



LES
ATELIERS
DU

Mouvement

Quelques mots...

Chaque histoire artistique et humaine commence par le désir. Les psychologues du Centre Hospitalier de Verdun-Saint Mihiel avaient le souhait de faire entrer les patients dans le mouvement. Mouvement qui se danse, qui se dessine, qui s'écrit ou qui se dit. L'association Vu D'un œuf, profondément engagée depuis plus de dix ans dans des actions artistiques auprès de publics fragiles, a répondu à cet appel avec la chorégraphe Émilie Borgo (Compagnie Passaros) qui possède cet art, si rare et si précieux, de relier les personnes, de les rendre créatrices de leurs mouvements. L'aventure s'est déployée durant l'année 2015 dans le cadre hospitalier avec les patients et le personnel désireux de la vivre. Elle a aussi été proposée aux patients (détenus) du Centre de détention de Montmédy où la parole et l'écriture se sont invités dans la danse.

D'extraordinaires traversées ont été vécues, ce livret en est une trace.

VU D'UN ŒUF CENTRE ARTISTIQUE RURAL /

Tout établissement de soins s'engage à se soucier de la santé des usagers, définie par l'Organisation Mondiale de la Santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». Chaque usager se présente, non comme une partie du corps à réparer malgré une plainte spécifique, mais dans son entièreté dont le bien-être est menacé. Répondre à sa plainte, à ce qui vient perturber son équilibre, revient à accompagner ce qu'il est, ce qu'il incarne, ce qu'il porte en lui et transmet. Il est de notre devoir de soignant de lui rappeler qu'il reste un sujet bien vivant, pleinement acteur de son soin pour tendre vers le retour de son « état de complet bien-être ». Le bien-être de chacun passe par le rebondissement innovant de son propre comportement pour s'adapter et retrouver un sentiment d'équilibre malgré les épreuves de la vie. L'être humain possède un potentiel de ressources dont il ignore parfois l'existence. Et qu'existe-t-il de mieux que l'art pour aller chercher en lui ce potentiel créatif ? L'art s'adresse aux sens, aux émotions, aux intuitions, à l'intellect. Il sollicite le propre de l'homme ; et souvrir à un art plus spécifique, tel que nous

la proposé Émilie Borgo, offre des outils pour s'approcher davantage de son humanité. Les ateliers du mouvement ont eu cette prétention de proposer aux participants d'être simplement présents à eux-mêmes, en tant qu'êtres humains vivants. Les ateliers se sont appuyés sur le mouvement du corps. Le corps – symbole du lien entre l'art et la santé et du lien entre le physique et le psychique – par sa présence, son engagement et sa mobilité, a tracé son empreinte dans l'environnement, l'air ambiant ou une feuille de papier. Cette trace est expression du sujet et a permis à chaque participant de se reconnecter avec sa corporalité animée, son enveloppe protectrice, ses limites, son intime, ses liens. Les participants ont accepté de partager leurs expériences. Ils témoignent ici d'eux-mêmes.

CENTRE HOSPITALIER VERDUN – SAINT MIHIEL
L'ÉQUIPE DE PSYCHOLOGUES /

Les outils

Les outils que j'utilise sont issus de mon expérience de danseuse et de chorégraphe où sont fondamentaux les champs de l'improvisation, de la relation à soi, de la relation aux autres, de l'écoute du moment présent, de l'écoute de nos environnements internes et externes et de l'imaginaire. Étant praticienne de Body-Mind Centering® je propose de partir de l'anatomie « expérientielle » du corps à travers le mouvement et le toucher lors des ateliers. Conçu par Bonnie Bainbridge Cohen, le BMC® est une étude du corps en mouvement qui passe par l'expérience : principalement par des explorations de mouvement et de toucher, mais aussi par l'étude de l'anatomie et de la physiologie. Ce travail invite à une découverte des systèmes du corps qui font chacun émerger des états de corps, des qualités de mouvement et des états



d'esprit spécifiques. Le BMC® propose par ailleurs de revisiter les étapes du développement de l'enfant et de prendre conscience des habitudes de mouvement de chacun, afin d'en élargir la gamme des possibles.

