

LA RESILIENCE ET L'ART LE REARRANGEMENT DE LA MEMOIRE

PLAN

Exergue

Introduction.

- Qui suis-je
- Ma formation
- Mon positionnement
- Création et transmission

Les traumatismes

- Les guerres
- Les conventions familiales et socioreligieuses
- L'éducation

Les symptômes liés aux traumatismes

- Enfance
- Adolescence
- Adulte

La résilience – Sa construction

- L'intuition, la spontanéité
 - ✓ Les rêves
 - ✓ Les animaux
 - ✓ La Nature et la Contemplation
 - ✓ La poésie les chansons
 - ✓ Les voyages, changements de pays
 - ✓ Le réapprentissage de la maîtrise du langage
 - ✓ Les stupéfiants comme forme de voyage
 - ✓ Les rencontres
 - ✓ La sexualité

- ✓ Les enfants
- Les actions volontaires
 - ✓ L'arrêt des médicaments
 - ✓ Le départ à l'Angleterre
 - ✓ La Musique
 - ✓ Le retour en France
 - ✓ Décision de me faire soigner
 - ✓ La professionnalisation de ma pensée
 - ✓ Le plaisir de faire et de donner

La Musique et son impact sur ma résilience

L'apport de la Méthode Feldenkrais

Productions – Créations

En conclusion

LA RÉSILIENCE ET L'ART

LE RÉARRANGEMENT DE LA MÉMOIRE

POUR AGIR

J'ai de nouveau 3 ans dans le métro à Londres et je recommence ma vie... combien de fois ne l'ai-je recommencée... Comment devient-on une artiste ? C'est un mélange de dons reçus, de désirs accomplis et de hasards miraculeux.

EXERGUE

"Personne ne prétend que la résilience est une recette de bonheur. C'est une stratégie de lutte contre le malheur qui permet d'arracher du plaisir à vivre, malgré le murmure des fantômes au fond de sa mémoire."

Boris Cyrulnik, Le murmure des fantômes.

INTRODUCTION

Conçue dans la Forêt de Brocéliande j'ai reçu la protection de Merlin L'enchanteur et Viviane la Fay.

Qui suis-je

Je m'appelle Dominique selon une certaine étymologie - Domini cani - le Chien du Seigneur - mon second nom Sylvie, en langue des oiseaux ; « Si Elle Vit ». Mon nom de famille est en fait secondaire car en étant un enfant naturel, vulgairement dit une bâtarde, j'ai d'abord porté celui ma mère, Mury, déformation de Maurice, puis celui de mon père Levillain qui selon la légende familiale est la déformation du breton Levilihen par les Français : le challengeur. Selon les endroits et les personnes je devais adapter ce nom pour être « comme il faut », ce que je ressentais comme un manque de crédibilité pour ma propre existence ; quel était mon nom restait assez flou et incompréhensible... Adolescente en vacances en Bretagne dans le village de mon père, nous étions une petite bande de jeunes et nous roulions à deux sur des vélos dans la nuit ; les gendarmes, mal inspirés, en patrouille

nous arrêterent et nous demandèrent de décliner notre identité... je me suis enfuie comme une voleuse sans pouvoir dire mon nom officiel et les gendarmes m'ont laissée courir bien au fait de cette mascarade autour de mon identité. Ce n'est qu'à 27 ans que mes papiers d'identité ont changé pour le patronyme de mon père qui, en épousant ma mère, a pu me reconnaître, me faisant ainsi cesser d'être bâtarde. Mariage du reste dont j'ai eu connaissance au détour d'une conversation plutôt banale, et auquel je n'ai alors pas été conviée ! Dominique est ce qui me distingue dans ce présent voyage qui approche de sa fin.

Ma formation

Ce que je souhaite dire tout d'abord est que je ne suis pas une scientifique à l'encontre de la majorité des personnes participant à ce cycle de conférences. Bien qu'ayant suivi un court cursus universitaire en psychologie, j'ai eu peu de lien avec l'enseignement de la science officielle de la culture occidentale dans laquelle j'ai évoluée. J'ai longtemps senti comme un handicap, voire une position d'infériorité, de manque de crédibilité, mes apprentissages autodidactes. Le terreau dans lequel a poussé ma pensée est celui de l'expérience vécue, analysée et synthétisée.

Mon positionnement

Je me positionne à l'heure actuelle face à toute l'information qui m'est donnée de percevoir, rassemblée dans un « plan » illimité, sans cloisonnement, dans lequel je puise ce qui me semble cohérent, plaisant pour moi-même, quel qu'en soit la source, avec l'inévitable jugement nécessaire qui me permet de faire mes choix.

« Quiconque veut comprendre les êtres humains devra accrocher la toge doctorale, dire adieu aux études et se mettre à marcher au milieu du monde le cœur ouvert. Là, au milieu des horreurs de la prison, de l'asile et de l'hôpital, dans les tavernes, les bordels et les tripots, dans les cercles élégants et à la bourse, dans les assemblées socialistes, dans les églises et dans les réunions de sectes, à travers l'amour et la haine, à travers l'expérience de la passion dans sa propre chair, il trouvera, sous toutes les formes, un capital de savoir beaucoup plus riche que ne pourront jamais lui donner des traités volumineux. » KG Young

C'est bien souvent à partir de cette même expérience de vie que les artistes puisent leurs œuvres.

Une révélation magique m'avait été donnée dans ma petite enfance. Je devais être danseuse mais le destin, sous les traits de ma mère, en a voulu autrement. Et si les tentatives d'intégration dans des structures reconnues socialement n'ont jamais abouties à une possibilité de m'inscrire dans le monde, le regard de l'Art ne m'a jamais abandonné et finalement a été ma seule option pour survivre.

Création & transmission

Qu'est-ce qu'un artiste ? Pouvons-nous dire que les artistes sont reconnaissables parce qu'ils se spécialisent dans la création, ou parce qu'ils évoluent dans l'artificiel ? A quel moment y a-t-il virtuosité et à quel moment peut-on parler d'Art ? Ces questions mériteraient débat mais ce n'est pas vraiment ce dont il s'agit dans l'exploration dans laquelle je vais vous guider. L'Art, je dirais, c'est comme l'Amour de la Carmen de Bizet ... Enfant de Bohême qui n'a jamais connu de loi. Comment devient-on artiste ? Pour moi cela a été une construction assez lente, et il est arrivé un moment où le seul espace restant pour être vivante a été la participation à des créations dans les domaines définis comme artistiques, essentiellement la musique. En fait l'Art pour moi est une question de regards, celui qui est porté sur le monde et celui qui est porté sur les artefacts.

