurseur, Mme I se précipite dans un coin de la pièce où elle revit une agression de son conjoint (situation visible de l'extérieur) avec sanglots et cris. Il faut plusieurs minutes pour ramener Mme I à la réalité en la re-situant sans cesse dans l'espace, le temps et dans la relation (son prénom et celui de la stagiaire art-thérapeute).

Malgré ce qui s'est passé, Mme I s'estime heureuse de l'avoir vécu : elle n'avait jamais pleuré lors des agressions : elle n'en avait pas le droit pour ses enfants ; cela faisait redoubler les coups. Elle est tellement contente qu'elle quantifie le Beau, le Bien, le Bon à 10 au lieu de 5.

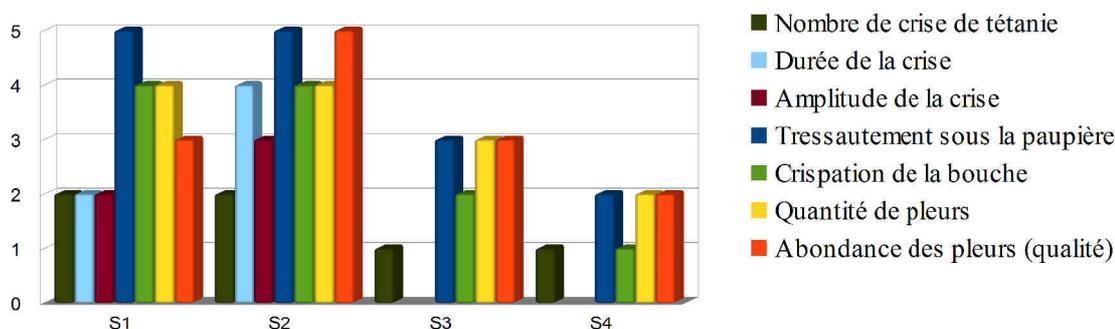
Elle semble fatiguée (3-4) mais se dit plus souple et plus détendue (3) qu'à son arrivée. Elle mettra 3 jours à s'en remettre (3-4), puis se trouvera plus énergique au lever (5). Elle aura des projets qu'elle mènera au bout (5 à 8). Elle veut continuer ce travail qui lui apporte tant, même s'il est difficile.

*En fin de S4, Mme I a envie de changer le mode de fonctionnement de la prochaine séance : après un temps de détente, elle veut bien s'engager dans la danse.*

La dernière séance est reportée une première fois en raison d'un déplacement administratif de grande importance. Finalement, elle ne vient pas en raison d'un problème de violence dans le couple de son fils qui la bouleverse. Mme I avoue lors du bilan qu'elle aurait pu venir mais qu'elle n'en avait pas eu la force : les événements l'en ont empêchée ; elle ne voulait pas faire d'efforts puisque c'est la fin des séances. Ce bilan de fin de prise en soin est effectué 15 jours après la fin du stage : un paragraphe y sera consacré après l'analyse, ainsi que sur le retour de l'équipe.

**L'évaluation des séances d'Art-thérapie avec Mme I, montre un progrès quant à l'apaisement de sa tension nerveuse, comme l'explique le diagramme ci-dessous.**

### Faisceau d'items : Tension nerveuse



S...=séance

**Nombre de crise de tétanie :** 1- 0 fois ; 2- de 1 à 2 fois ; 3- de 3 à 4 fois ; 4- de 5 à 10 fois ; 5- 10 fois

**Durée de la crise :** 1- moins de 1 minute ; 2- entre 2 à 3 minutes ; 3- entre 3 à 4 minutes ; 4- entre 5 à 10 minutes ; 5- plus 10 minutes ;

**Amplitude de la crise :** 1- main raide ; 2- main et bras raides ; 3- main « à l'envers » et bras raide ; 4- paralysie de tout le côté ; 5- déformation de la main

**Bouche incurvée vers le bas :** 1- 0 fois ; 2- de 1 à 2 fois ; 3- de 3 à 4 fois ; 4- de 5 à 10 fois ; 5- 10 fois

**Quantité de pleurs :** 1- 0 fois ; 2- de 1 à 2 fois ; 3- de 3 à 4 fois ; 4- de 5 à 10 fois ; 5- 10 fois

**Tressautement sous paupière :** 1- 0 fois ; 2- de 1 à 2 fois ; 3- de 3 à 4 fois ; 4- de 5 à 10 fois ; 5- 10 fois

**Abondance des pleurs (qualité) :** 1- pas de larmes ; 2- larmes aux yeux ; 3- larmes silencieuses ; 4- larmes débordantes sonores ; 5- larmes débordantes et cris

Ses émotions s'apaisent : moins de rictus du visage (3) accompagnant ses difficultés (3 et 4), ou les mots qui la perturbent (4), ses ressentis (3). Les émotions étant moins débordantes, les crises de tétanie disparaissent des séances et s'espacent dans la vie quotidienne après S2. Une crise de tétanie survient hors séance entre S3 et S4 mais débute différemment : le bras gauche s'est mis à gonfler, la crise est probablement due à l'inquiétude de ce nouvel événement physique. Le médecin a confirmé qu'il n'y a rien d'alarmant concernant le bras de Mme I, qu'il n'y a aucune raison de s'inquiéter : le gonflement est probablement dû à tout ce qu'elle a vécu. Mme I n'a pas refait de crises de tétanie ensuite.

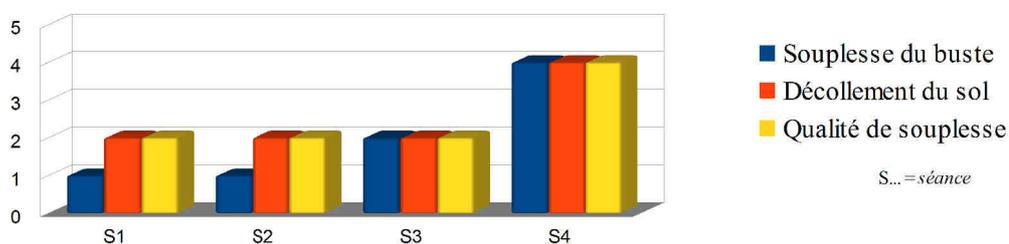
Les pleurs sont également moins présents et baissent en intensité. Mme I se laisse moins envahir par son passé (l'avant). Dès S3, les larmes sont différentes, elles coulent simplement les unes après les autres, sans rictus du visage, sans son. En S4, Mme I tremble toute la séance. Les pleurs (4) exprimées concernent :

Le présent	Nouvelle équipe (3 et 4, +8), fin de l'Art-thérapie (4)
L'avenir	Hommes et foule (8), déménagement, nouvelle vie (1'), nouvelles activités (5 à 8)

Un appel à projet validé sur la parentalité a obligé Audacia à réorganiser ses locaux et leurs destinations. L'équipe en place au CHRS les Amandiers a déménagé dans d'autres locaux en milieu semi-ouvert. Ce sont des appartements dans une résidence. Il y a encore possibilité de rencontrer l'équipe sur place si besoin, mais il n'y a pas d'enceinte autour comme c'est le cas au CHRS les Amandiers. Une troisième étape -le milieu ouvert- est prévu avant de quitter Audacia. Ce sont des appartements répartis en différents endroits de la ville. L'équipe se déplace pour apporter un accompagnement à la restauration d'une autonomie nécessaire à l'installation dans un appartement traditionnel. Or, Mme I n'a pas voulu quitter la sécurité d'un lieu clos. Toutefois elle devra quitter cet hébergement (en décembre prochain).

*Mme I est moins paralysée par sa peur et sa souffrance qui prennent moins d'importance dans les séances. Ce qui semble être confirmé par l'analyse du faisceau d'items autour de la mobilité de son corps.*

### Faisceau d'items : Mobilité du corps (liberté – souplesse)



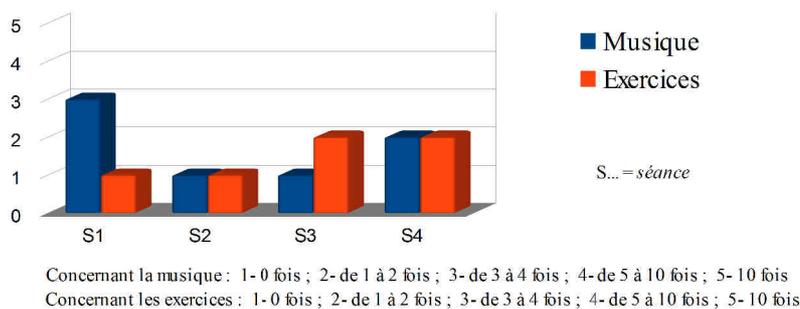
**Souplesse du buste :** 1- 0 mouvement possible ; 2- micro mouvement sur 1 partie restreinte du buste (par exemple haut ou bas du buste) ; 3- micro mouvement sur plusieurs parties du buste ; 4- mouvement sur 1 partie du buste ; 5- mouvement sur plusieurs parties du buste  
**Décollement du sol :** 1- aucune possibilité ; 2- de 1 à 2 cm ; 3- de 3 à 10 cm ; 4- de 10 à 20 cm ; 5- Plus de 20 cm  
**Qualité de souplesse :** 1- tension extrême ; 2- blocage irrégulier ; 3- normal ; 4- détente relative (certaines parties ou par instant) ; 5- libre de mouvement

En S1, le corps physique de Mme I est tellement raide qu'aucun mouvement n'est possible. Seuls des micro-mouvements impulsés avec le corps entier de la stagiaire art-thérapeute au son de la musique permettent de soulever légèrement Mme I. Pratiquement rien n'est perceptible, si ce n'est la variation de la quantité de poids dans les tissus et l'allègement du corps sur le sol. Le passage sur le côté en S2 est impossible sans le concours physique de Mme I, qui s'y installe avec difficulté : les tensions empêchent la rotation corporelle, même avec la facilitation des tissus -technique utilisée dans le soin pour aider les patients à se retourner sans effort-, l'action de tout le poids et la force du centre de gravité de la stagiaire art-thérapeute. Forcer le passage aurait pu être douloureux et aller à « l'encontre » de la recherche de nouvelles sensations corporelles. Mme I est étonnée d'avoir voulu rester sur son côté droit alors qu'elle ne s'y met jamais.

En S3, il y a peu de mouvement possible, mais un léger relâchement : Mme I s'abandonne dans les tissus ; elle laisse le déséquilibre se créer sans se retenir. A la suite de cette séance, sa démarche est plus souple.

S4 a vu un net progrès dans la souplesse corporelle de Mme I. La détente est complète, le mouvement est plus ample et le décolllement du sol est réel. Il y a peu de résistance : il manque peu de chose pour guider Mme I jusque sur le côté. Mme I adapte pour la première fois sa position : elle plie les jambes. Même si elle exprime que c'est une envie de se replier sur elle-même, cette adaptation peut amener à penser qu'il peut s'agir d'une recherche de confort. N'ayant pas pu mener d'autres séances, cette constatation ne pourra pas être infirmée ou confirmée.

L'expression du goût de Mme I a été mesurée : **Faisceau d'items** : Expression du goût



Mme I exprime son goût pour la musique dès S1, mais seulement sur invitation afin de faciliter une ambiance qui lui plaît. En S4, elle demande spontanément à deux reprises de

changer la musique car elle est trop triste ou trop douce (affirmation de soi). Elle commence à pouvoir exprimer parmi les musiques écoutées pendant les séances, quels styles de musique lui plairait d'écouter chez elle.