Le ressenti et la mobilité des tissus du corps sont affinés à l'aide du mouvement, du toucher, de la voix et de l'imaginaire. Les apprentissages améliorent peu à peu la capacité de s'ouvrir aux changements et l'aptitude à aider les autres à découvrir de nouvelles possibilités. J'utilise aussi le contact improvisation, une pratique dansée

dans laquelle les points de contact physique sont le point de départ d'une exploration à travers des mouvements improvisés.

Au-delà des simples points de contact physique entre partenaires, entre en jeu le contact global (auditif, kinesthésique, perceptif/énergétique et même affectif) du danseur avec son ou ses partenaires et avec l'environnement (le sol, l'espace, la gravité, etc.). Je suis aussi inspirée par le life art process (Processus Art/Vie) fondé par Anna Halprin, une pratique qui a l'originalité d'intégrer le mouvement, la danse, les arts visuels, des techniques de performance et des outils de communication pour encourager la transformation personnelle, interpersonnelle et sociale à travers la créativité.

ÉMILIE BORG, DANSEUSE CHORÉGRAPHE



"Les poils sont la partie animale de moi-même qui me protège et qui est sensible"



Les limites

"Chérie. Bien arrivée. Tu me manques. J'aimerais être libre. J'aimerais te sentir libre, sentir pousser tes ailes, te sentir voler et m'envoler avec toi. Sortir de nos ..., sortir de notre enfermement intérieur, de nos petits arrangements avec les morts et les vivants. Liberté serait ce thème."

"Trouver la bonne distance entre soi et l'autre, c'est pas facile car je n'ai jamais été prise dans les bras par ma mère"



Système immunitaire, mécanismes de défenses, juste distance par rapport aux autres, protection, enveloppe et contours, schéma corporel, dedans / dehors

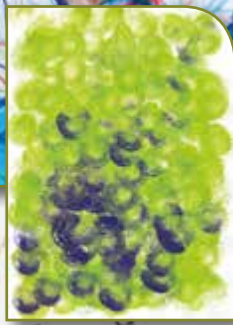


"Un monde refait
Partant d'un même point
L'univers a ses couleurs
déformant les contours
pour briser l'uniformité
Une seule couleur démarque
Les limites et les origines
Mais est simple base, sur
Laquelle tout 'n'est que
Relié aux éléments variés
Il faut dépasser les bordures
pour détruire les limites
pour avancer vers autre chose
et mettre de la couleur
pour un nouveau point
de départ vers l'infini"



Des parties vers un tout

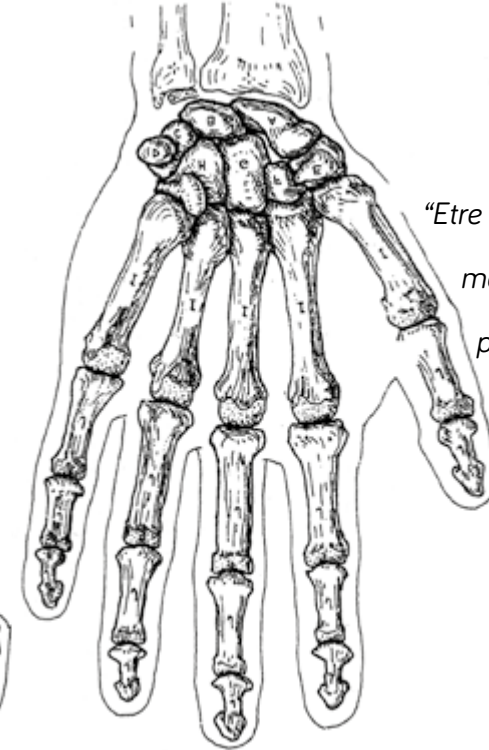
06



Articulations, intégrité et morcellement, marche, ligne de force, verticalité, micromouvements, pesanteur et schèmes de développement

“La peau, prendre conscience de l'organe le plus grand de mon corps. Elle parle de moi parfois malgré moi : une odeur, une couleur, une texture, la chair de poule. Avoir une suée”

“Dans la maladie, on est découpés en petits bouts. Cette expérience m'a permis de recoller les morceaux”



“Etre en pleins de morceaux soignés par les médecins spécialisés et se sentir à nouveau entier”

“Douceur qui digresse, Vibration qui transpire, Vibration qui protège, Oser la solitude ? Chaque jour la douleur me rend folle. Chaque jour la douceur me contient. M'aurais-tu déjà trop blessé ?”



le souffle

“On a compris mon dessin et on me l'a dansé, ça me touche et me fait pleurer”

“Respirez”

“Je m'étais promis de ne plus écrire. Je ne peux pas. J'écris mais il n'y a pas de réponse. Partout je déploierai mes ailes ici ou ailleurs. Partout.”

