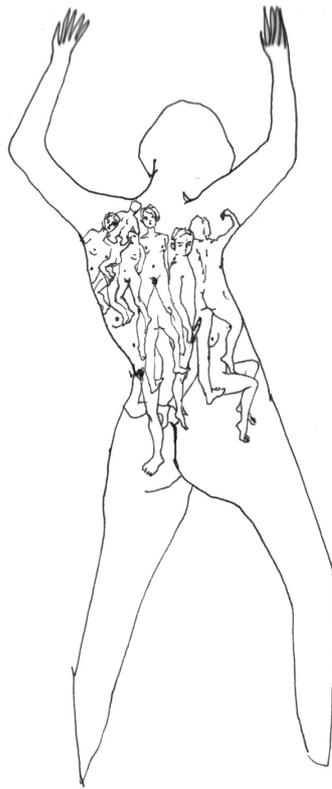


MISES EN CORPS

Enquête sur les perceptions et les usages du corps qui façonnent, lient ou libèrent

Par Héloïse Husquinet



Une ou mille femmes, Lissa Gasparotto

Le corps est l'interface qui nous relie à nous-même et à ce qui nous entoure. Instrument aux multiples facettes, il peut être à la fois le réceptacle du pouvoir *et* le lieu d'une puissance d'agir retrouvée. Cette étude explore la manière dont le corps - en particulier le corps des femmes - est perçu, considéré et vécu dans la société occidentale contemporaine. Mais surtout, elle veut mettre en évidence et questionner les représentations et les pratiques corporelles (improvisation dansée, pratiques somatiques, ...) qui contribuent à faire du corps un lieu de résistance, d'engagement et d'émancipation.

TABLE DES MATIÈRES

Prologue	7
INTRODUCTION	9
Sujet de l'étude	9
Positionnement méthodologique et déroulement de l'étude	11
PARTIE I. DES CORPS DOCILES ? PERCEPTION ET FAÇONNEMENT DES CORPS DANS LA SOCIÉTÉ OCCIDENTALE	13
1. Opposer le corps et l'esprit : aux origines du dualisme dans la tradition philosophique occidentale	14
1.1 Distinction entre l'âme et le corps dans la Grèce antique	14
1.2 La condamnation de la chair dans l'univers judéo-chrétien	15
1.3 Les temps modernes : dualisme, maîtrise de la nature et conception mathématique du réel	15
1.4 Remise en cause du dualisme et revalorisation du corps à partir du XVIIIe siècle?	16
1.5 En deçà de la tradition dominante, des conceptions du corps alternatives ?	17
2. Le corps, lieu et instrument du pouvoir	18
2.1 Le gouvernement des corps	18
2.2. Disparition du corps politique et autodiscipline individuelle dans les « sociétés de contrôle »	18
3. Le corps est un chantier sans fin : comment les logiques néolibérales disciplinent et façonnent les corps dans la société contemporaine	21
3.1. Le corps et les discours sociaux	21
3.2 Pourquoi transformer son corps ?	21
3.3 Concurrence et performance : faire de son corps une entreprise	22
3.4 Les diktats du bien-être à l'assaut des corps	24
4. Le corps des femmes : un territoire balisé par les assauts ? Une approche féministe du corps	25
4.1. Le corps dans les études féministes	25
4.2. Un corps légitime et normatif : pratiques disciplinaires sur le corps féminin	26

