

# **CN D LA MÉTHODE FELDENKRAIS FAVORISE-T-ELLE LA PLASTICITÉ CHORÉGRAPHIQUE CHEZ L'INTERPRÈTE ?**

Corinne Garcia avec la collaboration de  
Marie Préau, Valentin Verdier et  
Késia Poznan

Aide à la recherche et au patrimoine  
en danse 2023 – synthèse jan.2025

## Aide à la recherche et au patrimoine en danse 2023

### Synthèse du projet

« La méthode Feldenkrais favorise-t-elle la plasticité chorégraphique chez l'interprète ? »,  
par **Corinne Garcia**, avec la collaboration de Marie Préau, Valentin Verdier et Késia Poznan,  
université Lumière Lyon 2.

[Recherche fondamentale sur le corps et le mouvement]

#### RESUME DU PROJET

Le projet explore comment la méthode Feldenkrais peut être un outil pour développer la plasticité chorégraphique des interprètes, en étudiant comment cette pratique somatique peut enrichir leur adaptabilité et créativité dans des contextes variés. Cette méthode, fondée sur la prise de conscience par le mouvement, vise à améliorer le fonctionnement de la personne en mobilisant les capacités d'apprentissage du système nerveux. Trois groupes de danseurs et danseuses ont participé à l'étude : le Jeune Ballet du CNSMD, les interprètes du Ballet de l'Opéra de Lyon et des artistes free-lance, chacun avec des besoins et environnements distincts.

Le projet s'appuie sur l'expérience de la pratique de la méthode Feldenkrais par les interprètes et son analyse par une approche d'observation empirique, mais aussi en psychologie sociale sur la base d'entretiens semi-directifs. Les retours montrent que la méthode favorise une meilleure conscience corporelle, soulage les inconforts liés à la pratique intensive de la danse, et enrichit l'interprétation et la créativité. L'arrivée de cette nouvelle méthode d'apprentissage soulève par contre des questionnements de la part des interprètes sur leur fonctionnement et le système dans lequel ils évoluent.

En conclusion, la méthode Feldenkrais semble être un outil pratico-réflexif précieux pour le développement de la plasticité chorégraphique et l'émancipation individuelle et sociale des interprètes, si tant est que les conditions soient réunies pour sa pratique.

## SOMMAIRE

I-	Introduction	3
I.1	Qu'est ce qui m'a amenée à me poser la question de la plasticité chorégraphique ?	3
I.2	Comment est venue cette idée de plasticité chorégraphique ?	3
I.3	La méthode Feldenkrais rentre en scène	4
I.4	Projet dans son ensemble	5
II-	Interprètes recruté-es et contextes de travail	7
II.1	Recrutement des interprètes	7
II.2	Le-la danseur-euse dans son environnement de travail	7
III-	Programme et ajustements	13
III.1	Principes et stratégies de la méthode Feldenkrais	13
III.2	Élaboration du programme à partir des principes et stratégies	15
III.3	Ajustements	16
IV-	Début de réponses : retours, observations, difficultés par groupe	17
IV.1	Jeune Ballet du CNSMD	17
IV.2	Danseur-euses du Ballet de l'Opéra de Lyon	21
IV.3	Danseur-euses free-lance	25
V-	Projet mené par le biais de la psychologie sociale	28
V.1	La psychologie sociale	28
V.2	Éléments théoriques de la psychologie sociale	29
V.3	Méthode	30
V.4	Résultats	32
V.5	Discussion	35
V.6	Conclusion	37
VI-	Conclusion	38
VI.1	Pourquoi la plasticité chorégraphique ?	38
VI.2	Les apports de l'interdisciplinarité	39
VI.3	La méthode Feldenkrais comme outil de la plasticité chorégraphique	40
VII-	Références	42
VII.1	Références de la partie psychosociale	42
VII.2	Références dans le reste du document	45
	Remerciements	45
	Annexe 1 – Grille d'entretien	48
	Annexe 2 – Verbatim de la partie Psychosociale	50

### I.1 Qu'est ce qui m'a amenée à me poser la question de la plasticité chorégraphique ?

Avant tout, il convient de rappeler à quel point un questionnement qui s'expose peut provenir d'un questionnement souterrain et inconscient, lié à sa propre expérience vécue. La question des enjeux chez l'interprète, qu'ils soient de l'ordre de l'intime ou du social, provient certainement de mon expérience vécue d'artiste chorégraphique dont la place et la fonction sont multiples : principalement interprète, mais aussi assistante et enseignante, rarement chorégraphe. Les collaborations avec les différent-es chorégraphes et les pièces chorégraphiques qui en ont découlé ont laissé des empreintes dans ma manière de danser, d'agir, de sentir, de penser et de concevoir l'émancipation de l'interprète en interaction avec son environnement chorégraphique. Si cela a tracé ma trajectoire chorégraphique vécue, celle-ci n'a pas été linéaire, ascendante ou descendante, mais plutôt questionnante, turbulente et improbable, malgré des contextes favorables.

Il y a comme un paradoxe entre la nécessaire adaptabilité pour répondre aux attentes chorégraphiques, et en même temps la nécessité d'une singularité identitaire. J'ai toujours dû composer avec ce paradoxe qui m'a toujours intriguée. C'est certainement à un moment opportun que la pratique de la méthode Feldenkrais est venue prendre place dans mon vécu, tout d'abord en observant *el duende*<sup>1</sup> (Garcia Lorca, 2008) de mes collègues qui étaient à la fois danseur-euses et praticien-nes Feldenkrais, puis en me formant, et enfin en enseignant moi-même la méthode. Elle m'est devenue un outil dynamique et sensible pour composer avec la complexité de ces enjeux.

À partir de là, j'ai souhaité proposer à des danseur-euses de répondre à leur tour à ce paradoxe. Ainsi cette étude pratico-réflexive, avec et pour les danseur-euses, porte sur comment et en quoi la méthode Feldenkrais peut favoriser la plasticité chorégraphique chez l'interprète ?

### I.2 Comment est venue cette idée de plasticité chorégraphique ?

Deux rencontres avec des chercheuses scientifiques dont le domaine d'expertise porte sur la plasticité ont été fondamentales. C'est d'abord avec Patricia Gilbert, directrice de recherche au CNRS en écologie évolutive à l'université Lyon 1, que j'ai découvert la plasticité phénotypique. La plasticité phénotypique est définie comme la capacité d'un organisme à modifier son phénotype (c'est-à-dire ses différents caractères comme sa morphologie, son développement, ses propriétés biochimiques, sa physiologie, son comportement) en réponse à des facteurs environnementaux. Cela peut paraître éloigné des préoccupations d'une artiste chorégraphique et praticienne Feldenkrais ! Cependant elle m'a permis de prendre conscience de l'impact et de la pression qu'exerce

---

<sup>1</sup> Lorca décrit le duende comme une force mystérieuse, une énergie presque surnaturelle, qui inspire la création artistique authentique.

l'environnement chorégraphique de manière plus ou moins favorable sur les fonctionnements, les comportements, les manières d'agir de l'individu danseur·euse.

La rencontre avec Pauline Hilt, chargée de recherche à l'Inserm en cognition, action et plasticité sensorimotrice à Dijon et praticienne Feldenkrais portait quant à elle sur la plasticité cérébrale. La plasticité cérébrale, ou neuroplasticité, est la capacité du cerveau à se remodeler et à s'adapter tout au long de la vie en réponse à des expériences, des apprentissages, des blessures ou des changements dans l'environnement. Cette propriété permet au cerveau d'optimiser son fonctionnement, de récupérer après une lésion ou un accident cérébral, et de s'adapter aux besoins évolutifs de l'individu. La plasticité cérébrale joue un rôle crucial dans des processus tels que l'apprentissage, la mémoire et la réhabilitation après des troubles neurologiques (d'après Zatorre et al., 2012).

Au-delà de ces deux rencontres, on retrouve des définitions de la plasticité dans d'autres sphères – des sciences, à l'artisanat et à certains arts. Selon le CNRTL (Centre national de ressources textuelles et lexicales), la plasticité est définie comme la malléabilité. Dans le domaine de la psychologie on peut parler de « trait de personnalité ou structure caractérologique facilitant l'adaptation au changement, la souplesse dans les rapports interpersonnels, la réceptivité aux idées nouvelles et aux idées d'autrui ». La plasticité a aussi cette matérialisation avec l'aptitude à donner des formes, une représentation esthétique à la matière : « On entend par plasticité la faculté qu'ont certaines matières molles de prendre sous la main de l'ouvrier toutes les formes qu'il veut produire ». D'autres exemples peuvent être retrouvés en peinture, sculpture, musique, littérature.

Dans ce contexte, le·la danseur·euse apparaît dans sa particularité pouvant être à la fois l'artisan·ne et l'ouvrier·ère qui façonne la danse, la matière souple et modifiable pouvant changer de forme par la danse, et celui·celle qui éprouve et donne à éprouver par sa présence incarnée à la danse. Il·elle agit, est agi et observateur de l'action esthétique et artistique.

La plasticité chorégraphique pourrait ainsi être définie comme cette capacité globale et constante d'adaptation et de réorganisation de l'interprète par le biais du sensori-moteur à des échelles différentes d'interactions : au sein même de l'individu (sans le morceler en partie de corps, sans le diviser comme personne entre sensation-action-pensée-émotion), ainsi qu'au sein de son environnement chorégraphique socio-professionnel. Si cette plasticité est un élément important de la vie de l'interprète, il devient primordial d'identifier et de mobiliser les outils qui permettent de la développer.

### 1.3 La méthode Feldenkrais entre en scène

La méthode Feldenkrais est une méthode d'éducation somatique<sup>2</sup> qui a pour objet de développer, chez l'individu, des capacités d'amélioration et d'apprentissage par une prise de conscience en mouvement de ses

---

<sup>2</sup> Yvan Joly (2000) définit l'éducation somatique comme le champ disciplinaire des méthodes qui s'intéressent à l'apprentissage de la conscience du corps sensible (le soma) en mouvement dans son environnement.

habitudes sensori-motrices, en adéquation avec ses caractéristiques et son environnement (Feldenkrais, 1993). Ces notions font directement écho à la plasticité cérébrale. La méthode se base sur la capacité perpétuelle et dynamique qu'a le système nerveux à se-organiser, se reconfigurer pour fonctionner et agir avec plus d'efficacité. Le mouvement selon Moshé Feldenkrais est le support global de l'individu, il inclut la sensation, l'action, la pensée et l'émotion. La méthode permet d'élargir le répertoire d'action chez l'individu en fonction de ses intentions, besoins et domaines d'intérêt.

Si la méthode Feldenkrais me paraît un outil de choix à proposer aux danseur-euses, c'est qu'elle permet de proposer aux interprètes un contexte et un support s'appuyant sur leurs connaissances empiriques, en leur proposant de les rejoindre par et dans le mouvement, vecteur et lieu où se rencontrent la finesse et le raffinement de leurs expressions artistiques.

La méthode Feldenkrais, pratique corporelle réflexive structurante, structurée et expérientielle, se base sur l'amélioration des fonctionnements par la prise de conscience par le mouvement. Dans ce projet de recherche, elle est dégagée de tout propos chorégraphique, artistique ou esthétique. Cette forme de neutralité, sans attente professionnelle, sera le siège pour l'interprète d'une éventuelle retrouvaille avec lui-elle-même par le mouvement fonctionnel. Les feedbacks liés au sensori-moteur par la pratique Feldenkrais viendront refléter cette problématique à partir de son expérience vécue.

#### I.4 Projet dans son ensemble

À partir de tous ces éléments, j'ai souhaité mettre en place ce projet et dépasser mon expérience personnelle afin de tester si la méthode Feldenkrais pouvait constituer un outil pertinent. J'ai plusieurs fois tenté de me saisir de cette question depuis plusieurs années, mais l'absence d'un protocole rigoureux et la difficulté de récolter et analyser le retour des danseur-euses ne m'ont pas permis d'aller très loin.

Le premier élément a été de proposer la pratique de la méthode Feldenkrais, sur la base du volontariat, à des artistes chorégraphiques provenant de contextes de travail, d'univers chorégraphiques et d'expériences professionnelles différents. Des notes d'observations, faisant suite à la pratique Feldenkrais, à des répétitions et spectacles avec certain-es artistes chorégraphiques, des retours spontanés ont pu être récoltés par mes soins et seront partagés. Ces retours seront empreints de mon expérience, mes biais de danseuse et praticienne et de mon absence de compétences pour ce type d'analyse, mais ils auront le mérite du vécu !

Pour aller plus loin et gagner en expertise scientifique, j'ai également développé une collaboration avec Marie Préau, professeure de psychologie sociale de la santé, Valentin Verdier, ingénieur d'études, Késia Poznan, étudiante en M1, tous trois à l'université Lyon 2. La mobilisation de la psychologie sociale m'a semblée très pertinente pour plusieurs raisons. Tout d'abord, elle apporte un cadre théorique qui replace l'individu dans son contexte socio-environnemental, élément fondamental pour comprendre le parcours de l'interprète. Elle s'appuie également sur l'expérience vécue subjective recueillie par le biais d'entretien semi-directifs permettant une analyse qualitative des histoires de vie.

Après une description des différents groupes de danseur-euses mobilisés et du protocole que j'ai mis en place, ce sont ces deux analyses, personnelle et par le biais de la psychologie sociale qui seront restituées. La conclusion permettra de les mettre en parallèle et de revenir sur la notion de plasticité chorégraphique, son importance, ses enjeux, et des outils qui peuvent permettre de la développer. Elle permettra de mettre en lumière les besoins et questionnements qui ont émergé des interprètes et des évolutions qui seraient nécessaires pour y répondre.

## II- INTERPRETES RECRUTE·ES ET CONTEXTES DE TRAVAIL

### II.1 Recrutement des interprètes

L'intention était de proposer ce projet aux danseur·euses dans leurs diversités, qu'elles soient liées à des caractéristiques individuelles (e.g. étapes de vie professionnelle des danseur·euses de la formation à la reconversion) ou de contextes de travail différents liés aux modalités de création, aux orientations esthétiques, mais aussi à la prise en charge du quotidien professionnel en fonction du statut de l'interprète. À partir de cette diversité l'objectif était de mettre en avant les questionnements et les besoins communs, mais aussi spécifiques, de ces interprètes et d'observer les apports de la méthode Feldenkrais face à cette hétérogénéité. On notera que la majorité des danseur·euses recruté·es s'inscrivent à des degrés divers dans le registre de la danse contemporaine.

Deux structures, l'Opéra de Lyon et le Conservatoire national supérieur de musique et de danse (CNSMD) de Lyon, ont accepté de participer au projet et d'inclure une pratique Feldenkrais au programme des danseur·euses. Par ailleurs, j'ai souhaité constituer un groupe de danseur·euses free-lance (c'est-à-dire non rattachés à une structure institutionnelle particulière) représentant la plus grande diversité des professionnel·les de la danse. L'aventure a débuté avec une présentation du projet de recherche. La diffusion et le recrutement des interprètes a été facilitée par des interventions auprès des Centres chorégraphiques nationaux (CCN) de Grenoble, le Pôle Aliénor à Poitiers et Lieues. Par ailleurs en passant par les moyens de communications actuels (le bouche-à-oreille numérique), il a été possible de recruter d'autres artistes chorégraphiques. Ainsi, trois groupes ont été constitués.

Ces danseur·euses ont tou·tes pu pratiquer la méthode Feldenkrais, mais des critères supplémentaires ont été ajoutés pour pouvoir participer aux entretiens menés par Valentin Verdier et Késia Poznan : avoir pratiqué au minimum 10 heures la méthode Feldenkrais au moment de l'entretien, ne pas être praticien·ne Feldenkrais ou en formation à la méthode. Sur la base de ces critères, une invitation à participer aux entretiens a été envoyée afin de recruter des interprètes volontaires disponibles pour les entretiens.

Au final, grâce à ce projet, 108 danseur·euses ont pratiqué la méthode Feldenkrais entre septembre 2022 et juin 2024 avec un total de 87 heures d'enseignement proposées sur cette période.

### II.2 Le·la danseur·euse dans son environnement de travail

Avant d'entrer dans une phase d'analyse, il est important de décrire les environnements et les caractéristiques des danseur·euses au sein de ces trois groupes. Il s'agit de faire ressortir les enjeux et les interactions qui vont déterminer les attentes et le cadre dans lequel évolue l'interprète qui vont conditionner ses besoins d'adaptabilité et de singularité.

## II.2.1 Être danseur·euse au CNSMD

### II.2.1.1 Contexte de travail

Le CNSMD est un établissement prestigieux et sélectif qui forme principalement les interprètes et chorégraphes de demain. Ces danseur·euses sont étudiant·es en dernière année de formation et sont nommé·es « Jeune Ballet classique » et « Jeune Ballet contemporain ». Cet intitulé, « Jeune Ballet », indique et propose un contexte de travail pouvant s'assimiler à celui du·de la danseur·euse professionnel·le, comme une passerelle vers la vie professionnelle. Ce contexte, à la fois d'apprentissage et de travail, les engage dans un effort permanent et quotidien. À l'aube de la professionnalisation, il est composé d'une abondance d'informations pour former l'interprète en parallèle de son cursus scolaire (souvent mené par correspondance). Ainsi, s'enchaînent dans la journée, des cours et des ateliers de danse classique et contemporaine, des répétitions, des disciplines complémentaires, pratiques et théoriques, et les cursus scolaires. À tout ceci s'ajoutent des spectacles et des périodes de tournée.

Dans le cadre du Jeune Ballet, il s'agit principalement de reprendre et adapter des pièces chorégraphiques déjà existantes ou d'en créer de nouvelles. Même s'ils·elles sont qualifié·es de Jeune Ballet, les danseur·euses restent, se considèrent et sont considéré·es comme « élèves » au sein de cet habitat chorégraphique. L'institution organise pour eux·elles, avec rigueur, précision et intensité, un quotidien avec l'objectif de leur faire atteindre un niveau d'excellence et de performance pour être prêt à tout danser, et être prêt à tout pour danser.

Il est important de préciser qu'à cette étape, les danseur·euses du Jeune Ballet ont un statut d'étudiant·es et seront en recherche d'emploi dans les prochains mois. Après quatre ans de prise en charge, la question de la recherche d'emploi se pose et ouvre la place à un futur proche chargé d'incertitude, où la sélection subjective et la compétition subie est une réalité professionnelle.

### II.2.1.2 Caractéristiques

L'étudiant·e du CNSM s'engage très précocement dans un cursus de l'enseignement supérieur en comparaison aux autres étudiant·es : possiblement dès 14 ans pour les classiques et 16 ans pour les contemporains. Cette précocité, liée à une motivation et une détermination très forte, est nécessaire pour pouvoir modeler et bâtir ce corps et cet esprit, encore très plastiques. Il s'agit de développer et perfectionner, avec discipline, des aptitudes et caractéristiques physiques nécessaires à ce métier, mais aussi des caractéristiques comportementales pour développer exigence et résistance. La formation en danse nécessite très tôt persévérance et ténacité pour intégrer et automatiser ces aptitudes et caractéristiques, automatisation qui passe notamment par la répétition. Ils·elles deviennent notamment très habiles à « bien réaliser », reproduire et s'approprier des danses apprises avec une grande précision, comme des caméléons du geste dansé.

Malgré leur discipline principale, cette habilité de caméléon s'exerce dans une large palette de répertoires chorégraphiques qui s'étale depuis le contemporain jusqu'au classique, en particulier pour les classiques qui seront davantage amenés à cet exercice en intégrant les ballets nationaux. Ils·elles développent rapidité

d'exécution et d'apprentissage, nécessaires dans les auditions et reprises de rôle, dans un contexte où le temps est toujours compté. Avec un niveau d'apprentissage très sophistiqué et varié en termes de gestuelle, physicalité, technicité et virtuosité, cette jeunesse vit intensément et puissamment la danse. Elle élabore déjà, par sa formation supérieure en accéléré, par cette « habilité caméléon », un concentré de cette polyvalence chorégraphique qui lui sera demandée à l'avenir.

