

A woman with blonde hair, wearing a black strapless dress and a blue sash, is posing with her arms raised. She is wearing a headpiece made of pink and yellow flowers. The background is a modern building with a grid-like facade and some greenery.

JE DANSE ET LE MONDE TOURNE

Anne-Marie Triolle

Anne-Marie Triolle

Je danse et le monde tourne

© Anne-Marie Triolle, 2024

ISBN numérique : 979-10-405-6272-6

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Au sourire de la lune et du nuage qui m'a dit reste encore.

Qui me fait vivre depuis plus vaste.

Message personnel

*L'expérience intérieure est unique
Elle est difficilement partageable
Pourtant elle est ce que tu as de plus concret
Elle est ta réalité de chaque instant
Elle impacte chacune de tes respirations
Elle oriente chacun de tes choix
Détermine chacun de tes actes
Te fait danser ou retient tes pas
T'électrise, te mets en feu, ou affaisse tes épaules
Te propulse sur la piste ou te cloue dans l'ombre
Danse, plonge en toi
Vois ce qui en toi mène la danse
Et choisis
Choisis ce qui pulse
Choisis ce qui a le goût de toi
Et vois maintenant ton monde tourner autour de toi
Alors ne lis pas ce livre
Danse-le*

Introduction

« J'ai toujours eu le sentiment que les enfants me disent « viens ». »

Sophie Marinopoulos

Je ne reconnais pas mon visage dans le grand miroir argenté du salon. Détruite, je suis détruite. Il m'a été si facile d'en arriver là, de devenir une énigme pour moi-même dont la réponse s'éloignait toujours un peu plus. Il m'a fallu aller au bout de ma souffrance pour choisir d'autres possibles, pour me remettre en danse, en vie. Mon être n'a eu de cesse que de désintégrer ce qui semblait solide, construit, rigide, pour m'amener au mouvement. Alors dans une forme d'abandon, j'ai cessé la lutte, j'ai arrêté de vouloir être une autre.

À la fois riche, autant que lasse, des très nombreuses approches en thérapie et en développement personnel que j'ai pu explorer et intégrer au point d'en faire mon métier depuis plus de vingt ans, c'est en observant les tout-petits, que j'ai redécouvert les lois naturelles qui président à notre humanité. Alors je me suis souvenue qu'à ma naissance, un cadeau avait été déposé dans mon berceau. Ce présent était en dormance, attendant que je le reçoive. Il avait juste été oublié, recouvert. C'était un potentiel toujours intact, disponible pour moi, mais aussi pour ceux qui le réclamaient. Il suffisait de le désirer, de le choisir pour qu'il soit à nouveau opérant.

Mon *Humanité-Dansante* faite de mouvements, d'émotions et de ressentis, de créativité et de liberté de choix soupirait depuis longtemps après moi et je lui ai dit oui. J'ai fait acte de reddition et j'ai laissé mon esprit, mes émotions, mon corps, ma vie devenir danse. La Danse de Plein Potentiel® s'est révélée à moi comme une évidence, avec une simplicité déconcertante. Retrouver mon naturel, livrer passage à mon énergie, à mon potentiel d'expression était réellement un jeu d'enfant.

1

Je suis la danseuse

Introductio ad Regnum Tarentulae - Ludovico Einaudi



« Nous sommes tous des danseurs. »

Rudolph Laban

J'ai cinq ou six ans peut-être, un Mistral de fin d'été en Provence souffle sur les deux grands platanes devant la terrasse. J'ai les yeux fermés et derrière mes paupières c'est une alternance de rouge et de noir. Sous la force du vent les arbres se plient, puis comme des balanciers, ils se redressent. Les feuilles s'arrachent, volent, frissonnent. Les branches s'enchevêtrent, s'enroulent et se déplient dans un fracas assourdissant. J'ai les bras ouverts et je m'appuie sur le vent, il me fait vaciller, bouger, tourner, me soulève et me dépose plus loin. J'ai encore ce tumulte dans mes oreilles. Je suis en contact avec quelque chose que je sais être vrai, une intensité, un mouvement qui me portent. Juste en dessous dans un noir velours il y a quelque chose d'immobile, de plein et creux à la fois. Dans le rouge, dans la lumière du soleil, ça danse, les feuilles, la poussière, les nuages dans le bleu du ciel. Il y a le mouvement et en dessous il y a le vide qui ne me fait pas peur. Je sais que je suis chez moi, entre plein et vide. Une enfant, c'est ce que je suis, une petite. J'ai encore cette grâce de ne pas mettre tous ces mots. Je le vis simplement, directement. Je le sais. C'est une danse et je suis la danseuse.