Respiration, inspiration, spiritualité, vie, mouvement, condensation expansion, pulsation, improvisation et créativité



“Dans mon bruit à moi
Y'a mon silence à moi”

“(…) Parlez-moi des nids au creux humide
de l'arbre, malmenés par la saison qui souvent
les disperse aux quatres vents…”

du bruissement des muriers
dans la cour de la maison, du parfum, enfin
des milles et uns aromates, ornements
des hautes pentes de nos vivantes collines.

Racontez-moi ! Car mon cœur
est une aire vide. Écoutez-le soupirer,
se languir de la caresse des épis (…)”
L'enfant Réfugié, (extrait), Mahmoud Darwiche

Respirez

Intention

Époussoufler

Solidarité

Courage

Espoir

Doliprane

Bonne humeur

“La rose de sables

Le jour, je cours

la nuit, je pense

le jour, je souffle

“Coincé dans
cette société
qui me donne
envie de
m'évader”

“Une heure c'est
quatre heures
Un jour c'est
quatre jours”

la nuit je pense

le jour, je marche

la nuit je pense.”

“Remise en
question
L'amour
La famille
Création d'un
projet
L'avenir
La réinsertion
Savoir
pardonner
Savoir
échanger
La confiance
Savoir
écouter
Motivation
S'investir
La non-
violence
La liberté
Voilà. Tous
ces mots
affirment ma
personnalité,
des choses
que j'ai fait
pour mon
avenir.”



"Bonheur d'avoir fait
votre connaissance"

"Solidarité"

les appuis



"On se sent porté par les
autres, ensemble on ose
des choses"

"La voix des mots"

Appui du sol, de l'air, de la balle, appui sur le cadre et les règles, appuis sur le regard, appuis sur l'autre, sur le groupe, sur la musique, sur les poèmes et les écrits... pour développer des compétences et trouver ses ressources