A partir de S3, Mme I affirme son goût concernant les exercices, principalement pour dire qu'elle a aimé telle ou telle sollicitation, généralement en expliquant ce que cela lui a apporté. Un item supplémentaire comme une recherche de confort aurait pu être ajouté après S4.

*Mme I commence à savoir ce qui lui plaît vraiment en dehors de la satisfaction de faire ce travail.*

**Conclusion** : le travail sur la détente musculaire (3) lui a permis de remettre du mouvement (3), et de poser différemment des mots (4) sur ses traumatismes (1 cristallisé). Elle a repris ces mots dans les séances avec la psychologue. Elle a pu ainsi prendre de la distance avec son vécu (1 cristallisé revient en l'avant) en revenant dans un présent, encore douloureux mais concret. Se sentant un peu plus en sécurité, Mme I a pu engager des actions (5) vers l'extérieur (8) : bénévolat, recherche d'emploi, sorties, voyage auprès de sa famille.

*Mme I a changé en partie le regard qu'elle porte sur elle-même. Son sentiment de sécurité est encore dépendant des événements de sa vie qui peuvent la déstabiliser. Une volonté orientée vers l'esthétique peut l'aider à savoir ce qui lui fait plaisir.*

Tableau récapitulatif des apports de l'Art-thérapie pour Mme I		
Corps (3)	Mental (4)	Social (8)
Plus souple, plus énergique « Vivant » Prend parfois soin de lui.	Aimerait se faire plaisir Prise de recul	Veut aller vers les autres Bénévolat, démarches Voyage dans son pays natal Renouer avec sa famille
Rapport au temps de Mme I en fin de prise en soin :		
Passé	Présent	Futur
Souvenirs moins envahissants. A pu rire de son ex-conjoint avec ses enfants. (le 1 commence à devenir l'avant)	Possible même si encore inconfortable (3et4). Besoin d'apprendre à se connaître (3) Ses peurs ne concernent plus le passé (4)	Commence à s'engager dans des démarches (5) pour son avenir (1) même si elle a encore très peur (4)
Bilan 15 jours après la fin du stage		
Mme I	L'équipe confirme les apports	
Elle commence par exprimer sa souffrance : elle est venue seulement pour dire que la stagiaire art-thérapeute « <i>n'avait pas le droit de proposer cela pour s'arrêter avant d'avoir fini</i> ».	Les séances ont été profitables, le travail sur le corps est arrivé au bon moment. Pendant la période art-thérapeutique, Mme I était plus sereine, elle riait tout le temps. Elle écoutait de la musique pour se faire plaisir.	
Dialogue maintenu avec ses enfants, Regard positif sur l'avenir même s'il lui fait peur « <i>elle ne peut pas vivre pire que ce qu'elle a déjà vécu</i> » Corps plus souple, qui a « <i>parlé</i> » et lui a permis d'évacuer. Dépôt de ses souffrances dans la salle : s'est autorisée à dire « <i>aie</i> » ; parle posément de son ex-conjoint ; elle avait fini par croire ce qu'il disait et elle s'était rabaissée, humiliée jusqu'à « <i>presque rien</i> ».	Le fait qu'elle s'autorise à rire était une grande importance : avant Mme I pleurait très souvent. Elle a renoué avec ses ressentis : elle réapprend à échanger avec ses enfants. Depuis la fin des séances, le passage en milieu ouvert est en cours et son état régresse. Elle fait à nouveau des crises de tétanie. Elle recherche des signes d'attention chez la nouvelle équipe en leur racontant sa vie en détail, ce qu'elle ne voulait pas faire.	

Il aurait été important de poursuivre l'Art-thérapie avec Mme I, mais en raison des événements qui se sont déroulés lors des séances, il est apparu impensable de continuer bénévolement, sans cadre suffisamment défini, sans être sous l'autorité d'une des deux structures et sans pouvoir échanger avec l'équipe.

*L'apport de l'Art-thérapie à dominante danse est indéniable pour Mme I, même si le nombre de séances n'a pas été suffisant pour faire durer ses bénéfices dans le temps. Un nouvel objectif pour Mme I pourrait être de prendre confiance en elle. La stratégie pourrait être de réaliser une œuvre en adaptant des techniques artistiques à ce qu'elle a envie de faire, afin d'apprendre à se connaître et de découvrir son idéal esthétique.*

#### 4. Ces deux études de cas ont posé plusieurs questionnements qui ont nécessité des discussions avec l'équipe ou des art-thérapeutes

##### a) L'attitude de Mme A a posé des questions sur son positionnement vis-à-vis de l'art-thérapeute

A chaque constatation de progrès, un sentiment de malaise ou d'incompréhension accompagnait les résultats (langage hors verbal\*) entraînant des discussions avec la psychologue pour comprendre ce qui se passait dans les séances.

En effet, très souvent, l'attitude de Mme A a été ambivalente : il était difficile de savoir « où elle se trouvait » ; elle avait des comportements et des propos souvent contradictoires ; elle reportait parfois son mal-être sur la stagiaire art-thérapeute. La question d'une éventuelle manipulation a été soulevée : les exercices doivent s'adapter à la patiente -capacités, recherche de gratifications sensorielles-, or, dans le cas de Mme A, les exercices ont souvent été détournés à sa convenance -non respect des règles-. De plus, parfois la question s'est posée de savoir si Mme A donnait à voir ce « qui était attendu d'elle ».

##### b) La problématique de Mme I a suscité des questions sur la pratique art-thérapeutique

La pénalité de Mme I nécessitait-elle réellement cette forme de séances ?

Ceci amène deux questionnements distincts :

En quoi ce qui a été fait avec elle est-il de la danse ? En quoi est-ce de l'Art-thérapie ?

En quoi ce qui a été fait avec elle est-il de la danse ?

	C'est de la danse	Ce n'est pas de la danse
Détente	Utilisée pour acquérir et améliorer la conscience proprioceptive nécessaire à la danse, la détente est une préparation à la danse pour une recherche de mouvement libre et sans tension, sans effort. Le relâcher est nécessaire pour varier le tonus musculaire : recherche de micro mouvements, techniques somato-sensorielles (annexe 7).	La détente n'est pas de la danse proprement dite, elle est utilisée ponctuellement pour améliorer la conscience proprioceptive.
Mouvement	Il existe des danses minimalistes. Phase préparatoire qui s'inscrit dans le non visible Certaines expériences montrent la possibilité de faire de la danse avec une personne tétraplégique [CON 99] p161-178	Mouvement passif = - Sans tension, sans effort - Non volontaire - Non orienté vers l'Art

En quoi est-ce de l'Art-thérapie ?

Il n'est pas certain que les sensations ressenties par Mme I aient été agréables puisqu'elles ont fait remonter à la surface des images des violences vécues. Cependant, Mme I a éprouvé de la satisfaction à faire ce travail parce qu'elle a eu l'impression d'évacuer, de redonner une place à son corps qui avait été mis de côté. Cette satisfaction s'est toujours inscrite dans une démarche de recherche de beau, même si ce beau se trouvait plus dans la délivrance de ses traumatismes que sur une recherche purement esthétique.

	C'est de l'Art-thérapie	Ce n'est pas de l'Art-thérapie
Détente	Associée à des sensations (3), des images (4) et des larmes (3)	Ne touche pas à l'Art. Cela peut être dangereux.
Parties saines	Corps n'a pas de difficultés, motrices ou du système sensoriel : c'est une partie qui fonctionne	Ne s'adresse pas aux parties saines [FOR 07] p41 : Sans gratifications sensorielles, où est la valorisation ?
Intention esthétique	Le corps est devenu le 1. Elle s'inscrit en contemplateur (5'). L'intention a été de le libérer de la mémoire traumatique. Elle est sujet et non objet : choix. Intention esthétique : avis sur la musique	Le but d'une activité artistique est une recherche orientée vers un idéal esthétique [FOR 07] p21 : il n'y a eu ni expression esthétique, ni intention esthétique.
Expression	Expression de son goût : volonté de recommencer, intérêt porté à la musique	« Poser des mots » est le rôle du psychologue.
Action	Se laisser aller (3) Expression verbale (4) des ressentis	Pas d'action motrice, pas d'expression orientée vers l'Art.
Sites d'action	Phase sécuritaire non dépassée : ce sont les premiers pas vers l'Art-thérapie.	Expression tournée sur les traumatismes : travail du psychologue ; risque de boucle de renforcement.
Cube harmonique	Beau : dans le fait de faire ce travail. Bien : dans le progrès que cela procure. Bon : « C'est bon d'évacuer ». = recherche de gratifications sensorielles.	Dans quelle mesure exploiter ce Beau ?

*Considérant que les séances avec Mme I n'ont pas pu aller au bout d'une fin réelle de prise en soin art-thérapeutique, il semble délicat de qualifier ce qui a été fait comme de l'Art-thérapie mais plutôt comme une première approche, un premier pas vers l'atelier proprement dit d'Art-thérapie. Les gratifications sensorielles (même désagréables) ont poussé Mme I à revenir, en lui permettant de réapprendre que son corps physique existait : retrouver des sensations, des courbatures, des tremblements.*

On peut penser que, du fait des violences, valoriser les ressentis des personnes dans le cas de Mme I est un non-sens dans la mesure où cela touche le corps. Ce qui sera le sujet de discussion de la troisième partie. Mais avant d'entrer dans cette discussion, il paraît intéressant de souligner que l'Art-thérapie a pour objectif de valoriser la partie saine de la personne. Dans le cas de Mme I, la « partie » qui a été sollicitée peut être considérée comme un élément meurtri par les violences. Or, indépendamment des violences, le corps moteur a une capacité d'adaptation immense : on ne réfléchit pas pour se tenir debout, pourtant les muscles et articulations sont en perpétuel mouvement pour conserver l'équilibre. Quels que soient les traumatismes qu'il a subi, le corps moteur a une sorte d'intelligence, les informations sensorielles viennent sans cesse informer le cerveau des adaptations à effectuer : on n'a pas le temps de réfléchir que l'on est en train de tomber, le corps moteur intervient pour éviter la chute. Avoir une activité corporelle avec les mécanismes engagés peut certes faire revivre des épisodes douloureux de la vie -comme c'est le cas pour Mme I- mais aussi « actionner » ces mécanismes déjà présents. En cela, le corps moteur peut être considéré comme une partie saine et rester dans une stratégie art-thérapeutique.

Quand on propose ce type de détente à des danseurs confirmés ou débutants, le relâchement est grand au niveau du corps physique mais n'amène pas forcément des émotions. Or proposé ponctuellement à d'autres patientes, il a toujours été associé à des sensations, des images et des larmes -souvent de soulagement-. Toutefois, ce type de pratique peut être dangereuse sans soutien psychologique pour la personne. Se pose alors la question d'envisager une formation spécialisée telle la relaxation qui prend en compte toutes les répercussions psychologiques et somatiques, ou d'être accompagné dans ces séances par un psychologue mais l'approche serait alors totalement différente.

### **III- L'UTILISATION DU CORPS PHYSIQUE DANS LA DANSE PEUT PERMETTRE AUX PERSONNES MALTRAITÉES DE RETROUVER LEUR INTÉGRITÉ\***

L'expérience pratique a mis en évidence que l'action de la danse avait une influence directe sur la perception corporelle de la personne et qu'elle pouvait entraîner des réactions parfois violentes. Or, si la danse est proposée à des personnes maltraitées, on peut se poser la question des dangers encourus mais aussi celle de ses apports.