À la petite école j'avais suivi un cours de danse rythmique. J'adorais ces moments de liberté, de mouvement, de défoulement après la classe, grand écart, roue, poirier. Ma mère a probablement choisi de me punir pour un bavardage de plus à l'école et j'ai quitté le cours. Je ne remettrai jamais plus les pieds dans un cours de danse. Comme la plupart d'entre nous je dansais seule dans ma petite

chambre, pour moi entourée des posters de Bob Marley et d'AC/DC. À mes seize ans et plus tard dans des fêtes, en boîte de nuit, je me défoulais, me déchaînais sur du Reggae, sur du Hard-rock. C'était bon, c'était exaltant, euphorisant. Pourtant, il y avait aussi sous cette joie de bouger une inquiétude, une tension sous-jacente ; celle d'être ridicule, celle de vouloir et de devoir être belle, celle de ne pas être vue et aussi celle d'être vue, celle de ne pas être désirable et celle d'être désirable. Tout miroir ou reflet dans une vitre était recherché pour me situer, me juger, m'évaluer. Et puis de moins en moins de fêtes, de plus en plus d'obligations, de sérieux, de définitions, de règles, de modes d'emploi, de plus en plus de mouvements utiles, professionnels, sportifs ou thérapeutiques. Et aussi un peu de danse, mais toujours seule dans mon salon.

Cinquante années me séparant de l'école et de son cours de danse, un figement s'était invité insidieusement dans ma vie. J'étais coincée, dans mon corps, dans ma chair ; douleurs de hanches, épaule luxée. J'étais engluée dans un quotidien que j'avais cru choisir, mais qui était gouverné par tellement d'injonctions adressées de moi à moi :

— *Dépêche-toi, le temps est compté ! Brille, mais vite ! Sois lumineuse ! Inspire les autres ! Sois aimante ! Sois aimable ! Sois belle ! Sois désirable ! Sois douce ! Sois ferme ! Ferme là un peu ! Sois consciente ! Sois empathique ! Réussis ! Sois généreuse ! Sois fière ! Sois humble ! Ne te préoccupe pas de ce que les autres pensent ! Pense aux autres ! Sois claire ! Sois cohérente ! Sois un exemple ! Sois une mère ! Sois une fille ! Sois une amante ! Sois une soeur ! Sois une « Femme » !*

Une onde toxique était à l'œuvre. En apnée, je manquais d'air.

— *Et si tu allais chercher le mouvement là où il est ?*

Ces quelques mots prononcés par un ostéopathe, alors qu'enraidie, coincée, j'étais allongée sur sa table, avaient ouvert une brèche. Je savais qu'il en allait de ma survie. La question lancée il y a quelques jours continuait de trotter dans ma tête. Je cherchais sur internet les coordonnées d'une ancienne danseuse étoile qui donnait des stages en Danse de Louange. J'avais oublié son nom, je n'arrivais pas à la trouver, mais une musique m'a trouvée. Alors je me rappelle être entrée en danse, comme une nouvelle-née, avec stupéfaction, avec étonnement. J'ai plongé, en entendant *Introductio Ad Regnum Tarentulae* de Ludovico Einaudi.

Le son m’envahit, il ouvre une brèche. D’abord un accordéon qui respire, doucement, amplement. Il est seul, il est rond, il me touche en premier, comme une caresse, comme de l’air sur mon corps. Je respire avec lui. Puis une mandoline le rejoint, elle est douce et forte, tranquille et rassurante. Son rythme me dit de la suivre, de me lever, de mettre en marche. Puis m’arrive un souffle puissant, ce sont les violons. C’est suave, c’est majestueux. Puis ce sont les tambourins comme le martèlement d’un cheval au galop. D’affalée sur mon canapé, refuge-rouge, où je me consume dans un burn-out, je suis soulevée, mise en vertical. Les notes qui me parviennent me lancent sur des routes du sud dans une beauté de fin de jour d’été. Et maintenant l’appel strident, intense, d’une cornemuse qui me claque, me fouette en pleine figure, m’ordonnant de me grandir encore comme le ferait le souvenir d’une immensité oubliée qui veut se rappeler à moi.

