

## A mes ami(e)s de voyage

Longtemps j'ai cherché ma place sur terre et parmi les autres, sans jamais vraiment la trouver. Les repères que le jeu social me proposait, me laissaient troublé et désorienté. Les pressions du quotidien me semblaient si arbitraires, si irréelles. Et puis un jour j'ai rencontré mon corps. J'ai rencontré une place qui me cherchait depuis longtemps. J'ai exploré le goût du réel. La porte somatique était celle de la maison. Je vous y ai rencontré, vous mes amis somatiques au cœur tendre. Nous avons partagé des temps hors du temps, des touches médecine, générer des espaces sacrés, et posé ensemble des repères qui depuis m'aident à m'orienter.

Le premier des repères, c'est l'axe de la verticalité. Celui du corps placé entre la terre qui nous porte et le ciel qui nous couvre. Cet axe du lien fondement, habité par la gravité et son contraire, lieu des trois nourritures premières : l'air, la terre et la lumière. Avec vous, j'ai partagé si souvent ce premier acte de foi, d'avant la danse, lorsque les corps tombent amoureux de leur respiration, et se déposent au sol du studio le matin. C'est un moment d'une si grande intimité avec l'absolu, un instant de grâce près du poêle à bois qui crépite, une douceur qui s'imprime si profondément dans nos êtres puis dans nos rencontres.

Puis c'est l'axe horizontal, celui de la communauté, que j'explore encore et encore avec vous. J'ai tant de fois dû me souvenir que je n'existe pas isolé de vous. Que je suis le cercle et que le cercle est moi. Que le temps de faire les choses seul est révolu. Que tant que toutes et tous ne sont pas inclus, personne ne l'est vraiment. Ce second acte de foi, je le vois tisser notre lien en dessous, de pratique en pratique. Nous nous autorisons ensemble à nous décentrer, à goûter à des instants où l'individualisme laisse son trône néo-cortical, pour faire place à l'enseignement des tribus ancestrales, des communautés cellulaires et des troupeaux d'animaux que nous portons en nous. Nous dansons l'inclusivité, et l'inclusivité nous donne l'expérience du mot famille dans son essence.

Il y a aussi l'axe sagittal que nous partageons. C'est celui qui nous replace dans la lignée d'un temps sans rupture, ouvert et dilaté, portant la phylogénèse et nos ancêtres bien vivants dans chacun de nos mouvements. L'acte est spirituel, le corps est animal, quand nous, amis somatiques, nous reconnaissons profondément être des processus en cours, du « mouvement-héritage » des espèces et des vies passées. Les mémoires dansent, apportant avec elles leur savoir millénaire dans nos corps. La grande histoire dans nos petites histoires nous rend humble et beaux. Et cette humilité nous relie autrement, quand ensemble nous honorons nos sources.

Alors à la croisée de ces trois axes, mon cœur bat au rythme des vôtres. Je me sens passage, entièrement constitué d'inter-dépendance. C'est comme un grand soulagement d'appartenance dont je fais l'expérience, bien au-delà de la dimension sociale et des quêtes sans fin de reconnaissance. Ensuite, parfois c'est moins simple, je rentre dans mon quotidien avec cette immense résonance. Mais je sens vos corps dans le mien. Et je suis plein de vous.

Cette lettre pour vous, est aussi pour tous ceux que je ne connais pas, car je pense que notre ressenti du lien somatique montre qu'il y a méprise d'approcher la somatique en tant que thérapie ou développement personnel. L'approche, à mon avis, doit rester une approche systémique de fond, invitant les matières du monde à prendre corps, et au mouvement à tisser du collectif. Je ne sais pas dire autrement cette intuition qui est que, nous ne faisons pas tout cela uniquement pour nous-mêmes. Par exemple, lorsque nous explorons le schéma de naissance en BMC, c'est la naissance de tout en chacun qui est exploré. Une fixation sur sa propre histoire, ses traumatismes, ou du moins une non mise en relation de sa propre histoire avec la grande histoire, nous emmène à la dérive, à l'antagonisme de ce que l'on cherche à réveiller. C'est en dessous de notre biographie, en dessous des cadres culturels, que l'invitation vibre. Il en va de même pour notre amitié. En dessous, là où je n'ai ni besoin d'être ton amoureux pour te toucher, ni besoin de bien te connaître pour sentir combien nous sommes frères et sœurs. Là où je peux te mordre, te donner toute ma matière corps, sans qu'aucune question ou pensées culturellement normées ne prenne forme.

Les danseurs le savent bien, il est des inconditionnels qui appellent à être reconsidérés : le sol, l'espace, la gravité, le besoin du toucher, celui de respirer. Nous, nous les reconsidérons. Ce sont les outils écologiques, politiques, communautaires les plus puissants que je connaisse, car ils nous rendent égaux et donnent un socle commun à nos pensées. Ils nous relient depuis un terrain égalitaire, le sol nous mettant au même niveau. En jeu avec eux, nous faisons l'expérience d'un langage originel, qui parle de tomber pour mieux s'élever, de laisser aller pour mieux laisser venir. L'approche somatique est un langage qui demande à être partagé, soulignant les fondamentaux du vivant, et redonnant à chacun son rôle de participation à la circulation de l'ensemble. C'est cela qui la destine, selon moi, à être une approche systémique et collective avant tout chose.

Mais plus simplement, c'est vous dire combien il m'est précieux de me sentir être au naturel avec vous à force de pratique. Avec vous, ma famille de voyage, mes danses ont le goût d'une ballade en forêt, d'un bouquet de fleurs dans une chambre vide. Nos mots échangés, le silence entre eux, ont une épaisseur sur quoi m'appuyer. Tranquillement, comme au pied d'une montagne, nous ressentons le plus grand que nous. Nous nous laissons faire par l'œuvre qui œuvre à travers nous. Nous prenons des mesures de réceptivité. Avec vous, si souvent je me sens revenu de tout ce qui m'avait égaré, de tout ce que je croyais devoir maîtriser. Une plongée dans le non savoir qui sait toutes choses, dans la terra incognita, l'irraisonnable mouvement de l'être, mains dans la main, sans projets ni défenses, et pourtant sans me sentir menacé. Ou si peu. Oui avec vous j'aime et je danse, aussi nu que la nature, laissant le vivant doucement relier les opposés. Alors mes amis, un grand merci à vous d'être à mes côtés. Je sais que vous vous reconnaissez.

Alex (2021)