4.3. Des outils conceptuels pour penser les normes de genre	28
4.4 Incorporation des normes de genre et façonnement du corps féminin dans la société occidentale contemporaine	29
- Socialisation et éducation des corps différenciées selon le genre	29
- Injonctions à la beauté et tyrannie de la minceur	30
4. 5. Objectification du corps des femmes et incorporation des normes : des freins à l'autonomie ?	33
5. Le corps, foyer de résistance et d'émancipation ?	35
5.1 Déjouer et performer la normativité des corps	35
5.2 Les pratiques corporelles : des stratégies de soin de soi pour résister à la « disciplinarisation » des corps ?	36
5.3 Le « soin de soi » : produit individualiste dépolitisé ou condition d'émancipation ?	37
5.4 Quelles sont les conditions d'une pratique corporelle émancipatrice ?	37
5.5 Contre-pouvoir, subjectivation, émancipation, empowerment ?	38
PARTIE II. LA DANSE ET LES PRATIQUES SOMATIQUES COMME MOYENS DE RÉSISTANCE ET D'ÉMANCIPATION	40
1. La danse : une pratique corporelle démocratique et émancipatrice ?	41
1.1 Un apprentissage mimétique et normatif ?	41
1.2. Idéal non hiérarchique et défense de l'ordinaire dans la <i>post modern dance</i> et le <i>Contact Improvisation</i>	42
1.3. Développer une posture relationnelle et démocratique grâce à l'improvisation en danse	45
2. Pratiques somatiques : du corps objet au corps sujet	48
2.1. Qu'est-ce que les pratiques somatiques ?	48
2.2. Conscience de soi et subjectivation	49
2.3. Une vision alternative de l'apprentissage	51
2.4. Corps intime et corps-relation	51
3. Des pratiques de danse féministes ?	53
3.1. Déconstruire les normes de genre par la danse	53
3.2. Des « interventions féministes dansées » ?	54
4. La danse pour lutter contre les violences conjugales et familiales ? Enquête auprès de <i>Danse contre la violence</i> à Montréal	57

4.1 Comment la violence (conjugale) s'inscrit dans le corps	57
4.2 Déroulement des ateliers de Danse contre la violence	59
4.3 Un espace d'expression, de liberté et de non-jugement : le point de vue des danseuses-animatrices et des participantes sur les ateliers	60
- Objectifs visés par les danseuses-animatrices	60
- Un espace d'expression et d'affirmation de soi	61
- Reconnexion corporelle, conscience et perception de soi	62
- Des ateliers qui favorisent l'entraide et l'expression collective	64
4.4 Questionnements posés par les ateliers de <i>Danse contre la violence</i> : de quel type d'intervention et/ou d'apprentissage s'agit-il ?	65
- Une intervention féministe ?	65
- Quelle est la position de l'enseignant et la place de la parole dans cet espace dédié au corps ?	66
- L'objectif d'apporter du « bien-être » est-il incompatible avec une posture critique ?	67
5. Sonder l'interface fine entre les possibilités des individus et les contraintes sociales qui pèsent sur eux - là où peuvent se rejoindre l'éducation permanente, les pratiques somatiques/d'improvisation dansée et l'intervention féministe	69
5.1 Objectifs communs des pratiques	69
5.2 Conscience de soi et conscience critique : créer les ponts pas à pas	70
5.3 De l'estime de soi à la conscience politique	72
- Restituer la complexité affective, sociale et politique pour sortir d'un méliorisme naïf	72
- « Faire advenir un monde commun » : de nouvelles pratiques à inventer	73
6. Habiter son corps comme on habite le monde : la relation comme paradigme	75
6.1 Des alternatives au dualisme	75
6.2 Écoféminisme : rétablir les liens entre la dévaluation/la revalorisation du féminin, du corps et de la nature	76
6.3 Comment habiter le monde ? Une crise de la rationalité et de la subjectivité	78
- Une éthique relationnelle : le soin et la considération	80
- Des sujets charnels et relationnels : conscience de soi et appartenance au monde	81
6.4 Le corps comme interface : de la sensation à la politique	82
CONCLUSION	84
Épilogue	85

Bibliographie	86
Remerciements	90

À ma mère, ce chantier sans fin

Prologue

J'ai mis longtemps à considérer mon corps comme un allié. Aujourd'hui encore, je le trouve souvent « trop » ou « pas assez » et me revient, insidieuse, la tendance à le scruter et à vouloir le modeler comme un objet à faire rentrer dans le rang. C'est une évidence que le fait d'être une femme renforce la tendance à vouloir contrôler et discipliner son corps pour le faire correspondre aux normes de beauté et de santé plébiscitées par la société. Nous sommes sans cesse renvoyées à des images, des images de corps « idéaux » auxquels nos corps doivent implicitement se conformer pour « être une femme » digne de ce nom. Tout pousse à considérer son corps comme un objet de séduction, destiné à attirer l'attention, à plaire, à être remarqué pour son élégance, sa sensualité, sa forme. En même temps, récolter en retour les remarques et les commentaires des inconnus sur le trottoir en obéissant à cette logique suscite un malaise puisqu'il s'agit souvent d'une séduction désintéressée, sans attente, si ce n'est le fait de se rassurer sur sa capacité à plaire. Comme si plaire, c'était exister. Les injonctions sont paradoxales : ne pas prêter trop attention à son image est interprété comme un manque de soin - « elle ne prend pas beaucoup soin d'elle ». Tandis qu'une attention flagrante envers son image laisse penser que les femmes veulent « aguicher » - « qui veux-tu séduire, attifée comme tu es ? » me disait déjà mon grand-père lorsque j'avais treize ans. Dès lors, puisque leurs appareils suggèrent que les femmes veulent séduire, la plupart de ceux ou celles qui les croisent les considèrent comme en attente d'être « prises », comme une chair offerte au plus rapide ou au plus offrant.