Donc c'est certainement en tant qu'artiste que je suis parmi vous aujourd'hui et cette fonction, pas plus utile à l'Etat qu'un bon joueur de quilles, a été augmentée d'un désir de transmission. L'être humain est certainement une œuvre d'art dont il faut préserver la beauté et la force face à l'effroi qui submerge l'humanité.

Dans ce but je me suis appuyée sur des disciplines artistiques, la Musique et la Poésie présentes dès mon plus jeune âge (il me semble que j'ai su lire la Musique avant le langage parlé). La découverte de la fonction du rythme, dans son acception la plus large au-delà de la musique seule, m'a apportée la compréhension des mécanismes du mouvement du corps physique, du psychique : et tout est rythme ! La mode est aux phénomènes vibratoires et aux fréquences, tant mieux.

J'ai conçu la méthode des Rythmes premiers dont l'enjeu est de faire découvrir comment chacun perçoit l'Information et comment, par le filtre de la personnalité, elle est restituée dans le monde. L'information est vibratoire ; nous, humains, sommes des êtres vibrants et la création est la résultante de ces deux dynamiques. On peut se demander à quel moment la création devient artistique, l'important étant de mettre à jour les talents pour construire une société équilibrée et bienveillante.

Voici l'histoire de ma résilience.

LES TRAUMATISMES

Les guerres

Dans ma lignée familiale les traumatismes ont été récurrents. D'abord les tranchées de la guerre de 14-18 dans lesquelles mon grand-père fût blessé et a dû être opéré d'une mastoïdite, dans un hôpital de campagne à l'arrière du front, au marteau et au burin, sans anesthésie (l'histoire ne dit pas s'il avait une pipe dans la bouche pour résister à la douleur, mais s'il en eut une, il ne la cassa pas !) Puis la deuxième guerre mondiale emporta dans les flots du Rhin le corps de mon oncle fusillé et mon père dans les camps de concentration. Son frère fut tué lors de la campagne de Syrie, ou opération Exporter, pendant l'invasion par les [Britanniques](#) de la Grande Syrie (actuellement Syrie et Liban), alors contrôlée par le [gouvernement français](#), après que la région a servi de zone de support à des activités allemandes. Mort du mauvais côté, son nom n'était jamais prononcé.

Baby boomer des trente glorieuses, je suis donc la fille d'un résistant breton ayant survécu aux camps de concentration d'Auschwitz puis de Buchenwald, n'étant pas de confession juive. Effectivement dans le convoi de mon père au départ de Drancy il y avait des prêtres catholiques... encore en soutane. L'erreur de direction fut corrigée mais après un numérotage en règle tatoué sur l'avant-bras (85 946), de Pologne le train repartit vers l'Allemagne.

Par ma mère, elle-même résistante dès l'âge de 15 ans, je suis la nièce d'un jeune homme de 24 ans assassiné à la prison attenante au camp de Natzwiller-Struthof et dont le corps jeté au Rhin ne fût jamais retrouvé pas plus que ceux des autres hommes ayant partagés le même sort. Il y a à présent à l'entrée du pont de Kehl à Strasbourg, un mémorial dédié à ce groupe de résistants massacrés ayant pour certains appartenu au réseau Alliance, agissant pour les Britanniques, dirigé par Marie Madeleine Fourcade.

Que la Lorelei les berce à jamais.

Les conventions familiales et socioreligieuses

Ma naissance n'a pas été si facile !

En couple illégitime, ma mère a du quitter la Bretagne où sa famille vivait

pour me mettre au monde loin des médisances. Ce fût à Nice. Elle ne pouvait guère aller plus loin dans le cadre des frontières françaises !

Ma grand-mère a vécu ma naissance comme un choc qui, d'après elle, valut le décès de son époux.

Ma mère m'a ensuite laissée seule à la clinique pour réapparaître dans le cercle socio-familial et est revenue me chercher quelques semaines plus tard...

La fratrie était complexe : j'avais dans mon jeune âge trois sœurs, deux du côté de mon père, une de celui de ma mère. La naissance de ma sœur du côté maternel reste un mystère. Nous ne savons pas qui est son père réellement. En ce qui concerne les filles de mon père, elles ont été élevées dans des conditions désastreuses et il a été impossible qu'elles rejoignent notre foyer : l'état de santé mentale de leur mère interdisait un divorce et les enfants ont été prises en otage dans cette situation. L'aînée mourra dans un accident de voiture et la seconde dans un hôpital psychiatrique, après le décès de sa mère et de notre père. Cette sœur avait été conçue juste à son retour de camps.

L'éducation

Mon père était un homme foncièrement bon, que j'adorais. C'était un nomade incapable de rester quelque part plus de quelques jours. Il vivait en voiture, travaillant dans la vente de matériel de travaux publics, gagnant largement sa vie. C'était un flambeur, joueur, et souffrant d'alcoolisme et de dépendance médicamenteuse. Il passait à la maison dans laquelle nous vivions entre femmes, grand-mère, mère-chef-de-file, ma sœur maternelle et moi. Il n'a jamais pu tenir un rôle de père. Mes relations avec lui étaient particulières, j'étais sa sauvegarde : dans ses crises d'angoisse il me faisait venir auprès de lui pour me voir avant de mourir... Il ne mourrait pas. Mais à son suicide à l'hôpital, il attendra que j'arrive de Londres pour que je l'aide à franchir le pas. Nous avons en fait une relation amoureuse, sans attouchement, en laissant cependant des séquelles incestueuses qui ont rendu mes relations conjugales impossibles. Nul homme ne pouvait égaler ce père extraordinaire. Au-delà d'être son enfant il voyait en moi sa liberté disparue à tout jamais dans le camp et me divinisait.

Ma mère ne supportait pas sa fille aînée, en revanche elle aussi me portait aux nues ; bien que je ne sois pas le garçon attendu, j'étais l'avatar de son frère disparu tant aimé, et nos relations de sœurs restent encore aujourd'hui ambiguës, se protégeant mutuellement de la violence de notre père et de *l'indifférence de* notre mère. Je tenais aussi le rôle de chevalier servant de ma mère abandonnée dans sa solitude, portais les paquets, ouvrais les portes, et dormais dans le lit jumeau conjugal que mon père désertait.

Une dernière sœur est née du côté de mon père, à mes 20 ans, avec une femme qui en avait 24.

Mon père avait donc une double vie. Ce n'est qu'à son décès que ma propre mère a découvert cette situation...

J'étais la complice de leur frasques sentimentales... A tous les deux !

Aussi resplendissants que Gatsby, mes parents étaient effectivement des traumatisés de la guerre mais à cette époque-là il n'y avait que les fous furieux qui devaient aller voir un psychiatre et on se défendait à tout crin de la tare de la maladie de la folie.

Quant à l'éducation scolaire je vais être brève... j'ai détesté l'école où il fallait rester immobile, répéter ce qu'on m'enseignait sans que mon jugement ait la moindre importance. La discipline, l'obéissance étant selon moi d'autres maladies ! L'insoumission mon étendard !

