

# Danser avec la vie

## Pour que la joie et la souffrance cohabitent

Par : Mathieu Legault

Avez-vous la sensation de danser avec la vie?

Qu'est-ce qui donne la cadence et le rythme de nos journées?

Prenez un instant pour vous déposer et vous reposer ces questions.

Cette expression (Danser avec la vie) semble anodine aux premiers abords dans le langage commun. Pourtant, elle cache son lot de mystères et de turbulences.

C'est ce que nous avons exploré avec les leaders de la communauté.

Pour nous aider dans cette recherche, nous avons demandé à Lydia Bouchard, chorégraphe, metteur en scène et danseuse de nous accompagner. Le dialogue avec cette dernière fut impactant en termes de prises de conscience et d'étonnement pour ce lien avec la capacité du corps en mouvement, mais aussi dans son immobilité.

Les parallèles avec la danse et la vie étaient nombreux pour nos leaders. J'oserais dire surprenants tellement les deux sont reliés.

Pour plonger dans l'expérience lors de nos journées de codéveloppement, nous avons visité le corps en début de journée et fait le tour du propriétaire comme Lydia nous l'avait proposé.

Est-ce que mon corps a des informations particulières à me partager ce matin? Me chuchote-t-il des murmures que je ne prends pas le temps d'entendre? A-t-il des tensions, des résistances? Si je demandais à mes pieds, mon cou et mes mains de me jaser, qu'est-ce qu'ils me diraient? Qu'auraient-ils le désir d'exprimer? De libérer? De garder dans l'intimité?

De belles informations attendaient nos leaders.

Tensions, nœuds, manque de souplesse, rigidité, etc. Les leaders furent surpris à quel point on ne se visite pas assez corporellement. Une forme de déconnexion au quotidien.

Prendre ou reprendre contact avec son intelligence et son énergie corporelles devient primordial. C'est ce que nous enseigne justement, pour ne pas dire nous "martèle tendrement" notre Amie Nicole Bordeleau.

Et si la façon que nous avons de prendre soin de notre corps était aussi celle dont on prend soin de la vie? (Boboy... je pense que nous pourrions garder cette question pour un prochain texte!)

Revenons à notre exploration. Une fois le scan corporel complété, nous avons demandé à nos leaders de partager comment ils se sentaient et arrivaient dans cette matinée. Pour décrire leur état et faire la relecture de leurs dernières semaines, ils devaient le faire en utilisant la métaphore de la danse. En d'autres termes, dans quel style de danse avaient-ils l'impression de se retrouver à ce moment-ci de leur vie? Dans quel rythme? Dans quelle trame de fond musicale?

Nous avons eu plusieurs réponses fort intéressantes.

Certains nous partageaient qu'ils dansaient en solo dans leurs équipes, d'autres en duo, mais pas dans le même style de danse. D'autres avaient l'impression d'avoir la tête en bas comme dans un *swing acrobatique* ou un *rock 'n' roll*. Certains avaient l'impression de regarder la danse plutôt que de se retrouver sur la piste.

Mais une réponse est apparue plus souvent que les autres.

Ils nous ont partagé qu'ils avaient l'impression d'être pris dans un « *mosh pit* ! » Vous vous souvenez? Durant un *show rock* souvent très rythmé (voire endiablé) un gros groupe de personnes sautent et se bousculent près de la scène. Une forme de défolement rythmé un peu intense dans lequel il est difficile de sortir. Une surdose d'adrénaline et le fait de ne pas pouvoir s'en sortir si aisément tellement ça bouge dans tous les sens! Comme si on en devenait prisonnier.

À ce stade, je pense qu'on n'est plus dans une chorégraphie, mais plutôt dans un «chaos-graphie!»

Ça vous parle?

Si vous aviez à vous poser la question, à vous et à vos équipes, qu'est-ce qui apparaîtrait pour vous dans cette métaphore de la danse?

Durant notre après-midi, nous avons proposé à nos leaders d'expérimenter le mouvement en duo; avec un meneur et un mené.

Nous avons exploré en bougeant sans musique, les yeux ouverts, fermés, avec musique et en groupes. Vous dire à quel point c'était rempli de perles d'enseignement.

Nous avons demandé aux leaders de faire une rétroaction sur leur aventure artistique.

Ça allait dans tous les sens.