Je bouge, tourne, me déplie dans un espace agrandi et sur une note montante, le silence se fait, plus aucun son.

Ludovico, le Magicien, me laisse en suspens. Il m’interroge, me met au défi :

— *Et maintenant quelle suite veux-tu écrire ?*

La portance du son se propage encore en ondes de plus en plus larges. Comme si la musique d’Einaudi continuait à me parler pour me dire :

— *Vas-y, danse, tu le peux. Regarde la beauté qui s’ouvre devant toi et cette beauté, c’est celle de ta trajectoire. Vas-y, aime-la, danse-la.*

Je glisse au sol, je m’entends sangloter, hoqueter comme une enfant, des larmes roulent sur mes joues, me rincent, me lavent, emportent avec elles des fragments de vieille honte et du rimmel et un peu de morve aussi. Ça coule, je suis liquide et salée, mouillée, je pleure encore, je pleure beaucoup, abondamment.

J’offrirai les quatre minutes et dix-huit secondes de cette incroyable musique à mes oreilles, à mon corps, à mes pieds, à mes hanches, à mes bras, à mon cœur, à tout mon être, une bonne dizaine de fois de suite. Je sais que quelque chose d’intense, d’important est en train d’arriver. Je sais que je vais plonger dans la danse.

Dans les années qui suivront, j'entamerai un cursus dans différents courants de danse. Je déménagerai, clôturerai mon école de sophrologie, quitterai le monde de la Communication Non Violente et celui du coaching professionnel. J'irai vivre en vacances, au bord de la mer, la Méditerranée. Je vivrai de danse, laissant de moins en moins de place, encore un peu, mais de moins en moins, à la lourdeur, au sérieux, au raisonnable, aux informations et aux savoirs extérieurs. J'ouvrirai grand les vannes de l'intuition, de la créativité, laissant s'évanouir les repères extérieurs, les méthodes et la raison. J'accueillerai les peurs et les joies intenses soulevées par mes choix. Je prendrai dans mes bras les chagrins de la petite, embrassant ses hontes, ses peurs d'enfant abusée par un vieil homme, la berçant, et se faisant la réintégrant dans la lumière. Je permettrai aux anciennes douleurs et aux ressentiments de la femme quittée, de se montrer. Je les autoriserai à se dire sans censure. J'oserai faire de mon désir et de ma joie mes seuls critères de légitimité. Je comprendrai que je suis là pour livrer passage à l'énergie unique dansante, changeante, mouvante qui est la mienne. Je réaliserai que je suis ici pour jouer ma note, que cela plaise ou déplaise, comme le ferait un rossignol. Ce rossignol qui à quatre heures du matin lance sa trille, car c'est sa joie, ne sachant pas qu'il réveille et irrite des grincheux ou qu'il fait naître un sourire et des rêves étoilés pour d'autres. Je créerai la Danse de Plein Potentiel® puis deux ans plus tard son prolongement évident, la Transdanse®. Ma boussole intérieure est devenue l'évidence, l'évidence de choisir ma joie, celle de la joie de créer.

*« Danser c'est écouter ce que le corps nous chuchote,
c'est faire tourner le monde autour de soi. »*

Christian Bobin

J'aime regarder dans le bleu du ciel, j'aime laisser mon regard se faire large, englobant et voir apparaître dans cette lumière la danse des photons. Cela me rappelle que le monde n'est pas figé, qu'il est mouvant, qu'il est une danse, que toute matière animée ou apparemment inerte ne peut m'apparaître que grâce à la danse des particules. De ce ballet des particules des questions émergent :

— Et si la danse était la norme du vivant, et si danser était la chose la plus importante à faire dans ce monde ?