LES SYMPTOMES LIES AUX TRAUMATISMES

Enfance

J'étais un bébé parfaitement silencieux, pas de pleurs, il ne fallait pas que l'on sache que j'existais, mais pas non plus de paroles avant mes trois ans et pas de station debout avant 20 mois ; je me déplaçais au sol les jambes repliées en me propulsant avec les mains. Quand j'ai commencé à parler je me suis exprimée tout soudainement avec des phrases construites, sujet, verbe, complément à la surprise générale de la famille. Mes jambes sont restées faibles et je tombais souvent en me blessant assez sévèrement.

J'ai passé mon enfance et mon adolescence avec des problèmes de santé récurrents, souvent alitée et souffrant de fièvres hallucinatoires. Je restais seule toute la journée dans mon « lit volant », avec mon chat comme compagnie, ne voyant ma grand-mère, qui n'était pas des plus tendre, que pour m'apporter les repas. Quant à mes parents, ils travaillaient...

Mon sommeil était souvent perturbé : les crises de terreurs nocturnes étaient fréquentes mais je ne devais pas alarmer mes parents qui n'avaient pas besoin de ces inquiétudes. Je devais parfois tenir ma langue entre mes dents pour m'endormir de peur de l'avaler !

Je connaissais l'histoire de la famille sans que l'on m'en ai parlé directement, mais j'entends encore le murmure des adultes en parlant ensemble. Je n'en ai aucune mémoire précise mais un fond sonore.

Puis les cauchemars ont commencé à marquer ma mémoire.

Courir dans la campagne en contrebas des talus en évitant les balles des fusils, passage au peloton d'exécution, visions dans le ventre de mon père de la vie dans les camps.

Comment les rêves se sont développés je ne saurais pas le dire exactement.

Adolescence

A l'âge de 14 ans j'ai vu un documentaire sur les camps à la télévision sans être prévenue après lequel j'ai été prise de vomissements pendant quelques jours ; ensuite je suis entrée dans un état de sidération... Ma mère me disait

d'arrêter de fixer les gens. Une exophtalmie de mon œil droit est apparue, de nombreux examens ont été faits sans que l'on comprenne exactement ce que j'avais. C'est un vieux professeur d'ophtalmologie qui suivait mon père pour des séquelles d'expériences sur ses yeux qu'il avait subies dans les camps, qui a fini par découvrir ce dont il s'agissait : une maladie de Basedow.

Les symptômes de cette maladie ont été très marqués et mon psychisme est devenu ingérable entre les crises d'angoisse, de colère, d'hyper-susceptibilité : les crises de larmes, et les crises de violence, de narcolepsie.... Ma scolarité est devenue plus que ponctuelle dans une école privée laïque où j'étais la risée de mes camarades qui me surnommaient « le cyclope », et d'autres « l'écrevisse ». Très petite, je me suis mise à grandir comme Alice au Pays des Merveilles et suis devenue une longue et maigre fille au visage déformé que je cachais derrière une mèche de cheveux : super adolescence !!

J'avais un traitement que j'ai fini par jeter à la mer parce qu'il me demandait trop d'efforts pour le suivre. Mes parents avaient de nombreuses préoccupations qui avaient beaucoup d'importance et j'ai cessé de demander d'aller chez le médecin en me disant que j'allais régler cette histoire moi-même, ce qu'il advint sans problèmes, tant mieux... C'est à ce moment que les prémices de la résilience se sont manifesté avec la prise de conscience du phénomène du rythme et de la structuration de ma dynamique de vie.

Il y a eu aussi le problème de parentification. Les parents que j'avais étaient des êtres fragiles et je le savais. Bien sûr les conséquences ont été multiples : dépendance affective, culpabilité, troubles anxieux propice à la dépression, trouble du comportement alimentaire, difficulté de prise d'autonomie, mauvaise estime de soi, avec un orgueil mal placé, tout en développant un syndrome du sauveur, venant se rajouter aux troubles liés à l'hérédité et aux dysfonctionnements physiologiques.

Ma construction s'est faite dans un style cubiste, dirai-je !

Cette construction a été difficile aussi par un manque de possibilité de repérage dans l'espace. J'ai compris en allant visiter un camp de concentration en Autriche lors d'une tournée de concerts, que mon père y avait perdu à tout jamais sa liberté et qu'il est entré dans une forme d'errance, cherchant à combler le besoin si fort de retrouver de l'espace après l'enfermement radical qu'il avait vécu. J'ai certainement hérité de ce dérèglement pour avoir senti si souvent le fait d'être perdue, qui se manifeste encore aujourd'hui dans des rêves. Je pense que la pratique de la Danse m'aurait permis à la fois de développer la force dans mes jambes mais aussi permis de trouver ce sens de l'orientation, de l'appartenance à l'espace, à l'environnement qui me fait toujours défaut. La perception de ma liberté a complètement changé du jour où j'ai eu un GPS qui a pu réduire la peur de me perdre me paralysant dans mes désirs de me déplacer et certainement d'actions en général.

Adulte

Les études abandonnées je suis rentrée dans une perception de liberté qui m'a soulagée du carcan de l'école. Pendant quelques années j'ai mené une vie « normale » ... Instable, à la recherche de je ne savais pas quoi. J'avais demandé à prendre des cours de théâtre mais comme pour la danse il n'en a pas été question, sans que je puisse avoir la force de me libérer de l'emprise maternelle. J'ai fait à la place une formation d'animatrice de tourisme à Paris gérée par le Club Med !

De ma première liaison « sérieuse » est née ma première fille. Les symptômes de violence se sont manifestés ressemblant à celle que je pouvais avoir étant enfant avec mes poupées. La brutalité que je pouvais avoir envers mon enfant était une souffrance insupportable dont j'étais moi-même victime dans une forme de culpabilité mortifère. Incapable de vivre en couple, mon parcours s'est transformé en une succession de relations éphémères et de petits jobs sans intérêt. Une sorte d'errance à mon tour. Et ma santé psychique se dégradait, prise de plus en plus souvent dans des états dépressifs où réapparaissait cette forme de stupéfaction, de sensation

de vide et de crises d'angoisse, jusque dans mon sommeil dans lesquels je me croyais réveillée mais où en fait je restais paralysée. Il me fallait fournir des efforts incoercibles pour parvenir à me réveiller réellement ; les nuits suivantes étaient blanches, de peur de retrouver ces états si proches d'une mort terrifiante.

J'ai erré dans cet état pendant encore un peu plus de 2 ans après la naissance de mon enfant ne sachant pas où aller. Changeant de lieux de vie sans arrêt. J'ai finalement abandonné ma fille à ma mère pour partir, où ? Je n'en savais pas grand-chose.