Le corps des femmes est au centre d'un incessant marchandage qu'elles alimentent souvent de peur de disparaître. Il cristallise dans la chair les injonctions paradoxales du néolibéralisme (« vous êtes toujours individuellement responsables de votre bien-être »), les valeurs du capitalisme de marché (« sculpez-vous comme un objet monnayable ») et les névroses d'une société hantée par le culte de l'image (« sans votre reflet mis en scène, vous n'avez pas d'existence propre »).

J'ai passé une partie de mon adolescence à faire des régimes, à compter chaque jour la quantité d'aliments ingurgités, à scruter mon corps dans le miroir, à le trouver toujours insatisfaisant, à me faire la promesse « qu'à partir de demain, je serai encore plus rigoureuse dans mon ascétisme ». Aller vers toujours plus de minceur et de finesse, pour que ne subsiste que la grâce d'un esprit désenclavé de toute matière. Je déguisais ce mal être lié à une image de moi-même négative et à une perte de foi en l'avenir par la défense d'une certaine philosophie de vie, d'un primat de la pensée sur le corps, d'une maîtrise de la volonté allant de pair avec l'ambition. En même temps, en me privant de nourriture, j'étais toujours un peu au-dessus des choses, mes pieds quittaient le sol et je flottais dans les nues.

Heureusement, j'ai grandi à la campagne, au milieu des prairies, et le jardin a été pour moi comme un parent. Il a accueilli mes joies et mes peines et m'a donné l'intuition que mon corps appartenait à quelque chose de plus grand. Grâce à ce jardin, j'ai appartenu en premier lieu à la terre, alors que je ne parvenais pas à percevoir

comment j'allais pouvoir prendre place dans un monde qui me paraissait tragique et absurde. J'ai appartenu pleinement et amoureusement à la terre, dans toute la plénitude de ma chair collée à la mousse et dans ces moments de fusion, j'ai toujours habité et aimé mon corps, consciente qu'il était une interface précieuse pour me relier aux végétaux, au soleil et au vent qui m'animaient d'un souffle vital, évident, authentique.

De la même manière que mon corps s'inscrit dans ce jardin qui s'inscrit dans ce monde, je pense que certaines des réactions, symptômes, problématiques que l'on peut attribuer à mon histoire personnelle s'inscrivent dans une histoire plus large dans laquelle d'autres pourront se reconnaître. Ce qui m'intéresse aujourd'hui, c'est de créer des liens et de voir comment les fils de ces différents niveaux s'entremêlent. L'histoire de la séparation, comme le pressentait Starhawk, l'histoire de cette société occidentale qui coupe, divise et hiérarchise est une histoire collective. Le corps et l'esprit, le masculin et le féminin, l'artistique et le scientifique, l'individuel et le politique, l'objectif et le subjectif, la raison et l'instinct, la mesure et le sensible, les équations et la poésie, les espèces humaines, animales ou végétales, tous ces éléments sont pensés séparément et distingués à tout prix alors même qu'ils coexistent toujours en même temps dans notre expérience du monde.

INTRODUCTION

Sujet de l'étude

Le rapport au corps est une des dimensions de notre être au monde - de notre manière d'habiter le monde. Peut-être la plus importante, parce que nous ne pouvons nous passer du corps. Et de la même manière que la terre est aujourd'hui fatiguée par des siècles d'exploitation démesurée, prête à exulter, le corps malmené, nié ou oublié se rappelle un jour à la conscience par la douleur ou les dérèglements. Les pratiques somatiques permettent de sortir de ce rapport d'extériorité au corps : ne plus appréhender le corps par le seul prisme de l'image, mais le considérer dans sa totalité, dans sa complexité, en renouant avec la multiplicité de sensations et de perceptions qu'il procure. Découvrir par la sensation comment nos corps s'articulent, comment ils fonctionnent, comment les organes, les muscles, les os sont reliés entre eux. Mais aussi comment ils peuvent s'articuler à d'autres corps extérieurs, vivants ou non vivants, humains ou non humains. Et comment faire en sorte que cette *relation* soit nourissante et flexible.