#### **A. Un travail axé sur les ressentis corporels peut renforcer la problématique des personnes qui ont subi des maltraitances**

Sous le terme maltraitance, nous englobons la plupart des traumatismes que les personnes peuvent subir (agressions sexuelles, emprises psychologiques, harcèlements, maltraitances infantiles, tortures et violences d'État, violences conjugales) et non le sens généralement utilisé par les psychologues qui concernent seulement l'enfance. Nous excluons les traumatismes liés aux accidents même si beaucoup d'éléments pourraient être mis en commun dans les résultats de ce travail, notamment le dysfonctionnement neurologique, la fixation du temps et le regard négatif posé sur soi et sur le corps physique.

#### **1. Les processus neurologiques mis en jeu lors d'une agression entraînent des dysfonctionnements**

##### **a) Lors d'un danger, un processus neurologique est normalement mis en place**

Le processus neurologique face à une situation dangereuse se fait en deux étapes [KOL 02] p228-230 et [SAL 10]p8-13 entraînant une production d'hormones spécifiques, les hormones de stress\* :

La première étape fonctionne comme un système d'alarme pour pouvoir réaliser l'effort nécessaire afin de se mettre hors de danger. Les voies neuronales des émotions, activées ici par le stress, passent directement des aires sensorielles dans le thalamus\* et sont traitées par l'amygdale\* qui joue un rôle fondamental dans la transmission de l'information aux autres aires du cerveau ayant un rôle dans la réaction à provoquer [SQU 02] p207. Ce trajet est identique, que les émotions soient positives ou négatives. L'hormone de stress produite est l'adrénaline\* qui intervient sous forme de décharge, donc avec une diffusion rapide pour produire l'énergie nécessaire à un élan soudain, à une action rapide. Une deuxième hormone de stress, le cortisol\*, a une diffusion lente, une adaptation à long terme. Elle permet la récupération des cellules et des tissus après la dépense d'énergie. Son rôle est de mettre en veilleuse toutes les fonctions qui ne sont pas nécessaires afin de laisser d'autres fonctions en grande activité comme la libération par le foie du glucose nécessaire à l'énergie [KOL 02] p229.

La deuxième étape est une étape d'analyse réalisée par le cortex via l'hippocampe\*. L'information est comparée aux connaissances, aux expériences et apprentissages antérieurs, pour être identifiée, comparée [SAL 10] p8, classée dans l'espace et le temps [ROT 08] p19 . Il s'en suivra un ajustement des réactions s'il y a lieu. Dans le cas d'une situation dangereuse, une stratégie peut être mise en place pour éviter que ce danger ne se reproduise. Le rôle du cortex est aussi de stocker l'information.

##### **b) La répétition du danger entraîne une disjonction de ce fonctionnement**

Ce fonctionnement neurologique est prévu pour des événements de courte durée. Une fois l'événement passé, un nouveau mécanisme se met en place pour mettre fin à la production des hormones de stress [KOL 02] p230. Dans le cas des violences, ce mécanisme ne fonctionne plus.

La répétition du danger provoque une sur-production de ces hormones. Le cortisol finit par endommager l'hippocampe qui est alors incapable de réduire le niveau des deux hormones [KOL 02] p230. Le niveau de stress est alors maintenu à son maximum. Des fonctions comme le

système immunitaire sont moins opérantes car mises en veilleuse. Cela peut expliquer les problèmes de santé des personnes qui subissent des violences.

La répétition des violences maintient cette surproduction des hormones de stress. Le non-sens de la situation, l'impossibilité de penser à l'intention destructrice de l'agresseur, entraîne l'incapacité du cortex à analyser les informations et de les stocker. Aucune réponse ne pourra être mise en place pour se mettre hors de danger. L'inaptitude à réagir et la surcharge hormonale peuvent entraîner des risques cardiovasculaires et neurologiques [SAL 10] p10 et [KED 08] p157.

Pour se préserver, le circuit émotionnel secrète des hormones pour rompre les échanges entre l'amygdale et l'hippocampe. La mémoire traumatique est créé par cette rupture. Cela provoque d'une part une anesthésie émotionnelle et physique et d'autre part un sentiment d'irréalité, d'indifférence, ou des sensations de « corps mort » [SAL 10] p11-12. (annexe 8)

### c) La mémoire traumatique entretient le processus

Nous avons vu les différents types de mémoire dans la première partie. Cependant, il existe aussi d'autres types de mémoire non déclarative.

Plusieurs expériences sur des animaux ont montré que des sollicitations répétées créent une forme d'apprentissage, de mise en mémoire de l'expérience dont les termes scientifiques sont « l'habituation », « la sensibilisation », ou « le conditionnement classique » [KOL 02] p177-179 et [SQU 02] chapitres 2-3. Ce sont des sortes de réflexes en réponse à des situations qui se sont répétées. Plus les expériences se répètent, plus la durée de la mémoire sera longue.

On retrouve cette même idée chez les psychologues comportementalistes sous le terme de « résignation active » [COS 06] p 122-123. La façon d'être au moment du stress modifie les réactions des animaux : s'ils n'ont pu être actifs lors des premières agressions, ils ne peuvent réagir lors des agressions suivantes même s'ils en ont la possibilité.

Un souvenir à contenu émotionnel s'inscrivant en mémoire déclarative (hippocampe) peut être amélioré par un autre souvenir inscrit en mémoire non déclarative (amygdale). L'amygdale est capitale pour notre sujet. Elle stocke les informations des réponses émotionnelles acquises (voie de l'urgence émotionnelle). Si son activité est intense par exemple sous l'influence d'hormones de stress, elle accentuera le stockage du souvenir déclaratif par l'hippocampe (voie d'analyse, de modulation et de stockage) [SQU 02] p207-213.

*La répétition peut entraîner plusieurs types de mémoire non déclarative. Selon sa durée, l'inscription sera plus ou moins longue et le caractère émotionnel peut accentuer le souvenir de la situation.*

En ce qui concerne les maltraitances, une rupture nécessaire entre l'amygdale et l'hippocampe, empêche le traitement de la mémoire émotionnelle et sensorielle inscrite dans l'amygdale créant ainsi la mémoire traumatique. C'est pourquoi toute stimulation rappelant les maltraitances, qu'elle soit directe ou indirecte, entraîne une réactivation de cette mémoire et les mêmes risques que lors des agressions précédentes. A tout moment, cette mémoire peut s'activer sous forme de cauchemars, de réminiscences.

Les personnes mettent alors en place des stratégies pour éviter la reproduction des souvenirs : un retrait émotionnel ou de certaines sensations, des conduites d'évitement telles que le retrait social, l'addiction, les troubles du comportement alimentaire ou des conduites à risques -mises en danger, automutilations, dépendances à l'agresseur comme dans le syndrome de Stockholm- [SAL 10] p13.

*En conclusion, la mémoire traumatique modifie les perceptions de l'environnement. Les pensées, situations, sensations en lien avec les agressions ou situations traumatisantes sont susceptibles de faire courir un risque à la personne en la mettant dans un état de stress qui va ré-activer les mécanismes neurologiques et augmenter les dysfonctionnements.*

d) Le système proprioceptif ne peut plus fonctionner correctement

Le système proprioceptif repose sur deux processus : le système sensoriel et le système de contrôle. Le système sensoriel fait remonter les informations concernant la position du corps, ce qui permet au système moteur d'ajuster le mouvement en fonction de l'intention. Quand le système sensoriel ne transmet plus correctement une information, la réaction est en inadéquation avec la situation. Si c'est le processus de contrôle qui ne fonctionne pas ou mal, la position ou la réaction du corps moteur est erronée.

Dans le cas des maltraitances, le système sensoriel est totalement dérégulé puisqu'il y a, à la fois, une anesthésie émotionnelle et physique ainsi qu'une hypersensibilité. La personne peut tout à fait ne rien sentir dans son corps physique quand cela touche le traumatisme ou au contraire ressentir un trop plein d'émotions. L'extrême confusion entre émotions et sensations peut aussi bien toucher un aspect positif qu'un aspect négatif d'une situation : Mme I s'est mise en retrait car elle a eu une émotion plaisante trop forte due à des sensations agréables.

## 2. Le traumatisme fige la personne dans le temps

En cas de traumatisme, le rapport au passé prend une place démesurée par rapport au présent et au futur, du fait de l'impossibilité de traiter les informations au niveau neuronal et de l'impossibilité de voir autre chose que ce passé.

a) Des comportements de survie sont mis en place pour éviter de nouveaux risques

Les stratégies de survie engendrent des dissociations, des conduites à risque, des violences contre soi ou autrui, etc. Elles entraînent une anesthésie, ou une « explosion », des émotions et des sensations avant même qu'elles ne soient perçues par la personne. Même la respiration est réduite au maximum comme si elle permettait d'être invisible, de ne pas faire de bruit.

*Les sensations et les émotions sont en totale inadéquation avec la réalité et la personne est incapable de vivre l'instant présent puisque celui-ci est entaché du passé traumatique.*

b) Une sélection s'opère dans la transmission des informations du système sensoriel

Quand on écoute parler une victime de violences, on remarque que certaines informations restent sous silence, alors que d'autres sont accentuées. Il en va de même pour tout le système sensoriel : les informations transmises sont étroitement liées au traumatisme. En effet, à force d'apprentissage, la plasticité du cerveau et du système nerveux a permis à certaines voies sensitives d'être plus rapides dans la transmission d'informations que d'autres. Ceci est dû aux cellules gliales\* qui accélèrent la vitesse de transmission [KOL 02] p131-132. Ce qui signifie qu'une partie du système sensoriel n'est pas traitée du fait de la mémoire traumatique c'est-à-dire que l'actualisation du monde extérieur est tronqué ou déformé, les mouvements futurs sont entravés par le mental qui les conditionne au regard du vécu.

*De ce fait, il est difficile d'avoir une idée juste de l'instant présent dans un espace donné.*

c) La limite entre l'extérieur et l'intérieur n'est plus efficace

La personne maltraitée se sent très souvent divisée à l'intérieur d'elle-même : celle qui a subi les maltraitances et celle qui en est spectatrice [KED 08] p114. La victime a perdu la maîtrise de son existence en étant à la merci de son agresseur [KED 08] p107. Cela s'explique par les « effractions » -physiques et psychologiques- que la personne a subies.

Du point de vue physiologique, la limite première entre l'intérieur et l'extérieur du corps physique est la peau, le plus essentiel organe des sens, et ayant le plus de capteurs sensoriels [KOL 02] p381-382 du fait de sa grande surface. On y trouve les nerfs sensitifs et moteurs. Sa fonction est d'être en lien avec l'extérieur : sécrétion, élimination, respiration, etc. Elle permet aussi l'identification, de se différencier de l'autre : couleur, signes de l'âge, du sexe [ANZ 95] p 35-40.

La peau est solide et fragile. Elle protège de l'extérieur même si elle peut garder des traces. Elle protège l'intérieur même si elle le révèle à l'extérieur.

Didier Anzieu fait le lien entre cette peau physiologique et le Moi-peau, concept d'enveloppe psychique (annexe 9). Il distingue trois fonctions de ce Moi-peau qui nous paraissent intéressantes pour notre sujet : la contenance, la limite entre le dehors et le dedans c'est-à-dire la limite protectrice contre les stimuli externes et la communication, l'échange avec l'extérieur [ANZ 95] préface. Ces fonctions seraient construites grâce et en relation avec les sensations du corps dès le plus jeune âge, l'enfant développant sa relation avec l'extérieur par l'intermédiaire de l'enveloppe corporelle [ANZ 95] p84.

