

## NAÎTRE PAR LE TOUCHER

Cette danse me sourit car elle me nourrit. Je trouve comment ouvrir des chemins en moi de plaisir, des chemins pour recevoir une nourriture. Cette danse me nourrit car je sais être réceptacle et réceptif aux sensations, quand ensuite, ces mêmes sensations me bougent. Cette danse me nourrit car je ne la danse pas, je deviens cette danse, désidentifié de moi pour un court moment. La petite caméra - qui d'habitude m'observe, me juge et me limite - a disparu. . Guidé par la sensation, je danse loin dans les possibles, pourtant sans me mettre hors de moi. Le sentir m'ancre dans le tout, le sentir est mon allié. Cette danse me sourit par son confort, sa facilité. Je me sens « comme à la maison. »

Et je sais toutes ces danses qui ne coulent pas de cette évidence. Et je sais toutes ces frustrations, ces résistances, tout ces moments sans présence. Ces moments où il faut tout recommencer à zéro. Je les sais d'autant plus après cette danse. J'essaie de rester doux avec moi. Rien n'est acquis, car il ne s'agit pas de danser bien ou mal, il s'agit de nourriture. Il s'agit d'une danse dans la danse : celle de la digestion, de l'absorption, de l'assimilation des sensations.

Je lis Luis Ansa, chamane. Il a écrit la voie du sentir. Il parle des cinq sens comme les 5 chemins qui mènent à la demeure de l'âme. Je sais qu'il faut nettoyer ces chemins, ma qualité de vie étroitement liée à ma capacité à éprouver les impressions à leurs justes valeurs. Dieu vit dans les détails me disait Soto G.Hoffman. Aujourd'hui, c'est mon travail, ma passion. Je ne cherche pas à guérir mon histoire personnelle, ni à devenir danseur. Je cherche à donner à manger à mon âme par l'intermédiaire de mon « doux animal » (Mary Oliver). Je cherche les chemins de la saveur. Le Contact Improvisation est mon terrain de pratique, pour peu qu'il ne tombe pas dans les mêmes pièges que la médecine occidentale : pièges de la mécanicité, de l'esthétisme, de la technique, séparant l'esprit du corps, l'action de la réceptivité, ou pire, divisant la forme et le fond. Pour peu que le Contact Impro ne fasse pas de moi un pantin répétant les mêmes formes vides. Je veux la reliance. Je veux du goût, du plein, de l'entier Je veux vous voir, vous toucher, vous sentir. Je veux vous vivre, et pour cela : je dois me vivre.

Une première clé : me sentir. J'apprends à « être touché » avant de « toucher ». Je ne peux vous toucher qu'à la mesure de combien je me laisse être touché. En haptonomie, lorsque le bébé répond par un oui dans le ventre, en s'approchant du point de contact, on dit qu'il se fait à l'idée de naître. J'apprends moi aussi à naître au toucher, à naître par le toucher. Ce lieu sacré de l'entre-deux permet une profonde confirmation de mon existence. J'y fais aussi l'expérience de ma responsabilité. Le plaisir ne dépend pas de mon partenaire, ni de la situation, mais de ma capacité à accompagner cette nourriture du toucher en moi, afin d'être pénétré par la rencontre, imprimant mon être du vivant environnant. J'apprends donc à recevoir, à baser toute action sur la part creuse du réceptif. Nulle part où aller. Processus d'accueil simple et sincère, tellement nécessaire. Patience. Je suis en vie, je suis les impressions qui prennent corps et coulent leur transformations, Je suis nu et disponible devant l'inconnu, libéré du vouloir, délié du faire. Tout est là qui me remplit. Il suffit de peu pour me rendre plein. J'ai longtemps cherché les extrêmes, les sensations fortes pour accéder à ce plein. Aujourd'hui je découvre qu'un rien suffit.

Un premier moyen (tout sauf technique) : j'aime. Je tombe amoureux de la respiration, l'air m'inspire quand je l'expire, le souffle vient jusque dans chaque cellule porter son chi. Je tombe en amour avec le toucher. Une chaleur humaine traverse ma peau, le contact se fait plus profond, il suit les chemins du sang jusqu'à bouger mes organes. Je tombe en amour avec la terre, sa présence et son support. Elle me remplit de densité en retour, me donne l'épaisseur d'une montagne. En amour avec la lumière, elle, vient nourrir mes yeux, descend le long de ma nuque par mon liquide céphalo-rachidien puis le long des nerfs, et me délivre de la gravité.

Potentiellement, tout est support et nourriture. Pourtant, un constat : la plupart du temps je n'aime pas, ou plutôt, je ne sais pas comment aimer. Des lumières, des visages, des sons, une danse ou un quotidien, plein d'impressions foisonnantes, mais qui ne m'atteignent plus. Je me sens vide. La vie n'est plus là. Il ne reste que moi et mes analyses, mes problèmes à résoudre. J'ai perdu le goût, la saveur des choses. Je n'ai plus que leurs compréhensions, leurs noms, leurs définitions.

La voie est close.

Il en va parfois ainsi du Contact Improvisation. Garder la voie ouverte, voilà le travail hardu. Etre touché n'ai pas qu'affaire de sentir. J'engage une globalité de mon être à être touché : ma part émotionnelle coulante, prenant le risque de ma porosité, de ma vulnérabilité, de me laisser perméable devant le toucher. Cet engagement n'est pas un effort à faire, mais des peurs à défaire. Je me laisse aimer, je me laisse être aimé.

J'ouvre dans cette danse la voie du toucher.  
Cela étant, je t'y invite aussi, indirectement