Certaines pratiques corporelles, qui favorisent la conscience du corps en interaction avec son environnement (pratiques somatiques, improvisation collective), permettent d'apprendre ou d'expérimenter une *posture relationnelle* - une manière de se positionner par rapport aux autres/ à son environnement, une capacité à faire des choix, alliant conscience de soi et responsabilité vis-à-vis de l'autre - essentielle à la participation citoyenne, à l'exercice de la démocratie, et donc éminemment politique. Le fait que les pratiques corporelles, dont la danse, soient bien souvent perçues comme de simples activités de « bien-être » ou de loisirs, éloignées de toutes implications sociales et sociétales et que les problématiques liées au corps peinent à rentrer dans les critères de l'éducation permanente (à moins de concerner le viol ou les menstruations) est *significatif* du rapport que nos sociétés, et particulièrement les milieux « intellectuels » continuent à entretenir vis-à-vis du corps. Ce mépris et cette « disciplinarisation » croissante du corps s'inscrivent dans une histoire particulière dont ils suivent les mouvements, en filigrane. Le corps rendu docile est un des supports des logiques de pouvoir à l'œuvre dans nos sociétés occidentales. Mais il peut également être un lieu de résistance à ces logiques de pouvoir. Et c'est cela qui fait de cette problématique une recherche merveilleuse, vivante, toujours en cours, porteuse d'espoir et de transformation.

Réarticuler le corps et la pensée, penser à partir du corps, est un objectif poursuivi par de nombreuses approches corporelles et spirituelles, qui s'alimentent notamment aux traditions spirituelles orientales ou Indiennes-Américaines. Mais la question a également été soulevée par de nombreux penseurs/ses contemporains, dans des champs très variés (anthropologie, philosophie, sociologie, biologie, ...) qui ont tenté de bousculer la vision du monde dualiste, classificationnelle, analytique, réductionniste qui prévaut dans la science occidentale. Elle est également au cœur des ré-

flexions de nombreuses féministes, soucieuses d'analyser les multiples jeux de pouvoirs à l'œuvre dans les rapports sociaux et dans la production du savoir et de revaloriser les apports de l'expression personnelle et subjective dans tout processus d'émancipation collective. Les rapports de domination et la violence faite au corps concernent chacun.e d'entre nous. Mais il est important d'avoir conscience qu'ils sont vécus d'une manière particulière, plus récurrente et plus intense, par les individus (et de manière générale les êtres vivants) qui se trouvent du côté de la balance que la société, par ses constructions sociales et culturelles, fait pencher vers le bas, selon sa vision hiérarchique des choses : les espèces animales et végétales, les personnes atteintes d'un handicap, les personnes racisées, les femmes - notamment.

Cette réflexion sur les pratiques somatiques et la danse suggère tout un changement de paradigme : une autre manière de concevoir l'existence et la connaissance, basée sur la qualité et la complexité des relations que nous entretenons avec nous-mêmes et avec le monde qui nous entoure. Aussi cette réflexion engage plusieurs niveaux d'analyse et d'action - thérapeutique, social, politique, éthique, épistémologique -, ce qui la rend particulièrement complexe à exprimer. D'autant que se pose à chaque moment la question du langage : comment mettre en mots l'information qui se donne par le corps ? De quelle manière communiquer et exposer ces pensées et ces perceptions pour qu'elles transportent leur interlocuteur par l'intellect *et* par la sensation ? Comment éviter d'employer les mêmes mots, les mêmes formules préconçues qui endorment la pensée au lieu de la susciter ? Comment varier les types de vocabulaire pour ne pas cultiver l'entre-soi ? Comment, enfin, susciter l'envie de prendre part à ce processus de transformation, à cet avenir commun ? Horizon sans lequel tout discours se mord la queue et demeure stérile...

