

Lyse Latraverse

Le mouvement involontaire

Le mouvement involontaire m'a toujours intriguée. Comment le définir? Pour commencer, j'ai consulté tout ce qui avait été écrit sur ce sujet de 1977 à aujourd'hui et j'ai constitué un recueil de 26 pages que vous pourrez consulter sur le web. Ce travail de recherche m'a beaucoup renseignée. J'ai découvert que sans aucun doute, notre vision théorique et plusieurs de nos concepts étaient en lien direct avec l'expérience du travail corporel et du mouvement involontaire en groupe. D'emblée je pose la question : est-ce que le travail corporel va continuer à influencer notre recherche?

Quelle découverte que le mouvement involontaire! C'est comme si nous avions libéré une nouvelle fonction du corps parmi celles de la parole, le toucher, la vue, la locomotion... Maintenant on peut laisser le corps s'exprimer dans un langage mystérieux que l'on nomme le mouvement involontaire.

Est-ce-que notre mouvement involontaire est affecté par nos lieux d'absence? Je ne le crois pas. J'ai fait l'expérience que le mouvement involontaire peut me prendre en charge tout en restant absente de ce qu'il porte. Le mouvement involontaire peut se situer en dehors de l'absence ou de la présence de quelqu'un.

Lors des premières années, mes mouvements involontaires m'effrayaient et je basculais par à coup dans des mouvements hystériques avant de retomber dans des mouvements involontaires. Il y avait un chevauchement. C'était très mêlant. Alors, je m'astreignis à être très immobile. Pourtant sans mouvement, j'avais le sentiment qu'il se passait beaucoup de choses. Juste contenir ma panique, j'imagine, devait être tout un défi. L'immobilité serait-elle une forme de travail corporel?

Permettre à mon corps, par un lâcher prise, d'accéder à son mouvement involontaire m'a donné la vie. Au début, impressionnée par le travail corporel d'une collègue, je lui avais demandé comment elle faisait. Elle m'a répondu : « je laisse aller et ça part tout seul ». Je n'ai jamais oublié cette directive car elle m'avait donné confiance et cela fonctionnait pour moi.

Pourquoi cet accès m'a donné la vie? Parce que ce mouvement ne venait que de moi. Ce n'était pas l'imitation d'un autre, c'était vivant et surtout ce n'était ni bon, ni mauvais et en dehors de toutes comparaisons. Dans les autres approches comme la bioénergie, le psychodrame ou la gestalt, il y avait une mise en situation orchestrée par un thérapeute pour parvenir à des vécus à partir de son corps. En A.C., il faut ne rien faire, être présente à son expérience, écouter et attendre, être là sans rien forcer.

Le travail corporel des autres pendant une session peut influencer le mien en l'encourageant ou parfois en l'arrêtant. Mon mouvement est porté par le groupe, il me permet de me laisser aller car tous ont le même objectif de se rejoindre et cela est rassurant. Le travail corporel sans les rapports aux autres demeure toujours possible mais je crois que le mouvement involontaire se passe uniquement dans les rapports aux autres dans une intention possiblement de rejoindre. Il y a plusieurs formes de travail corporel : sur le matelas, dans la piscine mais je vais vous parler de la forme qui m'a le plus apportée : le travail debout et face à face. Pour ce faire, nous devons essayer, tant bien que mal, de mettre de côté tous nos appris sociaux de comportements pour laisser la place, face à face avec une autre personne, à ce qui vient, aux mouvements involontaires inspirés dans la rencontre de l'autre.

Pour certains, ce travail corporel était terriblement exigeant; pour moi, c'était une chance unique de me laisser vivre sans danger. Après le travail, je me faisais la triste réflexion : eh bien ! J'aurais été complètement vivante pendant deux heures cette année!