Quand il y a traumatisme, la menace a surpris la victime en état de repos, a pénétré cette enveloppe psychique et en a perturbé son fonctionnement [FER 05] p68. La souffrance persiste même si la menace disparaît. Quand il y a stress post traumatique, en plus de la menace externe, il y a une menace interne qui vient de la mémoire traumatique et qui entraîne des symptômes de répétition [FER 05] p69. De plus, une agression psychologique s'inscrit dans le corps physique comme si le coup avait été réellement porté [HIR 05] p52. L'enveloppe corporelle est la dernière barrière de résistance [HIR 05] p50.

La personne n'a plus accès à toute une partie d'informations qui lui sont nécessaires pour percevoir l'environnement. La limite corporelle a été outragée, le corps physique ne fait plus office de limite puisqu'il a été maltraité - agressions sexuelles, coups-. La limite psychique a été transpercée, la personne ne sait plus ce qui fait partie d'elle et ce qui fait partie de l'autre.

*La personne ne sait plus ce qui est acceptable, tolérable ou de l'ordre de l'abus, que cela concerne son corps physique ou la préservation de sa personnalité.*

### **3. Le fait de ressentir entraîne la personne maltraitée dans des difficultés grandissantes**

#### **a) Se concentrer sur ses ressentis peut produire de l'anxiété**

Au cours des séances, Mme A a eu des débordements émotionnels parce qu'elle découvrait son corps physique d'une façon nouvelle. Mme I s'est mise en retrait devant une impression que l'on pourrait caractériser de plaisante. De même, d'autres patientes se sont mises à pleurer en exprimant qu'un geste leur « faisait du bien ». Et en allant plus loin, Mme I a eu une réminiscence liée à un événement extérieur qui a eu des effets sur ses ressentis.

Les pensées se mélangent et compliquent les sensations créant un état d'anxiété qui ramène les personnes soit sur des vécus traumatisants, soit sur leur sentiment de culpabilité et de honte, soit sur leur corps physique qu'elles détestent et maltraitent parfois : se frotter un bras lors d'un échauffement peut se transformer en un geste d'une violence extrême. De plus, au regard de ce qui s'est passé avec Mme I, il est très difficile de prévoir ce qu'un ressenti va ramener à la mémoire.

*Un travail sur les ressentis peut activer et accentuer la mémoire traumatique, et entraîner les personnes dans une auto-maltraitance ou une fuite.*

#### **b) Les effractions ont créé un fort sentiment d'insécurité**

Le manque de limites engendre un sentiment d'insécurité. Les informations sensorielles ne sont d'aucune utilité pour les percevoir à nouveau et rétablir la sécurité. D'autant plus que les souvenirs peuvent être activés autant par des éléments extérieurs -son, odeur, etc.- que par des sensations internes -rythme cardiaque-. La reproduction d'une position est aussi dangereuse qu'une situation [ROT 08] p43.

Le sentiment d'insécurité est présent en permanence et s'entretient dans la vie quotidienne où les personnes ont peur d'être attaquées, d'être surveillées -stratégies, croyances et comportements appris- [ROT 08 ] p42. Dans l'environnement immédiat, un bruit, un lieu, un

mot peuvent être source d'angoisse. L'inconnu -sortie à l'extérieur ou rencontre de nouvelles personnes- peut augmenter le stress. Le corps réagit également de façon disproportionnée : les somatisations créent de l'anxiété supplémentaire, les débordements émotionnels ne sont compréhensibles ni pour l'entourage ni pour elles-mêmes. Cela donne l'impression que le traumatisme continue ou recommence [ROT 08] p74.

*La personne ne sait plus ce qui est agréable et ne l'est pas. Elle est incapable d'émettre un goût, ce qui accentue encore l'insécurité car elle ne peut plus avoir confiance en ses choix.*

c) Les réactions épidermiques sont généralement disproportionnées face aux situations

Les souvenirs traumatiques impliquent des aspects à la fois sensoriels et émotionnels [ROT 08] p79. Ce sentiment d'insécurité, la mémoire traumatique, la limite entre l'extérieur et l'intérieur non opérante, créent des réactions disproportionnées : sursauts si une personne s'approche sans avoir été vue auparavant, tremblements, crises somatiques.

*Ces réactions accentuent l'inconfort de la personne et l'incompréhension de ce qui se passe dans leur corps physique. Le corps devient étranger.*

d) Le corps est encore plus désinvesti

Pour ne pas devenir folles, les personnes désinvestissent leur corps, se mettent « en retrait », et le regardent comme s'il n'était pas à elles, en tant que spectatrices. Elle ne savent plus vivre l'instant présent et leurs sensations pour ce qu'elles sont.

*En désinvestissant leur corps, la distance entre la réalité et les informations fournies par la mémoire traumatique augmente. C'est un cercle vicieux.*

e) La tension corporelle est perçue comme une nouvelle protection

Afin de se protéger, une tension corporelle se met en place qui est corrélée au dysfonctionnement psychique. Elle doit permettre une réponse -ou une non réponse- immédiate. Cette réaction engendrée par la peur est une action du mental. Par exemple, quand on a peur de tomber, on a tendance à se raidir pour éviter la chute et c'est ainsi qu'on se fait mal, l'adaptation proprioceptive étant inefficace.

*Le mental devient plus fort que le savoir corporel et « s'entretient lui-même ».*

#### **4. Pour relâcher ces tensions, des réactions peuvent se mettre en place**

Retirer cette tension corporelle peut être parfois une source supplémentaire d'anxiété [ROT 08] p143. Relâcher les tensions peut entraîner des réactions de décompensation, de somatisation.

*Un travail corporel peut être un véritable danger pour les personnes maltraitées car il peut entretenir le processus traumatique et les dysfonctionnements qu'il engendre.*

### **B. Percevoir son corps différemment peut aider la personne à retrouver son intégrité**

En s'appuyant sur ce qui a été dit jusqu'à présent, nous pouvons également dire que le corps physique a une connaissance naturelle de la réalité -proprioception, rythme- et possède en lui les moyens de changer son fonctionnement -plasticité neuronale, proprioception-.

#### **1. La mémoire est engagée lors d'un apprentissage**

a) La proprioception permet la communication entre l'intérieur et l'extérieur du corps

Le système sensoriel permet l'actualisation de l'image du monde extérieur (**présent**), la mémorisation des événements du **passé** et la prédiction de mouvements **futurs** grâce à la proprioception [KOL 02] p4.

Le savoir du corps physique est énorme : il peut s'adapter à une situation extérieure par l'intermédiaire des systèmes sensoriels et moteurs. En travaillant la proprioception, on peut apprendre à savoir où se trouve le corps dans l'espace en l'organisant de façon plus ou moins

active. L'espace interne comme l'espace externe sont moins étrangers et retrouvent du sens : on sait où on est et comment on y est.<sup>13</sup>

Les ressentis proprioceptifs (intérieur) permettent de se sentir vivant en se manifestant à l'extérieur : essoufflements, courbatures, augmentation de la musculature. Ils amènent à changer la représentation du corps (intérieur et extérieur) : le mouvement réalisé à l'extérieur en adéquation avec la volonté permet d'être rassuré sur la validité de la pensée (intérieur).

*La proprioception peut permettre de retrouver un sentiment de sécurité.*

#### b) Acquérir de nouveaux ressentis peut ouvrir de nouvelles voies de transmission

Le système proprioceptif fait référence au savoir du corps que certains appellent la mémoire corporelle -pratiques somato-sensorielles- ou mémoire somatique [ROT 08] p45. Ce savoir corporel est une organisation naturelle pour conserver l'équilibre : en ce qui concerne la posture, les réactions et comportements, les réflexes, la proprioception, le fonctionnement physiologique de l'organisme [ROT 08] p60. De plus, les sensations corporelles peuvent s'inscrire dans les mémoires explicites et implicites.

Le processus d'apprentissage dépend de l'expérience et de l'entraînement[MAR 05] p183. La plasticité du cerveau lors des apprentissages nouveaux[MAR 05] p219 ou la répétition vont « valoriser » de nouvelles voies de transmission de l'information en mettant l'accent sur de nouveaux ressentis. La mémoire corporelle pourra emmagasiner de nouvelles informations totalement différentes de la mémoire traumatique qui perdra peu à peu de l'importance en laissant la place pour autre chose.

Avec la répétition, l'apprentissage d'un nouveau mouvement ou d'une chorégraphie va créer ces nouveaux trajets. En effet, le fait d'avoir de la satisfaction à réaliser ces mouvements et de constater qu'ils sont de plus en plus faciles, permet d'avoir envie d'apprendre et de répéter. Au fur et à mesure que les mouvements deviennent plus aisés, l'accent peut être mis sur certains ressentis par l'intermédiaire de qualités ou de vitesses différentes. La précision de la proprioception, la qualité du ressenti et la variété des sensations augmenteront.

*L'apprentissage corporel fait travailler la mémoire de façon différente et le fait de mettre l'accent sur les ressentis, par le biais de la danse, permet de construire une mémoire extérieure au traumatisme, améliore les sensations corporelles, permet de mieux comprendre le monde qui nous entoure et un sentiment de sécurité peut à nouveau réapparaître.*

## 2. Le corps a une connaissance intime du temps

#### a) Le rythme fait partie intrinsèque de la vie

Du point de vue physiologique, le temps a une place prépondérante dans la vie de l'organisme. En effet, le temps qui passe marque le corps physique qui évolue et vieillit. Tout comme les représentations et la mémoire, il se développe, se transforme tout au long de la vie de la naissance à la mort. De plus, plusieurs organes sont organisés autour de rythmes particuliers : cœur, poumons. Ces fonctions sont indépendantes de la pensée, elles font parties du fonctionnement de l'organisme. Lors d'événements ou d'émotions, le rythme est susceptible de changer en accélérant ou en ralentissant.

#### b) Sentir son corps permet une intériorité du temps

Le corps physique sait naturellement ce qu'est le temps, le rythme. En se concentrant sur les sensations corporelles, on peut retrouver ce savoir. En prenant l'exemple de la respiration, il n'est pas toujours facile, qu'il y ait traumatisme ou non, de se concentrer sur elle en la laissant libre. Souvent, quand on est attentif, le mental agit pour la modifier à sa guise, ce qui peut engendrer du stress chez certaines personnes. La danse permet de décaler cette concentration. En effet, un mouvement d'ouverture et de fermeture peut être réalisé dans un premier temps

---

<sup>13</sup> Nous laissons de côté la notion de temps puisque nous la traitons séparément.

de façon mécanique. Il suffit de se concentrer sur des aptitudes corporelles : la réalisation du mouvement dans l'espace, sa forme, son amplitude, sa vitesse. Le même mouvement peut être repris avec une attention particulière : illustré par des verbes d'actions, ajouté à une intention. Le lien avec la respiration sera alors amené sans heurt en laissant le mouvement et la respiration s'adapter l'un à l'autre, sans action du mental.

La respiration met en jeu un rapport entre l'intérieur et l'extérieur du corps, elle engage tout le corps dans une même dépense énergétique [LOU 04] p92, 95. La personne est actrice sur sa respiration, ce qui peut l'aider à se sentir sujet et non objet.