Positionnement méthodologique et déroulement de l'étude

Suivant ma volonté de créer du lien entre les choses et ma conviction qu'il existe de multiples connexions entre les phénomènes sans que nous en ayons toujours conscience - et parce que cette recherche tire ses origines dans une prise de conscience personnelle et dans mon amour de la danse - j'ai choisi d'ancrer ce récit dans ma propre expérience et d'assumer un point de vue situé tout au long de l'étude. Ce positionnement s'inscrit dans la continuité du *stand point* féministe¹ : un positionnement épistémologique (une manière de se positionner par rapport à la connaissance) et critique qui défend le fait que pour connaître un phénomène, nous ne pouvons faire abstraction de la manière dont nous y sommes impliqué.e.s. C'est-à-dire qu'il n'est pas possible d'accéder à une connaissance objective et neutre, puisque le sujet qui pense et produit cette connaissance est toujours imbriqué dans un contexte qui influence la manière dont il le perçoit. Or, ce n'est pas parce que nous assumons cette position située, qui reconnaît la manière dont nous sommes touchés par ce que nous analysons, que nous biaisons les réalités abordées : au contraire, on peut considérer qu'il s'agit d'une posture honnête, transparente et réflexive (qui s'interroge sur les conditions de sa pensée), donc d'autant plus critique. Une des premières caractéristiques de la recherche féministe est qu'elle travaille à la fois à élaborer des connaissances et des outils intellectuels, et en même temps à élaborer des projets de transformation des rapports sociaux de sexe.

La question de la relation au corps est une question extrêmement vaste : elle peut être abordée selon des angles, des disciplines et des niveaux multiples. J'ai voulu donner une dimension globale, macroscopique, à ma réflexion afin de comprendre la genèse de la perception du corps dominante dans la société contemporaine, pour ensuite revenir, dans la seconde partie de l'étude, à un terrain d'enquête plus spécifique - celui des pratiques somatiques et de l'improvisation dansée dans leur dimension émancipatrice. Je sais que le fait d'aborder un sujet si complexe et si vaste engendra forcément des lacunes et des imprécisions dans mon analyse et je souligne d'avance le fait que je ne prétends pas à une quelconque exhaustivité. Mon objectif est de donner quelques pistes de réflexion et quelques clés de lecture qui gagneront à être enrichies et précisées - éprouvées ! - ultérieurement.

Concrètement, l'étude s'articule en deux grandes parties. La première partie est consacrée à la manière dont le corps est perçu et façonné dans et par la société contemporaine. C'est-à-dire : comment percevons-nous et pensons-nous nos corps, et quelles sont les « logiques » extérieures qui les façonnent ? Une attention particulière sera donnée à la manière dont ces logiques façonnent le corps des femmes. Dans la deuxième partie de la recherche, je me questionnerai sur les conditions qui permettent que le corps soit, à l'inverse, un lieu de résistance (aux logiques décrites plus haut) et de réappropriation d'un pouvoir d'agir, un lieu d'*empowerment*. Je décrirai

¹ Voir notamment : PUIG DE LA BELLACASA Maria, *Les savoirs situés de Sandra Harding et Donna Haraway. Science et épistémologies féministes*, Paris, L'Harmattan, 2014.

différentes pratiques corporelles qui poursuivent cet objectif : certaines pratiques d'improvisation dans la danse contemporaine, l'« intervention féministe dansée » et l'éducation somatique. Je reviendrai ensuite sur une enquête de terrain que j'ai eu l'occasion de mener à Montréal, au sein de *Danse contre la violence* (un programme développé par Montréal Danse qui propose des ateliers de danse dans les maisons d'hébergement pour femmes victimes de violences conjugales) en poursuivant le même questionnement : à quelle condition la danse peut-elle être un facteur d'*empowerment* ? Je mettrai ensuite en évidence des points communs dans les approches développées par l'intervention féministe, l'éducation permanente, certaines formes d'improvisation dansée et les pratiques somatiques : au niveau des objectifs (liés à l'*empowerment*) et des types d'« apprentissage » ; et je proposerai des pistes pour croiser ces approches afin qu'elles puissent se compléter. Enfin, le dernier chapitre propose une réflexion sur les enjeux écologiques (au sens large) qui se posent aujourd'hui en terme de relation et d'habitat. En convoquant la pensée développée par les écoféministes, l'éducation somatique et divers philosophes ou anthropologues soucieux des enjeux écologiques, je montrerai que notre manière d'habiter la terre (avec la dimension politique au sens large que cela implique) est étroitement liée à la manière dont nous habitons nos corps, en ce sens que c'est le type de relation que nous entretenons avec l'environnement qui rend celui-ci « habitable ». Cette pensée articulée autour de la *relation* et de l'*habitat*, qui s'ancre dans le corps et la danse, représente selon moi une alternative (un autre paradigme) pleine de promesses à la pensée dualiste et réductionniste dominante dans la société occidentale contemporaine.