J'avais 27 ans quand j'ai décidé de partir vivre en Angleterre. La vie à Paris était un cauchemar. Mon idée était d'apprendre des langues étrangères pour éventuellement trouver un travail qui me correspondrait mieux...Après l'Angleterre, je pensais aller vivre en Allemagne et je parlais un peu espagnol.

L'appel de la prostitution dans mes derniers moments parisiens m'a effrayé et je suis partie, au pair, à Londres.

LA RÉSILIENCE – SA CONSTRUCTION

Où le désir de liberté, la naissance de la conscience de soi.

La résilience face à ces traumatismes ne s'est pas faite en une seule fois. Cela a été un processus avec des étapes échelonnées dans le temps dans lequel je peux distinguer deux formes : une spontanée et une consciente.

Je peux dire que j'ai eu un accompagnement assez mystérieux qui m'a amenée progressivement à la prise de conscience dans laquelle la fonction de l'Art a pu grandir et m'a permis d'être. Il s'agit bien d'un tissage que je suggère au début de cet entretien : un mélange de dons reçus et désirs accomplis et de hasards miraculeux.

L'intuition, la spontanéité

Les rêves

Enfant, les rêves ont eu une très grande importance, autant les cauchemars dont j'ai déjà parlés, que d'autres qui ont eu un effet protecteur.

Je me souviens d'un rêve récurrent pendant lequel, dans un premier temps, je devais lire dans un grand livre posé sur un lutrin, comme il y en a encore dans les églises et les temples. C'était une écriture inconnue que je perceois à présent comme du sanskrit ou de l'hébreu. Une voix off me faisait la lecture de ses lignes. Je suivais avec mon doigt d'enfant les grandes lettres. La voix était profonde, douce et rassurante. Régulièrement j'eus la visite de ce même rêve mais le livre devenait à chaque fois plus petit puis la voix off disparut, je savais lire seule à présent, il ne restait qu'une sorte de vibration significative du texte, les mots en eux-mêmes n'avaient pas de valeur symbolique. Je devais avoir sept ans quand ce cycle de rêve a commencé une vingtaine (pour ne pas dire 21, 3 fois 7), lorsque vint le dernier rêve. C'était un article de presse, un pavé de 5/5, dans un journal. C'était la conclusion de cet accompagnement que je comprends aujourd'hui comme un enseignement pour solidifier mon âme.

Les animaux

J'ai eu un petit gardien, un chaton noir que j'avais sauvé d'une mort certaine dans la rue en le ramenant à la maison un soir de neige. Il avait une présence toute particulière, il m'écoutait jouer le violon, activité qui pour moi était l'écho du chagrin de ma mère, le violon étant l'instrument que son frère jouait. Combien de fois ai-je pleuré pendant les cours de mon professeur qui me câlinait en me prenant sur ses genoux, ce que mon propre père était dans l'impossibilité de faire ... me consoler. Mon chat restait aussi avec moi sur mon lit quand j'étais malade avec une constance parfaite, ne me quittant pas et me berçant de son ronronnement, me tenant chaud, et jouant avec moi autant que je le voulais... je parle chat sans accent. J'inventais des histoires qu'il me semblait venir de lui... Lui, me consolait.

Je chantais avec les oiseaux le soir dans le jardin...

J'admirais la petite bouche délicate des escargots... je torturais, hélas, les pauvres fourmis en les arrosant, surprénais les grappes de hannetons pendant des lilas au printemps....

J'ai apprivoisé d'étranges petites créatures, des araignées, des lézards, je pouvais éloigner guêpes et frelons sans en avoir peur, juste en leur parlant pour leur dire que ce n'était pas un bon endroit pour leur vie

Transmission de pensée ? Communication animale ?

La Nature et la contemplation

Le jardin d'abord dans lequel je pouvais apprendre la transparence, me fondre dans le décor, les parfums, les roses de toutes les couleurs que mon père avait plantées, les autres fleurs... Et le verger des voisins Là j'étais joyeuse, légère ... légère, libre de ces emmurements de frayeur.

Puis la Nature sauvage des alentours de la maison de mes parents dans le sud, les vagabondages de l'aube jusqu'au soir. Les siestes sous les arbres à même le sol sans être piquée ni mordue par quelque insecte, une liberté sans limite, une sensation d'être totalement présente, aussi vaste que l'espace autour de moi, sans limite... voir les couleurs des lichens changer avec la lumière... et le vent... la caresse si délicate et parfois si puissante du vent qui m'emportait de-ci de-là telle la feuille morte, je savais voler... Cette poésie vivante permanente, cette musicalité parfaite, ces orchestrations parfaites qui me donnaient l'exaltation du peuple de colombes, que j'écoutais béate ; et je jouais de la flûte avec les cigales comme section rythmique !

La poésie et les chansons

Les fables de La Fontaine que me disait ma mère (elle aimait la littérature et l'histoire, elle m'a donné cela). La même exaltation en lisant Baudelaire et tous les poètes qui me faisaient vibrer et nourrissaient mon âme. Les chansons dès l'enfance, celles de Brassens... Et les concerts imaginaires que je faisais dans le magasin désaffecté de la maison familiale, les chaussures à talons de ma mère bourrées de papier journal pour qu'elles me tiennent aux pieds, le micro imaginaire, (un balais faute de ballet !) et l'acoustique résonnante du vide de cet espace carrelé....

J'ai écrit mes premières poésies j'avais huit ans... les images de la guerre du Vietnam, les femmes et les enfants courant sous les bombes... L'écriture est restée un de mes outils d'expression. J'aime jouer avec la danse des mots.

Le voyages et changements de pays de résidence.

Prendre le train avec une locomotive à vapeur, « ne te penche pas par la fenêtre, tu vas attraper des escarbilles dans les yeux » me disait ma Grand-Mère... Le rythme cardiaque de la machine. Le film des paysages, des villages, des champs, des vaches et des moutons, les pylônes qui scandent le défilement des images.

La voiture de mon père pleine à craquer avec chiens et chats, enfants, parents, valises. La chaleur écrasante du soleil du sud et les baignades interminables, sans que les lèvres ne deviennent violettes du froid de l'Océan. Le ciel plus bleu que bleu.

La joie d'avoir mon permis de conduire. Prendre la route. Encore aujourd'hui je monte dans ma voiture comme si c'était la première fois à chaque fois, même pour aller faire une simple course, avec le même plaisir. La liberté, encore là, protégée par la carrosserie. Mon carrosse aménagé dans lequel je peux dormir quand le sommeil m'attrape par surprise, avec mon petit chien.

Le mouvement a toujours été bénéfique, le changement de décors a été pour moi la possibilité de sortir du train-train des émotions quotidiennes et répétitives avec cette sensation d'engluement dans l'anxiété. Je comprends comment mon père ne pouvait s'arrêter de voyager.