De plus, en s'inscrivant dans une conscience proprioceptive, la danse peut permettre de donner une régularité ou rétablir une rythmique naturelle : sans « effraction », de l'extérieur vers l'intérieur et de l'intérieur vers l'extérieur.

*En faisant attention à ces rythmes corporels, la personne peut retrouver une intériorité du temps et rendre plus « sereine » la communication entre l'intérieur et l'extérieur.*

### c) Les sensations permettent l'inscription dans le temps présent

La proprioception permet au danseur de mieux réaliser le mouvement en fonction de son intention : esthétique, expression de sa pensée. Elle est une adaptation en temps réel du corps moteur dans l'espace (intérieur et extérieur), les sensations amenant au temps présent.

Par exemple, pour être en équilibre, le corps moteur s'organise de l'intérieur. Les capteurs proprioceptifs permettent de structurer la charpente osseuse et les chaînes musculaires en synergie. Dans un équilibre complexe -statique ou dynamique-, le danseur a besoin de repères internes proprioceptifs -position des membres, de la tête, du bassin-, tout le corps moteur participe à l'équilibre. Il a aussi besoin de repères extérieurs trouvés grâce à la vision.

Cet équilibre est défini par la pensée mais doit s'adapter aux contraintes du corps moteur : maintien ou modification voulus ou non de cet équilibre. Une douleur permet de savoir si l'on peut continuer dans cette voie. L'adaptation aux contraintes extérieures peut être due au sol, à un partenaire, à la musique.

*Les sensations s'inscrivent dans le présent à travers le besoin d'avoir une action plus ou moins volontaire sur l'intérieur du corps moteur en relation avec l'extérieur et nécessitent des choix adaptés au mieux au mouvement. Le présent permet toutes les adaptations utiles.*

## **3. Une perception différente du corps améliore le sentiment d'intégrité**

### a) La détente libère les tensions

La détente permet souvent de libérer les douleurs corporelles dues à des tensions musculaires, qu'elles soient physiques ou mentales, en apportant un certain calme. Cependant, la danse permet d'aller plus loin. Reprenons l'exemple de la chute : si nous avons peur de tomber, nous contractons nos muscles pour nous retenir et nous nous faisons souvent mal. La détente permet une organisation naturelle du corps. Le savoir corporel libéré permet soit de rétablir l'équilibre, soit de se réceptionner correctement. La chute souvent présente dans la danse contemporaine nécessite un travail des appuis pour lui donner des qualités différentes. Le savoir corporel est utilisé pour améliorer les possibilités et la maîtrise de la chute. Bonnie Bainbridge Cohen disait « Par mon poids je sais où je suis » [LOU 04] p67.

*La danse permet de réactiver le savoir corporel pour permettre à la personne de faire à nouveau confiance à ses capacités corporelles, à ses choix. Elle réapprend à savoir où et comment elle est dans l'espace.*

### b) La peau est une limite naturelle entre l'intérieur et l'extérieur

Amener un travail sur le lien entre l'intérieur et l'extérieur avec la respiration peut permettre de rétablir la communication. Cependant, en considérant que les agressions subies ont pénétré

dans la chair sous les coups (enveloppe corporelle) et dans l'esprit par les mots (enveloppe psychique), l'expérimentation autour de la peau est intéressant.

En effet, le mouvement apporte nécessairement des sensations au niveau de la peau : transpiration, sensation de l'air, frissons. Tous les points de l'espace sont en relation avec le danseur par l'intermédiaire de la peau [LOU 04] p67. La danse peut accentuer les perceptions en donnant des qualités différentes aux mouvements : danser comme si on était dans l'eau, flotter sur l'air, rouler sur un ballon, sentir le sol. Ces actions détournées, et engageant la personne dans son rapport à l'extérieur, permettent de réactiver des sensations connues au niveau de la peau dans la vie quotidienne. Ces stimulations peuvent rétablir le sentiment de « contrôle du corps » [ROT 08] p153.

*En réactivant des sensations connues et concrètes, la danse a valeur de réalité en rétablissant une limite naturelle simple et existante. La personne peut alors engager des actions vers l'extérieur, vers d'autres personnes.*

c) Des gratifications satisfaisantes peuvent permettre de restaurer le bon fonctionnement du système sensoriel

Les sensations de courbatures, d'essoufflement, même si elles peuvent paraître déplaisantes, permettent de changer la vision du corps physique. Elles ne peuvent être qualifiées de douloureuses -quotidien des personnes maltraitées-, et montrent autre chose que le passé destructeur emprisonné dans la mémoire. Elles permettent également de se sentir vivant.

Avoir de nouvelles sensations corporelles, dont certaines sont plaisantes, donne envie de renouveler l'expérience. Plus la personne éprouve de nouvelles sensations, moins elle en a peur. Elle acquiert peu à peu plus de confiance en elle pour pouvoir s'engager (estime de soi) et affirmer ses goûts (affirmation de soi, en lien avec ses ressentis).

*L'efficacité du système sensoriel permet de ne plus avoir peur des ressentis et de pouvoir affirmer ses choix.*

d) Les connaissances anatomiques expérimentées peuvent renforcer la sensation du corps

Le corps moteur sait quel est le mouvement juste, celui qui est organique c'est-à-dire qui répond aux trois lois -équilibre, économie et confort-. En apprenant à connaître le fonctionnement du corps moteur, la danse peut aider à l'accepter, à le respecter voire à lui faire confiance. Cela se réalise par l'acquisition de connaissances anatomiques aussi bien que par des expérimentations corporelles comme acquérir un sens proprioceptif ou simplement reconnaître les sensations sans leur adjoindre des événements du passé.

*Peu à peu, le mental peut être mis en veilleuse, « regagner sa place » de traitement de l'information, et rétablir le moment présent par l'archaïsme des ressentis.*

e) Les expériences corporelles lui permettent de reconnaître ses capacités

Toutes ces expériences corporelles engagent la personne en fonction de ses capacités motrices. Simultanément à l'amélioration des possibilités offertes par le corps moteur : capacités motrices, proprioception, connaissances, « aller plus loin », apprentissages techniques, la personne va pouvoir connaître ses limites corporelles et mentales, prendre confiance en ses capacités, tenter de les améliorer, de les repousser. En s'assurant qu'elle peut réaliser le mouvement, que l'action est possible, préférable à une autre et en adéquation avec son intention, la personne peut avoir suffisamment confiance en elle et ne plus avoir peur de l'inconnu.

*La connaissance du corps moteur permet de savoir ce que la personne peut faire et lui permettre de s'engager dans des projets puisqu'elle n'a plus peur de la nouveauté.*

#### 4. Une meilleure connaissance du corps modifie tout le système de pensée

Une meilleure connaissance du corps, de son fonctionnement, de ses capacités, ainsi qu'un système sensoriel non perturbé par la mémoire traumatique permet une nouvelle représentation du corps physique et change tout le système de pensée.

Les pensées ne sont plus bloquées par leur sensibilité et il est possible d'y avoir accès. Le présent est une « donnée concrète » (corps moteur et sensations) et n'est plus source d'anxiété. L'action est possible et l'avenir envisageable. Les personnes réalisent qu'elles ne sont pas seulement des victimes tentant de vivre avec un traumatisme, mais qu'elles peuvent apprendre ou réapprendre qui elles sont et pourront et alors, aller vers les autres.

*Un travail corporel permet aux personnes violentées de se sentir à nouveau sujet, de retrouver leur intégrité et de s'engager dans une vie nouvelle.*

#### C. Un tableau récapitulatif permet de faire la synthèse de cette discussion

Travail du corps =	Inconvénients = Danger	Avantages = Intégrité retrouvée
Processus en jeu	<b><u>Le dysfonctionnement entraîne =</u></b> - processus neurologique - proprioception perturbée - disjonction - mémoire traumatique	<b><u>Avec l'apprentissage :</u></b> - proprioception = communication entre l'intérieur et l'extérieur du corps. - nourrir autrement la mémoire = nouvelles voies de transmissions de l'information (neuronaux, cellules gliales, proprioception)
Rapport au temps	<b><u>Un traumatisme figé dans le temps entraîne =</u></b> - comportements de survie - sélection dans la transmission des informations du système sensoriel. - enveloppe corporelle	<b><u>Par une connaissance intime du temps :</u></b> - intrinsèque de la vie : rythmes corporels - intériorité du temps. - les sensations permettent l'inscription dans le temps présent.
Ressentis	<b><u>La difficulté du ressenti entraîne =</u></b> - anxiété - insécurité (effraction) - réaction épidermique - désinvestissement - corps = barrière de protection	<b><u>Par une perception différente du corps :</u></b> - détente, libération des tensions - limite intérieur/extérieur (peau, frontières) - gratifications sensorielles - connaissance anatomique - corps = capacité d'expérience
Conséquences	- boucle de renforcement : réminiscences, violences (soi, autrui), refus, fuites, etc.	- nouvelle représentation du corps qui transforme tout le système de pensée.

#### D. L'apport de l'Art-thérapie à dominante danse peut permettre de faire ce travail tout en limitant les dangers

##### 1. L'Art-thérapie inscrit l'être humain dans un acte volontaire orienté vers l'esthétique

Il existe plusieurs formes d'Art-thérapie. Certaines sont plus axées sur une approche psychanalytique, c'est-à-dire que la production artistique de l'individu peut être interprétée afin de résoudre les difficultés psychologiques ou psychiatriques. Au Canada, l'Art-thérapie traitant des traumatismes est plutôt une psychothérapie par l'Art [HAM 10] p15-18. Les objectifs thérapeutiques sont orientés sur le traumatisme afin de le revivre, de le dépasser et de reconstruire la sécurité et l'identité des patients [HAM 10] p33-38.

D'autres approches psychothérapeutiques proposent un travail sur la conscience corporelle avec des objectifs similaires. Aux États-Unis, Babette Rothschild [ROT 08] p126-135 préconise d'interroger le patient régulièrement sur ses sensations corporelles afin de maîtriser la montée de l'angoisse et de revenir si nécessaire à une image agréable définie au préalable.

La vision de l'Art-thérapie de l'école de Tours, de l'AFRATAPEM et de l'Université de Médecine, est axée sur l'être humain. L'Art-thérapie est l'exploitation du potentiel artistique dans une visée humanitaire et thérapeutique [FOR 07] p10. La séance d'Art-thérapie a pour but de valoriser la partie saine de la personne [FOR 07] p41. L'individu produit une œuvre dans un seul but esthétique en apprenant les techniques qui lui sont nécessaires pour la faire

correspondre à son idéal esthétique [FOR 07] p20 : rapport du fond et de la forme. En recherchant un dépassement des gratifications esthétiques antérieures, le patient va être poussé à recommencer la production d'une œuvre qui lui plaît. Ce pouvoir entraînant permettra d'améliorer l'expression, la relation et la communication [FOR 11] p96.

## **2. De nombreuses techniques de danse peuvent permettre d'acquérir des gratifications sensorielles par des moyens détournés**

La danse connaît des formes très variées : des danses de couple à la danse contemporaine, en passant par les danses tribales, les transes, etc. La danse peut faire l'objet de codification de gestes ou d'improvisation. Elle peut faire appel à d'autres techniques pour s'améliorer, se diversifier, se renouveler, pour développer l'une ou l'autre de ses composantes : les techniques somato-sensorielles, des connaissances musicales ou de chant, les techniques énergétiques chinoises, des connaissances anatomiques.