À cela s'ajoute, en filigrane, l'apprentissage d'une « habilité créative et inventive ». Plus délicate dans sa transmission, elle vient convoquer la présence, l'inventivité, l'imagination, l'improvisation, la créativité par son propre geste. Cette ébauche de singularité, de personnalité, si tôt dans la vie, est à faire germer, et sera d'autant plus déterminante pour les contemporains. Au final, ce sont la virtuosité, la technicité et la créativité qui, quand elles sont au service de l'interprétation et la présence, feront la différence auprès des chorégraphes lors des auditions et des créations, représentations scéniques, ainsi qu'auprès du public indépendamment du propos chorégraphique et esthétique.

Cette construction si tôt du-de la danseur-euse forge non seulement un corps particulier, mais aussi une manière d'être particulière à soi et au monde. Elle développe très jeune, maturité et engagement, ainsi que recherche de personnalité et style, même si tout cela sera renforcé, déformé et reconfiguré par les expériences professionnelles futures.

### II.2.1.3 Rencontre avec la méthode Feldenkrais

La première rencontre avec la méthode Feldenkrais pour les danseur-euses du CNSMD a eu lieu, sur invitation de la structure, grâce à un module découverte organisé sous forme de stage. Réalisé pendant une période de vacances scolaires, il s'agissait de se placer hors du contexte habituel et d'abondance de leur cursus, dans des conditions plus propices à un nouvel apprentissage. Ils-elles étaient alors en fin de 3<sup>e</sup> année, c'est-à-dire l'année précédant leur entrée au Jeune Ballet. Avant cette première intervention, très peu de danseur-euses avaient entendu parler de la méthode Feldenkrais. La pratique de la méthode s'est ensuite insérée plus difficilement durant l'année du Jeune Ballet, devant se faufiler dans les petits creux de leur planning chargé, entre cours et création.

Dans un cadre de prise en charge totale du-de la jeune danseur-euse en formation, qui reste scolaire et où l'enseignement n'est pas optionnel, l'étudiant-e rencontre la méthode Feldenkrais par une démarche passive.

Ce groupe a bénéficié d'un enseignement de 27 heures de pratique collective avec guidage verbal (prise de conscience par le mouvement, PCM) en présentiel au CNSMD d'avril 2023 à janvier 2024, avec une fréquence et régularité variable en fonction des disponibilités dans leur planning (répétition, autres enseignements). L'enseignement proposé par mon guidage verbal a compris des PCM en Feldenkrais, mais aussi des explorations en improvisation dansée.

## II.2.2 Être danseur·euse à l'Opéra

### II.2.2.1 Contexte de travail

Cette institution de grande notoriété reflète l'excellence de la danse et recrute en conséquence de manière très sélective uniquement des danseur·euses confirmé·es qui constituent le Ballet de l'opéra. C'est à la fois un cadre de travail privilégié étant donnée l'attention portée aux danseur·euses, et exigeant du fait de sollicitations continues et de la nécessité de maintenir ce niveau d'excellence. Le rythme soutenu de l'activité permanente entraîne les interprètes à naviguer dans des temps records entre répertoire et création, classique et contemporain, avec un large éventail en termes de diversités esthétiques et de modes chorégraphiques. Cette polyvalence de répertoire s'oriente toutefois davantage vers l'apprentissage de chorégraphies avec une très grande disponibilité à se fondre dans les attentes des chorégraphes que vers la création personnelle de matière chorégraphique.

Leur planning est organisé par la structure avec un rituel quotidien : la classe de classique. Elle prépare à la journée (il arrive tout de même de manière très occasionnelle qu'une classe contemporaine ou une autre proposition plus spécifique du·de la chorégraphe soit proposée), puis les autres activités s'enchaînent : répétitions, maintien du répertoire, préparation de spectacle, tournées... L'activité permanente implique une grande régularité et continuité dans le travail d'interprète. La structure propose également un suivi de santé, avec par exemple un accompagnement en kinésithérapie et ostéopathie pouvant pallier les difficultés : blessures, douleurs, ou toute exigence physique liée à l'activité professionnelle. À plus long terme, la structure soutient la possibilité de formation et de reconversion. Cette prise en charge du quotidien, à court et long terme, est exceptionnelle et caractéristique de cette catégorie d'interprètes.

On retrouve certaines caractéristiques partagées avec les danseur·euses du CNSMD, appliquées cette fois à un contexte professionnel et non de formation, que ce soit dans l'organisation et la prise en charge de l'interprète, dans l'exigence d'une performance physique, technique et virtuose, comme une base évidente et obligatoire de ces structures d'excellence. Enfin, le·la danseur·euse de l'Opéra bénéficie de certains privilèges sociaux, dont la reconnaissance, mais aussi bien évidemment, d'un statut beaucoup plus stable que la majorité des artistes chorégraphiques.

### II.2.2.2 Caractéristiques

Alors que le Jeune Ballet devait acquérir des aptitudes et caractéristiques physiques et les perfectionner, le ballet doit les maintenir au quotidien et dans la durée au plus proche de la perfection. La notion de performance est très présente à tous les niveaux : physique, interprétation et registre scénique. Le·la danseur·euse de ballet est avant tout interprète, et mobilise essentiellement « l'habilité caméléon » qui est ici exacerbée afin de pouvoir se fondre dans les diversités chorégraphiques et esthétiques, tout en se les appropriant. Au contraire, « l'habilité créative », en inventant sa propre matière et non en réalisant des matières chorégraphiques provenant de l'extérieur, est peu mise en avant. L'improvisation et la composition chorégraphique sont peu convoquées, voire

oubliées. On retrouve là encore une similitude avec les danseur·euses du CNSMD : les caractéristiques, déjà engagées dans la formation supérieure initiale, se voient renforcées et se fixer chez l'interprète professionnel.

Danseur·euse de prestige, les questions du maintien de la performance, de l'absence de blessure, de la gestion de l'âge et de la réduction des capacités physiques s'imposent également au fil du temps. Elles atteindront un paroxysme avec le besoin de reconversion. La temporalité de l'activité dansée devient au cours de la carrière une préoccupation du·de la danseur·euse.

### II.2.2.3 Rencontre avec la méthode

La pratique de la méthode Feldenkrais pour les danseur·euses de l'Opéra de Lyon a débuté sous la direction de Julie Guibert en janvier 2020. Il s'agissait d'une initiative audacieuse que de proposer cette prise en charge systémique de l'interprète dans leur quotidien exigeant. La pratique Feldenkrais venait s'inscrire aussi bien dans le support à la préparation, à la récupération, qu'à la réorientation professionnelle. Plus audacieux encore, il s'agissait de proposer dans un cadre habituellement très protecteur et organisateur, d'ouvrir une fenêtre d'autonomie où l'interprète devient acteur de sa prise en charge de manière globale.

Pour les danseur·euses, la rencontre avec la méthode est passée par l'individuel et l'intime. Les débuts ont en effet eu lieu dans mon cabinet (hors de leur lieu de travail) avec une approche individuelle, appelée Intégration fonctionnelle (IF), pour laquelle le guidage est réalisé par le toucher, et non verbal. Malgré leur grande connaissance de la danse et du mouvement, aucun·e danseur·euse n'avait auparavant ni entendu parlé, ni éprouvé la méthode Feldenkrais. Suite à ces IFs, des PCM ont ensuite été programmées à l'Opéra.

Étant donné leur planning très chargé, il n'a pas été possible de dégager un créneau spécifique pour la pratique, qui a donc été proposée en même temps que le rituel quotidien de la classe de classique. Ainsi, comme pour les danseur·euses du CNSMD, la pratique de la méthode Feldenkrais a été proposée par la structure et est arrivée de manière passive jusqu'au danseur·euses. Par contre, la pratique nécessitait de bouleverser son quotidien en venant choisir une alternative au rituel de la classe de classique.

Ce groupe a bénéficié d'un enseignement de la méthode Feldenkrais en PCM de plus de 30 heures en présentiel à l'Opéra de Lyon de septembre 2022 à juin 2024, avec une fréquence et régularité variable en fonction de leur planning chargé.

## II.2.3 Être danseur·euses free-lance

### II.2.3.1 Contexte de travail

Cette situation des artistes chorégraphiques en free-lance est la plus courante. Ils·elles n'appartiennent pas à une institution chorégraphique définie. Ils·elles peuvent travailler dans des CCN, des compagnies subventionnées ou non, être intermittent·es ou non... Dans ce contexte, la reconnaissance n'est pas liée à l'institution, mais aux chorégraphes et danseur·euses avec qui ils·elles collaborent. Ce contexte de travail fait qu'ils·elles ne sont pas permanent·es. Ce paramètre change considérablement le quotidien de ces interprètes. Ils·elles alternent

des périodes travaillées et non travaillées. Cette irrégularité les amène à s'organiser et se prendre en main autrement : recherche d'emploi, préparation physique, formation continue, et à long terme reconversion. Il arrive tout de même que certaines compagnies proposent des temps d'échauffement menés par le-la chorégraphe ou les danseur-euses. Cela reste occasionnel et n'est pas toujours désiré. Ainsi, la plupart du temps, le-la danseur-euse est davantage livré à lui-elle-même. Cela implique une mobilisation et une ingéniosité pour être prêt-e et disponible à toute forme de projet artistique qui se présenterait à lui-elle.

Ce contexte donne par contre la possibilité d'exprimer plus d'autonomie dans le choix des collaborations et dans la préparation. Cela peut être vécu comme un gage de liberté, de souplesse, mais aussi de difficulté et de rigueur à mettre en place. Il implique aussi une diversité de projets chorégraphiques et esthétiques dont les processus créatifs englobent un éventail plus large que ceux rencontrés précédemment. Ici les attendus des chorégraphes décalent le nuancier chorégraphique vers plus d'autonomie, et où le-la danseur-euse doit être force de proposition dans la création.

Enfin, ce contexte de travail implique également une forme d'incertitude professionnelle avec un statut social souvent plus précaire, une activité intermittente, mais qui apporte aussi flexibilité et nécessité.

### II.2.3.2 Caractéristiques

Aujourd'hui l'artiste chorégraphique free-lance est rarement uniquement interprète. Il-elle cumule souvent plusieurs fonctions : interprète, chorégraphe, enseignant-e, assistant-e. Si « l'habilité caméléon » est et reste habituelle pour beaucoup d'interprètes et de chorégraphes, les processus d'improvisation, de composition, d'élaboration de partitions chorégraphiques seul-e ou collective sont fréquemment son quotidien. Il-elle ne peut plus être qu'exécutant en s'appropriant des pas de danse, mais doit aussi être inventeur-riche. Cette « habilité créative » est fortement demandée, en laissant de côté la question du répertoire.

Même si la formation de base peut être classique ou contemporaine, la démarche professionnelle va l'amener à intégrer par nécessité la curiosité, l'ouverture et la polyvalence, en allant chercher par exemple d'autres types de danse, ainsi que d'autres pratiques corporelles physiques artistiques, sportives ou somatiques pour enrichir et stimuler son répertoire singulier. Il n'est plus question uniquement d'être prêt physiquement à danser de manière performative, mais aussi d'être disponible et flexible à danser par le biais d'autres intentions portant un regard sur la société et le monde.

### II.2.3.3 Rencontre avec la méthode Feldenkrais

La rencontre avec la méthode Feldenkrais est différente pour ce groupe pour deux raisons principales. La première est que de nombreux-ses danseur-euses free-lance connaissent ou ont déjà pratiqué des méthodes d'éducation somatique. Ensuite, la pratique n'était pas proposée ou imposée par une structure, et demandait donc, avant même les premières leçons, une démarche active pour sa propre prise en charge de manière

autonome et individuelle. Cela s'est notamment traduit par le fait que beaucoup de danseur·euses m'ont contactée avant de s'engager. Ils-elles manifestaient un grand intérêt et se sentaient concerné·es par la problématique et touchés par ce protocole pour et avec eux. Beaucoup ont exprimé de la gratitude de pouvoir bénéficier pendant un an d'une pratique corporelle avec autant d'accessibilité, sans avoir de compte à rendre autre que celui de partager leur expérience vécue.

Il est intéressant de noter que certaines personnes n'osaient pas participer, ne se sentant pas ou plus légitimes comme danseur·euses, selon leurs collaborations avec des chorégraphes plus ou moins renommés, leur âge, leur itinéraire professionnel vers la reconversion ou l'enseignement. D'autres avaient la crainte, du fait de leur rythme soutenu, de ne pas réussir à pratiquer suffisamment pour participer aux entretiens. Cette phase d'initiation a demandé du temps pour pouvoir répondre aux questionnements et inquiétudes (révélant déjà l'engagement du danseur) et constituer un groupe dans les conditions souhaitées pour cette étude.

Afin de prendre en compte les caractéristiques de ce groupe très divers et de ces artistes chorégraphiques (rythmes et lieu de vie professionnelles, déplacement, répétitions, spectacles, repos, blessure, chez soi, en résidence studio, plateau, etc.), deux modalités de pratique ont été proposées : d'une part, un cours hebdomadaire en ligne à heure fixe les jeudis de 8h45 à 9h45 ; et d'autre part l'accessibilité à l'enregistrement audio pendant une semaine de cette PCM hebdomadaire. Ce double format de pratique a offert la possibilité aux artistes de pratiquer de manière autonome plus régulièrement et fréquemment. 30 PCM différentes ont été proposées pour ce groupe de septembre 2023 à juin 2024.

### III- PROGRAMME ET AJUSTEMENTS

#### III.1 Principes et stratégies de la méthode Feldenkrais

Les différents groupes avaient, en fonction de leurs expériences, une connaissance/pratique très diverse de la méthode Feldenkrais. Afin d'amener une certaine homogénéité, il était important d'intégrer les principes de la méthode en toile de fond des enseignements. Le propos n'était pas de donner la biographie de Moshé Feldenkrais, ni une description détaillée de la méthode Feldenkrais, mais d'en donner les grandes lignes et de la repositionner par rapport à la danse.

Je me suis évidemment appuyée sur des références de Moshé Feldenkrais, mais aussi de trainers (formateur·rices accrédité·es) ayant écrit pour la danse, comme Yvan Joly (trainer et psychologue), Myriam Pfeffer (trainer), Anne Candardjis (trainer et danseuse), dont les références sont données à la fin de ce document. Je donne ci-après les éléments fondamentaux que j'ai essayé de communiquer.

La méthode Feldenkrais fait partie du champ disciplinaire de l'éducation somatique, qui se définit selon quatre axes : le mouvement, l'apprentissage, la conscience et l'environnement. Ces axes seront présentés sous les spécificités de la méthode Feldenkrais. Moshé Feldenkrais (docteur en physique mécanique et ceinture noire de judo en France) intègre comme une « réalité physique » la conception du corps (des poids et des masses, organisés

dans l'espace, un jeu de forces pour se tenir, se mouvoir, en relation à la gravité). Il l'associe également à la vision « orientale » des arts martiaux avec la recherche d'une part du mouvement efficace et harmonieux utilisant l'énergie minimale, et d'autre part de l'unité corps-esprit. D'autres connaissances scientifiques (anatomie, physiologie, neurosciences et psychologie) lui permettent d'élaborer concrètement sa méthode. Le mouvement se rapporte au déplacement du corps dans le champ de la gravité et dans l'espace. Englobant la personne toute entière, il est, selon Feldenkrais, la seule composante sur laquelle nous pouvons agir. Depuis l'enfance, l'apprentissage passe par le système nerveux grâce à l'exploration et la répétition et conduit aussi aux habitudes. Les manières propres de chaque personne à se mouvoir (ramper, s'asseoir, se lever, marcher, parler, écrire) sont relativement efficaces et sont arrêtées après acquisition. La méthode qu'il conçoit vise à chercher d'autres manières permettant de reprendre le processus d'apprentissage là où il s'est arrêté et de le poursuivre. La conscience, ou la présence attentive, est portée dans l'action, s'acquiert de façon progressive et se cultive tout comme la motricité. La conscience de l'environnement et de l'espace permet d'agir et d'interagir de façon adéquate par une organisation précise dans l'espace, mais aussi une orientation dans la vie.

Une citation de Moshé Feldenkrais, issue de la leçon « Alexander Yanai #020 » permet de synthétiser ces principes : « Le but de cette pratique, de cette organisation ou de cet apprentissage est de faire en sorte que tout ce qui existe déjà dans le système mais qui est perturbé par l'habitude puisse être ramené à la vie. Tout ce que la méthode peut faire, c'est d'aider quelqu'un à découvrir tout son potentiel ».

Julie Kazuko Rahir (praticienne Feldenkrais et comédienne) a précisé dans ses travaux les stratégies qui composent la méthode et sont mobilisées (Rahir, 2020) :

- le délai : « la possibilité de retarder l'acte, c'est-à-dire de prolonger la période s'écoulant entre l'intention et la mise en acte (et c'est cela) qui permet à l'homme de se connaître » (Feldenkrais, 1993) ;
- la distribution proportionnelle du mouvement : la répartition proportionnelle de la force musculaire dans le corps et sa transmission à travers le squelette sur l'ensemble de la personne ;
- la réversibilité du mouvement : pouvoir s'arrêter, continuer, revenir en arrière ou changer de trajectoire à n'importe quel moment du déroulement du mouvement, ce qui permet notamment de retrouver une zone de confort ;
- le moindre effort : l'effort minimum nécessaire à l'action, ni plus ni moins ;
- le mouvement attentionnel : la prise de conscience grâce à l'attention de chaque élément de l'action, de ce qui est ressenti pendant l'action et de l'image corporelle toute entière et de l'effet de l'action sur celle-ci ;
- l'amplitude de l'action : réduire l'amplitude du mouvement physique, l'imaginer de manière kinesthésique (c'est-à-dire une perception interne du mouvement et non comme une visualisation de soi-même se regardant de l'extérieur) pour percevoir les sensations kinesthésiques et proprioceptives ;
- la variation : les différentes manières de réaliser un même mouvement. Il suffit d'intervenir sur un élément du système pour que l'ensemble se réorganise harmonieusement ;

- *l'acture* : pour inhiber l'idée de posture séparée de l'action, Moshé Feldenkrais parle d'*acture*, une posture continuellement en mouvement s'inscrivant dans l'espace et dans le temps, s'adaptant en fonction de chaque situation et de l'environnement ;
- la transformation d'une consigne ou contrainte en mouvement : privilégier le processus du mouvement lui-même et non un but ou une cause ;
- le mouvement intentionnel : proposition à partir d'une structure et de certaines contraintes sur laquelle l'élève et le praticien pourront improviser pour faire surgir le potentiel créatif imprévisible pouvant offrir le plaisir de la surprise.

Ces fondements et stratégies ont été omniprésentes dans le programme et sa conception.

### III.2 Élaboration du programme à partir des principes et stratégies

L'enseignement de la méthode Feldenkrais en collectif (PCM) se base sur un réservoir important de leçons répertoriées, créés par Moshé Feldenkrais (1952-1982). Depuis, ce réservoir est réactualisé et complété par les trainers, assistant-es et praticien·nes, en restant extrêmement précis sur les principes et les stratégies. Les PCM enseignées proviennent majoritairement de la source, c'est-à-dire de séries de leçons inventées par Moshé Feldenkrais pour du tout public (« Alexander Yanai » et de « Londres »), mais aussi de formations pour praticien·nes (Amherst et San Francisco), et quelques PCM provenant de trainer-euses, Ruty Alon, Gaby Aron, Yvan Joly.