Vivre à l'étranger, c'est encore autre chose. Il ne s'agissait plus là d'exotisme passager qui me rendait joyeuse pendant un voyage, c'était quelque chose de beaucoup plus profond. Être étrangère signifiait pour moi ne pas appartenir aux lois qui régissent l'organisation d'une société. Cela m'a permis de me sentir distincte des autres et donc d'avoir un autre regard envers ma réalité. Dans cette sensation de différence il y avait la place pour observer comment je pouvais être différente et m'introduire dans la communauté comme particulière, plus individuée, je pourrais dire. Cela m'a permis de me présenter au monde qui m'environnait sous une autre forme et qui correspondait au regard différent que l'on me portait. J'étais la petite

française charmante et pleine d'humour ... une forme de légèreté. La légèreté est un état qui qualifie assez bien ce qu'a représenté la résilience qui effectuait son travail en moi.

La non-appartenance à la loi locale a développé cette distanciation qui déresponsabilise et déculpabilise : ne plus être concerné mais observateur : entrer dans le regard. Cet état de distanciation a été en fait un modèle opératoire qui s'est installé dans mon système nerveux et que j'ai pu appliquer à des habitudes inscrites en moi-même qui me faisaient du mal.

Pour moi cela a été la possibilité d'échapper à la loi que je subissais et qui me faisait vivre dans un enfermement douloureux.

Ce n'est qu'avec le recul que je peux articuler et décrire ce processus.

Le réapprentissage de la maîtrise du langage : un processus de réappropriation de mon identité.

Je me souviens d'être dans le métro à Londres, monter en début de ligne m'asseoir dans une voiture vide (le terme de wagon est inutilisable dans ma langue quand il s'agit du transport des êtres humains, ni des animaux d'ailleurs !), et commencer à lire en pénétrant dans l'attention que demande la lecture. Le voyage était long, je le savais donc je n'avais pas besoin de la vigilance pour suivre le défilement des stations pour ne pas louper la mienne. Au bout d'un moment j'ai quitté ma lecture et regardé autour de moi. Le compartiment était plein à craquer ! Je n'avais rien vu de ce remplissage. Les gens étaient donc serrés, debout et moi assise, bien plus petite que les autres, tous de taille adulte. J'ai eu un flash à ce moment-là. J'avais la taille d'un enfant de 3 ou 4 ans et j'étais entourée d'adultes qui baragouinaient entre eux quelque chose dont je ne percevais que de vagues bribes. Je me suis dit alors que c'était ce qu'un petit enfant percevait dans le monde des adultes dans son pays de naissance. Il doit apprendre le langage et avec lui commencer à pouvoir exprimer ses besoins et ses ressentis en imitant les règles locales. J'avais trois ans et je réapprenais à parler.

Dans cette situation j'ai compris que je devais me réapproprier un langage pour me faire comprendre. C'est un processus de régression dans lequel j'ai revisité ma croissance. Comment le langage permet-il de s'identifier et de s'autonomiser. Il me fallait faire l'effort de chercher les mots pour me faire comprendre et spontanément j'ai pu me présenter au monde différemment... Aussi parce que le langage détermine une forme de pensée. Changer de langage apporte une autre structure de pensée et donc une autre perception du monde. Quelle aubaine pour s'affranchir des habitudes ! Cela a été un processus de reconstruction de mon positionnement dans le monde, dans la société.

C'est un détail un peu à part mais si surprenant car j'ai aussi compris à ce moment-là que ma pensée n'était pas faite de mots. Je me souviens d'être en train de laver la vaisselle, tout en ruminant je ne sais quelles pensées, quand je me suis surprise à m'interroger pour savoir dans quelle langue je pataugeais, pour me rendre compte que je ne savais pas ! Ni anglais, ni français, donc juste des fréquences vibratoires ...

Après les 3 premiers mois passé à Londres je suis rentrée en France pour chercher ma fille ; qu'elle n'a pas été ma surprise d'entendre les gens s'invectiver à la française sur le port, après avoir fait tant d'effort pour m'adapter à la communication si « polie » des Britanniques ! la quantité de jurons s'améliore plus on descend vers le sud ! Je ne dis pas qu'il n'y ait pas de vulgarité chez les Anglais mais quand même !!! Et je suppose que mes neurones-miroir avaient aussi fait leur part de transformation, j'étais une Franglaise !

Comme je le disais ce n'est qu'avec le recul que je peux identifier ces fonctionnements.

Une fois que je me suis perçue comme étrangère j'ai gardé cette écoute « différenciée » - comme pour les états de conscience - quel que soit l'endroit où j'étais. Ce qui se jouait en moi était la question de rester à l'abri des injonctions de l'hérédité et de l'éducation.

Au-delà de la culture britannique j'ai aussi fait la découverte de celle de l'Inde en partageant ma vie avec un homme du Penjab et je n'entrerais pas ici

dans la description des différences de regard qui sont particulièrement remarquables. Par contre j'ai vu la teinte de mes cheveux, la couleur de ma peau changer en portant l'enfant de cet homme du Penjab...Mais bien certainement cela a changé encore ma position dans le monde en me dégageant de certaines habitudes, car d'autres sont tenaces et il est impossible d'accepter de s'en défaire par volonté.

Les stupéfiants, comme forme de voyage.

Comme Charles Baudelaire, Jean Cocteau, André Malraux, Aldous Huxley, Timothy Leary et tant d'autres artistes, j'ai exploré les stupéfiants, sans acharnement, c'est dire sans réelle dépendance mais comme un outil d'introspection et de relâchement des tensions. Cela m'a apporté une connaissance de moi-même assez fine. Par exemple la capacité de suivre les sécrétions endocriniennes dans mon corps et l'impact qu'elles avaient sur mon état tant physique qu'émotionnel. Ou la capacité de remonter dans la mémoire d'une anesthésie générale. Je voulais voir si je pouvais assister à la naissance de mes filles nées par césarienne... La sensation du contact du scalpel sur ma peau m'a suffi comme exploration !

Aucune addiction à l'alcool, ouf !

Les rencontres

Madame Géloso, Monsieur et mademoiselle Rétérère, Joseph Kessel, Paul Guilbert, Jean Jacques Jouët, Viviane Ostrovski, John Pearce, Felix Fiedorowicz, Charles Hayward, Robert Wyatt, Naresh Sing Kauldhar, Danielle Mitterrand, Joëlle Coron, Nadine Guilbert, Claude Espinasier, James Westfall.... Toutes ces personnes m'ont éclairée sur moi-même soit par amour soit par enrichissement intellectuel et m'ont permis de me comprendre mieux.

Je ne peux pas ici entrer dans l'apport qu'a été chacune de ces rencontres mais toutes ont eu un impact sur le regard que je me portais sur ma vie.