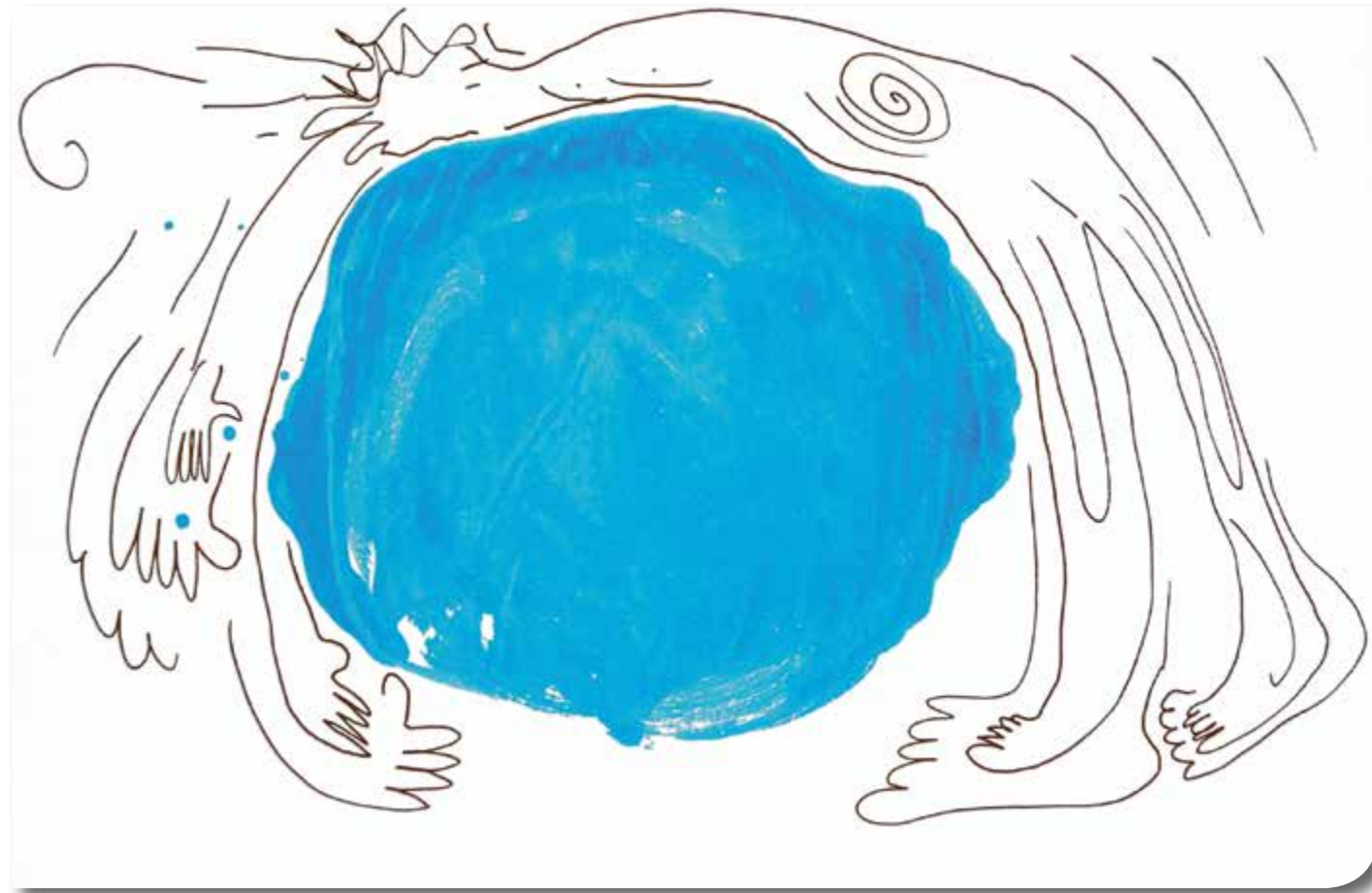


“Joie rire liberté tolérance respect
paix amitié patience
pas de discrimination pas de guerre
pas de violence pas de haine pas
de conflit pas de différence.”

“Bonjour **stop**
Une lettre **stop** pour te dire **stop**
par moments **stop** je me sens
stop oppressé. **stop** Il ne faut **stop**
pas forcément **stop** être en prison

stop pour se sentir **stop** enfermé
stop dans son corps. **stop** Dans
n'importe quel endroit **stop** si nous
avons **stop** envie d'ouvrir **stop** nos
ailes **stop** on peut le faire. **Stop**”

Je suis bien, plus
de stress, moins de complexe.
Merci au groupe, je me suis sentie
moi. Calme, bien dans ma peau, légère,
envie de danser, chanter, rire, je n'ai pas eu
peur du regard de mon groupe. Et ça c'est
beaucoup pour moi parce que j'ai vu dans leur
regard qu'il n'avait pas porté de jugement sur
moi. IL me voyait comme une personne
bien dans son corps. Merci à vous tous
de cette expérience qui m'a amené
beaucoup et surtout à bien me
sentir moi.”



les contraintes et la liberté

*"C'est pas facile car j'ai
des complexes et j'ai osé
devant les autres"*



*"Sortir de ce qui ferme,
Je ne retrouve pas ma liberté,
Retrouver mes désirs"*

*"Aller un petit peu au-delà
de ses limites
sans se manquer de respect
à soi-même, sans s'oublier.
Avoir un corps malade mais
qui peut bouger quand même"*

*"Coincé dans cette société qui
me donne envie de m'évader"*

Contraintes de la douleur, de l'incarcération, du jugement de soi-même et des autres, des blessures physiques et psychiques, du poids, du temps ... et liberté recherchée à travers différents chemins, différentes méthodes. Affection, bienveillance, respect, sécurité pour permettre, autoriser, rendre possible





“Mouvement, sentir que tu m’as enfermé plus que libéré, sentir que nous nous sommes enfermés, excusés, blessés. Ne plus trouver la sortie, buter encore et encore à la même porte... Savoir et sentir mon adolescence, sentir que je ne peux plus



partager dans ce néant.
Ne plus y arriver, aimer
aider accompagner et ne
plus pouvoir aider.
MAUX DITS”