La danse s'apprend et se danse en salle, en bal ou sur scène. Quelle que soit sa forme, elle est autant un rapport à soi-même -sensations, plaisir- qu'un rapport à l'autre -socialisation, regard de l'autre-. Elle engage l'être dans sa globalité par son mental (l'estime de soi, la confiance en soi et l'affirmation de soi) et par son corps (les ressentis, la structure corporelle et la poussée corporelle).

Le fait de danser procure des sensations corporelles variées, de l'essoufflement à la proprioception, d'un relâchement corporel à une grande énergie. Le but premier n'est pas de rechercher ces sensations mais elles sont inhérentes à l'activité physique. De même, le fait de rechercher une satisfaction esthétique va provoquer de nouvelles sensations.

En mettant l'accent sur l'une ou l'autre technique, les gratifications sensorielles seront différentes. Par exemple, sans entrer dans le détail des techniques des danses citées, le tango argentin demande un travail de proprioception pour conserver l'axe en dépit des perturbations de déplacements complexes du couple, pour sentir -soi-même et l'autre- et communiquer avec l'autre. La danse contemporaine augmente la conscience des appuis qui assurent la sécurité, des énergies pour varier l'esthétique et la poétique des mouvements, la maîtrise du corps moteur pour complexifier les mouvements. La danse de bal demande une conscience et un respect important des autres pour se déplacer sans heurt. Les danses tribales font appel à la relation aux éléments et demandent une grande conscience de l'instant présent.

Néanmoins, dans l'apprentissage, ces données ne sont pas nécessairement présentes à l'esprit du danseur mais sont des conséquences inhérentes à la danse venant faire évoluer l'individu sur des problématiques spécifiques -espace, temps, action, poids, énergie, tonus musculaire, relation à soi, au corps, à l'autre, choix, émotions, ressenti, proprioception-. Le rôle de l'art-thérapeute sera de choisir quelles techniques conviennent le mieux pour répondre aux goûts et à la problématique de son patient.

## **3. En connaissant les risques encourus, l'art-thérapeute peut adapter sa stratégie pour en limiter les risques**

### **a) Les dangers de l'Art sont reconnus depuis longtemps**

L'Art peut certes avoir un effet thérapeutique mais il peut aussi avoir un effet dévastateur pour certains individus. L'histoire montre de nombreux artistes qui ont marqué l'histoire et pourtant qui sont devenus fous : Vincent Van Gogh, Vaslav Nijinsky -danseur chorégraphe du début du XXème siècle-. La pratique de leur Art n'est pas responsable de leur folie mais elle a pu être pour certains une boucle de renforcement.

En effet, selon les pathologies, certaines formes d'Art peuvent être dangereuses : par exemple, réaliser une œuvre totalement imaginaire avec un schizophrène ne l'aide pas à rester dans la réalité. Il peut être dangereux de pousser une personne à exprimer son traumatisme par l'Art.

Le pouvoir entraînant de l'Art peut l'emmenner dans une boucle de renforcement. En effet, l'Art peut permettre d'exprimer la douleur mais ne l'enlève pas [FOR 11] p16. Reproduire sans cesse la violence du traumatisme peut entretenir l'angoisse au lieu de la réduire, entraîner des décompensations et faire perdre contact avec la réalité.

b) L'art-thérapeute veille aux dangers qui menacent le public

En connaissant les dangers et les difficultés que peuvent rencontrer les personnes traumatisées, l'art-thérapeute peut proposer avec une dominante danse, des techniques pouvant avoir une réelle action sur la restauration de l'intégrité de ces personnes.

<b>Contre-indications, limites et risques</b> [ROT 08] p3, 113, 140, 143, 145, 153-154, 158-159		<b>Avantages de la danse en Art-thérapie</b>
S'il y a d'énormes dommages d'intégrité corporelle	= réactivation trop rapide des souvenirs : risque de décompensation débordements émotionnels	Activité corporelle détournée = recherche d'esthétique, expérimentation de techniques, utilisation d'objets.
Si le patient veut ressentir trop « correctement »	= anxiété de la performance	Proprioception = variété des ressentis et apprentissage progressif de leur maîtrise.
Si le « moi ressentant » est aux commandes et perçoit du danger	= thérapeute peut être perçu comme un danger	Action sur les ressentis = sécurité, connaître ses limites, expression du goût, faire des choix.
Maintien ou détente de la tension musculaire selon les patients	= selon l'anxiété que cela crée	Maîtrise du corps = modulation des qualités et tensions corporelles pour varier les mouvements et exprimer ses pensées.
Respiration et battements cardiaques plus élevés	= risque de déclenchement de souvenirs	Contrôle de la respiration = rassure, connaissance, outil de détente, autre traitement de l'information.
Le regard du thérapeute	= peut être perçu comme intrusif	Participation de l'Art-thérapeute à l'activité.
Le toucher et le besoin de contact	= risque confondu avec l'agresseur	Apprentissage du toucher de façon totalement détournée dans un contexte sécurisé avec des règles prédéfinies (partage de poids, rythme, surfaces).
Le travail avec le corps ne nécessite pas le toucher	= garde la distance entre le patient et le thérapeute : règle du psychologue	Remettre du sens = le toucher fait partie intégrante des capacités sensorielles.
Nécessité de structure et direction	Le protocole peut être trop rigide et ne pas se préoccuper assez du patient	Adaptation de la séance au patient, de la danse aux capacités motrices, etc.
Les souvenirs peuvent être réels ou faussés	Nécessité de non jugement	Accent mis sur autre chose + Non interprétation de la production, valorisation, écoute sans jugement, etc.

L'art-thérapeute est très attentif à la relation qui s'établit entre le patient et lui : la confiance est essentielle pour permettre au patient de s'exprimer. Danser avec le patient permet une relation différente de celles entretenues par les autres thérapeutes. Le regard extérieur n'est plus perçu comme un élément perturbateur. Le fait que la personne soit vue pour ce qu'elle est et non au regard de sa pénalité est un soutien à son évolution. De plus, l'effet miroir est entraînant et laisse le libre choix au patient de copier ou d'inventer.

La relation facilite l'expression et la communication. Le rôle de l'art-thérapeute est d'accueillir et d'accompagner l'évolution du patient en établissant un protocole de soin et en adaptant la stratégie aux différentes variables (émotions, pénalités, phénomènes associés). Une attention particulière au langage verbal, non verbal mais aussi hors verbal permet d'évaluer les progrès et d'adapter la stratégie en conséquence.

## CONCLUSION

Être en bonne santé ne suffit pas à être heureux. L'être humain a besoin de s'épanouir, de se sentir vivre, de savoir qu'il existe. De la qualité de sa vie, il va retirer une saveur existentielle. Cette qualité existentielle va lui permettre de trouver de l'élan pour poursuivre des activités, pour entrer en relation sociale.

Dans le cas des violences conjugales, la victime ne trouve plus de saveur à ce qu'elle vit. Elle se sent responsable des violences qu'elle a subies. L'emprise exercée a modifié le regard qu'elle porte sur elle-même : il a été conditionné. Ses ressentis ne sont plus en adéquation avec la réalité et l'empêchent de vivre l'instant présent. Elle ne se sent plus exister ou estime qu'elle n'en a pas le droit. Les douleurs et maux du corps physique confirment cette perte de saveur existentielle. Il lui est impossible de s'engager dans des activités et d'aller vers les autres. Elle est en souffrance physique, mentale et sociale.

En permettant de retrouver des sensations agréables, l'Art, en tant qu'activité tournée vers l'esthétique, peut être un processeur afin de réactiver la partie saine de la personne. L'Art-thérapie utilise l'Art pour accompagner une recherche de techniques ayant pour but de faire correspondre l'intention esthétique du patient à la réalisation d'une œuvre. Les victimes de violences conjugales peuvent ainsi se détacher de leur mémoire traumatique. En mettant en jeu une relation particulière, l'Art-thérapie à dominante danse leur permet de retrouver une saveur existentielle, une intégrité. Le corps moteur dansant dans le temps et l'espace crée de nouvelles perceptions, une nouvelle appréhension du monde. Les phénomènes associés de la danse tels que les courbatures peuvent permettre aux personnes de se sentir exister. De cette tension existentielle, elles vont retrouver l'élan corporel vers une production esthétique mettant en jeu la structure corporelle. En stimulant le corps moteur dans une visée esthétique, elles peuvent changer le regard qu'elles portent sur leur corps physique et sur elles-mêmes.

L'Art-thérapie à dominante danse est garante du bon fonctionnement de ce processus en maîtrisant les dangers liés à la mémoire traumatique. En s'adaptant à chaque cas, le regard bienveillant de l'art-thérapeute et la stratégie qu'il élabore permettent d'ajuster l'activité artistique aux différentes pénalités de la personne et à son état émotionnel. L'inscription de l'Art-thérapie à dominante danse dans une équipe pluridisciplinaire est essentielle pour apporter une complémentarité au processus de soin déjà en place : accompagnement psychologique, social, administratif, du quotidien afin de construire une nouvelle vision de l'environnement de la personne.

A titre professionnel, ce stage m'a permis d'apporter une contribution et un nouveau regard à la problématique d'accompagnement des victimes de violences conjugales.

En effet, l'expérience d'Art-thérapie à dominante danse au CIDFF 86 a montré l'amélioration du traitement mental des ressentis des victimes de violences conjugales permettant l'acquisition d'un sentiment de sécurité. Un nouvel élan corporel vers des activités est possible et permet l'entraînement vers une ouverture en direction des autres.

Cette expérience a montré les différences entre la danse et une autre pratique physique. La danse recherche une esthétique pour exprimer une poétique. Le corps moteur est au service de cette esthétique. Au delà de la possibilité d'acquérir un autre regard sur le corps physique, la danse permet l'expression de la pensée, dans un équilibre entre le plaisir esthétique et les gratifications sensorielles alors que le sport, ainsi que la kinésithérapie, peuvent provoquer des douleurs. Les études de cas montrent que l'Art-thérapie permet de poser un champ relationnel différent et essentiel pour l'harmonisation des ressentis et du langage non verbal. De plus, la détente sans encadrement thérapeutique peut faire ressortir les traumatismes.

Les deux études de cas présentées ont été révélatrices de l'importance de l'implication du corps dans la problématique de la violence conjugale. La mise en mouvement du corps moteur peut s'inscrire dans le questionnement des influences corps/esprit quelle que soit la pénalité de la personne.

C'est la raison pour laquelle ce mémoire a été, pour moi, une opportunité pour approfondir et théoriser mes connaissances corporelles acquises au cours de mon parcours de danseuse, pour comprendre comment le corps moteur peut modifier les pensées et les pensées avoir une action sur le corps physique et moteur. Il a permis de confirmer qu'il peut avoir une influence sur notre perception du monde et la modifier.

De nombreux sujets de discussion auraient pu être abordés en lien avec le stage pratique : notamment la manipulation d'une personne prise en soin exercée implicitement, inconsciemment sur l'art-thérapeute et la spécificité de l'Art-thérapie par rapport aux pratiques somatosensorielles ou psychologiques à médiation artistique.

L'écriture du mémoire m'a également ouvert à d'autres pistes d'exploration possibles: il me semble qu'une recherche en direction des rôles et des fonctionnements des neurones miroirs serait intéressante. Ces neurones permettent, notamment dans la relation du danseur avec son public, de ressentir des émotions par l'engagement du corps moteur dans une compréhension intuitive de ce qui se passe sur scène. Ils permettent de reproduire certains mouvements sans les avoir jamais faits auparavant, de transposer un mouvement dansant d'un côté à l'autre. Il semble également qu'un approfondissement des fonctions spécifiques du cerveau droit et du cerveau gauche apporterait d'autres éléments.