La sexualité

Il est bien évident que je ne peux entrer dans des explications pour faire comprendre l'importance de cette fonction dont l'existence est tout aussi fondamentale que la nutrition par exemple. Si mes cauchemars ont été hantés de scènes sexuelles d'une grande violence, le partage de cette intimité au-delà des bénéfices physiologiques liés au plaisir qui restituent une dynamique de vie, a été une autre forme d'éducation de moi-même pour accéder au partage.

En ce qui me concerne, si j'ai appris à comprendre un peu mieux les autres, il m'a été impossible de vivre une vie de couple durable mais j'ai eu la chance de partager de l'Amour et aussi des chagrins d'Amour qui m'ont toujours aidé à grandir dans la révélation de mon existence.

Les enfants

J'aborde enfin ce sujet qui certainement a le plus d'impact sur les changements de mes comportements personnels. Si je ne le mentionne qu'à présent, après l'énonciation des thèmes qui ont participé à ma possibilité de résilience, c'est parce que c'est une charnière fondamentale entre ce qui est de l'ordre du spontané et de l'intuitif avec ce qui appartient à la prise de conscience proprement dite.

Je n'ai pas choisi le moment de leur conception mais j'ai choisi de donner naissance à mes deux enfants. Elles ont protégé ma vie, parce que je devais survivre pour elles. Je sais à quel point leur vie a été aussi bouleversée par le climat dans lequel elles ont grandi et les difficultés qu'elles ont eues pour se trouver une place pour vivre et combien les traumatismes dont j'étais héritière ont été aussi leur fardeau.

L'hérédité d'une part - on sait à présent que les traumatismes graves ont un effet sur la construction du génomes des enfants à naître - et l'éducation d'autre part, ont maintenu l'histoire traumatique familiale. Mais nous avons travaillé ensemble avec mes filles pour sortir de ces sortilèges. Elles ont travaillé seules pour sortir de ces sortilèges, bien certainement pour elles

aussi, encore une fois comme le dit Boris Cyrulnik, "Personne ne prétend que la résilience est une recette de bonheur. C'est une stratégie de lutte contre le malheur qui permet d'arracher du plaisir à vivre, malgré le murmure des fantômes au fond de sa mémoire.". Mais mes filles sont de très belles personnes, bien vivantes, saines d'esprit et productives. Je les remercie d'être là.

Les actions volontaires

La Musique, la méthode des Rythmes Premiers et la méthode Feldenkrais.

Ces thèmes vont entrer dans l'autre dimension de la résilience, celle que j'associe à la Conscience, bien que leur émergence ait été, je dirai, fortuite, spontanée voir magique....

La prise de conscience et les actions volontaires

Il faut reprendre le cours de l'histoire et revenir en arrière parce que, comme je le disais, les éléments de résilience se sont emmêlés pour tisser une nouvelle toile tout au long de ma vie.

L'arrêt des médicaments

Je vois comme le premier élément conscient de cette reconstruction, ma prise de décision de cesser le traitement pour la maladie de Basedow. Je ressentais le besoin impérieux de n'avoir pas d'autres obligations que scolaires et familiales. Et j'avais l'impression, ou bien est-ce une justification venue plus tardivement, que j'avais encore plus de mal à me gérer moi-même sous l'emprise des produits chimiques que je devais ingurgiter !

Mais cette décision et cet acte m'ont donné une sensation de liberté et avec elle de l'espace pour respirer et du plaisir pour être, une sorte de victoire sur l'emprise de l'anxiété et de la crispation corporelle qui va avec. J'avais 17 ans.

J'ai découvert à ce moment-là les mécanismes du rythme. Prise au quotidien dans des changements d'état passant de l'apathie à l'excitation, je compris que je pouvais les maîtriser en changeant moi-même les rythmes qui les sous-tendaient. Aller courir quand je sentais le ralentissement qui allait m'amener vers le sommeil. Rester calme quand l'agitation arrivait. Spontanément je me suis mis à réguler ma respiration. Une forme du yoga spontané en quelque sorte. Ce n'était pas fonctionnel systématiquement mais cette conscience était née qui m'autorisait une appropriation de mon fonctionnement. Je comptais les « beats » !

J'ai encore aujourd'hui cependant des envies de dormir qui surviennent brutalement et j'ai même acheté un véhicule qui me permet de dormir dedans quand je voyage. Il y a aussi toujours des emballements qui participent aussi à cette forme de cyclothymie mais j'y suis habituée et je ne perds plus le contrôle de mes émotions aussi facilement. Je pense que ces mécanismes d'autorégulation sont intégrés mais je peux sentir quand mon organisme naturellement prend en charge le besoin de compenser mes irrégularités de fonctionnement.

Le départ pour l'Angleterre

Malgré tout, les états dépressifs par lesquels je passais étaient violents et la crise de paralysie du sommeil m'impressionnaient vraiment. C'était comme si j'avais un pied dans la vie et l'autre dans la mort. Une sensation de fatigue dans cette lutte qui parfois générait des pensées suicidaires. J'étais dans ces moments capable de me laisser entraîner dans des situations équivoques mortifères. Je le savais, et je lutais pour survivre. Comment s'échapper !

A contrecœur j'ai laissé ma fille à ma mère. Je ne pouvais pas l'embarquer dans ce périple de Bateau Ivre livré aux tentations multiples et aux crises de désarroi qui me laissent hagarde.

Mais même la proposition bien séduisante et rassurante de devenir la protégée d'une femme riche et célèbre dans l'art cinématographique et dans l'expression féminine, mondialement reconnue, qui m'offrait un appartement à l'Île de Saint Louis à Paris et qui reconnaissait en moi un talent pour l'écriture ne m'a pas empêché de partir.

J'ai traversé la Manche

Et dans un effet de symétrie très particulier, je n'ai pas non plus accepté la proposition de cet homme australien, rencontré durant la traversée, qui voulait m'emmener avec lui à Perth en Australie, pour me jouer de la mandoline près de sa volière en me laissant toute liberté de choisir des amants, si le cœur m'en disait... Non ! c'était autre chose que je devais traverser.

Je suis devenue une jeune fille au pair en Angleterre ! Pas pour très longtemps...

Cette prise de décision encore une fois m'apportait la sensation de libération et cette foi dans la réalité de l'espace. Je quittai les liens de dépendance d'avec ma mère. Ce fût un élan magique littéralement. Une bouffée énorme et fulgurante de positivité.

Je ne peux pas raconter ici tout ce sublime enchaînement dans lequel les probabilités sont proches du zéro absolu, une autre fois peut-être, car cela a été le plus beau conte de fée qui m'ait été donné à vivre. Comme des ricochets sur l'eau, les événements m'ont amenée à La Musique.