La plupart des PCM proposées aux danseur-euses étaient des PCM que j'avais déjà enseignées au grand public. Il est important de ne pas élaborer un programme « type » à un groupe d'individu particulier. Enseigner à des danseur-euses, c'est d'abord enseigner à des personnes, mais évidemment avec certaines caractéristiques. À aucun moment le choix de la PCM n'a été destiné à réaliser un mouvement dansé particulier. Il s'agissait de tenir compte des schémas moteurs de l'interprète, c'est à dire de la totalité des gestes qui ont été faits et répétés durant sa vie (enfance, adolescence, adulte) ET de son expertise en danse qui lui a permis de développer des aptitudes particulières : physiques, corporelles, sensorielles, proprioceptives dont la représentation et image corporelle sont singulières. Il a en effet été démontré que les danseur-euses développent davantage de connexions dans les régions sensorielles et motrices par l'usage de l'ensemble de leur corps que des musicien·nes chez qui elles sont plus localisées (Giacosa et al., 2016).

Dans le cadre de ces enseignements, j'ai souhaité porter mon attention sur deux éléments en particulier : (i) retraverser les apprentissages moteurs acquis depuis l'enfance pour actualiser les schémas fonctionnels, et (ii) apporter des outils favorisant l'apprentissage et l'exploration qui pourront stimuler la créativité.

#### III.2.1 Revisiter un répertoire de schémas moteurs

Les PCM proposées étaient axées sur le développement moteur de l'enfant en suivant certaines étapes de l'ontogénèse et de la phylogénèse pour la locomotion des espèces (rouler, se fléchir, s'incliner, tourner, propulser, onduler, ramper, se redresser, sautiller, marcher). D'autres mettaient en jeu le corps en mouvement dans sa

réalité physique par le choix des orientations spatiales, du rapport à la gravité et à la masse avec une progression de l'horizontale à la verticale en passant par le dos, le côté, le ventre, assis au sol, à quatre pattes, en chevalier, debout. D'autres PCM se sont placées sous l'angle du sensoriel pour s'orienter dans l'espace (mais aussi dans la vie !) avec principalement la cohérence entre les sens visuel (externe) et kinesthésique (interne) avec les yeux fermés/ouverts, les yeux organisateurs du mouvement, le mouvement des yeux, la stabilité et la liberté de mouvement de la tête par rapport au reste du corps et par rapport à l'espace... Et pour finir des PCM se sont attachées à l'organisation et la réalisation du mouvement dans le temps et l'espace, avec des types de coordination du plus simple au plus complexe, que ce soit dans différents plans, ou dans différentes combinaisons. L'ensemble permet également de faire varier le rapport au tonus.

### III.2.2 Intégrer dans la PCM des paramètres facilitateurs de l'apprentissage

La PCM est composée au départ d'un balayage, puis d'un guidage porté par un vocabulaire précis soutenu par des thèmes qui permettent de porter le questionnement pour arriver par effet de surprise à l'auto-découverte. Tous ces éléments, proposés dans un cadre bienveillant et dégagé du résultat, facilitent l'apprentissage.

- Le balayage : il installe un décor favorable pour commencer l'énigme de la PCM elle-même, en amenant une attention précise sur l'image de soi intégré dans l'environnement. Différents balayages ont été proposés : les cinq lignes, les contacts avec le sol, la répartition du poids, les dimensions, les proportions, le volume, le squelette, la respiration, l'orientation dans l'espace tri-dimensionnel.
- Le vocabulaire : Il précise à l'élève, selon ses représentations mentales, la prise de conscience et l'auto-découverte sans référence visuelle. Ici, il a été adapté pour rejoindre l'expertise de l'interprète tout en clarifiant les différences avec la danse.
- Les thèmes, méta-thèmes : ils viennent introduire les principes et stratégies de la méthode Feldenkrais, reflètent ce qui se passe en temps réel, mais aussi portent une dimension plus philosophique. « Ce que je recherche, ce ne sont pas des corps souples, mais des cerveaux souples ; c'est restaurer en chacun sa dignité humaine », Moshé Feldenkrais.
- L'effet de surprise : lors de la PCM, le manque de repères visuels, le fait de ne pas avoir à réussir ou bien faire, ou encore de prédire le mouvement et d'avoir à le modifier peuvent dérouter, en particulier chez un public expert du mouvement. Introduire la PCM comme une énigme à résoudre favorise le jeu exploratoire et le plaisir de la découverte par soi-même.

### III.3 Ajustements

Si ces principes ont guidé le choix des PCM pour les trois groupes, il n'a pas été possible d'enseigner exactement les mêmes PCM du fait que la temporalité et la fréquence n'étaient pas similaires, ni les besoins du moment. Un fil pédagogique a donc été tissé par groupe. Pour les danseur-euses de l'Opéra et du CNSMD, les changements liés au planning m'ont amenée à décider sur le moment du choix de la PCM plutôt qu'à caler une suite logique de PCM. En

amont de mes venues, je préparais plusieurs PCM, et le choix était fait en fonction de la réponse aux questions suivantes : Comment allez-vous aujourd'hui ? De quoi avez-vous besoin ? Comment se déroule la suite de votre journée ? L'ajustement avait lieu en tenant compte des enjeux de corps (fatigue, douleur, blessure) et de leur journée (repos, répétition tout de suite ou plus tard dans la journée, répétition tranquille, création, stress de la première). Pour les danseur-euses free-lance, les ajustements ont été moindres, étant donné la régularité hebdomadaire qui a rendu plus fluide la conception et la progression. Au total, 117 PCM ont été enseignées dont 55 PCM différents.

#### IV- DEBUT DE REPONSES : RETOURS, OBSERVATIONS, DIFFICULTES PAR GROUPE

J'ai souhaité être accompagnée par des spécialistes en psychologie sociale pour ce projet pour lui apporter un contexte scientifique et théorique. Toutefois, je souhaite également partager l'observation des danseur-euses et leurs retours, analysés par le prisme de ma pratique de la méthode Feldenkrais et de la danse, comme un retour vivant et vécu du terrain. Pour cela, les retours spontanés des danseur-euses et mes observations seront présentés pour chaque groupe étant données leurs spécificités.

Lorsque j'ai décrit les principes de la méthode, j'ai décrit quatre axes fondamentaux : le mouvement, l'apprentissage, la conscience et l'environnement. Les retours vont être organisés selon ces quatre thèmes. Ils sont parfois bien difficiles à séparer, pour la simple et bonne raison que c'est le principe même de la méthode Feldenkrais que de développer les capacités d'amélioration et d'apprentissage par la prise de conscience en mouvement de soi dans l'environnement !

##### IV.1 Jeune Ballet du CNSMD

18 danseur-euses ont participé (11 en moyenne, entre 6 et 15 pour chaque séance), dont 3 ont répondu aux entretiens. Au total, 14 PCM ont été enseignées, en présence, et sans possibilité de pratiquer en autonomie.

###### IV.1.1 Retours des danseur-euses

À leur arrivée et avant la pratique des PCM, de nombreux retours des danseur-euses portaient sur des enjeux de corps, semble-t-il liés à la pratique et l'intensité de leur journée. Les mots douleur, blessure, fatigue et manque de sommeil revenaient régulièrement, pour ne pas dire systématiquement. Après la pratique, les retours montrent une grande diversité de questionnements.

Mouvement : la pratique de la méthode Feldenkrais semble répondre à des besoins spécifiques du-de la danseur-euse, en améliorant et en clarifiant l'image corporelle. Il semblerait que l'apprentissage du mouvement conscientisé réorganise l'ensemble de la personne chez le-la danseur-euse par un système autonome non volontaire. Elle répond ainsi aux besoins exprimés avant la pratique en soulageant et réduisant les inconforts.

« J'ai senti pour la 1<sup>re</sup> fois l'articulation des hanches comme ça » ; « J'ai trouvé cela subtil, les mouvements étaient fins » ; « J'ai une sensation plus claire et agréable dans l'en dehors, je sens davantage d'ancrage dans le

sol et de solidité » ; « En commençant, j'avais des douleurs. Après la pratique, je me souviens d'une sensation où tout était relié à l'intérieur, passage facile et agréable ».

Apprentissage : la pratique apporte une nouvelle forme d'apprentissage plus globale et systémique, mais aussi portée par le jeu et le plaisir, détachée de la réussite.

« Au début, je n'avais pas du tout pensé à faire comme ça le mouvement, je n'utilisais qu'une partie du corps et c'était impossible à faire » ; « Mon état d'esprit était différent. D'habitude quand je n'y arrive pas, je m'énerve, alors que là, j'ai tenté de résoudre la difficulté comme une énigme ».

Conscience : la pratique semble amener d'autres points de vue, d'autres manières de se sentir, qui semblent les déstabiliser. Dans leur contexte habituel, des sensations inhabituelles et non volontaires sont apparues comme étranges. Ces retours étaient accompagnés de rire...

« Une rentrée dans une autre perception, un état second » ; « Je n'ai pas compris sur le moment, cela m'a intrigué » ; « État hypnotique, à la fois apaisé, mou comme après une sieste et à la fois hyper et ultra éveillé » ; « Un état nébuleux non appréciable, une sensation d'être déconnecté et une baisse de tonus ».

Environnement : plusieurs retours sont venus soulever la surprise, pour certain-es agréables, pour d'autres désagréables, de la possibilité d'autonomie et d'apprendre sans modèle extérieur. Ce mode inhabituel d'apprentissage où l'on cherche le « sentir » et non le « faire » semble questionner les interactions « élève-enseignant·e » et les modèles pédagogiques qui vont construire également les relations « interprète-chorégraphe » à venir.

« Un sentiment de liberté et d'autonomie » ; « Je sens qu'il y a un "bon mouvement", et tu ne nous donnes pas la réponse. Je ne sais pas si je fais bien ou pas » ; « Je me sens déstabilisée. C'est anormal cette autorisation à pouvoir faire ou ne pas faire, à doser, ou même à s'endormir. Qu'est-ce qu'on attend de moi comme danseuse ? » ; « Comment transposer cet enseignement Feldenkrais dans l'enseignement de la danse ? ».

#### IV.1.2 Observations dans le cadre de la pratique Feldenkrais

La première observation, sans doute attendue, est l'écart qui existe entre le contexte pédagogique du Jeune Ballet et celui proposé par la méthode Feldenkrais, écart qui rend difficile l'appropriation de la méthode par les danseur·euses. Dans cette période d'apprentissage où le·la jeune danseur·euse est encore très flexible, les apprentissages déjà acquis ont fixé une certaine manière et disposition à apprendre, à danser, à se sentir, à être au monde et dans le monde. Il est nécessaire de désapprendre pour réapprendre. L'idée d'éprouver d'autres modalités d'apprentissage questionne l'interprète dans sa propre construction, avec pour conséquence un besoin d'acclimatation nécessaire pour recevoir et s'approprier les principes et stratégies de la méthode, dont le processus même est d'apprendre à apprendre.

J'ai ainsi pu noter une facilité à porter son attention et se sentir dans ce qui bouge avec vitesse, force et amplitude, tandis que la perspective d'efficacité et d'harmonisation par la nuance et le détail (lenteur, petit et peu) était plus éloignée, avec pour conséquence une réduction des possibilités de présence à soi et pour soi. J'ai

aussi pu observer que le rapport « praticienne Feldenkrais-jeune interprète » bouleverse les repères relationnels lorsque l'habituel format directif « élève exécutant-e une consigne externe pour bien faire » devient une proposition plus autonome où l'élève est acteur-expérimentateur de la consigne. J'ai ainsi noté des difficultés face à une liberté soudaine sans outil préalable. Un dernier point important dans mes observations, porte sur « la qualité et la quantité », le dosage, le rythme et le temps d'intégration dans l'apprentissage et l'inventivité. En suivant de près leur journée, avant la PMC, après la PCM d'un jour à l'autre, d'un mois à un autre, malgré l'effervescence juvénile, j'ai pu observer une fatigue quotidienne, frôlant l'épuisement et conduisant à la perte du désir essentiel de danser. Le moment de la pratique était un tel décalage dans leur quotidien qu'il a créé des difficultés d'accessibilité.

La méthode Feldenkrais est une méthode de prise de conscience qui va questionner et redonner à l'individu son autonomie par l'auto-apprentissage. Pour le-la danseur-euse, cela se traduit d'abord par la conscience du « corps vécu » en mouvement. On substitue au « corps-machine » qui s'étire et se muscle, un « corps conscient » basé sur la sensation ; au « corps morcelé » qui s'apprivoise par des parties isolées, un « corps global unifié » ; au « corps à dompter » qui est forcé à agir sous des autorités interne et externe, un « corps communicant et expressif ». Cet enseignement introspectif et basé sur « de quoi a-t-on l'air de l'intérieur » vient compléter l'enseignement traditionnel nécessaire à la formation du danseur-euse. Le côté ludique, l'effet de surprise viennent redonner goût à la découverte de soi et du mouvement. L'introduction d'apprentissages basés sur la conscience plus tôt dans la formation permettrait de sensibiliser à d'autres formes d'apprentissage et de développer d'autres compétences chez le-la danseur-euse, l'amenant en particulier à une autonomie renforcée par rapport à son corps et son environnement.

J'ai pu également observer une différence entre les danseur-euses en formation classique et ceux-celles en contemporain. Je m'attendais à plus de réceptivité pour les contemporain-es qui accordent plus d'importance à l'exploration et la créativité. Pourtant, cela s'est d'abord manifesté par une forme de saturation ou de critique, contrairement aux classiques, plus jeunes, qui semblaient plus réceptifs et/ou disciplinés-es. Toutefois, avec le temps, cela s'est inversé, les classiques sont devenu-es plus distant-es et discret-es et les contemporain-es ont partagé généreusement leurs difficultés, besoins et questionnements. Si nous avons à poursuivre cette étude dans le cadre de la formation de l'interprète, il serait intéressant de s'interroger si et comment l'âge et la discipline peuvent être des paramètres déterminants dans l'appropriation de la méthode, et si des adaptations seraient nécessaires en fonction du public visé.

### Observations dans le cadre de répétitions

J'ai eu l'occasion d'observer les danseur-euses lors de répétitions dans deux créations : une pièce du répertoire *Half Life* de Sharon Eyal et une création *Swing-Motor* d'Aina Alegre. Ces deux pièces sont d'excellents exemples pour parler de la polyvalence de l'interprète étant donnés leurs procédés chorégraphiques très différents. Ces

deux process révèlent, sans intention de les hiérarchiser, un éventail du paysage chorégraphique. Ils permettent également d'illustrer comment la méthode Feldenkrais peut apporter des outils dans ces contextes très différents.

#### IV.1.2.1 *Half Life* de Sharon Eyal dansé par le Jeune Ballet contemporain et classique

Cette reprise donne un cadre où la place du danseur-euse est prévisible. Il-elle a pour fonction d'apprendre une danse existante créée par la chorégraphe. Cette modalité lui demande de convoquer son « habilité caméléon ». Cela nécessite de réaliser le geste d'une manière très précise dans la forme extérieure, la vitesse, la durée, l'endurance, l'intention, les détails et de manière simultanée avec les collègues. Malgré l'aspect méticuleux et exigeant de cette chorégraphie par la mémorisation et la réalisation, il-elle apprécie la difficulté et se sent récompensé par l'effort, malgré l'état de fatigue récurrent. Ce processus est perçu sereinement du fait de son fonctionnement habituel et prévisible.

#### IV.1.2.2 *Swing-Motor* d'Aina Alegre dansé par le Jeune Ballet contemporain

Cette création, donne un cadre où l'interprète a une place prévisible et imprévisible. Il lui est demandé une double fonction : celle de danser et celle de créer (improviser et inventer sa propre gestuelle à partir de consignes). Cette collaboration où les signatures chorégraphiques se mutualisent entre la chorégraphe et les interprètes met en avant la singularité de l'interprète au travers de ses particularités créatives. L'objet chorégraphique n'existant pas encore, cela implique implicitement de porter une part d'incertitude (la sienne, celles des autres danseur-euses et celle de la chorégraphe), un temps d'investigation, et un rapport relationnel dynamique entre chorégraphe et interprètes. J'ai pu observer l'inconfort, par manque d'outil, à gérer l'incertitude et à répondre à la demande dans ce processus de création. Il ne suffit pas de reproduire bien et rapidement. Ces aptitudes se sont révélées avec le temps, venant faire grandir ces jeunes interprètes.

#### IV.1.2.3 Qu'est-ce que la méthode Feldenkrais aurait pu apporter ?

Ces deux situations témoignent de chemins divergents pour parvenir à chorégrapier et à danser. Indépendamment de ces modalités artistiques, la méthode peut répondre à des besoins partagés, mais aussi spécifiques.

Ainsi, comme développé par Sylvie Fortin dans « Danse et santé » en 2008, la méthode Feldenkrais pourrait être un outil de prévention et réhabilitation, préservant le capital santé de l'interprète. Ceci passe notamment par la recherche du mouvement conscientisé permettant l'effort minimum nécessaire à l'action<sup>3</sup>. Cette efficience globale, en supprimant les mouvements parasites ou inutiles, en clarifiant l'intention avant l'action, va libérer l'interprète, alors pleinement et consciemment engagé dans le mouvement optimal et présent à lui-elle et dans

---

<sup>3</sup> Moshé Feldenkrais (AY20) : « Qu'est-ce que ça veut dire : aucun effort ? Ça veut dire qu'il y a juste une action. Tout effort devrait se traduire en action si bien que le mouvement devient facile. L'effort et le manque de force sont à l'origine des problèmes. S'il y a du mouvement, il n'y a pas de force. Il n'y a aucune sensation d'effort. Vous pouvez faire plus de travail, mais d'un point de vue mécanique, ça génère de la puissance. L'autre problème est la résistance ou la force qui est perdue dans le corps. Ce n'est pas l'expression d'une action, mais d'une machine inefficace. Dans toute action, quand toute la quantité d'énergie que les muscles génèrent se traduit entièrement en mouvement mécanique, ça crée la sensation merveilleuse que l'on ne fait rien. C'est ainsi que les humains sont conçus pour vivre. Sinon, tout ce que feraient les humains serait difficile. »

son environnement. Ce sont réunies les conditions magiques de l'état de grâce, qui va pouvoir s'exprimer quel que soit le contexte artistique.

Par ailleurs, la méthode Feldenkrais donne la permission d'apprendre par essai-erreur, pour sentir et non pour produire immédiatement, et développe ainsi d'autres habitudes et aptitudes. L'absence de résultat attendu modifie les rapports hiérarchiques (enseignant-élève, puis chorégraphe-interprète). En donnant confiance, elle autorise le fait de proposer et par conséquent la créativité.

Les enjeux fondamentaux de polyvalence et d'identité créative sont très présents chez ces interprètes entre 19 et 22 ans. La pratique de la méthode Feldenkrais, avec ces stratégies pédagogiques, pourrait donner un support à l'interprète et l'outiller pour répondre aux attentes du-de la chorégraphe et à ces propres attentes en développant sa plasticité chorégraphique.

## IV.2 Danseur·euses du Ballet de l'Opéra de Lyon

30 danseur·euses ont participé (6 danseur·euses en moyenne, entre 2 et 30 personnes par séance), dont 4 ont répondu aux entretiens. Chaque danseur·euse a reçu une IF. Au total, 30 PCM ont été enseignées en 2 ans, en présence, et sans possibilité de pratiquer en autonomie.

### IV.2.1 Retours des danseur·euses

Avant de commencer la pratique de PCM, de nombreux danseur·euses faisaient part, comme les jeunes du CNSMD, d'enjeux de corps liés à la pratique et à l'intensité de la journée ou au travail chorégraphique du moment. Ainsi, un besoin de « réconfort par le fonctionnel » étaient clairement demandé pour soulager un corps douloureux, raide, blessé, fatigué. Leur motivation matinale était de retrouver d'abord un « corps plus moelleux ».

Je reprends ci-dessous les quatre thèmes identifiés pour analyser les retours.

Mouvement : certains retours se rejoignent avec les danseur·euses du CNSMD. En particulier, la pratique de la méthode Feldenkrais améliore le mouvement et clarifie l'image corporelle. Elle soulage et réduit les inconforts.