De plus, je pense que la mise en œuvre de l'Art-thérapie à dominante danse pourrait être envisagée pour un public bien plus large que les victimes de violence conjugale ou la maltraitance. 20% des personnes confrontées à un événement difficile (annonce d'une maladie ou d'un accident, soins qui en découlent) peuvent présenter par la suite des symptômes de stress post traumatique. L'Art-thérapie à dominante danse serait alors d'une grande aide pour ces personnes afin de retrouver une saveur existentielle et l'élan corporel essentiel à toute activité.

Enfin je conclurai ce mémoire par un questionnement :

Si les victimes de violences conjugales commencent à être prises en compte, ne peut-on pas également envisager un accompagnement de leurs agresseurs ?

En effet, parmi les conjoints violents, il existe plusieurs « profils », allant du pervers au pervers narcissique, du paranoïaque jusque parfois, au psychopathe. Mais certains, à la base, souffrent simplement de troubles plus ou moins graves de la relation et de la communication, datant souvent de leur enfance. Ne serait-il pas judicieux de commencer par aider très tôt ces jeunes personnes en souffrance, et éviter ainsi, dans l'avenir, qu'elles ne reportent cette douleur sur les autres ?

## BIBLIOGRAPHIE

### Ouvrages cités

dans le texte

- ANZIEU, D.** *Le moi-peau*. 2<sup>e</sup> édition. Édition Dunod. Paris : 1995 [ANZ 95]
- BUSQUET, L.** *Les chaînes musculaires*. Édition Frison-Roche. Paris, 2000. 2 Tomes [BUS 00]
- Contact improvisation**, Nouvelles de danse 38-39, périodique semestriel. Éditions Contredanse, été 1999 [CON 99]
- COSNIER, J.** *Psychologie des émotions et des sentiments*. Édition Retz-Nathan. Paris : 1994 3<sup>e</sup> édition 2006 [COS 06]
- Cuvier (le)**, *Livret 2013-2014*, Centre de développement chorégraphique d'Aquitaine, [http://www.lecuvier-artigues.com/2013/wp-content/uploads/2013/09/livret\\_educ\\_2013-2014.pdf](http://www.lecuvier-artigues.com/2013/wp-content/uploads/2013/09/livret_educ_2013-2014.pdf) [CUV]
- FELIX, J-J.** *Enseigner l'art de la danse*. Éditions De Boeck. Bruxelles : 2011. Collection Pédagogies en développement [FEL 11]
- FERRAGUT, E.** *Émotion et traumatisme-Le corps et la parole*. Édition Masson. Paris : 2005 [FER 05]
- Film, Fred et Marie**, film (15 minutes) et spot télévisuel, Fédération Wallonie-Bruxelles, disponible sur <http://www.egalite.cfwb.be/index.php?id=8582> [FIL]
- FORESTIER, R.** *Tout savoir sur l'art occidental*. Éditions Favre, 2004 [FOR 04]
- FORESTIER, R.** *Regard sur l'Art : approche épistémologique de l'activité artistique*. Édition See You Soon. Sorbonne : 2005 [FOR 05]
- FORESTIER, R.** *Tout savoir sur l'Art-thérapie*. 6<sup>e</sup> édition. Édition Favre. 2007 [FOR 07]
- FORESTIER, R.** *Tout savoir sur la musicothérapie*. Éditions Favre. 2011 [FOR 11]
- HAMEL, J.** *L'art thérapie somatique : pour aider à guérir la douleur chronique*. Éditions Quebecor. 2<sup>e</sup>ème édition 2010 [HAM 10]
- HENRION R.** *Les femmes victimes de violences, le rôle des professionnels de santé*. Ministère de la cohésion sociale. Édition la documentation française, 2001, Rapports officiels [HEN 01]
- HIRIGOYEN, MF.** *Femmes sous emprise : Les ressorts de la violence dans le couple*. Oh ! Éditions, 2005 [HIR 05]
- JASPARD M** et l'équipe Enveff. *Nommer et compter les violences envers les femmes : une première enquête nationale en France*. Population et sociétés. Bulletin mensuel d'information de l'institut national d'études démographiques, n° 364, janvier 2001, [http://www.ined.fr/fichier/t\\_publication/138/publi\\_pdf1\\_pop\\_et\\_soc\\_francais\\_364.pdf](http://www.ined.fr/fichier/t_publication/138/publi_pdf1_pop_et_soc_francais_364.pdf) [JAS 01]
- JULIA, M. HIRT, D. PERREY, S. BARSIS, S.** *La proprioception*. Éditions Sauramps Médical, Montpellier, 2012. Collection Acquisitions en médecine physique et de réadaptation [JUL 12]
- KEDIA M, SABOURAUD-SEGUIN, A,** et al. *L'aide mémoire en psycho-traumatologie*. Éditions Dunod. Paris : 2008 [KED 08]
- KOLB. WHISHAW.** *Cerveau et comportement*. Édition de Boeck. 2002. collection Neurosciences et cognition [KOL 02]
- L'action du ministère dans le cadre des violences au sein du couple**, 25 janvier 2012, Ministère de l'Intérieur, disponible sur <http://www.interieur.gouv.fr/A-votre-service/Ma-securite/Aide-aux-victimes/Aide-aux-victimes-presentation-des-differents-dispositifs/L-action-du-ministere-dans-le-cadre-des-violences-au-sein-du-couple> [ACT 12]
- LEAO, M.** *La présence totale au mouvement*. Paris : Éditions Point d'Appui. Thèse : Esthétique, Science et Technologie des Arts, option Études Théâtrales et Chorégraphiques : Université de Paris VIII, Arts, philosophie et esthétique : 2003 [LEA 03]
- LEHOUELLEUR Jacques**, retraité de l'Université de Montpellier 2, neurobiologie, [mise à jour 2011] <http://www.neur-one.fr/NEUROBIOLOGIE%20SENSORIELLE%202.pdf> [LEH]
- LINDSAY, J. CLEMENT, M.** La violence psychologique. Sa définition et sa représentation selon le sexe. *Nouvelles questions féministes, Revue internationale francophone*. Paris : 1998. vol 19, p 139 à 160 [LIN 98]

- LOUPPE, L.** *Poétique de la danse contemporaine : La pensée du mouvement.* Édition Librairie de la danse. Contredanse, 3<sup>e</sup> édition, 2004 [LOU 04]
- MARIN, L. DANION, F.** *Neurosciences : contrôle et apprentissage moteur.* Éditions Ellipses, 2005. Collection L'essentiel en sciences du sport [MAR 05]
- NOISETTE P.** *Danse contemporaine mode d'emploi.* Éditions Flammarion. Paris : 2010 [NOI 10]
- RIGAL, Robet.** *La proprioception.* Université du Québec, Montréal, Chapitre 7, [http://www.er.uqam.ca/nobel/r17424/Docs\\_KIN2000\\_PDF/proprioception.pdf](http://www.er.uqam.ca/nobel/r17424/Docs_KIN2000_PDF/proprioception.pdf) [RIG]
- ROBERT-DIARD Pascale.** *Retour sur l'acquiescement d'une femme,* Le monde, chronique judiciaire du 08 avril 2012 [ROB 12]  
<http://prchroniques.blog.lemonde.fr/2012/04/08/retour-sur-lacquiescement-dune-femme/>
- ROTHSCHILD, B.** *Le corps se souvient : mémoire somatique et traitement du trauma.* Éditions De Boeck Université. Bruxelles : 2008 [ROT 08]
- SALMONA, M.** *Les Violences envers les femmes et les filles.* Mémoire traumatique et victimologie : sept 2010, <http://memoiretraumatique.org/documents-a-télécharger.html> [SAL 10]
- SALMONA, M.** *Conséquences psychosomatiques des violences.* Cherbourg : 2012 [SAL 12]  
Conférence, disponible sur <http://memoiretraumatique.org/documents-a-télécharger.html>
- SQUIRE. KANDEL.** *La mémoire de l'esprit aux molécules.* Éditions de Boeck Université. Paris : 2002 [SQU 02]
- VAYSSE, J.** *La danse-thérapie : histoire, techniques, théories.* L'harmattan. Paris : 2006 [VAY 06]

### Ouvrages non cités

- BOISSIERE, A. KINTZLER, C.** *Approche philosophique du geste dansé : de l'improvisation à la performance.* Presses Universitaires du Septentrion. 2006
- BOSSU, H. CHALAGUIER, C.** *L'expression corporelle : méthode et pratique.* Éditions Le Centurion, 1974
- CALAIS-GERMAIN, B.** *Anatomie pour le mouvement.* Édition Desinis, 1990. 2 tomes
- CHABEE-SIMPER, S.** Traces mnésiques et mémoire du corps. In FERRAGUT, Éliane. *Émotions et mémoire : le corps et la souffrance.* Paris : Édition Masson, 2004
- CHAHBAZIAN, M.** *Le lien psychosomatique : De l'affect au rythme corporel.* Éditions Médicales et Scientifiques EDK. Sèvres : 2007
- FERRAGUT, E.** Violences, agressions et maltraitements chez le patient douloureux chronique. In **FERRAGUT, E.** *Agressions et maltraitements.* Édition Masson. Paris : 2006
- GUIRAUD, P.** *Le langage du corps.* Paris : Que sais-je, 1980
- HERBERT, L. CAMIRAND, D.** *Le corps et ses mouvements : Physiologie articulaire et repérage de structures anatomiques.* Édition St Martin, 1996
- HIRIGOYEN, MF.** La violence psychologique comme maltraitance. In **FERRAGUT, E.** *Agressions et maltraitements.* Édition Masson. Paris : 2006
- LABORDE, F.,** *Violence au sein du couple,* rapport d'information (2009-2010) n° 553, Sénat, du 10 juin 2010, disponible sur <http://www.senat.fr/rap/r09-553/r09-553.html>
- LAMY C.** *Profil clinique des femmes victimes de violences conjugales psychologiques.* Tours. Thèse : Infirmière : Université de Tours : 2007
- LE MOAL, P.** *Dictionnaire de la danse.* Édition Larousse 1999
- PIAZZA, PV.** *Une inversion de l'activité du cerveau provoquée par les hormones du stress détermine l'état de stress post traumatique.* Inserm : Février 2012, disponible sur <http://www.inserm.fr/espace-journalistes/une-inversion-de-l-activite-du-cerveau-provoquee-par-les-hormones-du-stress-determine-l-etat-de-stress-post-traumatique-espt>
- SIDONY, D.** *Le corps et sa danse.* Édition du Seuil. 1995

### Mémoire d'Art-thérapie consulté en 2013

- BOUDIER Angélique,** *Une expérience d'art-thérapie à dominante danse dans une unité de prévention accueillant des personnes en situation d'obésité avec ou sans diabète associé,* Tours, 2012