La musique

Quelles incroyables retrouvailles ! I le disque Quiet Sun que l'on m'avait offert dans la maison d'Ursula Vian à Eus que la petite bande de rebelles dont je faisais partie et qui protégeait la maison des casseurs ! Sur cette musique je jouais le violon. Puis le violon retrouvé et revendu, le désir de jouer du saxophone après avoir entendu une performance du groupe Urban Sax avant de quitter Paris, ... Et me voilà dans le studio de San Carlos dans le quartier d'affaire hyper-moderne et froid du Barbican. Une sorte de cave humide dans laquelle survivaient deux musiciens fauchés ... manger au restaurant universitaire de l'école de Médecine en douce... se laver dans les bains publics si glauques... voilà ce qui m'attendait vraiment...Adieu l'Île

Saint Louis et la « mansion » de Perth. La bohème comme le chantait si bien Aznavour !

Après avoir séjourné dans un squat un peu plus sain, assez rapidement j'ai obtenu un joli petit appartement avec jardin par l'intermédiaire de l'équivalent de allocations familiales, certainement grâce à l'existence de ma fille aînée et la vie fût vraiment belle ! Même si l'environnement était tourmenté par la misère sociale de mes voisins mais avec l'entraide propre aux gens qui vivent dans ces conditions.

C'est dans ce contexte que le groupe musical Family Fodder est né, et j'en suis devenue la Lead Singer Media Fodder. Des publications de disque 45 tours (Eh ! oui il y a longtemps !) La réalisation d'un magnifique Album, reconnaissance par la presse spécialisée du mouvement du Rock Alternatif qui se libérait des magnas du show business. Une nouvelle apparition du mode Baroque de l'après- renaissance. Je décris notre style musical comme Rock Baroque. Et ma voix et notre style ont couru dans les labyrinthes du monde de l'underground, hors de l'industrie du Show Business, de l'Europe bien sûr, mais de l'Afrique du Sud en passant par les USA jusqu'au Japon. Hélas nous n'avons pas fait fortune mais certainement influencé un courant artistique et la création des labels indépendants : Indie Rock ou Musiques Alternatives.

Je joue aussi de la batterie avec un batteur fantastique, à présent mondialement reconnu pour la puissance et la finesse de son jeu et qui fait partie du conte de fée que je ne vous ai pas raconté...

Reprise de conscience du phénomène du Rythme... Début de la réflexion sur la création de ma méthode de développement personnel basée sur les phénomène du Rythme : Les Rythmes Premiers. Je retrouvais l'élan de mes 17 ans et la fonction des rythmes devenait plus concrète.

Et le top du top, les tournées internationales : voyages et Musique.... S'il nous reste du temps je vous raconterai l'histoire d'un concert en Autriche près du camp de Mauthausen qui pourrait être en elle-même un résumé d'acte de résilience.

Mais de nouveau après deux ans de cette idylle arrive la rechute. Séparation d'avec le mentor du groupe qui était aussi mon compagnon de vie... Je me demande encore comment j'ai survécu. Ma fille est retournée passer l'été chez ses grands-parents et j'ai refait surface grâce à la rencontre du père de ma deuxième fille.

Le retour en France En Avignon

Naissance de ma deuxième fille dont le père est originaire du Penjab région du nord de l'Inde. Les relations interethniques sont compliquées et, de surcroît plus de musique, et le désarroi reprend. Je quitte le joli appartement pour un autre lieux, lugubre. Je loue un piano blanc... mais le séjour britannique touche à sa fin. Retour en France, retour au jobs minables...

Mais la musique revient me chercher et de nouveau enregistrements, répétitions, concerts, voyages, tournée européennes... De nouveau la vie reprend son envol.

L'aspect de la transmission prends corps et le corps va prendre de l'importance sur le mental, ou le psychisme.

Parallèlement je m'inscris dans le développement du mouvement social d'Économie Locale et je participe à la création d'un centre d'accueil pour femmes battues auquel est adjoint un centre de formation. Je pose les bases de la technique des Rythmes Premiers et je commence à organiser des ateliers autour de cette méthode. J'ai la possibilité de participer à des rencontres nationales autour de ce mouvement initié par Danièle Mitterrand, mouvement essentiellement féminin.

Parallèlement encore j'organise un pôle de création des Musiques Populaires pour le développement de groupes de musiciens locaux.

La résilience est en marche. Cependant les crises de violences ne sont pas finies ...

Décision de me faire soigner

Je fais une tentative de retour en Angleterre qui ne se concrétise pas. Je m'installe à Montpellier.

Comment est-ce que je participe à une conférence sur des outils d'aide à l'Enfance ? Aucune mémoire... Mais je rencontre dans ce cadre ma future amie Joëlle Coron qui à l'écoute de ce qui me tourmentait me confie à une de ses collègues avec laquelle je vais travailler pendant une dizaine d'années. Je n'en peux plus des crises de violence qui me harcèlent et tourmentent mes filles. Et le travail analytique commence.

La première sensation qui s'est manifestée après la première séance est de voir ma vie éparpillée façon puzzle comme dit Bernard Blier dans les dialogues d'Audiard. Des petits morceaux partout par terre ! et la reconstruction a pu commencer dans la conscience.

La professionnalisation de ma pensée

Je rédige le manuel de la méthode des Rythmes Premiers dans sa première version et je diffuse le livret auprès de spécialistes de soins médicaux, paramédicaux et de l'éducation. Rapidement décrite, la méthode des Rythmes Premiers est définie par le fait que les êtres humains sont des structures vibratoires que j'appelle ici rythmes. L'information, quelle qu'elle soit, est aussi structurée par les fréquences vibratoires. Comment chacun de nous reçoit-il cette information, comment elle est intégrée en notre sein et comment elle est restituée au monde : ce sont là les bases de la communication et de la créativité.

Je suis acceptée à l'université de Montpellier sur validation d'acquis professionnels et commence à suivre un enseignement en Psychologie, le temps d'approcher du DEUG de l'époque. Mais décidément l'école c'est pas ma tasse de thé !

Nous créons avec le Docteur Coron une association autour des différentes approches pour le soin des enfants en difficultés d'intégration sociale. J'interviens, avec la bénédiction, si je puis dire, de la Direction Régionale des Affaires Culturelles, dans les écoles, les centres de réinsertion

professionnelle et les écoles d'art. Nous mettons en place des ateliers dans le ghetto du Petit Bar à Montpellier avec une approche bilingue, une interprète traduit en marocain les cours que je donne.

Mais le retour le plus significatif de mon opuscul est celui de Claude Espinassier kinésithérapeute, qui me propose de venir découvrir la méthode Feldenkrais dont il est praticien, et qui selon lui va enrichir mon travail. Je rentre dans la pratique de la méthode et mon corps reprend sa place, je ne suis pas danseuse mais j'ai un corps !