" Je me sens comme une mouche sur
une toile d'araignée
la toile c'est le monde qui m'entoure
et moi je suis coincé
sur cette toile et je me sens
impuissant face à cette araignée elle
va finir par me manger. "

"Ça va sortir comme ça vient
La peur, la faiblesse,
la sensation d'être aidée
et de pouvoir relâcher
Mais c'est si dur d'être
vulnérable devant d'autres
personnes.
Merci
C'est fatigant mais ça fait
du bien
Les personnes qui sont là,
autour de la table, autour
de moi sont libres et j'ai
l'impression de ne pas y arriver
Ce sont tous des artistes, c'est

beau et reposant
J'ai beaucoup pleuré c'était
incontrôlable et il y a encore
un exercice de danse qui
m'attend et ça va être encore
une épreuve. Je ne sais pas ce
que je vais sortir de tout ça...
Je suis la seule à écrire tout
le monde dessine, crée c'est
fou ça !
J'adore écrire mais mon
dieu que ça doit être bien de
pouvoir se lâcher vraiment, se
moquer de ce que les autres
pensent, faire n'importe quoi.
Ils arrivent à extérioriser ce
qu'ils ressentent, c'est génial
Je les regarde tous et ils me
font rêver
Tellement d'émotions en si peu
de temps
Le partage d'énergie était bon
et sincère c'était un moment
important
Il va falloir que j'apprenne à me
relâcher c'est tellement dur et
ça a l'air si facile...
La douleur"

HUMEUR
HUMEUR

Les vrais je les laisse tranquille
Les faus je les garde dans ma
tête



"Changement,
légèreté, souplesse des
mouvements, moments
agréables, inoubliables,
non contrôle du corps,
liberté mentale, mots
et phrases introuvables
pour qualifier ce qu'est
cette aventure qui mène
à la découverte de soi
avec une approche
différente et insensée,
meilleure vision des
choses, sincérité avec soi,
heureux de se retrouver

tel qu'on est, ignorance
de ce qu'il y a dehors, à
l'extérieur de cette salle,
le temps s'arrête dans un
univers original. Danse
et décontraction, sans
avoir besoin de se retenir
ni de se fatiguer, avec
décomplexion, sûreté de
sa personne. On en est
grandi, on est seul et en
groupe, c'est un tout, une
alliance. On apprend, on
retire la peur de l'inconnu."

Tu peux être solitaire
Mais ne pas être seul.

Paroles des encadrants

Cheminer

Partager des chemins de mouvements, redonner de l'intégrité, un corps n'est pas morceaux, parties médicales mais un être, une entité vivante, vibrante, dansante, créative. Avec le body Mind Centering et l'improvisation nous avons exploré le mouvement à travers une anatomie sensible vivante ressentie :

La colonne vertébrale et les espaces entre, je sens les tissus, la peau, la respiration, je ressens mes ailes et mon diaphragme. Nous jouons sur de gros ballons, les apprivoisons. J'ai visualisé des sensations, je les ai incorporées, dansées. J'apprends à regarder ce que je vois, ce que je sens, ce que j'imagine et je le partage. Aller dans l'intention et l'attention jusqu'à la sensation du vivant dans mes cellules. Sentir mon enveloppe, masser, toucher. Détendre mes muscles. Jouer seul et en groupe, être à l'écoute de soi et du groupe. Garder ce que je reconnais comme étant moi, laisser de côté le reste. Sentir mes limites et oser les affirmer. Céder, pousser, atteindre, amener à moi. Oser la couleur et la danser. Respirer. Sentir ma vitalité et la partager.

Derrière les murs

Arriver dans un lieu de murs, de portes et de barrières, arriver avec nos corps, nos émotions. Le petit squelette, m'accompagne. Nous rencontrons O, A, S, K, A, B, L, J, C, J... Derrière ces barrières chacun a un corps, une âme, une poétique. Nous mettre en mouvement, explorer le corps, le cœur, les poumons, sortir de nos cages intérieures, rouler à l'infini, dévoiler nos cicatrices, traverser l'espace et se sentir libre, libre d'être qui nous sommes dans nos failles et fragilités, mais

surtout dans notre lumière.