« Après le cours de Feldenkrais, j'avais des appuis très solides » ; « C'était très facile ensuite dans le cours de classique de lever la jambe, elle était toute légère » ; « Je suis trop contente qu'il y ait Feldenkrais, ça va me faire du bien » ; « Ce serait une bonne idée de le faire en fin de journée, je pense qu'il y aura plus de danseur·euse qui viendraient ».

Par contre, la classe de classique s'est fixée comme un référentiel exclusif pour certains interprètes, venant empêcher la possibilité d'imaginer des formes complémentaires de préparation.

« Je ne peux pas pratiquer le matin à la place de la classe, si je fais cela je ne suis pas chaud, je me sens tout mou, endormi » ; « J'ai besoin de puissance, de force pour cette pièce » ; « J'ai besoin de rester virtuose et performant ».

Apprentissage : il semble que la méthode Feldenkrais permet de poursuivre son développement et remet en question la posture de celui qui sait déjà.

« Cela m’a vraiment contrarié de ne pas savoir comment réaliser le mouvement, je me suis battue avec moi-même, et puis j’ai laissé tomber et là j’ai trouvé comment faire ».

Conscience : la méthode Feldenkrais crée un effet de surprise, pouvant s’assimiler à un éveil sensoriel face à l’effacement de sensation généré par l’habitude.

« De venir pratiquer ça me fait du bien, de casser la routine du cours de classique ».

Environnement : la méthode Feldenkrais semble orienter les relations humaines de manière horizontale. Certain-es ont réalisé avec la pratique Feldenkrais avoir développé par leur construction de danseur, un comportement d’obéissance, de docilité à accepter sans tenir compte de leurs propres besoins.

« Je me suis aperçu que je faisais ce que tu me demandais comme un petit soldat, alors que tu nous proposes d’être responsable de notre expérience ».

#### IV.2.2 Observations dans le cadre de la pratique Feldenkrais

Pour rappel, la rencontre avec la pratique s’est faite au travers de leçons individuelles IF. J’ai pu ainsi approcher chaque personne par le non-verbal et faire connaissance de ses caractéristiques, fixes ou souples, liées à son histoire singulière. L’identification des tendances ou préférences détermine la marge de manœuvre sur laquelle la méthode Feldenkrais va pouvoir agir. Ainsi, se sont dégagés des patterns propres et intimes à chacun-e, mais aussi des patterns communs aux interprètes, comme des traces reconnaissables d’une histoire commune (formation classique et répertoire chorégraphique). Cette première rencontre par l’intime a permis de donner confiance dans cette approche nouvelle et alternative. Faire connaissance par l’IF est un délice dans le monde sensoriel de l’interprète et a permis une rencontre privilégiée avec la méthode. Si la présence et l’écoute mutuelle sont là, l’IF permet la rencontre à et avec soi, de et avec l’autre, et dégage une saveur hors du commun, se rapprochant de l’état de grâce et de l’écoute parfois ressentis sur scène.

Suite à cela, de manière volontaire, les interprètes ont pratiqué à l’Opéra en PCM. Ce passage au collectif, où la pratique rejoignait le quotidien et demandait un autre engagement, a nécessité une acclimatation à cette nouvelle modalité dans leur environnement. La réception a été très variable.

Un besoin évident de bien-être et de récupération : pour certain-es, la pratique de la méthode Feldenkrais a été une évidence, peu importe le reste de la journée et le contexte chorégraphique. Ainsi un noyau de danseur-euses (8 personnes) pratiquait régulièrement. Dès que possible, ils-elles venaient pratiquer la méthode pour prendre soin d’eux-elles, pour se faire du bien et retrouver le plaisir simple de bouger, cherchant quelque chose de profond pour se fortifier. La méthode est alors intégrée comme un outil à part entière de la vie du danseur-euse et vient rencontrer tous les enjeux de corps, de présence et d’engagement personnel.

Un besoin quand c’est trop : d’autres venaient de manière plus sporadique, ou à des moments inattendus en fonction du retour sensoriel par rapport à un projet précis (physique et technique). La méthode était alors un moyen de compenser le dépassement physique en cherchant fluidité, moindre effort, disponibilité, et défatigue. Cet accordage leur permettait de réduire les gênes, soulager les douleurs par une économie du mouvement, sans

perdre en qualité artistique. La méthode est ainsi uniquement considérée comme curative et son potentiel préventif ou expressif n'est pas intégré.

Un besoin non identifié : enfin, certain-es danseur-euses pour lesquelles la question de la performance, de la puissance, de la dépense dans le mouvement prenait une certaine importance, avaient peur de perdre un certain niveau technique, une certaine condition physique, et ne savait comment finir de se préparer après une PCM, qui par ailleurs venait remplacer le cours de classique. La pratique ne pouvait pas devenir une priorité.

On voit ici que les enjeux physiques et corporels ont joué un rôle primordial dans l'adhésion à la méthode. Il est évident que le maintien de l'exigence, telle que demandée à l'Opéra, ne peut pas s'obtenir uniquement avec la pratique Feldenkrais. Elle n'a pas l'objectif de se substituer à l'échauffement, mais d'y contribuer à l'aide d'autres préparations. La méthode Feldenkrais ne cherche pas à muscler un corps, mais cherche à « muscler » le système nerveux dans sa malléabilité et son efficacité. Cette approche où l'apprentissage se fait pour soi, de manière implicite, à l'abri des regards d'autrui dans les coulisses, est difficilement visible et spectaculaire. Elle peut agir globalement dans la préparation, la réalisation et la récupération du mouvement (Fortin, 2008). Nous pourrions la comparer à l'accordage de son instrument de musique avant de jouer, à la possibilité de bien en jouer et pour finir d'en prendre soin. Il faut donc lui donner la place.

Un besoin de clarifier l'image corporelle : lors des répétitions, le miroir est encore très présent pour valider la représentation d'une danse attendue comme « bonne, juste, voire esthétique ». Cette image visuelle extérieure, semble également être un appui pour adresser et projeter ensuite la danse au public. Il influence une certaine présence et forme d'interprétation. Durant la pratique Feldenkrais, il est arrivé que certain-es interprètes aient besoin de passer par cette case « se regarder dans le miroir » ou « regarder les autres faire ». Il s'agissait de valider leurs sensations internes (kinesthésiques et proprioceptives) ou de résoudre une incompréhension du mouvement par l'image et la représentation que l'on s'en fait. Ici, certain-es danseur-euses ont eu du mal à inhiber ce référentiel extérieur visuel au profit du sens kinesthésique pourtant essentiel pour s'orienter et se coordonner. Si la pratique Feldenkrais propose d'explorer les yeux fermés, c'est justement pour se défaire de repères extérieurs qui perturbent la précision du sens kinesthésique afin de mieux l'affûter. La stratégie convoque la vicariance proposée par Berthoz (2013), où « un sens remplace un autre qui fait défaut pour parvenir au même but et permettre au cerveau d'appréhender le monde extérieur et de s'y s'adapter en permanence ». La stimulation du sens kinesthésique vient clarifier et compléter l'image de soi, permettant à l'interprète de se sentir « par en dedans » en passant de l'intention à l'action. Ainsi, le mouvement serait d'abord habité intérieurement et viendrait ensuite être un point d'appui à la projection scénique indépendamment de la forme.

Enfin, une observation qui pourrait être étudiée plus spécifiquement concerne la participation selon le genre et l'âge : plus d'hommes que de femmes ont pratiqué régulièrement, et plus de danseur-euses expérimentés (plus âgés) que de jeunes danseur-euses. L'analyse des déterminants pourrait être intéressante et rejoindre l'étude des inégalités dans le milieu de la danse (Fortin, 2008).

### IV.2.3 Observations dans le cadre de répétitions

Dans cette partie nous parlerons des observations réalisées en assistant aux répétitions de nombreuses pièces du répertoires et des créations de nombreux·ses chorégraphes : Peeping Tom dans *31 rue VandenBranden*, Lucinda Childs dans *Dance*, Pina Bausch dans *Sur la montagne, on entendit un hurlement*, Alessandro Sciarroni dans *The Collection*, Marcos Morau dans *La Belle au bois dormant*, Christos Papadopoulos dans *Mycellium*, Marlène Monteiro Freitas dans *Canine Jaunâtres 3*, Cunningham dans *Beach Birds, BIPED*, Rachid Ouramdane et compagnie XY dans *Möbius Morphosis*, William Forsythe dans *One flat thing, reproduced, Quintett, N.N.N.N.* Quelle diversité et quelle quantité !

Les journées palpitantes témoignent de ces changements incessants de casquette motrice et chorégraphique auxquels le·la danseur·euse a besoin de s'adapter. « L'habilité caméléon » est poussée à son paroxysme pour ces interprètes. Comment « retrouver son neutre » dans ce réservoir chorégraphique, comment ne pas se perdre dans les empreintes laissées, dans cette gymnastique synaptique et motrice ? Comment pouvoir rebondir vers d'autres univers ?

Par ses fondements, la méthode Feldenkrais réorganise, donne la possibilité de se ressourcer, de retrouver le sentiment de soi dégagé de toute demande extérieure, en étant sa propre autorité, en venant se prêter à l'expérience du mouvement harmonieux pour soi, pour ce qu'il est et rien d'autre, en retrouvant ses préférences motrices. Elle peut ainsi permettre un accordage réparateur, hors de l'excès de la production, pour pouvoir y revenir et jaillir de nouveau après un retour à soi. Le retour au neutre permet de se préserver, de se nettoyer de l'empreinte laissée par une gestuelle chorégraphique pour retrouver une fraîcheur et pouvoir rayonner avec disponibilité dans toutes les directions en fonction du futur environnement chorégraphique.

Malgré le fait que ces interprètes développent une plasticité chorégraphique adaptative exceptionnelle, j'ai observé des facilités, mais aussi des difficultés à s'approprier la demande du·de la chorégraphe, en fonction de la proximité ou de l'éloignement de sa propre singularité. Mais attention, facilité et proximité ne sont pas synonymes de satisfaction. La proximité peut être à l'origine d'une forme de lassitude, quand l'éloignement est aussi une opportunité de faire émerger de nouvelles possibilités.

Afin d'exemplifier ce dernier point, revenons sur une situation particulière. Un interprète me demande un suivi individuel en Feldenkrais, encouragé par la direction. Il a été choisi pour reprendre un solo de répertoire, mais rencontre une difficulté : sa manière de marcher comme individu (sa signature motrice individuelle, SMI) ne convient pas. Il doit retrouver la manière de marcher du danseur original de la pièce. Cette difficulté n'est pas un détail, elle est l'essence même du solo, sa force. En l'observant, nous pourrions presque dire que sa SMI était à l'opposé de ce qui lui était demandé, ne lui permettant pas spontanément d'interpréter ce rôle. Si lui me demande de le corriger, précisons d'emblée que ce n'est pas une option ! La notion de correction volontaire ne fait pas partie des modalités de la méthode Feldenkrais : son principe est basé sur un processus d'exploration involontaire faisant surgir de manière autonome l'auto-réorganisation. Il n'était donc pas question de corriger ou de changer la personne. Il était question qu'il prenne conscience de sa manière de marcher identitaire (apprise depuis fort

longtemps, répétée, intégrée comme une deuxième peau sans avoir à y penser volontairement), puis dans un deuxième temps de lui proposer d'autres options possibles. Cette notion d'*options* donne la liberté à l'interprète d'agir en fonction du contexte, il a le choix de continuer à marcher comme d'habitude dans un contexte du quotidien et au contraire d'inhiber cet automatisme pour proposer celle correspondant au solo dans cet autre contexte après l'avoir également conscientisé. Cette liberté d'action de renforcer ou freiner ses habitudes selon son intention est le propos de la méthode Feldenkrais et est ici un outil possible de la plasticité chorégraphique. Ainsi, il a pu convoquer une autre marche que la sienne, celle demandée chorégraphiquement, pouvant à présent l'interpréter sans se heurter à qui il est. Cette modalité de « caméléon », fréquente dans ce contexte, nécessite cette double fonction de ruser avec sa SMI, la désamorcer, se saisir de la SMI extérieure, se l'approprier complètement et la faire sienne. Quel plaisir de voir *el duende* de ce danseur dans un registre d'interprétation éloigné de ses habitudes, de sa zone de confort, et révélant un nouveau potentiel.

### IV.3 Danseur-euses free-lance

60 danseur-euses se sont inscrit-es (10 danseur-euses en moyenne, entre 3 et 29 personnes connectées à chaque séance), dont 14 ont répondu aux entretiens. Au total, 30 PCM ont été enseignées en ligne de septembre 2023 à juin 2024. Les séances étaient également en ligne durant une semaine et ont été pratiquées en autonomie en moyenne par 20 personnes (entre 8 et 34), pour 44 réalisations (entre 10 et 122 fois).

#### IV.3.1 Retours des danseur-euses

La modalité des PCM en ligne avec l'audio disponible une semaine a permis aux interprètes de pratiquer dans leur vie d'artiste nomade comme sédentaire, aux quatre coins du monde, de chez eux-elles, dans des chambres d'hôtels, des loges, des gymnases, des studios, sur scène... Cette flexibilité a été grandement appréciée. Pour des raisons évidentes, il n'a pas été possible d'observer ces danseur-euses en répétition. J'ai par contre proposé un temps d'échange après chaque PCM pour ceux et celles qui le souhaitent, dans le but d'établir une proximité malgré le côté « distanciel » et l'audio. Il aurait été intéressant d'enregistrer ces échanges dont la richesse a porté sur des enjeux aussi bien sensoriels, proprioceptifs, poétiques que philosophiques. Ainsi, une forme informelle de récolte orale a constitué le corpus qui suit. J'insiste et m'en excuse par avance, il est incomplet, ne prétend pas refléter la finesse des perceptions, mais juste de témoigner de ces échanges avec la maladresse de la débutante. La plupart de ces échanges ont eu lieu à chaud après la PCM. Cela a certainement orienté les échanges sur le sensori-moteur et le rapport à soi et au monde. Afin de garder un même fil qu'avec les autres groupes, j'ai essayé de les regrouper par mouvement, apprentissage, conscience et environnement.

Mouvement : la méthode Feldenkrais semble répondre à des besoins spécifiques aux danseur-euses. L'amélioration du mouvement conscientisé permet le développement de la finesse sensorielle et l'ouverture du répertoire existant, ainsi que le soulagement de douleurs.

« Ce qui m'a surpris c'est d'être plus à l'aise pour sauter comme ça, sans être en parallèle dans la bonne position avec les pieds, comme on nous l'a appris, la base du saut était moins large, mon regard par rapport à la ligne horizontale, ma sensation était différente » ; « je repars axée » ; « j'ai gagné en stabilité et confort » ; « je me sens dynamique et plus éveillé » ; « plus d'appuis » ; « je me sens suspendu » ; « plus de tonicité » ; « plus de mobilité » ; « sensation de fluidité » ; « extrêmement délicat ».

« J'ai pu me rendre compte de nombreuses coordinations chez moi qui vont me donner matière à travailler cette année ! » ; « coordination inhabituelle ».

« J'avais au départ de la rigidité et des crampes, et ça a disparu » ; « Je suis en création et j'ai beaucoup de douleurs, comment je deale avec la douleur pendant la PCM ? ».

Apprentissage : le contexte d'être sujet de l'apprentissage et non objet de son apprentissage questionne la posture, l'attitude et la prise de décision. Ce type d'apprentissage demande du temps.

« J'ai observé dans la difficulté que je me battais avec moi-même pour réussir et puis j'ai abandonné cette idée de réussir et là, c'est ça, c'est évident et le mouvement est plus léger » ; « j'étais intriguée par le fait de ne pas être corrigée, on a l'habitude d'un savoir-faire du danseur qui doit souvent se corriger pour faire le bon mouvement » ; « c'est bizarre de ne pas savoir si ce que je fais est bien ou mal » ; « quand j'ai mal dans le mouvement, est ce que je dois continuer ou pas ? » ; « si j'analyse après, l'habitude, parfois on est dans une déroute avant que la clarté arrive » ; « cela questionne ma propre pédagogie » ; « au fur et à mesure, on se détache de ne pas avoir un retour extérieur » ; « je pensais savoir faire le mouvement, puis il y a un détachement de ce qu'on sait ».

Ce mode d'apprentissage éveille par le jeu exploratoire :

« je trouve cela super, ce côté ludique et dynamique avec ces moments de surprise ».

Ce mode d'apprentissage fait voyager l'expérimentateur et semble ouvrir son imaginaire :

« voler » ; « nager » ; « se tortiller comme un ver de terre creusant en spirale » ; « onduler » ; « un corps tissu avec des plis, et où le mouvement des yeux viendrait par un bout déplier l'ensemble du corps » ; « des images m'ont traversée avec des sculptures aux corps beaux et musclés ».

L'auto-découverte donne envie d'intégrer les nouveaux apprentissages et de les reconvoquer. Il semble que ce n'est pas le mouvement qui crée la sensation, mais la manière de le réaliser et l'éprouver :

« c'est super les sensations, mais après elles ne restent pas, comment on peut faire pour qu'elles restent, j'ai essayé de refaire le mouvement mais je n'ai pas retrouvé la même sensation ».

Conscience : des codes en danse semblent induire des habitudes à se percevoir, à se mouvoir. La méthode Feldenkrais les réactualise. La prise de conscience par le mouvement semble clarifier l'image du corps vécu :

« harmonisation sur l'ensemble du corps, ça s'est égalisé, mes deux épaules reposent sur le sol » ; « cette séance m'a fait beaucoup de bien dans la région scapulaire, et puis aussi globalement. Elle a fait exister mon ventre, mon centre. Je reste ahurie par la différence qui existe entre mes deux côtés, au niveau de la sensibilité, de l'intelligence presque. Le gauche EST gauche ! maladroit, sourd, grossier... » ; « passage d'une sensation de bloc

et segment à une sensation de globalité, unifié » ; « c'est des sensations fantastiques de transformation » ; « se laisser sentir » ; « selon les PCM, je sens plus mon squelette comme une architecture dans l'espace avec des lignes, le mouvement le long du squelette, plus comme un scientifique, parfois c'est plus poétique ou créatif » ; « je parlerais de cartographie d'une machine perceptive, je me découvre par un kaléidoscope d'expressivité sensible à chaque côté » ; « j'ai un réflexe de forcer, cela me confronte à des habitudes ».

Environnement : la pratique ne semble pas centrer l'individu, mais l'ouvrir à son environnement.

« Avec ce jeu des yeux fermés, les yeux ouverts, une connexion vivifiante avec l'extérieur » ; « cela réveille un sentiment plus instinctif, l'élan, le réflexe et la réactivité » ; « cela donne de l'ouverture, c'est un moyen d'ouvrir des ressources, d'en rafraîchir, cela me donne des points de vue nouveaux ».

#### IV.3.2 Observations dans le cadre de la pratique Feldenkrais

La conduite du projet avec ce groupe a été très différente. Il est difficile de démêler la part des choses entre des modalités différentes (cours en ligne, autonomie, temps d'échange immédiat) et des caractéristiques différentes de ce groupe en free-lance (pratique hors d'une structure institutionnelle, prise en charge par l'interprète lui-même, démarche active). Le choix de pratiquer quand et comme ils-elles le souhaitaient, dans le cadre professionnel ou pas, a élargi, diminué ou répondu à certains enjeux comme, par exemple, la problématique de la performance ou d'être prêt à danser. La question ne se pose pas de la disponibilité immédiate à danser, comme elle a pu se poser pour les danseur·euses du CNSMD et de l'Opéra. Ce détachement semble avoir dégagé trois espaces de liberté.

Le premier concerne la disponibilité pour les retours, qui a conduit à une analyse partagée des observations et des sensations. Cela m'a donné l'impression d'une recherche dans laquelle ils-elles étaient impliqués. Ces échanges reflètent davantage une tentative commune de recherche et de compréhension par le partage suite à l'expérience et la pratique. Ils m'ont enrichie grâce à l'accès à la diversité des mondes perceptifs et subjectifs.