J'ai toujours eu à me forcer pour me comporter selon les codes sociaux dits normaux et connus de tous. Là, dans cette forme de travail corporel, enfin je respirais. Ne pas avoir à tenir compte des codes sociaux pour être dans les rapports aux autres me libérait de ma peur des autres et surtout de moi-même, de mon impulsivité, de ma méfiance et de ma maladresse sociale. Tous ces vécus disparaissaient

le temps du travail. Il ne me restait qu'à faire confiance à ce qui montait en moi dans le rapport à l'autre. Dans cette expérience, je quittais assez rapidement le contact visuel pour me retrouver accroupie au sol à regret d'abandonner l'autre. Et surprise, à la fin du travail, je découvrais que malgré tous nos mouvements les yeux fermés, après une durée de 1 à 2 heures, je me retrouvais tout près du corps de l'autre, en contact physique. Le contact de l'autre s'était maintenu à notre insu par le mouvement involontaire.

J'y faisais aussi une autre expérience en solitaire particulièrement étonnante. En solitaire, assise par terre les jambes croisées, les bras en extension maximum dirigés vers le ciel, je pouvais rester dans cette position de longues minutes, sans effort ni fatigue, plongeant parfois dans un état de confort exceptionnel, complètement en désaccord avec les lois de la gravité, alors que cette position aurait dû m'épuiser et me créer des douleurs musculaires. Mais où étais-je ? Je suis intriguée par ce lieu de vie de l'en-dessous, par ce qui en parvient. Avec le recul, j'ai compris que cette position exprimait un vécu de fond de moi de très important : le désir que les autres me soutiennent!

Le mouvement involontaire se rencontre concrètement pendant le travail corporel mais il est partout en soi comme une expression de sa vie intérieure, du mieux qu'elle peut s'exprimer mais par des chemins inconnus de soi. Mon travail corporel n'a pas fait comme espéré au début que je m'épanouisse, libérée du poids de ma vie, mais il m'a mis en contact avec quelque chose en moi de vivant. Pas de découverte exceptionnelle mais une attention, un espace pour ma vie telle qu'elle est.

L'intuition d'Aimé, partagée par ses collègues dans les années 70, au sujet du mouvement involontaire, est que le temps accumulé dans nos corps cherche à s'exprimer, porté par le désir de la matière à s'accomplir.

Cette intuition, que je comprends et que je respecte, ne me rejoint pas car je ne la ressens pas. J'ai peut-être un blocage? C'est possible. Je ressens par mon corps que je fais partie de la nature et des humains. Il y a une interconnexion que je ressens entre le ciel et la terre, les arbres, la table, les animaux, la forêt, le vent, etc. Je ressens que je fais partie de tout cela. Mais je ne ressens pas dans mon corps qu'il y a des milliers d'années d'accumulées qui cherchent à s'exprimer, portées par le désir de la matière à

s'accomplir. Bien que je trouve des connexions avec cette intuition, c'est important de me fier à ce que je ressens.

Pour que le mouvement involontaire soit resté enfoui, il faut qu'il ait été arrêté. Nous sommes aussi constitués d'un mouvement d'arrêt efficace, au point de nous faire oublier complètement cet univers intérieur complexe et puissant. Le mouvement involontaire a libéré la parole de l'en-dessous de soi, l'en-dessous du corps conscient.

Est-ce que l'on peut supposer que cette découverte du mouvement involontaire serait une avancée dans la conscience de l'homme, dans ses possibilités de se rejoindre plus complètement et de faire une expérience profonde de soi ? Ce mouvement involontaire qui a été enfoui par l'effort de l'humanité pour sortir de l'animalité, de tout rendre logique et rationnel et de sortir d'un monde d'impulsivité pour faire place à la raison.

Conclusion

Après cette recherche et après avoir relu les textes portant sur le mouvement involontaire, je réalise que le mouvement de recherche de l'A.C. a fait deux découvertes :

En évitant l'objectif de la guérison en psychothérapie et en s'orientant vers la découverte de la vie telle qu'elle est (tout ce qui est, est à être) il y a eu un pas de fait en avant. De plus, ces mêmes conditions de la position appliquées au travail corporel ont abouti à l'émergence du mouvement involontaire.

Pourtant je ne sais toujours pas ce qu'est ce mystérieux mouvement involontaire!