Découvrir un poète, un lettré, un danseur, un chanteur, retrouver le plaisir de bouger et partager le bonheur de faire ensemble. Plonger dans le flux des mots, du mouvement et du dessin et laisser passer la lumière.

"Un petit oiseau blessé dans une cage qui cherche à se soigner et prendre un nouveau départ... Je me sens blessé comme un aigle. Piégé dans la toile d'araignée de la société. En haut sur la colline voici un oiseau bleu. Le cœur dans un trou noir. Coïncé dans ce monde. Solidarité et bonheur de vous avoir rencontré."

ÉMILIE BORGIO

Mouvement

Rapide, lent, petit ou grand, rythmé ou aléatoire, respirant ou robotisé, spontané ou forcé, contraint. Il peut être en étirement en expansion ou en condensation, et puis aussi pulsé, accordé ou discordant, mimétique ou original, marginal, fluide ou morcelé, intégratif ou diffus, intentionnel ou hasardeux comme une errance, un tâtonnement, une recherche. Le mouvement peut être externe, un acte un geste, une projection. Il peut être virtuel ou réel. Explosif ou maîtrisé, inhibé. Sensuel ou anesthésié, violent ou doux. Il est aussi interne, comme une émotion ou un point d'appui. Mouvement ressenti, vécu subjectivement par rapport à l'environnement. Conscient ou inconscient, suscité provoqué, une réponse ou une défense, une proposition, un ordre, un bercement, une attaque, une fermeture, une ouverture... une croissance, un effondrement ou affaissement, une chute.



Se sentir bloqué, figé, soumis, en mouvement circulaire et répétitif... ou tout à coup libre, inédit ! Le mouvement à l'hôpital est parfois performance, ou il est enrayé, subi, imposé, douloureux, entravé, et puis aussi répétitif, ritualisé et l'on pourrait dire même institutionnalisé. Tout comme à la prison où il est enfermé, canalisé, contraint, interdit ou soumis à autorisation... les clefs, les portes, les murs, l'attente... Rester en mouvement vivant quand tout risque d'être immobile ou d'exploser.

DELPHINE JATTIOT

Au-delà des mots qu'y a-t-il ? Nous avons dansé des mots. Nous avons pleuré des mots. Les maux peuvent-ils devenir des mots ? La force de l'écriture pour sortir des murs. Cela me paraissait banal. Mais nous l'avons vécu. Je n'oublierais jamais. Pour pulvériser même un moment les couloirs les clefs les murs. Plaisir et avidité d'écouter de la poésie. Plaisir et avidité de dire et d'écrire. Plaisir et avidité de parler et de partager.

Emmanuelle PELLEGRINI

Des mouvements, des mots. Des maux, des mouvements. À partir de mai des ailes ont pu se déployer. Malgré des murs, des portes et des barbelés. Les corps se sont mis en mouvement librement. Sans limite de temps... Les mains ont transmis des maux ou/et des mots. Des rencontres, des sourires, de moments de liberté. Malgré les barreaux.

MÉLANIE PEUREUX

La vie des émotions

Émotion. « motion » vient du verbe latin « movere » qui signifie remuer, bouger, agiter. « e » vient de « ex » signifiant « en dehors, vers l'extérieur ». Un ressenti, une sensation qui s'agite et qui remue à l'intérieur, se met en mouvement vers la vie extérieure...

Douleurs ! Physique. Psychique. Repli sur soi défensif. Le corps se durcit et se fige. Il devient protecteur. Enfermées à l'intérieur, les émotions paralysées se cachent et s'entassent. L'espace se restreint. L'éternité est ce jour ce que le temps ne peut faire oublier. C'est là que nous nous sommes retrouvés. Au départ chacun dans son espace. Dans son temps. Tous différents. Bercés par la poésie, portés par les mots, d'un mouvement créatif vers l'extérieur nous nous sommes rejoints dans un univers commun où nous nous sommes chacun fait de la place, donné du temps pour exister tel que nous sommes avec notre corps et nos émotions du moment. L'esprit a de la place, du temps, il s'anime et se libère. Maintenant nous pouvons bouger, ressentir, nous exprimer ensemble. Dans un mouvement commun, nous autorisons nos émotions à exister en dehors de nous, à les partager avec le monde, à les vivre, les montrer et les accepter comme elles sont maintenant. Marion le squelette, la cage thoracique, la respiration, le corps, le mouvement, la créativité libératrice, les rencontres, le partage, Emmanuelle, Émilie, nous, le groupe. Voir et faire voir. Bouger librement son corps, le sentir, le ressentir. Le libérer. Exister. Se sentir exister. Mouvement libérateur. Mouvement qui apaise. Légèreté, apaisement, détente, ouverture. Le mouvement

PAULINE VALLIES

Le corps.