Le second correspond à la possibilité de mobiliser la méthode dans un cadre beaucoup plus large. Suite à des sensations bénéfiques, certain·es participant·es auraient aimé conserver ces sensations, d'autres les transmettre comme enseignant·es à leurs élèves, d'autres encore les ont transposées dans des activités du quotidien comme marcher, faire du vélo, nager, avoir l'élan pour mettre en place d'autres projets. J'observe que la pratique de la méthode Feldenkrais dépasse la leçon, dépasse le fait d'être danseur·euse : si l'apprentissage est bon pour soi, l'envie de renouveler le procédé qui est « bon pour soi » devient un choix, le transfert d'apprentissage commence et s'exprime chez la personne dans tous les domaines de vie.

Enfin, le troisième concerne la possibilité d'explorer en dehors de l'impératif de production qui ouvre la possibilité d'oser, de se perdre plus loin dans l'exploration, et de révéler plus intensément les signatures individuelles de l'interprète. Dans ce cadre, des retours ont souligné l'importance du vocabulaire employé en Feldenkrais pour ouvrir le répertoire sensori-moteur, mais aussi imaginaire. Et à mon tour j'ai remarqué la diversité perceptive pendant la pratique, comment le « mot » employé dans le guidage donne en retour des réponses

motrices différentes des participant-es lié à leur identité motrice et leur représentation du mot. Il serait intéressant de comparer cela à la conduite du chorégraphe et de l'enseignant qui, selon le mot employé (de manière plus ou moins consciente), va tantôt ouvrir ou fermer un imaginaire en danse chez l'interprète.

La richesse des échanges, l'amplitude de l'appropriation de la méthode, mais aussi du projet (!), le débordement imaginaire et perceptif pour ce groupe pourraient-ils aussi être liés à leur statut free-lance et au besoin de mobiliser « l'habilité créative » ? Comme une prédisposition à s'emparer d'une méthode favorisant l'autonomie ? Par cascade, la méthode viendrait encore élargir les répertoires d'actions et de comportements, et ainsi faire émerger, par la présence attentive, des imaginaires créatifs et chorégraphiques.

## V- PROJET MENE PAR LE BIAIS DE LA PSYCHOLOGIE SOCIALE

Après ces retours informels et cette analyse pratico-réflexive portée par le sensori-moteur, que peuvent nous dire les sciences sociales ? Toute la partie qui suit a été écrite par Valentin Verdier sous la supervision de Marie Préau et avec l'aide de Késia Poznan, et correspond à la synthèse du travail réalisé en psychologie sociale. Valentin, à toi la plume !

### V.1 La psychologie sociale

#### V.1.1 Définition

La psychologie en tant que science des comportements et processus mentaux (Demont, 2009), est composée de divers branches qui visent à étudier certaines composantes particulières, laissant place à des modèles théoriques et méthodes variées.

Parmi ces branches, nous pouvons retrouver la psychologie sociale. Celle-ci s'est vu s'être attribuée énormément de définitions depuis son apparition au début du xx<sup>e</sup> siècle tant ses domaines d'études spécifiques peuvent être variés, tout comme ses méthodes (Delouée & Wagner-Egger, 2022).

La définition la plus parlante que nous allons retenir pour ce travail est celle de Jean-Léon Beauvois : « La psychologie sociale s'intéresse, quels que soient les stimuli ou les objets, à ces événements psychologiques fondamentaux que sont les comportements, les jugements, les affects et les performances des êtres humains en tant que ces êtres humains sont membres de collectifs sociaux ou occupent des positions sociales (en tant donc que leurs comportements, jugements, affects et performances sont en partie tributaires de ces appartenances et positions). » [Beauvois, 1999, p. 310-311.]

#### V.1.2 Danse et psychologie sociale

La danse est une forme d'expression à travers le mouvement à la fois esthétique, mais aussi symbolique. Ancrée dans nos cultures depuis des temps reculés, la danse est une discipline à travers laquelle s'exprime la part sociale du vivant. En effet, dans son caractère d'art vivant, elle peut venir exprimer la complexité des ressentis humains ; mais elle peut également être plus simplement communicative, aussi bien chez les humains que chez

certain animaux si l'on se permet d'être exhaustif.

En ce sens, le caractère social de la danse semble en être une composante essentielle. La danse en tant que pratique artistique s'ancre également dans les contextes de nos sociétés contemporaines occidentales, notamment comme une pratique professionnelle. Cet ancrage social induit la présence de normes, de structures socioprofessionnelles, ainsi que de groupes sociaux, tout cela impliquant différents enjeux auxquels les danseur-euses seront nécessairement confrontés.

La psychologie sociale, à travers ses théories et méthodes, peut être utile aux acteurs du monde de la danse pour questionner ces différents enjeux auxquels ils peuvent être confrontés. C'est dans cette dynamique que ce travail a été pensé collectivement entre acteurs issus du monde de la danse et des méthodes somatiques, et d'autres issus du monde académique et de la psychologie sociale.

## V.2 Éléments théoriques de la psychologie sociale

### V.2.1 Expérience vécue

L'expérience vécue peut être définie comme « la façon dont les personnes ressentent, dans leur for intérieur, une situation et la façon dont elles élaborent, par un travail psychique et cognitif, les retentissements positifs ou négatifs de cette situation et des relations et actions qu'elles y développent » (Jodelet et al., 1998). Celle-ci inclut des dimensions affectives et contribue à la construction identitaire (Jodelet, 2006).

Globalement, l'étude de l'expérience vécue permet de mettre en exergue les connaissances, les affects, les pratiques, l'environnement et la façon subjective dont l'individu aborde le monde au travers de situations vécues concrètes (Jodelet, 2006). Celle-ci a notamment déjà pu être exploitée dans un travail de philosophie au sujet des apports de la méthode Feldenkrais sur le bien-être (Smyth, 2018).

### V.2.2 Identité sociale

Le concept d'identité relève de théories clés de la psychologie sociale. La théorie de l'identité sociale (Tajfel, 1970 ; Tajfel & al., 1979) définit l'identité sociale comme la partie du *concept de soi* qui provient de la conscience qu'a l'individu d'appartenir à un groupe social (ou à des groupes sociaux), ainsi que la valeur et la signification émotionnelle qu'il attache à cette appartenance.

L'identité sociale est nominale dans le sens où les individus tendent à se « trier » socialement entre eux selon leurs différences et similitudes, rejoignant la notion de groupe. Ce processus joue un rôle important dans la construction de soi (Doise & Lorenzi-Cioldi, 1991). L'identité sociale est aussi normative, puisque les groupes sont liés à des normes qui définissent en un sens des critères d'inclusion ou d'exclusion (Cohen-Scali & Moliner, 2008). Par-là, les individus vont adopter des attitudes et comportements en cohérence avec leur besoin d'appartenance ou non à un groupe (Asch, 1961).

Enfin, l'identité sociale est également subjective puisque la représentation de sa propre identité a une importance dans l'identification à un groupe ou à ses membres, venant questionner nos besoins d'y appartenir (Deschamps & Moliner, 2012).

### V.2.3 Identité professionnelle

L'identité professionnelle, composante de l'identité globale, se construit via le contexte de travail, les relations professionnelles et la perception de l'avenir (Gohier, 2000). Elle s'appuie sur un sentiment d'appartenance et de reconnaissance, essentiel pour l'intégration sociale et la valorisation de soi (Sainsaulieu, 1985 ; Osty, 2008). Dans les métiers artistiques comme la danse, où le corps est l'outil principal, cette dimension est particulièrement marquée.

Le travail, dont celui de danseur·euse, est associé à un savoir-faire partagé et à des normes techniques valorisées collectivement (Cru & Dejourn, 1983 dans Rhéaume & Streit, 2004). Cet investissement identitaire dans le travail qui est ici la danse, une forme d'art en plus d'une discipline techniquement complexe et physiquement prenante, peut être une source d'enjeux d'autant plus importante pour les danseur·euses.

## V.3 Méthode

### V.3.1 Objectif de recherche

L'objectif de notre étude est d'appréhender les enjeux psychosociaux associés à l'expérience vécue et plus spécifiquement les enjeux identitaires en lien avec la pratique de la danse et de la méthode Feldenkrais dans trois populations que sont des danseur·euses du Ballet de l'Opéra de Lyon, des étudiant·es du Jeune Ballet (dernière année) au Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Lyon (CNSMD de Lyon) ainsi que des danseur·euses freelance.

### V.3.2 Entretiens individuels

Ce type de recueil de données s'appuie sur un guide d'entretien (questions, thèmes, relances) puis en la passation d'une série d'entretiens individuels avec un échantillon composé des trois populations précédemment évoquées. L'approche qualitative permet d'étudier la complexité des phénomènes et de les situer dans leur dynamique psychosociale (Santiago-Delefosse & al., 2016). Les entretiens individuels semi-directifs consistent en une méthode de collecte de données issues d'une interaction entre chercheur et interviewé dans l'objectif de partager un savoir afin de mieux comprendre un processus (Boutin, 1996 ; Mucchielli, 2009 ; Savoie-Zajc, 2009).

### V.3.3 Population et modalités des entretiens

Au total, 21 entretiens semi-directifs d'environ 1 heure ont été menés auprès de danseur-euses de l'Opéra de Lyon (n=4), d'étudiants au Jeune Ballet (dernière année de conservatoire de danse) du CNSMD de Lyon (n=3) ainsi que d'autres danseur-euses indépendant-es (n=14), tous-tes ayant eu une pratique de la méthode Feldenkrais avec un minimum de 10 heures de cours collectif de Prise de conscience par le mouvement (PCM) auprès de Corinne Garcia pendant les 18 mois précédents l'entretien.

### V.3.4 Analyse thématique réflexive

Ces données ont été analysées avec une « analyse thématique réflexive » (Braun & Clarke, 2006, 2012, 2019). Cette méthode d'analyse

permet notamment de pouvoir dégager des « patterns signifiants » (*patterns of meaning*) à travers des « thèmes » générés grâce à un processus rigoureux par les chercheurs à travers la base de données, qui ici est elle-même alimentée par les propos des sujets.

Cette méthode est particulièrement adaptée à l'objectif de l'étude puisqu'elle permet l'étude de l'expérience vécue des individus, de leurs pratiques et comportements, ainsi que de leurs représentations (Braun & Clarke, thematicanalysis.net). Les entretiens ont donc été pensés et élaborés pour reposer sur l'expérience subjective des danseur-euses afin de permettre d'accéder aux éléments saillants sur leur vécu et signifiants sur leur environnement par le biais de leurs propres mots.

Comme son nom l'indique, l'analyse thématique réflexive est marquée par la réflexivité ; notre positionnement en tant que chercheur ancré dans le projet, ainsi que nos connaissances et croyances sur les sujets abordés doivent être questionnés tout au long de l'analyse, du codage à la création des thèmes, jusqu'au rendu final. En ce sens, la collaboration entre acteurs aux qualifications professionnelles et particularités individuelles différentes, aura nourri le travail d'analyse qui a eu pour objectif d'être collectif, notamment pour l'étape de thématisation.

**Tableau 1. Résumé des participants**

Caractéristiques	Valeur (n=21)
Âge moyen (SD)	37,76 (8.92)
Femmes, hommes, non-binaires	14, 5, 2
<b>Structures des danseur.euses</b>	
Free-lance	14
Opéra	4
CNSMD	3
<b>Types de danse pratiquées</b>	
Contemporaine	21
Classique	19
Jazz	2
Hip-Hop	2
Tango	2
Durée moyenne des entretiens en minutes (SD)	58,28 (15,76)
<b>Nombre moyen d'heures de PCM</b>	
Entre 10 et 19h	10
Entre 20 et 40h	7
Entre 41 et 100h	2
Plus de 100h	2
<b>Heures hebdomadaires de pratique autonome</b>	
Aucune	14
Moins d'1 heure	2
1 à 2 heures	7

## V.4 Résultats

L'analyse thématique a découlé sur 8 thèmes principaux (Figure 1).

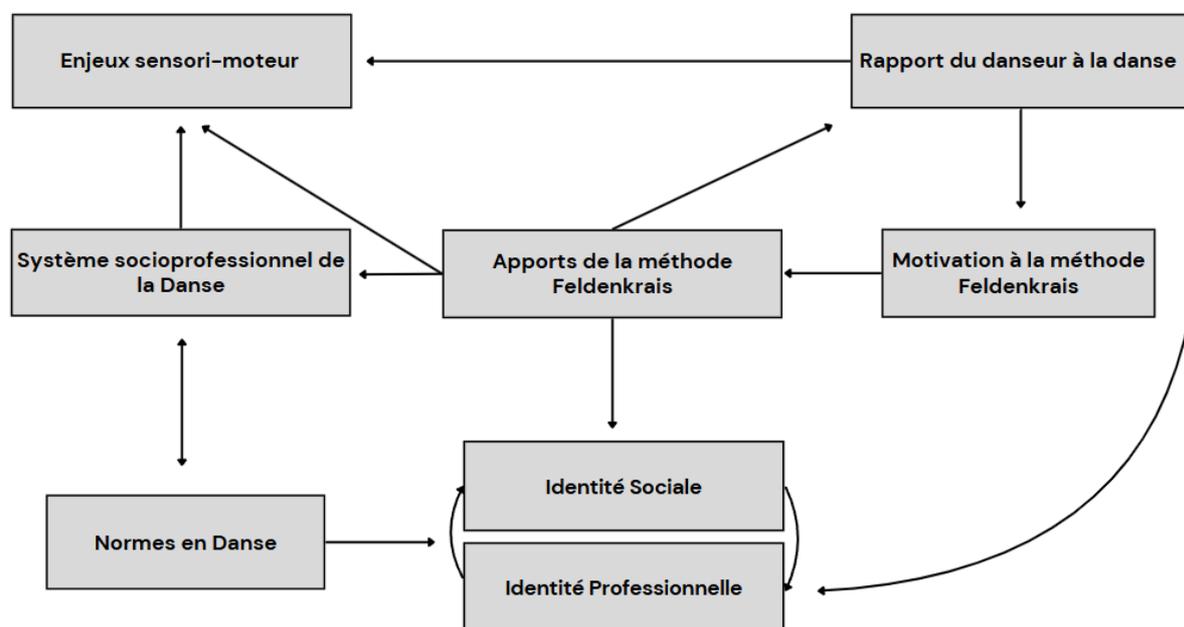


Figure 1. Schéma d'organisation des thèmes de l'analyse thématique

### V.4.1 Rapport du-de la danseur-euse à la danse

Lors des entretiens, notamment en début de guide (annexes 1 et 2), les participants ont exprimé divers aspects de leur relation à la danse. Souvent perçue au départ comme un hobby ou une passion, elle tend à évoluer en parcours académique puis professionnel, sans perdre son caractère affectif.

Cependant, ce plaisir peut s'atténuer, notamment lorsque la pratique devient une contrainte ou que les exigences de performance prennent le dessus. La danse revêt également une dimension socio-émotionnelle forte, facilitant le partage avec le public et entre danseur-euses.

Certains la considèrent comme un véritable moyen d'expression, voire une forme de communication à part entière. Cette perspective se prolonge dans l'idée de transmission, que ce soit à travers l'enseignement ou la connexion avec d'autres arts, comme la musique.

### V.4.2 Système socioprofessionnel

Malgré un lien affectif avec la danse, les participants semblent rester ancrés dans un système socio-professionnel exigeant. Ce cadre peut par exemple être marqué par la compétition ou des incertitudes liées au statut d'intermittent. Il peut limiter les ressources disponibles pour entretenir leur corps hors de leur pratique professionnelle.

Ces défis ont pu parfois s'accompagner de critiques du milieu, touchant aussi bien aux normes physiques, aux enjeux de genre, qu'aux dynamiques de pouvoir, et ce dès le parcours académique. Ces remises en question semblent liées à des besoins de contrôle, d'autonomie et de liberté dans la pratique.

La méthode Feldenkrais, par son approche vue comme plus douce et alternative, a pu permettre à certains participants d'obtenir certaines réponses à ces besoins, ou de confirmer certaines positions préalables.

#### V.4.3 Normes en danse

La danse comme milieu et pratique semble être sujette à des enjeux normatifs. En effet, la pratique de la danse apparaît comme liée à des enjeux de performances et de technicité, voire parfois esthétiques selon le type de danse.

De plus, au-delà même des normes de pratique, le physique du·de la danseur·euse est également sujet à des normes en fonction de son orientation artistique. Ces normes et leur application peuvent être une entrave aux yeux de certain·es danseur·euses car ceux·celles-ci disent devoir répondre à une demande en tant que danseur·euse, réponse parfois difficile voire impossible à fournir à cause de certains de ces enjeux. Par-là, les danseur·euses peuvent parfois être amenés à se comparer entre elles-eux, voire à subir le regard de leurs pairs.

#### V.4.4 Enjeux sensori-moteurs

Les participant·es ont pu faire part de différents enjeux liés au corps et au sensori-moteur. En effet, le corps étant une partie prépondérante de la pratique de la danse, il s'agit ici d'un enjeu crucial pour les danseur·euses puisque certain·es le considèrent même comme leur outil de travail, ceux-ci subissant les limites du corps à travers les blessures, la santé globale, ou encore le vieillissement.

De plus, certains besoins ont pu émerger de la part des danseur·euses, notamment sur l'importance de la sensation quant au ressenti des mouvements, et les éventuelles réponses apportées par la méthode Feldenkrais quant à ces besoins sur la conscience de son corps, notamment par le caractère très « introspectif » de la méthode, avec l'importance des mots et l'absence de repère visuel.

#### V.4.5 Identité sociale

Être danseur·euse semble constituer un enjeu identitaire important pour nos participants. Cette identité tend à commencer à se construire dès l'enfance, période durant laquelle la plupart des danseur·euses professionnel·les commencent à entrer en contact avec la danse, souvent dans une dynamique de loisir et de plaisir, notamment par le biais de la famille, le tout dans une ignorance et naïveté totale concernant le système socio-professionnel de la danse.

Toutefois, l'identité sociale du·de la danseur·euse continue de se développer tout au long de la vie, selon les périodes ; du passage académique du conservatoire ou tout autre période d'apprentissage, en passant dans une période de carrière très active, et jusqu'au vieillissement. Des éléments, événements, pratiques et rencontres

marquantes semblent venir colorer et singulariser l'identité sociale de ces danseur·euses. De plus, la danse se basant sur le visuel, le reflet du corps de l'artiste chorégraphique, et donc l'image qu'il a de lui et que les autres perçoivent peut susciter d'importants questionnements.

#### V.4.6 Identité professionnelle

Au-delà même de l'identité sociale, le parcours professionnel vient également marquer la création d'une identité professionnelle. Il semble y avoir un ajustement perpétuel avec le milieu de la danse, certain·es participant·es pouvant même se réorienter, changer de spécialisation, ou ajuster leur posture vis à vis de la discipline.

Là où les danseur·euses semblent répondre à une demande, le système socio-professionnel de la danse, même s'il semble pouvoir fournir des expériences enrichissantes, ne peut répondre à tous les besoins des danseur·euses et y compris au niveau identitaire. Des pratiques annexes telles que les méthodes somatiques comme la méthode Feldenkrais tendraient à aider au développement de l'identité professionnelle des danseur·euses, ceux-ci pouvant ajuster leur posture ou se singulariser.

#### V.4.7 Apports de la méthode Feldenkrais

Notre guide d'entretien avait une partie dédiée à la pratique de la méthode Feldenkrais. Là où les retours pouvaient être très variables, certain·es participant·es ont tout de même pu noter une amélioration globale depuis leur pratique. En effet, il a été rapporté que la méthode semble pouvoir avoir certains bénéfices quant à l'introspection, l'optimisation des mouvements et la remise en question du·de la danseur·euse et de la place qu'il occupe dans son système.