Certains disaient qu'ils voulaient être bons, ce qui les amenait dans leur tête à réfléchir et à quitter le mouvement. D'autres étaient très rigides et avaient de la difficulté à suivre le rythme. Certains préféraient mener plutôt que l'inverse. D'autres ont trouvé ça assez souffrant, surtout au début...La peur d'être jugé, la peur d'être trop envahissant. Des inconforts vécus avec autant de proximité. Ce fut surprenant de constater que nos états émotifs favorisaient la rigidification du corps plutôt que la souplesse de se laisser bouger tendrement avec le mouvement, avec soi et l'autre, ensemble et en solo.

Durant le webinaire, Lydia nous a proposé l'idée de demeurer avec l'inconfort lorsqu'on le rencontre. De continuer à respirer assez longtemps pour finir par y trouver de l'espace. Et même d'y retrouver une forme de bien-être. Très intéressant, car elle rejoint sur un angle corporel la pensée expérientielle de Rémi dans le livre « *La chaise rouge* » ayant comme sous-titre: *Apprivoiser sa souffrance – Apprendre à danser avec la vie*.

Rémi nous partage qu'en rencontrant la souffrance dans nos vies, il est possible de rester là. Avec elle.

Sans fuir, sans résister.

On se rend alors compte qu'en restant là avec elle nous pouvons la contenir; même si c'est difficile.

Il nous est alors possible d'agrandir notre vase d'accueil – notre réservoir d'accueil, comme nous le mentionne aussi notre bon ami Psychologue François Côté. En créant un plus grand espace intérieur et en restant là assez longtemps, on perçoit que l'inconfort, la souffrance et la joie peuvent cohabiter.

Et dans cette cohabitation présente, il devient possible d'accueillir pleinement la souffrance, la célébrer, la fêter et la remercier.

Ce processus n'est pas là pour simplifier ou banaliser des grandes souffrances comme étant tout à coup facile à vivre. Au contraire. Ce principe est là pour ouvrir un champ du possible et entrevoir un autre chemin plutôt que fuir ou même se victimiser.

L'Abbé André Barbeau de l'abbaye de Val Notre-Dame, nous a partagé avec un grand sourire aimant: *c'est la souffrance qui me fait grandir, alors laissez-la moi!*

Et c'est ce que les groupes ont vécu dans l'exercice. Rester là. Apprivoiser. Accueillir. Cohabiter. Célébrer.

Plus l'exercice avançait, plus les leaders avaient confiance grâce à la présence et à la bienveillance de leur partenaire. Plusieurs se sont complètement abandonnés. Ils ont accepté de se démouler comme nous l'enseigne Lydia dans son partage très intime sur l'accouchement...et même sur celui de création.

Si nous revenons à la dernière portion de notre journée d'exploration, une fois l'exercice terminé, nous avons une dernière question. Nous avons demandé aux leaders (devenus « bougeurs » ou danseurs, c'était selon!) d'observer les mots utilisés lors de la rétroaction de leur danse à deux et en groupes...et de les superposer dans leur vie de leaders.

*Peurs, souffrances, confiance, abandon, présence, bienveillance, rigidité, inconfort...* que de mots qui parlent...de la vie!

La posture de nos leaders, autant dans l'activité que dans la vie en général était pratiquement la même.

Dans notre grande curiosité, nous avons aussi eu la chance de prendre un moment avec notre Ami Alexandre Jollien pour voir comment ce dernier dansait avec la vie en ce moment. Étant donné le fait qu'il vit un passage des moins évident.

Il nous a bouleversés.

Ce dernier nous a partagé qu'il pensait qu'avoir un handicap physique était la plus grande épreuve et souffrance qu'il avait vécues.

Eh bien non.

Le fait d'être autant jugé, fui, malmené et isolé était plus douloureux pour lui en ce passage unique de vie.

Comment continuer à danser avec la vie devient alors possible?

Sa réponse: en s'enracinant dans un amour inconditionnel.

...ouf...

Toute une invitation.

Danser avec la vie serait donc une invitation à accueillir ce qui est, autant nos joies que nos souffrances, tout en s'enracinant dans un amour inconditionnel?

Pas évident. Mais y-a-t-il d'autres chemins?

---

*La souffrance (et la joie): n'est-ce pas là un atelier sur le chemin de la vie? Comme nous le partageait notre Ami Jean Proulx.*

*Ce dernier ajoute aussi qu'une grande chorégraphie divine est présente et que nous en faisons tous partie. Que nous sommes des artistes de la vie et des artisans de la beauté du monde.*

C'est apaisant, trouvez-vous?

Pas besoin d'être un pro de la danse pour bouger. Ça bouge déjà. Le mouvement est là...La vie circule naturellement. Sans forcer.

Il est peut-être temps d'écouter cette sublime musique intérieure...

Et laisser la danse se vivre à travers soi.