Cette étude s'inscrit dans la recherche en éducation permanente dont la mission principale est, je le rappelle, de développer des « capacités d'analyse, de choix, d'action et d'évaluation », d'encourager « des attitudes de responsabilité et de participation active à la vie sociale, économique, culturelle et politique » et d'amener à « une prise de conscience et une connaissance critique des réalités de la société »². Ces préoccupations, si elles ne sont pas mentionnées explicitement avant les derniers chapitres, constituent un fil rouge qui traverse toute l'étude.

² Voir le décret de l'éducation permanente : <http://www.educationpermanente.cfwb.be/index.-php?id=558>

PARTIE I.

DES CORPS DOCILES ? PERCEPTION ET FAÇONNEMENT DES CORPS DANS LA SOCIÉTÉ OCCIDENTALE

Le rapport au corps ne dépend pas uniquement de notre histoire individuelle mais s'inscrit également dans une histoire collective au plus long cours. La société dans laquelle nous vivons agit comme un filtre qui nous amène à percevoir et à utiliser notre corps d'une manière particulière. La relation que nous entretenons avec notre corps et, de manière générale, avec nous-mêmes, évolue en fonction des changements économiques, politiques et sociaux à l'œuvre dans le lieu où nous vivons : cette relation peut être *contextualisée*, replacée dans un temps et un lieu - un système - particuliers.

On peut considérer que le rapport au corps s'inscrit au sein de plusieurs logiques à l'œuvre dans la société contemporaine, d'autant plus difficiles à dénouer et démasquer qu'elles sont nombreuses et se superposent : logique de la « société du spectacle » qui met le paraître et la mise en scène de soi au centre des préoccupations ; logique néolibérale basée sur le modèle de l'entreprise qui fait du corps un produit à consommer et à vendre, alimentée par des exigences de concurrence et performance. Le sexisme et le racisme peuvent être considérés comme d'autres logiques, plus anciennes, à l'œuvre dans la société qui - en plus des deux autres - marquent les corps, en particulier ceux des femmes.

Ces logiques de maîtrise du corps peuvent être considérées comme l'aboutissement de la conception dualiste de l'être humain qui prévaut en Occident depuis le début des temps modernes. Remonter aux origines de cette séparation entre le corps et l'esprit, dans la tradition philosophique occidentale, permet de voir que ce que l'on considère comme une évidence n'a pas toujours existé.

Après avoir donné quelques repères sur la manière dont la perception du corps a évolué depuis l'Antiquité d'un point de vue philosophique, j'aborderai la question d'un point de vue sociologique : les travaux de Michel Foucault et d'autres sociologues contemporains, notamment, permettent d'apporter des éléments de compréhension en termes structurels - de dénouer les logiques sociétales qui influencent notre rapport au corps. Je me pencherai ensuite sur la manière dont les (études) féministes ont traité la question du rapport au corps (des femmes) et sur les particularités que vivent les femmes dans leur rapport au corps, au niveau de la socialisation et des pressions sociétales liées à l'apparence physique.

1. Opposer le corps et l'esprit : aux origines du dualisme dans la tradition philosophique occidentale

On considère que ce qui caractérise la tradition occidentale de pensée - la manière dont les différents courants philosophiques et philosophes ont pensé le rapport au monde, à la vie, à la mort, à soi, aux autres - par rapport à d'autres traditions de pensée, comme par exemple la tradition chinoise, indienne ou africaine, est le statut particulier qu'elle attribue au corps et la séparation, voire le dualisme, qu'elle établit entre le corps et l'âme (ou la pensée, depuis Descartes). On peut donc parler d'une expérience proprement occidentale de la *corporéité* : une manière de considérer son corps qui est le résultat d'une histoire et qui détermine étroitement les comportements. Ce dualisme, s'il ne date pas d'hier, n'a pas toujours été présent dans la pensée philosophique occidentale. L'influence de Platon puis, surtout, de Descartes (leur pensée étant elle-même étroitement liée aux contextes culturels et socio-politiques dans lesquels ils s'inscrivent) a entre autres contribué à distinguer fermement le corps de l'esprit et à le dévaluer³.