La portée de la méthode Feldenkrais semble toutefois mesurée et sa variabilité appuyée par les participants et notable dans le corpus. Les bénéfices rapportés tendent à différer selon le statut du sujet : élève, enseignant·e, ou chorégraphe.

Certains participants ont pu parler de bénéfices davantage psychosociaux comme sur des améliorations de leur sentiment d'autonomie ou des ajustements permis par la méthode quant au milieu de la danse ou sur des enjeux de technicité.

Aussi, les séances de Feldenkrais n'étaient pas résumées à la pratique de la méthode, les interactions avec le·la praticien·ne ainsi que sa posture ressortant comme un enjeu majeur de la pratique. En effet, la posture du·de la praticien·ne, similaire à celle d'un guide plus que d'un enseignant·e, tend à être perçue d'une façon toute autre en comparaison aux postures des collaborateurs des danseur·euses ayant une position « hiérarchiquement supérieure » comme les chorégraphes ou les professeurs.

Enfin, de par ses caractéristiques évitant le mimétisme et le visuel externe au profit de visualisation interne, certains participants ont pu voir la méthode Feldenkrais comme se démarquant des pratiques habituelles et invitant à questionner leur pratique.

#### V.4.8 Motivation à la pratique de la méthode Feldenkrais

Le contexte individuel de la pratique de la méthode semble important à travers notre corpus. En effet, le caractère volontaire ou non de la pratique ainsi que les états individuels avant et pendant la séance peuvent être déterminants pour la pratique de la méthode Feldenkrais.

De plus, celle-ci peut demander du temps non seulement pour la pratiquer, mais aussi pour en percevoir les bénéfices d'après les participants. Leur croyance quant aux bénéfices de la méthode semble également jouer un rôle dans leur motivation.

### V.5 Discussion

#### V.5.1 Artistes chorégraphiques et identité

##### V.5.1.1 De l'identité personnelle à l'identité sociale

Les artistes interrogés ont défini leur identité en lien avec leur parcours dans la danse, souvent depuis l'enfance, évoquant une idée développementale à travers le temps. Ils soulignent leurs spécialités (classique, contemporain, hip-hop) avant d'exprimer soit une ouverture, soit une réaffirmation de leur singularité, rappelant la caractéristique nominale de l'identité sociale (Doise & Lorenzi-Cioldi, 1991). Ce processus semble inclure une quête de distinction tout en revendiquant une appartenance au groupe des danseur-euses (Caudill, 2005 ; Langdon & Petracca, 2010).

L'identité des danseur-euses semble s'articuler autour des fonctions (danseur, professeur, chorégraphe) et des attentes associées, en écho au caractère normatif de l'identité sociale (Cohen-Scali & Moliner, 2008). Ces rôles influencent les attitudes, notamment envers la méthode Feldenkrais, pouvant varier selon le statut (élève/enseignant-e, interprète/chorégraphe) et les priorités associées (Deschamps & Moliner, 2012 ; Hamp, 2017). Malgré des trajectoires diverses, ont pu être soulignées des tensions entre normes, pratiques et aspirations psychosociales et corporelles.

Les enjeux de fonctions et de hiérarchie tendent également à impacter l'identité des danseur-euses ainsi que leurs perspectives professionnelles, certains cherchant une certaine horizontalité, parfois trouvée dans la méthode Feldenkrais (Hamp, 2017 ; Cartwright & Roman-Pastor, 2023).

##### V.5.1.2 L'identité professionnelle dans la danse comme système

L'identité des danseur-euses repose sur l'image perçue par eux-mêmes et les autres, élément crucial dans un milieu axé sur le corps et l'apparence (Dubar, 2000 cité dans Fray & Picouveau, 2010 ; Potter, 2008). Ces interactions sociales et professionnelles, impliquant pairs, supérieurs et publics, évoluent selon les contextes normatifs, souvent poreux, dans lesquels les danseur-euses naviguent.

Cette identité se construit aussi par la reconnaissance des compétences entre pairs et selon la hiérarchie (Langdon & Petracca, 2010), ainsi que des enjeux autour de l'image et parfois du genre, influençant la performance artistique et les aspirations (Fray & Picouveau, 2010 ; Malkogeorgos et al., 2011 ; Mouret, 2020). L'évolution

professionnelle est donc marquée par un équilibre entre enjeux de techniques et de performances avec les enjeux identitaires.

### V.5.1.3 Préserver une identité positive

Les artistes ont pu évoquer une relation parfois ambivalente avec la danse, la valorisant affectivement et artistiquement tout en pouvant lui attribuer des critiques. Ce rapport complexe pourrait être lié à la nécessité de préserver une identité positive d'eux-mêmes, mais aussi de la discipline tant elle semble liée à l'identité des danseur-euses (Tajfel & Turner, 1979 ; Mugny & Carugati, 1985). L'expérience vécue de nos participants n'était en effet pas simple ou lisse malgré des rapports a minima affectifs voire passionnels avec la danse (Caudill, 2005 ; Padham & Aujla, 2014 ; Aujla et Farrer, 2015).

En effet, certain-es danseur-euses peuvent accepter ou normaliser les souffrances physiques et émotionnelles imposées par leur pratique, comme mécanisme de coping (Lazarus & Folkman, 1984) face aux normes et attentes (Pickard, 2011 ; Pedham & Aujla, 2014).

## V.5.2 Rapport à la danse : du corps au système socio-professionnel

### V.5.2.1 Attitudes envers la danse

Les attitudes sont les dispositions psychologiques à adopter certaines pensées ou comportements envers un objet donné, organisées autour de trois composantes : cognitive (ce qu'on connaît de l'objet), affective (sentiments éprouvés pour l'objet) et conative (si l'on tend à agir positivement ou négativement envers l'objet) (Rosenberg, 1960 ; Zanna & Rempel, 2008). Le modèle tripartite révisé des attitudes a posé la définition du concept autour d'une dimension évaluative, du jugement de l'objet allant du favorable au défavorable, du positif au négatif (Zanna & Rempel, 2008).

Là où cette théorie n'est pas le socle de notre étude, les attitudes des artistes chorégraphiques envers différents éléments de la danse (système socio-professionnel, apprentissage, corps et mouvement, etc.) peuvent constituer des éléments intéressants quant à la compréhension des processus psychologiques explorés par cette étude sans pour autant avoir la prétention d'établir des liens entre différentes variables.

### V.5.2.2 Perfectionnisme et maîtrise

Les exigences liées à la performance et au perfectionnisme marquent fortement les parcours des danseur-euses, parfois au détriment de leur bien-être (Guzman & Garcia, 2013 ; Prichard, 2017). La pratique de méthodes somatiques, comme la méthode Feldenkrais, offre une alternative en valorisant un rapport plus sain au corps, éloigné des pressions conventionnelles (Eusanio et al., 2014).

Ces approches encourageant une progression axée sur l'effort et l'apprentissage des erreurs correspondent à un état d'esprit développemental, en opposition à un état d'esprit fixiste (Dweck, 2007 ; Dweck & Yeager, 2019). Par-là, les artistes chorégraphiques peuvent développer une attitude relativement défavorable envers la forme

que tend à prendre l'apprentissage de la danse, parfois mentionnée comme méprisant des points essentiels pour certains participants (soin du corps, écoute de la hiérarchie, rythme adapté). Ce changement d'attitude peut permettre de remettre en cause la pression de la performance et tend vers un rapport plus sain au corps et à la pratique de la danse (Hamp, 2017). La présence préoccupante du perfectionnisme dans le domaine de la danse a déjà été notée dans la littérature, tout comme ses effets possiblement délétères sur les besoins, la satisfaction, et considérations individuelles des danseur·euses (Guzman & Garcia, 2013 ; Eusanio & al., 2014).

### V.5.2.3 Approche du mouvement

Les artistes interrogés adoptent une vision du mouvement qui pourrait rejoindre le concept de « corps poreux » (Laberge-Côté, 2021), mettant l'accent sur la fluidité, la collectivité, et la conscience corporelle et ne sont pas sans évoquer le concept de *flow* (Nakamura & Csíkszentmihályi, 2009) et les constats de Prichard (2017) évoqués plus tôt. Ces éléments, parfois influencés par la méthode Feldenkrais, favorisent créativité, bien-être et conscience sensorielle (Pavlik & Nordin-Bates, 2016 ; Price, 2023).

Par ailleurs, des études qualitatives similaires à la nôtre ont pu relever que les expériences somatiques d'étudiants en danse (Fonow & al., 2016 ; Price, 2023) ou en cinéma et théâtre (Fonow & al., 2016) ont pu avoir un effet positif sur leur pensée critique, leur empowerment ainsi que sur certains aspects techniques (Price, 2023), et leur conscience du corps ainsi que leurs capacités de concentration et d'empathie ont pu être améliorées (Fonow & al., 2016).

### V.5.2.4 Questionner le système de la danse

La méthode Feldenkrais, perçue comme plus humaine et horizontale par nos participants, semble répondre à des besoins parfois ignorés par les pratiques conventionnelles, marquées par des hiérarchies rigides (Cartwright & Roman-Pastor, 2023). Certains participants appellent à intégrer ces approches pour promouvoir des rapports plus équitables et respectueux aussi bien socialement que corporellement, en rupture avec des normes parfois oppressives (*ibid*, Brodie & Lobel, 2011).

Ces méthodes semblent en effet pouvoir renforcer l'autonomie et le bien-être des danseur·euses tout en proposant des modèles pédagogiques adaptés à leurs problématiques spécifiques (Fortin et al., 2009 ; Guzman & Garcia, 2014). Ce questionnement rejoint des dynamiques globales de transformation dans les relations professionnelles et pédagogiques avec un questionnement de leadership souhaité comme davantage transformationnel (Fonow & al., 2016 ; Sidiropoulou, 2023).

## V.6 Conclusion

Là où la psychologie sociale ne semble qu'avoir très peu effleuré les nombreux enjeux et questionnements identitaires ou socio-professionnels des artistes chorégraphiques, notre corpus nous a permis d'explorer divers mécanismes psychosociaux à travers la littérature en sciences sociales et en danse. Les méthodes somatiques dont la méthode Feldenkrais semblent répondre à différents besoins de la part des artistes chorégraphiques, reliés à

des attitudes colorées envers la danse comme système professionnel et à travers son apprentissage. En outre, la méthode Feldenkrais semble pouvoir être un outil utile au développement et à l'émancipation des danseur·euses face à des pratiques et un système questionnable et questionné par ses acteurs. En ce sens, les apports et les enjeux concernant les méthodes somatiques et la danse, sur lesquels nous devrions continuer de nous interroger en tant que chercheurs, mais aussi en tant que danseur·euses ou praticien·nes Feldenkrais, ne sont donc pas uniquement reliés au somatique, au sensori-moteur, ou au bien-être physique, mais également à des facteurs psychosociaux ; enjeux normatifs, identitaires, de pouvoirs, de leadership, ou encore de santé au travail.

## VI- CONCLUSION

Je suis une personne de terrain, mes connaissances sont empiriques. Même si une partie de ce travail aborde la problématique d'une manière scientifique par le biais de la psychologie sociale, l'essentiel de cette synthèse restera le témoignage imprégné de mon vécu, de ma subjectivité de danseuse et de praticienne Feldenkrais.

Pour cette discussion, j'aimerais revenir sur la problématique de la plasticité chorégraphique, sur les apports de l'approche interdisciplinaire mise en place pour mieux faire ressortir les enjeux, les besoins, les attentes et les questionnements des danseur·euses et comment la méthode Feldenkrais peut les outiller. Il sera temps ensuite de réfléchir aux moyens de les rendre disponibles à la majorité des danseur·euses.

### VI.1 Pourquoi la plasticité chorégraphique ?

#### VI.1.1 Adaptabilité du corps vécu, la plasticité à l'échelle individuelle

L'interprète-danseur·euse est confronté·e à un enjeu fondamental : il·elle doit s'adapter au passage d'un univers chorégraphique à un autre, d'une esthétique à une autre, d'une écriture à une autre, d'un·e chorégraphe à un·e autre tout en conservant sa singularité chorégraphique... Quelle que soit l'habileté convoquée, caméléon ou créative, la problématique demeure. Il·elle développe un répertoire chorégraphique qu'il·elle doit pouvoir, selon les contextes, reconvoquer, inhiber et élargir en tant que potentiel. Tout·e danseur·euse vit la difficulté de ne pas se répéter, de se défaire des traces de précédentes créations alors qu'il a développé aptitude, habitude et plaisir à les réaliser. L'interprète vit également la perte de qualité gestuelle, physique, musculaire et intentionnelle d'une pièce chorégraphique dont la mémoire du corps a été altérée par le temps si elle n'a pas été cultivée. Il·elle doit alors remobiliser, réactiver ces états de corps vécu qui ne sont pas des copies, mais des reconstructions à partir de ce réservoir chorégraphique. Les enjeux évoluent avec le temps, qu'ils touchent les aptitudes physiques, la présence ou encore la diversité des expériences.

#### VI.1.2 Adaptabilité socio-professionnelle, la plasticité à l'échelle sociale

Le contexte de pluri-diversité chorégraphique amène le·la danseur·euse à se fondre dans les « attentes » du chorégraphe tout en affirmant son identité chorégraphique d'interprète, et, sans paradoxe, enrichir le propos même de l'œuvre chorégraphique et de sa propre danse. L'interprète répond à une demande, n'étant pas

le·la porteur·euse, ajuste sa posture d'interprète en fonction de la demande et de la place qui lui·elle est accordé·e et qu'il·elle prend. Il·elle doit être force de proposition, aussi bien dans l'interprétation que dans la création de matière chorégraphique. Tout ceci est également modulé par les interactions avec les autres interprètes qui vont être autant de reflets et de sources d'inspiration, qu'elles surviennent en répétition ou sur scène. Le·la danseur·euse s'inscrit ainsi dans un groupe dans lequel il·elle doit s'insérer et auquel il·elle doit s'adapter et prendre part. Pour finir ce groupe est inséré dans un environnement qui dépasse l'environnement chorégraphique, mais qui pour autant peut l'influencer.

### VI.1.3 La plasticité chorégraphique

Les attentes, les réponses, les demandes développent des adaptabilités qui fonctionnent à des échelles différentes, du sensori-moteur aux comportements et attitudes dans l'environnement chorégraphique et scénique. Comment interagir, cohabiter et coexister dans ce contexte complexe de polyvalence-singularité ? Comment composer pour parvenir à s'adapter, se réorganiser en développant sa singularité et sa signature d'artiste chorégraphique en étant réceptif à ces propres nouvelles propositions et aux propositions d'autrui ? Quels moyens, stratégies et outils peuvent venir développer la capacité nécessaire à l'adaptation ? C'est cette capacité que j'ai nommée plasticité chorégraphique.

### VI.2 Les apports de l'interdisciplinarité

Nous venons de voir que la plasticité chorégraphique se joue à la fois au niveau individuel et socio-professionnel. Autant je suis outillée grâce à la méthode Feldenkrais au niveau individuel, autant j'avais besoin de support pour la partie sociale ! Le dialogue a amené bien plus que la juxtaposition de deux expertises : ces deux démarches, empirique et scientifique, ont cohabité et dialogué au service d'une même problématique. Elles révèlent communément des besoins et des questionnements portant sur des enjeux sensorimoteurs chez l'interprète (corps, mouvement, sensation, perception comme moyen d'être soi et au monde), et des enjeux socio-professionnels (normes et rapport à la danse, système et identités). Par ces 2 approches, certaines réponses apparaissent sur les apports de la méthode Feldenkrais et soulèvent des questionnements profonds. Elles semblent coïncider en s'exprimant différemment. Par exemple, il est intéressant de noter qu'il ne s'agit pas seulement d'améliorer le mouvement (cela devient presque une évidence), mais aussi d'ajuster la posture et la possibilité de se singulariser. Caudill (2005) aborde ainsi la construction sociale de l'identité du danseur au-delà de la technique. La démarche en psychologie sociale met pour cela en avant les rapports entre identités, système socio-professionnel et normes en danse en s'appuyant sur des concepts théoriques. De son côté, la démarche empirique pratico-réflexive proposée par la méthode Feldenkrais cherche concrètement par le sensori-moteur à se défaire de son éducation et auto-éducation pour mieux revenir à soi et interagir dans et avec le monde. Ces deux démarches apportent aux partenaires de la danse la possibilité de conscientiser théoriquement et

concrètement ces problématiques d'identités, de système socio-professionnel et de norme dans leur rapport à la danse, en soulignant des marges de manœuvre et de progression.

J'aimerais revenir sur un point qui m'a surpris et qui a été soulevé par l'analyse psychosociale. Il concerne la posture du·de la praticien·ne et de ses interactions avec les interprètes. Ce point m'avait échappé, ou je devrais plutôt dire que je l'avais mis de côté. La méthode Feldenkrais ne proposant pas de modèle extérieur à suivre, j'avais considéré ma posture comme neutre, ou comme témoin, permettant aux danseur·euses de vivre leur propre expérience et de l'exprimer. C'est la démarche scientifique qui a fait émerger et conscientiser un autre point de vue, non pas celui d'une posture fixe et neutre objectivement, mais bien d'une acture subjective dans la démarche proposée. Ainsi il en ressort une responsabilité commune, où dans un contexte donné TOUS·TES les acteur·rices s'influencent réciproquement et se transforment en fonction des relations dynamiques établies entre eux·elles, et où au-delà des pratiques, la composante humaine prend toute sa place.

### VI.3 La méthode Feldenkrais comme outil de la plasticité chorégraphique

Plusieurs travaux de recherches avaient déjà questionné l'apport de la méthode Feldenkrais dans la pratique artistique. Ainsi, Sylvie Fortin (2008) expose le défi de la connexion entre art, corps et santé, et l'apport de l'éducation somatique dans cette connexion. Dans son entretien avec Hubert Godart, Kuypers (2006) explore comment l'éducation somatique élargit la conscience de soi au service de la création artistique. Isabelle Ginot (2014) analyse quant à elle avec la méthode Feldenkrais comment les somatiques permettent à l'individu de prendre place dans son environnement politique, social et artistique. Hamp (2017) explore également comment les somatiques redistribuent le pouvoir dans le processus de création et de fabrication même de la danse. Toutes ces réflexions venaient déjà soutenir la plasticité chorégraphique, qui se joue sur différents enjeux corporels, intimes, artistiques, sociaux et politiques en lien direct avec l'environnement et largement entremêlés ; elles mettaient en avant l'éducation somatique comme un outil pertinent pour développer cette plasticité.

Que ce soit par le biais de mes observations personnelles ou par l'analyse psychosociale, ces éléments ont été retrouvés lors de ce projet. De manière transversale à tous les groupes étudiés la méthode Feldenkrais est apparue comme un outil sensori-moteur favorisant une meilleure conscience corporelle par le mouvement, soulageant les inconforts liés à l'exigence de la danse, et enrichissant l'imaginaire participant ainsi à la plasticité chorégraphique au niveau individuel. Par contre, les stratégies d'apprentissage, basées sur l'absence de modèle extérieur, sur l'absence de jugement et de production, sur l'autonomie de l'élève étant sa propre autorité viennent questionner les rapports de l'interprète à la danse, au système socio-professionnel, et ce de manière différenciée en fonction des groupes. Il y a comme un paradoxe entre les questionnements des interprètes qui témoignent d'un manque et d'une envie de procéder autrement, les effets bénéfiques identifiés au niveau individuel, et la difficulté à intégrer la méthode Feldenkrais et ses principes de manière plus universelle dans le quotidien du·de la danseur·euse à toutes les étapes de sa carrière. Cela peut commencer très tôt dans la formation comme

le montre Price (2023) avec des effets positifs des pratiques somatiques intégrées dans les cours techniques dans les programmes d'études postsecondaires.

À partir de là se pose la question plus générale : quelle danse d'aujourd'hui et de demain souhaitons nous élaborer à partir de celle d'hier et avec quels outils ?