Dix années de pratique personnelle associée au même nombre d'années de psychothérapie analytique et voilà le tour est joué...

Je me marie avec un jeune homme américain et je quitte la France pour les USA et je peux faire la formation de praticienne Feldenkrais à San Francisco... le destin est généreux car il m'aurait été impossible de faire cette formation en France. La structure de la formation est construite sur quatre ans, à raison de quatre stages par an, de trois fois quinze jours, et une fois un mois ; trouver un job qui accepte votre absence autant de jours n'est pas réalisable en France. En revanche, dans les pays anglo-saxons il est possible de mettre en place ces dispositions, sans salaire évidemment mais avec la liberté malgré tout de se former sans perdre l'emploi.

Je rentre en France et commence à travailler comme praticienne Feldenkrais, je développe une activité avec de multiples facettes dont une dédiée à la diététique au sein de l'Éducation Nationale en partenariat avec la Sécurité Sociale et La Jeunesse et les sports, qui est un retour à la dynamique que nous avions conçue avant mon départ aux USA.

La Musique et son impact sur ma résilience

Quand j'ai commencé à prendre soin de moi-même j'ai rencontré un ostéopathe qui m'a dit « heureusement que tu as chanté parce que sinon tu serais morte ». Je veux bien y croire, puisque pour moi, la croyance est la

force motrice de nos vies, mais cela reste encore un mystère. Je comprends que la vibration du son se propage par l'ossature, donc la partie mécaniquement porteuse de la personne, et que cette vibration a permis à mon organisme dans son entièreté de résister aux attaques mortifères et destructives qui m'épuisaient. La respiration, le souffle, qui alimente le corps en oxygène, donc en énergie, est aussi beaucoup sollicité dans le chant. Chanter m'obligeait à me servir de cet apport fondamental en oxygène. Je sais, par expérience professionnelle, que le plus grand déficit chez les personnes, bien sûr celles que j'ai reçues dans mon cabinet de praticienne Feldenkrais, est le souffle. Nous respirons en grande majorité à minima, comme si la respiration était interdite. La moindre secousse, qu'elle soit sensorielle ou émotionnelle, nous coupe systématiquement la respiration. L'anxiété fait certainement partie des plus prégnantes affections de l'équilibre respiratoire.

Mais au-delà de l'apport physique décrit ici, la délivrance vient bien entendu de cette fonction mystérieuse qu'on appelle Art, c'est-à-dire de la capacité de libérer les émotions retenues en soi qui n'ont pas d'autres issues pour s'exprimer. Effectivement, la création d'un autre espace, d'un autre univers dans lesquels les lois officielles ne sont plus les mêmes, permet la présentation de ce que le regard original, dans son sens le plus large, perçoit... Même si les lois de la musique résonnent avec celles de la mathématique et que nous nous ingénions à imposer des écoles dans toutes les formes d'art, des fois que celui-ci ne devienne trop sauvage ! Mais quoi de plus beau que la folie créatrice qu'on la fasse sienne ou non ! Voire Miro, Picasso, Pollock, Basquiat.... Coltrane, Zappa, Cage... Isadora Duncan, Merce Cunningham, Pina Bausch ... qui sont ensuite imités ! Nous sommes des funambules qui nous servons du balancier du paradoxe pour garder l'équilibre !

L'apport de la méthode Feldenkrais

La méthode Feldenkrais permet une prise de conscience par le mouvement. L'originalité des mouvements qui sont envisagés offre la capacité de réorganiser le système nerveux dans des connections neuronales nouvelles qui permettent à la personne de découvrir de nouvelles stratégies d'action et de sortir de ses habitudes pathogènes. Si l'on accepte que l'être humain

est un ensemble solidaire corps/esprit (pour simplifier), l'impact des mouvements résonne sur les comportements psycho émotionnels. Il s'agit d'analyse du mouvement.

Cette pratique m'a révélé mon corps, cassé le carcan dans lequel l'interdiction de danser m'avait enfermée, même s'il y a eu la fuite possible dans la musique et la présence sur scène. A la fin de la première séance que j'ai faite, j'étais en larmes d'émotion et de joie avec la sensation qu'une paire d'aile avait poussé dans mon dos !

Que dire de la pratique si ce n'est de la pratiquer... mais la prise de conscience de l'organisation du mouvement, qui est prioritaire au succès de sa réalisation, fabrique des modèles opératoires que le système nerveux intègre et qu'il diffuse ensuite dans toute l'organisation de l'être.

Pour moi il a été d'abord une réappropriation de mon délicieux corps, puis la possibilité de faire des choix, quel que soit le domaine abordé. La liberté n'est faite que de choix. La méthode m'a fait découvrir, comme à tant d'autres personnes, qu'il pouvait y avoir plusieurs possibilité pour agir. Un exemple très simple : si on vous demande de lever le bras quelle que soit la position dans laquelle vous êtes, vous allez monter le bras en direction du plafond tout doit, mais si vous explorer les possibilités, il en existe tant d'autres... Essayez, vous allez être surpris ! Une fois cette expérience vécue, je dirai qu'il se met en place une intelligence du système nerveux qui va utiliser pour d'autres actions, ce petit tour de magie qui vous a fait découvrir les choix possibles et que l'on peut nommer modèle opératoire... C'est un développement exponentiel qui ouvre un univers caché de possibilités en soi... c'est la porte ouverte vers la créativité et l'expression de l'originalité de chacun. La méthode Feldenkrais est un outil de créativité et de libération des dogmes en tout genre, éducation comprise, qui nous limitent et nous contrôlent et nous laisse muselé dans nos insatisfactions et frustrations génératrices de pathologies multiples et variées.

Productions - Créations

J'ai repris les concepts de Moshé Feldenkrais dans un livre sur la méthode, que j'ai nommé « Le Mouvement, Incarnation de la Conscience » dans lequel j'ai tenté de simplifier la pensée du « Maître » pour en faciliter l'appropriation par tout un chacun n'ayant pas de culture particulière du

corps. Parallèlement, je réalise des albums de musique avec mon acolyte Felix Fiedorowicz, le plus merveilleux des compositeurs que j'ai rencontrés.

La rédaction d'une nouvelle version des Rythmes Premiers est en cours et le désir d'en créer des formations aussi.

Je suis à présent l'arrière-grand-mère d'une petite Kiana et je vis seule assez paisiblement avec mon petit chien Filouminou.

En conclusion

Le don de l'émerveillement au-delà de la peur et du chagrin, l'amour plus fort que la mort, la compréhension de la participation à l'acte créateur, la part de divinité en soi.

Je remercie mes parents de m'avoir donné la possibilité de vivre l'aventure d'un être humain.

Dominique Levillain

Le 14 novembre 2024

Centre Lacordaire - Montpellier