Son corps. Un poids. Un poids lourd, lent, maladroit. Un poids qui pèse... Mais sur quoi ? La liberté ? Notre liberté. Notre jugement. Autocensure. Le corps devient prison, la peau cloison. Enfermement. Porte close. Dans la tête, plus d'air, plus d'espace. À en devenir fou. J'étouffe. De moi-même, je m'étouffe. J'étouffe des idées préconçues. Du corps svelte qu'on expose en permanence. Du corps libre que je crois percevoir. Du corps de l'autre, que j'ai toujours l'impression être mieux que le mien. Stop. Pause. Arrêt. Pause sur image. Le temps d'une pause sur moi-même, sur ce que je suis, ce que je ressens. Que me dit mon corps ? Qu'il apprécie cette position, qu'il en préfère une autre. Il sait, il se meut de lui-même. Je n'ai plus qu'à l'écouter, le suivre dans son mouvement. Subtilité de mon corps. Il se connaît mieux que je ne me connais moi-même. Oser. Oser être à l'écoute de son corps. Être à l'écoute de soi. À l'écoute de sa propre liberté, qui se meut en soi. Qui s'infiltre dans chaque infime partie de son corps, qui suit le trajet du souffle. Le souffle qui échappe aux cloisons de mon



esprit, qui transcende mon corps. Qui se meut sans cesse en moi. Un bol d'air frais, en permanence. Léger. Subtil. Mon corps devient aérien. Il se libère de la prison que je m'étais faite. Subtilité de mon corps, mouvement infime, il se transforme. À pas de velours, il se dessine. Sur cette feuille de papier, sur ce tapis matelassé. Il écrit son histoire. Mon histoire. Poésie, rêverie. Je suis l'auteur de ce tracé, de ce contour, de cette lettre, de cette danse de la vie. La violence n'est plus. La prison s'évapore. Rien n'est plus fort que le mouvement de mon corps.

TEVY SRUN

Un grand merci aux participants qui se sont pris au jeu.

Conception et coordination :

* Centre Hospitalier Verdun - Saint Mihiel : Delphine Jattiot, psychologue au Centre Médico-Psychologique pour Adultes ; Tévy Srun, psychologue de l'Équipe Mobile de Soins Palliatifs ; Mélanie Peureux, infirmière diplômée d'état à orientation psychiatrique et Pauline Vallières, psychologue à l'Unité Sanitaire en Milieu Pénitentiaire (centre de détention de Montmédy).

* Association Vu D'un Œuf : Émilie Borgo, danseuse-chorégraphe, Emmanuelle Pellegrini, poète, Stéphanie Georges, graphiste.

Avec la participation du Centre Hospitalier Verdun - Saint Mihiel, du Centre de Détention de Montmédy, du Service Pénitentiaire d'Insertion et de Probation, de la Direction Interrégionale des services pénitentiaires Est-Strasbourg, des personnels du Centre de Détention de Montmédy, de l'Amicale du personnel du Centre Hospitalier ; de la Compagnie Passaros (Ain) et de Mado Cohu (illustration couverture).

Avec le soutien financier de la Direction Régionale des Affaires Culturelles de Lorraine, de l'Agence Régionale de Santé, du Centre Hospitalier Verdun - Saint Mihiel, de la Direction Interrégionale des services pénitentiaires Est-Strasbourg et du Centre de Détention de Montmédy, du Service Pénitentiaire d'Insertion et de Probation.

Merci à la direction du Centre Hospitalier, aux professionnels médicaux, administratifs et d'encadrement qui ont rendu ces ateliers possibles.

• Édition Vu D'un Œuf • BP 10 • 55160 Fresnes-en-Woëvre • info@vudunoeuf.asso.fr • tél. 03 29 87 38 26 •
Impression C2S Pro Services • Crédits photos : les encadrants -DR.