#### VI.4 Le fonctionnel au service du créatif

Comment créer les conditions, sans nuire, et les espaces de liberté desquels peuvent surgir toutes formes d'autorisation, de permission et de débordement qui permettront à la danse d'émerger ?

La première chose est peut-être simplement de ne pas refaire la même chose ! Ou en tout cas, de laisser de la place à l'émergence de la nouveauté. Tant que le-la danseur-euse et les autres partenaires de la danse agiront de la même manière, nous pourrons nous attendre au même résultat esthétique et artistique. Cela provoquera par compulsion les mêmes besoins et questionnements des danseur-euses sur leur parcours individuel, leur place et fonction dans le collectif et plus généralement sur la relation au système socio-professionnel. Les principes de la méthode Feldenkrais tendent à proposer un autre fonctionnement, où par la pensée incarnée, l'interprète développe son autonomie, sa maturité et sa créativité. Nous pourrions donc espérer un autre résultat ! Et si la méthode Feldenkrais cherche à améliorer le mouvement par le fonctionnel, elle ne se contente pas de produire « une danse docile et bien belle ». Par la liberté créative à laquelle elle donne accès grâce au mouvement fonctionnel, il s'agirait de célébrer l'idiot en nous et autour de nous.

La seconde est peut-être de sanctuariser un espace temporel, hors des enjeux, comme le propose la méthode Feldenkrais, mais aussi comme elle le nécessite.... Dans une société régie par l'accélération et la production, existe-t-il encore un espace pour se perdre ? Imaginons que, lorsque nous étions enfants, nous ayons baissé les bras après nos premières tentatives de manger seul, de marcher, de parler ou d'écrire, simplement par manque de temps ou de résultats. Que serait-il devenu de cet-te enfant ? L'acquisition était-elle prévisible, probable, imaginable ? À côté de quoi serions-nous passé-e ? La transposition est sans doute osée, mais en serait-il de même pour la danse et les arts en général ? Si l'espace, le temps et les moyens sont disponibles, il s'agit de faire ce que personne ne peut faire à notre place : partir à l'aventure dans la jungle cérébrale (Feldenkrais, 1993), enrichi des autres et de notre environnement pour faire émerger et se saisir de nouvelles possibilités.

## VII- RÉFÉRENCES

### VII.1 Références de la partie psychosociale

- Asch, S. E. (1961). "Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments". In *Documents of gestalt psychology* (p. 222-236). University of California Press.
- Auja, I., & Farrer, R. (2015). "The role of psychological factors in the career of the independent dancer". *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01688>
- Beauvois, J.-L., Dubois, N., & Doise, W. (1999). *La Construction sociale de la personne*. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1130282272182038144>
- Boutin, G. (1996). *L'Entretien de recherche*.
- Braun, V., & Clarke, V. (s. d.). *Thematic Analysis | Just another University of Auckland Blogs Sites site*. Consulté 6 avril 2023, à l'adresse <https://www.thematicanalysis.net/>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). "Using thematic analysis in psychology". *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). "Thematic analysis". In *APA handbook of research methods in psychology, Vol 2 : Research designs : Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (p. 57-71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). "Reflecting on reflexive thematic analysis". *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>
- Brodie, J., & Lobel, E. (2004). "Integrating Fundamental Principles Underlying Somatic Practices into the Dance Technique Class". *Journal of Dance Education*, 4(3), 80-87. <https://doi.org/10.1080/15290824.2004.10387263>
- Cartwright, P. A., & Roman-Pastor, J. (2023). Possible Selves, Identity, Horizons and Communication: An Exploratory Study of Dance Students. In N. Pfeffermann & M. Schaller (Éds.), *New Leadership Communication—Inspire Your Horizon* (p. 381-388). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-34314-8\\_27](https://doi.org/10.1007/978-3-031-34314-8_27)
- Caudill, M. A. (2005). *Learning to dance while becoming a dancer: Identity construction as a performing art*.
- Cohen-Scali, V., & Moliner, P. (2008). « Représentations sociales et identité : Des relations complexes et multiples ». *L'Orientation scolaire et professionnelle*, 37/4, 465-482.
- Delouée, S., & Wagner-Egger, P. (2022). « Les objets et enjeux de la psychologie sociale ». *Manuels visuels de licence*, 1-16.
- Demont, É. (2009). Introduction. « Qu'est-ce que la psychologie ? ». *Petite bibliothèque*, 5-18.
- Deschamps, J.-C., & Moliner, P. (2012). *L'identité en psychologie sociale : Des processus identitaires aux représentations sociales* (2<sup>e</sup> éd). A. Colin.

- Doise, W., & Lorenzi-Cioldi, F. (1991). L'identité comme représentation sociale. Cousset : Deval. *Idéologie et représentations sociales*. Nueva York: Wiley.
- Dubar, C. (2015). Chapitre 5 — Pour une théorie sociologique de l'identité. In *La Socialisation* (p. 103-120). Armand Colin. <https://doi.org/10.3917/arco.duba.2015.01.0103>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset : The new psychology of success*. Random house.
- Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2019). "Mindsets : A View From Two Eras". *Perspectives on Psychological Science*, 14(3), 481-496. <https://doi.org/10.1177/1745691618804166>
- Eusanio, J., Thomson, P., & Jaque, S. V. (2014). "Perfectionism, Shame, and Self-concept in Dancers a Mediation Analysis". *Journal of Dance Medicine & Science*, 18(3), 106-114. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.18.3.106>
- Fonow, M. M., Cook, J. A., Goldsand, R. S., & Burke-Miller, J. K. (2016). "Using the Feldenkrais Method of Somatic Education to Enhance Mindfulness, Body Awareness, and Empathetic Leadership Perceptions Among College Students". *Journal of Leadership Education*, 15(3). [https://www.center4healthandsdc.org/uploads/7/1/1/4/71142589/fonow\\_et\\_al\\_feldenkrais\\_intervention\\_journal\\_of\\_leadership\\_education.2017.pdf](https://www.center4healthandsdc.org/uploads/7/1/1/4/71142589/fonow_et_al_feldenkrais_intervention_journal_of_leadership_education.2017.pdf)
- Fortin, S., Vieira, A., & Tremblay, M. (2009). "The experience of discourses in dance and somatics". *Journal of Dance & Somatic Practices*, 1(1), 47-64. [https://doi.org/10.1386/jdsp.1.1.47\\_1](https://doi.org/10.1386/jdsp.1.1.47_1)
- Fray, A.-M., & Picouveau, S. (2010). « Le diagnostic de l'identité professionnelle : Une dimension essentielle pour la qualité au travail ». *Management & Avenir*, 38(8), 72-88. <https://doi.org/10.3917/mav.038.0072>
- Gohier, C., & Alin, C. (2001). *Enseignant-formateur : La construction de l'identité professionnelle*. L'Harmattan.
- Guzmán, J. F., & García, C. G. (2014). "Psychological well-being in dancers: A social cognitive analysis". *International Journal of Medicine & Science of Physical Activity & Sport/Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(56). <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=15770354&AN=100294499&h=Br0abxrB5Ve8bG9lI2OwlbwCw7ABJHMxP4xtspPhnrsQcOfbUafXSCIDTdj4APdilEzBIOjLTNmLdtuBaeA%3D%3D&crl=c>
- Hamp, A. (2017). "“Let the freak-fly fly” : Somatic approaches to undoing traditional power dynamics in dance-making". *Journal of Dance & Somatic Practices*, 9(1), 105-119. [https://doi.org/10.1386/jdsp.9.1.105\\_1](https://doi.org/10.1386/jdsp.9.1.105_1)
- Jodelet, D. (2006). *Place de l'expérience vécue dans les processus de formation des représentations sociales* (p. 235-255).
- Jodelet, D., Leport, C., Moulin, P., Bugler, C., Fraval, J., D'Herouville, D., Vincent, I., Mallet, D., Marmagne, V., Berki, Z., Hervier, S., Salamagne, M.-H., Gabriel, C., & Vilde, J.-L. (1998). *Sida et soins palliatifs : Les soignants face aux malades en phase avancée de l'infection VIH*. ANRS (Agence nationale de recherches sur le sida et les hépatites virales).
- Laberge-Côté, L. (2021). The Porous Body: Cultivating Malleability in Dance Training. *Academia Letters*, 2.

- Langdon, S. W., & Petracca, G. (2010). "Tiny dancer: Body image and dancer identity in female modern dancers". *Body Image*, 7(4), 360-363. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.06.005>
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (vol. 464). Springer.  
<https://books.google.com/books?hl=fr&lr=&id=i-ySQQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=lazarus+folkman+1984+stress&ots=DhFQqtdkSd&sig=05WXPvOY1clai4sCmvOzxRyFQok>
- Malkogeorgos, A., Zaggelidou, E., Manolopoulos, E., & Zaggelidis, G. (2011). "The Social-Psychological Outcomes of Dance Practice: A Review". *Sport Science Review*, 20(5-6), 105-126. <https://doi.org/10.2478/v10237-011-0067-y>
- Mouret, M. (2020). « Représentations sociales du psychologue : État des lieux en France et enjeux pour la profession ». *Le Journal des psychologues*, 377(5), 14-19. <https://doi.org/10.3917/jdp.377.0014>
- Mucchielli, A. (2009). *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines*. Armand Colin.
- Mugny, G., & Carugati, F. (1985). *L'intelligence au pluriel : Les représentations sociales de l'intelligence et de son développement*. Ed. Delval.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The Concept of Flow. In M. Csikszentmihalyi, *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (p. 239-263). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_16](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_16)
- Osty, F. (2002). *Le désir de métier : Engagement, identité et reconnaissance au travail*.
- Padham, M., & Aujla, I. (2014). "The relationship between passion and the psychological well-being of professional dancers". *Journal of Dance Medicine & Science: Official Publication of the International Association for Dance Medicine & Science*, 18(1), 37-44. <https://doi.org/10.12678/1089-313X.18.1.37>
- Pavlik, K., & Nordin-Bates, S. (2016). "Imagery in dance: A literature review". *Journal of Dance Medicine & Science*, 20(2), 51-63.
- Pickard, A. (2012). "Schooling the dancer: The evolution of an identity as a ballet dancer". *Research in Dance Education*, 13(1), 25-46. <https://doi.org/10.1080/14647893.2011.651119>
- Potter, C. (2008). "Sense of Motion, Senses of Self: Becoming a Dancer". *Ethnos*, 73(4), 444-465. <https://doi.org/10.1080/00141840802563915>
- Price, R. B. (2023). "A Qualitative Descriptive Study of Somatic Practices in Postsecondary Dance Technique Classes". In ProQuest LLC. ProQuest LLC.
- Prichard, R. (2017). "Redefining the Ideal: Exquisite Imperfection in the Dance Studio". *Journal of Dance Education*, 17(2), 77-81. <https://doi.org/10.1080/15290824.2016.1244609>
- Rhéaume, J., & Streit, U. (2004). « Identité de métier en péril chez des machinistes suite à des transformations organisationnelles et technologiques ». *Le Travail humain*, 67(4), 333-357. <https://doi.org/10.3917/th.674.0333>

- Rosenberg, M. J., Hovland, C. I., McGuire, W. J., Abelson, R. P., & Brehm, J. W. (1960). *Attitude organization and change : An analysis of consistency among attitude components. (Yales studies in attitude and communication.)*, vol. III (p. x, 239). Yale Univer. Press.
- Sainsaulieu, R. (2019). Introduction. In *L'identité au travail* (p. 15-24). Presses de Sciences Po. <https://www.cairn.info/l-identite-au-travail--9782724624502-p-15.htm>
- Santiago-Delefosse, M., Gavin, A., Bruchez, C., Roux, P., & Stephen, S. L. (2016). "Quality of qualitative research in the health sciences : Analysis of the common criteria present in 58 assessment guidelines by expert users". *Social Science & Medicine*, 148, 142-151. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.007>
- Savoie-Zajc, L. (2009). L'entrevue semi-dirigée. *Recherche sociale : de la problématique à la collecte des données*, 5, 337-360.
- Sidiropoulou, M. (2023). *Transposition des techniques managériales de la haute performance sportive dans la direction des établissements scolaires : Le cas de leadership transformationnel en Grèce et en France* [Phdthesis, Université Bourgogne Franche-Comté]. <https://theses.hal.science/tel-04347646>
- Smyth, C. (2018). *The Lived Experience of the Feldenkrais Method—ProQuest*. <https://www.proquest.com/openview/5f27aff116766f53affcc5987cab5580/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Tajfel, H. (1970). "Experiments in Intergroup Discrimination". *Scientific American*, 223(5), 96-102. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican1170-96>
- Tajfel, H., Turner, J. C., Austin, W. G., & Worchel, S. (1979). "An integrative theory of intergroup conflict". *Organizational identity: A reader*, 56(65), 9780203505984-16.
- Zanna, M. P., & Rempel, J. K. (2008). Attitudes : A new look at an old concept. In *Attitudes: Their structure, function, and consequences* (p. 7-15). Psychology Press.

## VII.2 Références dans le reste du document ou qui m'ont inspirée

- Berthoz A. (1997). *Le Sens du mouvement*. Odile Jacob.
- Berthoz A. (2004). *L'Empathie*. Odile Jacob.
- Berthoz A. (2009). *La Simplexité*. Odile Jacob.
- Berthoz A. (2013). *Vicariance*. Odile Jacob.
- Berthoz A. (2013). *La Décision*. Odile Jacob.
- Bessi D. (2022). *Mathématica, une aventure au cœur de nous-mêmes*. Éditions du Seuil.
- Billeter F. (2012). *Un paradigme*. Éditions Allia.
- Candarjis A. (1999). Feldenkrais Moshé. In *Le dictionnaire de la Danse*. P 156. Larousse.
- Caudill, M. A. (2005). *Learning to dance while becoming a dancer: Identity construction as a performing art*. PhD. [University of South Florida](https://www.usf.edu/).
- Damasio A. (2005). *Spinoza avait raison*. Odile Jacob.

- Damasio A. (2021). *Sentir et savoir : nouvelle théorie de la conscience*. Odile Jacob.
- Doidge N. (2008). *Guérir grâce à la neuroplasticité*. Belfond.
- Feldenkrais M. (1987). *L'Évidence en question*. L'inhabituel
- Feldenkrais M. (1990). *La Puissance du moi*. Robert Laffont.
- Feldenkrais M. (1992). *L'Être et la maturité par le comportement*. L'espace du temps présent.
- Feldenkrais M. (1993). *Énergie et bien-être par le mouvement*. Éditions Dangles.
- Feldenkrais M. (1993). *Le Cas Doris*. L'espace du temps présent.
- Fortin S. (2008). *Danse et santé*. Presse de l'Université du Québec.
- Garcia Lorca F. (2008). *Jeux et théorie du Duende*. Éditions Allia.
- Giacosa C. Karpati F.J. Foster N.E.V., Penhune V.B., Hyde K.L. (2016). Dance and music training have different effects on white matter diffusivity in sensorimotor pathways. *Neuroimage*, 135, 273-286.
- Ginot I. (2014). *Penser les somatiques avec Feldenkrais*. Édition L'entretemps.
- Hamp, A. (2017). "“Let the freak-fly fly” : Somatic approaches to undoing traditional power dynamics in dance-making”. *Journal of Dance & Somatic Practices*, 9(1), 105-119.
- Kuypers P. (2006). Des trous noirs. Un entretien avec Hubert Godard. In *Scientifiquement Danse*. P 64-65. *Nouvelles de Danse*, n° 53.
- Goldfarb L.W. (1998). *Articuler le changement*. Espace du temps présent.
- Houdé O. (2022). *Apprendre à Résister, Pour combattre les biais cognitifs*. Champs Essais.
- Joly Y. (1985). La méthode Feldenkrais et la danse. In Odile Rouquet *Les techniques d'analyse du mouvement et le danseur*. Paris O. Rouquet, p 107-107.
- Joly Y. (2000). « La méthode Feldenkrais d'éducation somatique ». *Bulletin Feldenkrais France*, 38.
- Lachaux J.P. (2013). *Le Cerveau attentif*. Odile Jacob.
- Lachaux J.P. (2015). *Le Cerveau funambule*. Odile Jacob.
- Morin E. *Introduction à la pensée complexe*. Éditions du Seuil.
- Pfeiffer M. (2017). « La méthode Feldenkrais ». Fiche Santé. Centre national de la danse.
- Price, R. B. (2023). "A Qualitative Descriptive Study of Somatic Practices in Postsecondary Dance Technique Classes". In *ProQuest LLC*. ProQuest LLC.
- Rahir J.K. (2020). « La méthode Feldenkrais et le travail théâtral d'Odette Guimond ». ([https://www.manufacture.ch/download/docs/vn3u7ubh.pdf/Th%C3%A9%C3%A2tre\\_et\\_Feldenkrais%20%20Entretien\\_Odette\\_Guimond.pdf](https://www.manufacture.ch/download/docs/vn3u7ubh.pdf/Th%C3%A9%C3%A2tre_et_Feldenkrais%20%20Entretien_Odette_Guimond.pdf))
- Todd M.E. (2012). *Le Corps pensant*. Éditions Contredanse.
- Zatorre R.J., Fields R.D., Johansen-Berg H. (2012). "Plasticity in Gray and White". *Nature Neuroscience*, 15, 528–536.

## REMERCIEMENTS

Un grand merci à toutes les structures suivantes pour leur aide à la réalisation de ce projet :

Centre national de la danse

Université Lumière Lyon 2

Association Motus Inhabitus

Opéra de Lyon

Conservatoire national supérieur de musique et danse de Lyon

Centre chorégraphique national de Grenoble

Pôle Aliénor

Lieues

Association Mâ

IFELD

Un grand merci également à Valentin, Késia et Marie pour cette belle collaboration.

Merci enfin aux danseurs et aux danseuses...

Consigne de départ

La consigne de départ aura pour but de rappeler les modalités de l'entretien ainsi que ses enjeux éthiques, tout en participant à obtenir le consentement éclairé du sujet.

*“Bonjour, cette entrevue prend place dans le cadre d'une collaboration entre Corinne Garcia qui est praticienne Feldenkrais avec un institut de recherche en sciences humaines et sociales de l'Université Lyon2. Je m'appelle [expérimentateur.ice] et je suis justement un des chercheur.euses collaborant avec Corinne, que vous connaissez.*

*Notre entretien devrait durer environ une heure et il est prévu d'enregistrer son contenu audio. L'entretien pourra être interrompu à n'importe quel moment si vous souhaitez vous rétracter, et l'exploitation de ses données relèveront de votre choix. Dans ce même souci éthique, toutes informations personnelles non nécessaires comme vos nom et prénom par exemple seront totalement occultées de la retranscription afin de préserver votre anonymat, il en va de même pour les prénoms d'autres personnes dont vous pourriez évoquer. L'enregistrement sera conservé et sécurisé jusqu'à sa destruction une fois celui-ci retranscrit. Par ailleurs, il est à noter que cette discussion restera entre nous et que Corinne n'aura aucunement accès aux enregistrements; n'hésitez pas à vous exprimer avec sincérité.*

*Cet entretien est semi-directif . Il sera composé de quelques questions auxquelles nous vous invitons à répondre le plus naturellement et de façon la plus exhaustive possible afin de partager vos expériences et ressentis subjectifs avec vos propres mots. Vous pouvez prendre autant de temps que vous voulez, même beaucoup, pour répondre à une seule question.*

*D'autres parts, bien que vous ayez pu m'apercevoir lors des cours collectifs de Feldenkrais™, je n'ai aucune connaissance théorique de cette pratique et ne suis pas familier non plus avec le domaine de la danse. N'hésitez pas à expliquer et développer les points qui vous semblent spécifiques à ces domaines. Il n'y a donc pas de bonne ou de mauvaise réponse, vous l'aurez compris, et cet entretien n'a aucunement pour objectif le jugement.*

Si vous êtes d'accord, je vous laisse donc exprimer votre consentement oralement, qui encore une fois, pourra être rétracté à tout moment lors de cette entrevue.”