## ANNEXES

### ANNEXE 1 : La mémoire, d'après [SQU 02], [ROT 08] p38, [MAR 05] p101-111

Processus	Inconsciente, non déclarative		Consciente, déclarative	
Types de mémoires	Processus perceptif	Mémoire à court terme	Mémoire à long terme	
			Mémoire implicite	Mémoire explicite
			Procédurale	Sémantique      Épisodique
Types de savoir	Instant immédiat	Mémoire de travail	Savoir comment	Savoir quoi
Description	Tous stimuli à un instant T	Stimuli ou souvenirs	Habilités motrices Savoirs-faire	Faits, savoirs généraux (souvenirs)
Types d'informations	Émotionnelles, conditionnées, corporelles, sensorielles, attitudes automatiques, etc.			Cognitives, factuelles, verbales, etc.
Localisation	Amygdale			Hippocampe

#### Quatre étapes neuronales caractérisent le processus d'enregistrement des souvenirs dans la mémoire déclarative, mémoire à long terme [SQU 02] p89-93, 99-101

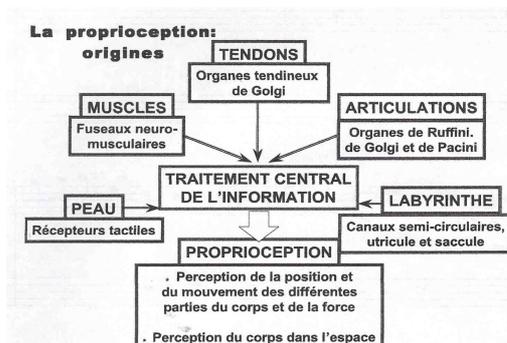
L'encodage	Convertit l'information en code	Plus l'apprentissage est profond, c'est-à-dire engageant la personnalité, plus le souvenir est profond
Le stockage	Utilise les mêmes voies utilisées par la perception initiale et non un seul site	
La récupération	Un souvenir n'est jamais une copie conforme de la réalité passée. Il est possible de mélanger plusieurs souvenirs, de se souvenir de quelque chose qui n'est jamais arrivé, auquel on a pensé. La récupération des souvenirs dépend des éléments d'activation et de la qualité du rappel et engage la personne	
L'oubli	Le passage du temps permet d'affaiblir les souvenirs pour ne conserver que l'essentiel	

### ANNEXE 2 : a- La somesthésie [KOL 02] [RIG] [LEH]

à l'exception de celles qui procèdent des organes sensoriels spécialisés : vision, audition,

Sensations proprioceptives		Sensations extéroceptives		Sensations intéroceptives
Profondes		Superficielles ou cutanées		Profondes
Relation à l'espace		Relation avec milieu extérieur		Relation avec milieu intérieur
Musculaires, vestibulaires, articulaires et tendineux		Tactile (toucher), pression, vibration, chaleur, froid.		Viscérale
Dynamique	Statique	Exemples :		
kinesthésie	statesthésie	haptique	ménacoeptive	
Sens du mouvement	Position dans espace	Pression	Toucher	
<b>+ Sensations nociceptives</b>				
Superficielles ou profondes - Douleur				
Stimulation risquant d'endommager les tissus, perception de la douleur				

### b- La proprioception [RIG]



### ANNEXE 3 : Paradoxe du danseur [LEA 03] p44-45, 54, 79, 113-118 et 122

Le danseur doit réaliser des actions, des prises de conscience qui peuvent paraître contradictoire

Dans l'acte de danser	<b>Processus intérieur</b> : Accompagnement d'un acte organique non « compréhensible » du public = action non visible	<b>Production</b> : Expression dirigée vers le spectateur, vers l'extérieur = action visible
	<b>Organicité</b> : Action spontanée, autonomie, authentique, de l'archaïsme vers le conscient	<b>Awareness</b> : Conscience, vigilance, lucidité, lié à la présence
	<b>Impulsion</b> subjective Processus organique intense	<b>Action</b> objective Acte accompli, synchronisation
Contrôle et automatisation	<b>Contrôle conscient</b> Chaque étape, chaque détail Processus lent et laborieux	<b>Automatisation</b> : le contrôle superflu disparaît Geste automatique rapide, facile, précis Permet de mettre la disponibilité ailleurs
	<b>Danger de l'automatisation</b> : Besoin d'attention, de contrôle conscient = automatisation reste flexible et adaptable	
Vision de l'acte dansé	<b>Regard à la 1ere personne</b> : Analyse intérieure Expérimentation du phénomène	<b>Regard à la 3eme personne</b> : Analyse extérieure Ce qui est observable de l'extérieur
	<b>Le double regard</b> : intérieur et extérieur : le performer, l'enseignant doivent le développer	

**ANNEXE 4 :** **Analyse du Mouvement de Laban** [VAY 06] p173-174

ESPACE Space Effort		TEMPS Time Effort		POIDS Weight Effort		FLUX Flow Effort	
DIRECT	INDIRECT	SOUDAIN	RETENU	LEGER	FORT	LIBRE	LIEE
Mode de déploiement spatial posturo-gestuel (corps) dans un lieu-dit (contexte)		Vitesse du mouvement et durée accordée pour la réalisation		Force dosée par le corps selon le temps et l'espace		Choix du corps pour moduler les phrasés	

**ANNEXE 5 :** **Mise en relation Analyse du mouvement de Laban et Art-thérapie**

CAPACITÉS ENGAGÉES	ANALYSE MOUVEMENT de LABAN [VAY 06] p173-174			
	ESPACE	TEMPS	POIDS	FLUX
Capacités	Organisation Attention Perception Appréhension du sujet	Décision Combativité Indulgence Intuition	Intention Sensibilité (vis-à-vis de lui-même)	Charges émotionnelles Tensions et façon de les faire évoluer
Question	Où ?	Quand ?	Quoi ?	Comment ?
Aspect psychologique	Attention	Décision	Intention	Progression
Capacités de l'homme	Pensées	Intuitions	Sensations	Sentiments

**ANNEXE 6 :** **La demande d'outils de Mme A**

-gestion des émotions, relation à l'autre- = exercices en guise de programme d'accompagnement de soin (PAS)

Sur émotions	Exercices techniques corporels testés en S4 pour les refaire à la maison
Sur la relation et l'anxiété à rencontrer des personnes	S5 : aller écrire dans des lieux publics pour le plaisir, sur les objets, l'ambiance et les personnes présentes S6 : décrire les personnes non pas sur leur présence mais sur leur quotidien.
Sur son projet professionnel	S8 : Ce travail d'écriture a permis de valoriser Mme A et de lui faire reconnaître la valeur de ses écrits

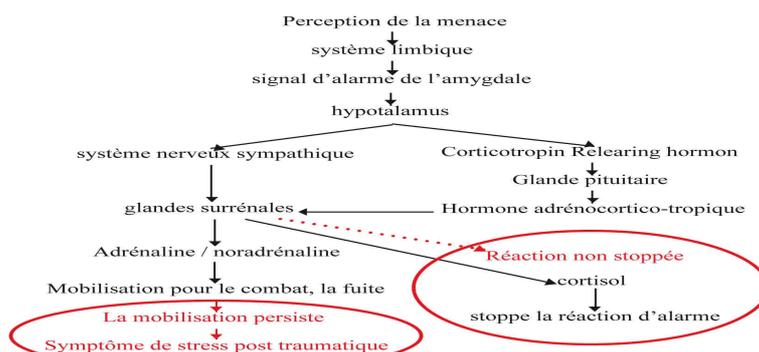
Ce travail n'a pas été poursuivi après S8 car il gênait les séances danse et Mme A voyait le temps diminuer.

**ANNEXE 7 :** **Méthodes somato-sensorielles** [LEA 03] p29-34

Méthodes	Donne l'importance à
Toutes méthodes somato-sensorielles	Phase préparatoire du mouvement Organisation physiologique naturelle du mouvement (biologique) Développement perceptif du sens kinesthésique et proprioceptif
M. Fedenkraïš	Amélioration de la perception
J. Bartnieff	Schéma de connexion à l'intérieur du corps / Trajets internes du mouvement
M Alexander	Intentionnalité (précède le mouvement) / Conscience des différentes directions du mouvement
Kinésiologie	Repérage perceptifs des effecteurs en amont du geste
+ R. Baban	Sous l'angle de l'effort, émergence d'une organisation interne (forces sous-jacentes à la forme)

**ANNEXE 8 :** **Réponses à la menace** [ROT 08] p18-19

REPONSE NORMALE A LA MENACE  
REPONSE EN CAS DE SSPT



**ANNEXE 9 :** **Le lien entre la peau physiologique et le Moi-peau** [ANZ 95] p20-40

	Corporelle	Mentale
Ordre	Organique	Imaginaire
Rôle Fonction	Contenant	Contenu
	Perception	Conscience
	Protectrice, recueille les informations, filtre les échanges	Recueille les informations, filtre les échanges
	Support au fonctionnement de l'organisme	Stimulation, croyances, normes, investissements, représentations
	Contenance	Différenciation



**UNIVERSITE FRANCOIS RABELAIS**

**UFR DE MEDECINE – TOURS**

**&**

**AFRATAPEM**

**Association Française de Recherche & Applications des  
Techniques Artistiques en Pédagogie et Médecine**

**Un atelier d'Art-thérapie à dominante danse  
peut permettre aux personnes  
victimes de violences conjugales  
de restaurer le regard qu'elles portent sur elles-mêmes.**

Mémoire de fin d'études soutenu le 5 novembre 2013

Présenté par **Valérie FAVRE**

**Résumé :** Les victimes de violences conjugales portent sur elles-mêmes un regard fortement dévalorisant longtemps après la séparation. Elles souffrent physiquement, mentalement et socialement. Leurs émotions, ressentis et pensées sont teintés de leur vécu inscrit dans la mémoire traumatique. Par la proprioception et la recherche de dépassement de gratifications sensorielles antérieures, l'Art-thérapie à dominante danse peut leur permettre de retrouver du sens, de la saveur, de la valeur à leurs propres yeux ainsi qu'un sentiment de sécurité. Deux études de cas illustrent l'apport de l'Art-thérapie à dominante danse tout en montrant l'impact du corps moteur sur le changement de perception de l'environnement. En mettant en relation le mouvement, le rapport au temps, la pénalité des personnes avec l'opération artistique, une stratégie se dégage et permet de restaurer un regard positif sur elles-mêmes. Cependant, le corps étant susceptible d'amener des émotions, des dangers liés aux conséquences de la maltraitance peuvent apparaître. Par sa déontologie et la relation entre le thérapeute et la personne, l'Art-thérapie à dominante danse peut atténuer et contrôler ces dangers et permettre à la personne de retrouver son intégrité.

**Mots clés :** Violences conjugales, Art-thérapie, Danse, Mémoire traumatique, Proprioception, Maltraitements.

**Abstract :** The victims of conjugal violence have a strong deprecating opinion of themselves long after separation. They suffer physically, mentally and socially. Their emotions, feelings and thoughts are tinged by their experience which is engraved into the traumatic memory. By proprioception and the search to surpass former sensorial gratifications, dance orientated art therapy can allow people to rediscover a sense of meaning, purpose and self-esteem and give them a sense of security. Two case studies illustrate what dance orientated art therapy can offer and show the impact of the body's aptitude to change perception of the environment. While making a link between movement, situating oneself in time and the suffering people experience with artistic procedures, a strategy emerges allowing the restoration of a positive attitude towards oneself. However, as the body is capable of causing emotions, dangers relating to the consequences of ill-treatment may appear. By its deontology and the relation between the therapist and the person, dance orientated art therapy can reduce and control these dangers and allow the person to recover their integrity.

**Keywords :** Conjugal violence, Art therapy, Dancing, Traumatic memory, Proprioception, Ill-treatment.