Par la suite, il a été proposé au participant de se présenter brièvement.

### Grille d'entretiens

<b>THÈMES</b>	<b>QUESTIONS</b>	<b>RELANCES</b>
<b>I. Histoire du sujet</b>	1) Pouvez-vous me parler de vous comme danseur (ou autre, selon comment vous vous définissez) ?	1.a) Pouvez-vous me raconter votre histoire en tant que danseur ?  1.b) Qu'est-ce qui fait que la danse fait partie de votre vie ?  1.c) Qu'est-ce qui vous anime dans le fait d'être danseur ?
	2) Pouvez-vous me parler de l'importance du corps et du mouvement en tant que danseur ?	2.a) Qu'est-ce qui est essentiel, important pour vous dans le fait de danser ? (quand vous êtes en train de danser ?)
<b>II. Expérience de la pratique du Feldenkrais</b>	3) Comment la MF est arrivée (et s'est intégrée) dans votre vie ?	3.a) Pouvez-vous me dire comment vous avez ressenti la pratique de la MF ? (pendant un cours, l'évolution, ...)  3.b)...Et "l'après" de la pratique ?
	4) La MF se définit elle-même comme une méthode d'apprentissage. Comment avez-vous vécu ce type d'apprentissage par rapport à vos habitudes de fonctionnement et la réalité de votre métier ?	4.a) Est-ce que votre façon d'appréhender certains mouvements ou certaines sensations ont pu évoluer depuis votre pratique de la Méthode Feldenkrais ?
<b>III. Evolution du danseur</b>	5) Selon vous, en tant que danseur, qu'est-ce que la pratique Feldenkrais a changé, questionné ou apporté ?	5.a)...sur votre vision et vos relations avec les membres des équipes artistiques ou des personnes avec qui vous pratiquez le Feldenkrais ?  5.b) ...sur le fait d'être dirigé ou guidé ?
	6) Quelles perspectives aimeriez-vous envisager pour vous-même comme danseur en prenant en compte votre expérience en Feldenkrais ?	

## ANNEXE 2 – VERBATIM DE LA PARTIE PSYCHOSOCIALE

THÈME	Sous-thème	Description	Verbatim d'exemple
Rapport du danseur à la danse	Rapport affectif	Les participant-es ont pu parler de la danse de manière affective. Celle-ci était souvent présentée comme une passion ou comme une activité agréable.	<p>« C'est-à-dire que je peux pas faire sans. Je vais être artiste chez moi, je vais être artiste au travail, je vais être artiste avec les gens que je rencontre. Et je suis toujours connectée avec cette passion de la danse. » – Participante 5</p> <p>« J'ai du plaisir à danser. On a l'impression d'être, de comprendre des choses tellement infimes et petites dans l'espace corporel. La danse c'est aussi un plaisir de se sentir plein dans l'infiniment petit de son corps. » – Participant 8</p>
	Altération du rapport affectif	Les affects des participant-es envers la danse, habituellement positifs, semblent pouvoir être altérés par certains enjeux.	<p>« Et quand on subit, qu'on n'est pas bien... là, on ne prend plus de plaisir. » – Participante 18</p> <p>« ...et puis j'avais quand même enduré pas mal, je n'avais pas envie de baisser les bras non plus comme ça. J'ai eu ces doutes, j'ai bougé de milieu et j'ai découvert qu'il y avait d'autres danses que le ballet. » – Participante 19</p>
	Portée sociale et émotionnelle de la danse	La portée socio-émotionnelle de la danse, dans ce qu'elle permet du partage et comme moyen de s'exprimer, a pu occuper une certaine place dans le discours des participant-es.	« C'est sensible. Je vois juste dans son corps qu'il y a un truc agréable. Il y a une façon de communiquer avec le corps sans rien dire que je trouve fondamentale. C'est un spectacle qui s'est bien passé... à communiquer un truc sans rien dire, qui était juste humble, universel. J'ai l'impression que je peux débloquer le

			verrou des gens qui peuvent sourire, pleurer et rentrer chez eux en se disant "c'est cool" alors qu'on ne s'est rien dit. » – Participant 10
Transmission de la danse	Une volonté de transmettre la danse par le biais de la pédagogie ou l'idée de répandre sa pratique, notamment comme moyen de communication vers d'autres formes d'arts comme la musique.		« J'aime l'idée des ateliers à des gens qui ne sont pas danseurs pour leur dire, mais regardez, votre corps est magnifique, regardez tout ce que vous pouvez faire, tout ce que vous êtes capable de faire, une idée de célébrer le corps et de l'honorer par le mouvement. » – Participante 3  « C'est relié à la musique, mais c'est relié au mouvement rythmique qu'on porte quoi, à la pulse intérieur qu'on a et de l'extérioriser. » – Participante 8
Système socio-professionnel de la danse	Statut d'intermittent et précarité de métier	Le métier de danseur, lié à l'intermittence du spectacle, a pu être noté comme parfois précaire.	« C'est une chance que ce projet existe parce que aussi, avec la vie d'intermittent où financièrement, ça peut être compliqué de mettre en place ou de le faire régulièrement, ou je me serais arrêtée peut-être à l'aspect financier de la chose. » – Participante 3
Aspects compétitifs de la danse	Certains aspects compétitifs de la danse ont pu être notés, impactant non seulement les performances mais aussi des enjeux professionnels.		« J'ai capté que je détestais la compétition et mon père m'a dit "Mais tu sais, la danse, il n'y a pas de compétition". Alors il avait tort, mais je ne savais pas à ce moment-là, j'avais la jolie idée qu'il avait raison. » Participant 10

Critiques du milieu de la danse	Certains cadres et normes du milieu de la danse ont pu être critiqués, comme liés aux enjeux hiérarchiques, d'enjeux de pouvoirs, de genre et liés au physique.	« On peut se dire que dans toutes ces situations-là, avec telle ou telle personne, il y a des choses liées à de la direction, plus que de l'accompagnement. Et ce que j'ai ressenti beaucoup aussi en pratiquant la méthode Feldenkrais c'est qu'en fait il y avait pas de but final, pas d'enjeux. Et je pense que quand on rencontre des chorégraphes, ou des profs aussi, c'est tout le temps cette chose là où, ils ou elles veulent nous emmener, ils veulent un certain résultat. » – Participante 12
Besoin de contrôle face au milieu professionnel	Certains besoins de contrôle, d'autonomie et de liberté face à un système parfois décrit comme très normé voire contraignant ont pu ressortir dans le discours des participant-es.	« Dans la re-hiérarchisation des rapports... c'est vrai que j'avais un peu cette idée au début de maître-élève, de ne pas remettre en question, de faire ce qu'on dit. Et c'est vrai que cette différence entre guider ou diriger est apparue clairement. La méthode Feldenkrais est plus douce que la danse habituellement. L'idée du guide, car un guide peut être hyper puissant, mais sans pour autant diriger arbitrairement. C'est beau car quand tu guides, tu peux semer des graines, évoquer, ouvrir des portes. Mais tu ne vas pas pousser. C'est la personne qui va choisir où et comment elle va. Je trouve ça très beau dans l'enseignement, la transmission et le rapport à l'autre. De considérer l'autre comme un individu, pas comme un disciple ou un élève. » – Participante 3

Normes en danse	Normes académiques	La danse est sujette à des normes d'apprentissage, avec parfois des chemins conventionnels avec des exigences précises et importantes.	« On me disait qu'avant de faire du contemporain, il faut gérer la technique classique. Ce qui était une connerie parce que du coup je me suis fait mal au corps, mal à l'esprit. Moi, je voulais pas faire un truc que les gens faisaient déjà. En danse classique, tu fais comme tout le monde. Moi je voulais danser comme moi je voulais danser. Donc j'ai lutté avec le classique. Je ne voulais pas faire un truc où tout le monde fait la même chose. » – Participant 10
	Normes d'apparence	Certains courant de danse semblent pouvoir être reliées à certaines normes d'apparence physique.	« J'ai pas un corps fait pour le classique. Je suis raide, j'ai des grands pieds, j'ai pas un dos souple. Du coup, déjà, j'avais un corps qui n'était pas fait pour, et la tête non plus. » – Participant 10
Enjeux sensori moteurs	Blessures	La danse, comme activité physique, peut amener les danseur-euses à se blesser. Cela semble être un enjeu puisque leur corps serait également leur outil de travail, sans oublier qu'ils peuvent subir les conséquences sensorielles de leur blessure au-delà de leur profession.	« Je fais plus attention qu'avant. Je prenais plus de risques, je me blessais et tant pis je me blessais. Aujourd'hui, je suis un peu plus frileuse. Je sais que certaines actions aussi, par rapport à l'âge, je ne les ferais pas comme ça, non échauffée alors qu'avant je le faisais. Puis je récupère moins vite qu'avant, ça c'est sûr, mais il n'y a pas que les grossesses, c'est aussi l'âge qui fait que j'ai besoin de plus prendre soin de mon corps qu'avant. » – Participante 18

Besoin de sensations du mouvement	L'importance de la sensation, du ressenti dans les mouvements, a pu être mise en avant par les participant-es.	« Être à l'écoute de ce qu'il se passe et faut toujours être alerte. Il faut vraiment être présent, que ce soit à l'espace, que ce soit dans l'intérieur de ton corps, de ce que tu es en train de faire et des autres qu'il peut y avoir autour de toi. Et il y a quelque chose qui est dans la temporalité. Tu es à la fois présent parce qu'il faut que tu sois dans le moment présent au cas où il se passe quelque chose, que tu puisses réagir. En même temps, tu prévois toujours ce qu'il va se passer un peu. Tu réfléchis à la suite, et en même temps en plus, une part de passé aussi comme t'as une sorte de mémoire du corps. Du coup, ce qui est important, c'est d'être vraiment très ouvert et conscient des chemins que tu empruntes dans ton corps et de chaque parcelle de ton corps. » – Participant 6	
Identité sociale	Évolution de la danse dans l'histoire du danseur et son identité	La danse a pu accompagner la construction identitaire des participant-es à travers leur développement, et ce souvent dès l'enfance, avec un rapport d'abord lié au loisir jusqu'à se rapprocher de la professionnalisation et les accompagner le long de leur vie.	« Mais il y a eu un moment où j'ai réellement pris conscience de l'affection que j'avais pour ce médium, enfin la danse quoi. Parce que je pense qu'avant ce moment-là, c'est aussi quelque chose que j'ai un peu vu comme une activité, je pense qu'il y a eu un truc pour faire plaisir à mes parents au début. Et je pense que ce jour-là, je me suis un peu réapproprié cette chose-là comme un outil qui aussi m'appartient. » – Participante 12
Identité, apparence et danse	La danse se basant sur le visuel, le corps de l'artiste chorégraphique et donc l'image qu'il renvoie peut lui	« La danse reste une question d'apparences, pas forcément juste esthétique. Il y a quand même cette notion où on reste externe quand on est face à	

---

amener des questionnements. quelqu'un. Du coup, j'ai quand même conscience de quelle image je renvoie quand je suis sur scène. Prendre un pas de recul ahah ! » – Participant 6

---

Identité professionnelle	Enjeux entre passion et profession	Les rapports affectifs des danseur-euses semblent pouvoir entrer en collision avec les rapports professionnels qu'ils peuvent exercer avec l'activité, nécessitant un certain travail identitaire.	« Je refuse de dire que la danse c'est ma passion. Par convictions personnelles puisque c'est un choix politique, mais aussi en réponse à des gens qui ne s'y connaissent pas et qui disent que la danse est un métier passion et que ça veut dire qu'on doit se sacrifier et donc s'écraser face à certaines choses. [...] ça voudrait dire que ma vie c'est que ça, alors que non et que dans cette idée, je ne suis pas réduit qu'à ça. Je suis pas réduit qu'à divertir et à me faire marcher dessus et ne pas avoir de voix. Donc j'essaie de ne pas dire que c'est un métier passion pour ça, mais de deux, parce que ça ne l'est pas en fait. C'est un truc que j'aime beaucoup faire, qui me procure beaucoup de plaisir, d'adrénaline, beaucoup de choses qui... ça me fait plaisir de faire ça. Mais ce n'est pas du tout un truc où je me lève et je me dit... un truc auquel je suis addict. » – Participant 17
Corps de la vie de tous les jours mais comme outil de travail	Le corps des danseur-euses pouvant déjà susciter certains enjeux identitaires, son importance dans la pratique de leur activité professionnelle semble pouvoir augmenter le poids	« J'ai l'impression qu'on parle très souvent du corps comme si c'était un peu un truc... ou un élément tout seul, alors que je ne suis pas juste un corps. Je suis moi, et ce n'est pas juste la cheville droite de mon corps qui a une blessure, c'est moi qui a mal. » – Participante 12	

---

de l'importance de ces enjeux.

---

Les danseur·euses répondent à une demande	Là où les artistes chorégraphiques sont amenés la plupart du temps à devoir répondre à des demandes dans un système socioprofessionnel, ce dernier ne tend pas nécessairement à répondre aux besoins des danseurs.	« J'avais fait un stage où on questionnait l'identité du danseur avec la méthode Feldenkrais. Moi, ça faisait tout à fait écho avec ma démarche où je me disais "Mais purée, mais d'où ça vient ? Pourquoi je danse comme ça ? Qu'est-ce que ça veut dire ?" Je questionnais beaucoup cette identité là. Donc j'ai pu échanger là-dessus quand on avait fait le stage et je voyais que je n'étais pas seule. Ça me permettait de me dire qu'il y a d'autres personnes qui se posent un peu les mêmes questions que moi et c'est comme si ça mettait en valeur ce que j'avais, donc ça beaucoup valorisé qui j'étais, ce que je faisais. » – Participante 5
---	--	---

Apports de la méthode Feldenkrais	Bénéfices de la méthode Feldenkrais	Certains participant·es ont pu noter des bénéfices de la pratique de la méthode Feldenkrais notamment au sujet de l'introspection, du mouvement et de la remise en question du·de la danseur·euse dans le système de la danse.	« Il y a quelque chose dans la pratique de la méthode Feldenkrais, je disais que j'ai l'impression d'avoir progressé. Justement, ça travaille ce qu'on est aussi, pas seulement nos habitudes physiques, par où passent les chemins... mais aussi une autre manière d'aborder la relation à la consigne. Comment faire quand on doit faire une chose, etc. Donc le bon élève de la danse, le modèle de "on m'a dit ça je dois bien faire". Alors qu'est-ce que bien faire cette consigne ? Comment je m'autorise à dépasser ce "bien" ? Et ça, c'est bien faire. Et ça, j'ai mis beaucoup, beaucoup de temps à la comprendre. » – Participant 8
-----------------------------------	-------------------------------------	--	---

Rapports à la hiérarchie et à la performance	Certain-es participant-es ont pu remettre en question leur place et leur rôle dans la hiérarchie du système de la danse, ainsi que certains enjeux de performance	« Vu que c'est ma pratique je ne peux pas faire ça, le mettre de côté. Je crois que du coup, le fait d'avoir pratiqué la méthode Feldenkrais, je trouve que ça a carrément déconstruit enfin, les quelques séances qu'on a eues en tout cas, ça a initié, mais pas complètement c'était pas le seul vecteur, facteur, mais ça a initié une déconstruction de l'apprentissage, une déconstruction de la pratique et de la réussite et ce que ça voulait dire être bon aussi, être un bon danseur. » – Participant 17
Applications au-delà du domaine de la danse	Des applications ou échos de la méthode Feldenkrais dépassant la danse, comme dans la vie quotidienne, ont pu être abordés.	« C'est une perception de mon corps et de l'espace qui sont vraiment différents et qui m'invitent à me poser des questions, pas seulement sur mon corps et mon rapport aussi à l'espace. Des fois, c'est beaucoup plus profond, ça a vraiment des résonances comme la posture du quotidien, ma posture dans la ville par rapport aux autres. Et ça va plus loin que juste de l'intériorisation du corps. En tout cas pour moi, ça va gratter un peu plus loin parfois. » – Participante 3
Autonomie	La méthode Feldenkrais a pu être rapportée comme bénéfique pour l'autonomie des danseur-euses.	« C'est vraiment une méthode d'apprentissage. Je crois, d'autonomie aussi. » – Participant 7
Posture du « supérieur »	La posture adoptée par le-la praticien-ne semble être particulière dans la méthode Feldenkrais et en contraste avec les postures	« J'ai vu ce contraste dans la question hiérarchique qu'il y a avec ce système, quand tu es dans l'apprentissage où quand tu reçois, la personne qui donne, qui transmet, la plupart du temps a une

		des supérieurs hiérarchiques dans le milieu de la danse, apportant des questionnements concernant ces enjeux.	position hiérarchique au-dessus de toi. Et donc ça m'a vraiment frappée avec la praticienne car c'était plus horizontal. Et en même temps c'est super chouette de se rendre compte que ça existe [...] Mais en fait il y avait pas de but final, pas d'enjeux. Peut-être qu'elle a des attentes sur elle, là où on va arriver aussi à la fin. Et je pense que quand on rencontre des chorégraphes, ou des profs aussi, c'est tout le temps cette chose là de ils ou elles veulent nous emmener, ils veulent un certain résultat aussi esthétiquement, enfin je veux dire physiquement un certain résultat. » – Participante 12
Apports en rupture quant aux apprentissages habituels	La méthode Feldenkrais n'employant pas de visuel externe comme support, elle inviterait à une visualisation interne pouvant marquant les participant-es.		« Là, c'est par la voix, tandis qu'en danse classique, par exemple, on montre. Il y a une sorte de mimétisme qui se fait. Là, c'est juste la voix, il n'y a pas de visuel. » – Participante 14  « Parce que ce que je trouve intéressant aussi dans le fait que c'est guidée par la voix justement, on n'a rien à regarder et on prend cette habitude de s'écouter, de sentir, et être autonomes » – Participante 15
Motivation à pratiquer la Méthode Feldenkrais	Importance du contexte individuel	Le contexte des participant-es (conservatoire, opéra, free-lance) tendait à impacter leur motivation à pratiquer la méthode Feldenkrais. Aussi, leur état physique et	« On te demande de faire un mouvement et tu vas faire le mouvement. Et je vais essayer de comprendre ce qui se passe. Du coup, c'était au début très compliqué et je me faisais vraiment chier aussi, très ennuyeux, parce que je n'avais pas du tout envie de faire ça. Enfin de m'allonger... il y

	émotionnel du moment pouvait parfois induire une contradiction avec la Méthode Feldenkrais quant à leur besoin du moment.	avait des moments où ça faisait du bien d'être allongé et de juste écouter son corps. Mais il y a d'autres moments où c'était vraiment compliqué et juste, j'avais envie de bouger quoi. » – Participant 6
Besoin de temps	La méthode Feldenkrais semble demander du temps non seulement pour la pratiquer, mais un certain nombre d'heures de pratique pour en tirer différents profits selon certain-es participant-es.	« Il faut beaucoup de temps au final... mais ça s'est un peu apaisé parce que la praticienne a réussi à avoir un discours qui était pas mal par rapport à ça, d'indulgence de soi et d'indulgence par rapport à la pratique. Et ça a beaucoup apaisé ça, ce qui fait que j'ai appréhendé les cours de manière un peu plus <i>chill</i> et un peu plus dans un vrai travail qui soit pas du tout de l'autoflagellation, de tu n'y arrives pas du tout. » – Participant 17
Enjeux financiers	La pratique de la méthode Feldenkrais peut être un enjeu financier et impacter la motivation des danseur-euses à se tourner vers ce genre de pratique.	« Les choses similaires à la Méthode Feldenkrais] c'est pas assez proposé. Et puis ça devrait... la formation pour moi elle est difficilement accessible financièrement, donc ça devrait l'être plus. » – Participante 5