1.1 Distinction entre l'âme et le corps dans la Grèce antique

La pensée de la Grèce archaïque (VIIIe s.- Ve s. av. JC) est, contrairement à la pensée rationnelle qui va progressivement s'installer en Occident, qualifiée de « pensée mythique » : sans être pour autant « irrationnelle », elle obéit à une autre logique que celle, binaire, qui régit la pensée conceptuelle. Dans la conception de l'homme qui prévaut à l'époque du poète Homère (VIIIe siècle av. J-C), il n'y a pas de représentation du corps comme totalité, mais plutôt comme un ensemble de membres mis en mouvement (et en émotions) par le souffle vital. La distinction entre l'âme (immortelle) et le corps (mortel), qui nous paraît si évidente, a émergé après Homère, probablement sous l'influence de la pensée indienne.

De l'influence orientale découle l'idée d'un « corps-tombeau » défendue par Platon : selon cette idée, l'homme serait prisonnier de sa part terrestre dont il devrait se libérer par plusieurs pratiques. L'objectif de la philosophie selon Platon, exposé dans le célèbre mythe de la caverne, est de se défaire des illusions sensibles pour approcher les idées, qui sont les seules réalités intangibles. Il s'agit donc, par la philosophie, de rapprocher le plus possible l'homme du divin et de privilégier en lui sa part divine contre sa part corporelle et animale. On trouve donc déjà chez Platon l'idée d'une séparation entre le monde sensible et le monde intelligible, qui va de pair avec une dévalorisation du sensible et du corporel en général.

³ Ce sous-chapitre est tiré de DASTUR Françoise, « La place du corps dans la philosophie occidentale », in *Arte-filosofia*, 22-23 avril 2006, En ligne, <http://www.artefilosofia.com/wp-content/uploads/2016/07/corpsenoccident.pdf>. Voir notamment : MARZANO Michela, *La philosophie du corps*, Paris, Que Sais-je, 2016.

1.2 La condamnation de la chair dans l'univers judéo-chrétien

La notion de péché est propre à l'univers judéo-chrétien. Le récit de la Genèse, premier livre de l'Ancien Testament, commence par l'énoncé d'un interdit frappant l'homme, visant à établir une limite entre l'humain et le divin : Dieu commande de ne pas manger le fruit de l'arbre de la connaissance du Bien et du Mal, au risque d'en mourir. Eve, figure du désir et de la sexualité, brave l'interdit et entraîne Adam à l'imiter, ce qui a pour conséquence la prise de conscience de leur nudité, autrement dit de leur corporéité, intrinsèquement liée à leur mortalité. Le résultat en est la chute dans la condition mortelle : Adam et Eve redeviennent de simples créatures, honteux de leur être de chair. L'Eglise prend véritablement position au IV^e siècle sur la question de la chair, sous l'influence de la pensée de Saint-Augustin, en réaffirmant vigoureusement le lien entre le péché originel et la condition charnelle (ou corporelle) de l'homme. L'ascèse chrétienne, au-delà du mépris du corps et de ses faiblesses qu'on retrouvait déjà dans les courants de la pensée antique gréco-romaine (platonisme, cynisme, épicurisme, stoïcisme), encourage les pratiques de pénitences qui font violence au corps (jeûne, abstinence, flagellations,...). Le soin apporté à la vie intérieure et spirituelle à travers notamment des pratiques ascétiques était présent depuis des millénaires en Inde, mais l'ascétisme chrétien, prône, au-delà de la maîtrise du corps par l'esprit, un véritable mépris du corps, associé au péché.

1.3 Les temps modernes : dualisme, maîtrise de la nature et conception mathématique du réel

Les temps modernes, et particulièrement la fin du XVI^e en Europe, constituent une véritable révolution dans le domaine de la pensée et des comportements, dont nous sommes les héritiers. Les découvertes astronomiques de Copernic (1473-1543) puis de Galilée (1564-1642) vont bouleverser la conception du monde. L'idée fondamentale de Galilée, qui va profondément changer l'image que l'on se faisait jusqu'alors de la nature, est celle d'une nature écrite en langue mathématique. Cette idée va porter Galilée à considérer « que n'existe véritablement et n'est réel que ce qui se mesure ». Galilée, dans son explication du monde, distingue radicalement l'univers des corps, des choses matérielles, et celui de l'esprit, qui se trouve ainsi exclu du domaine possible de la connaissance. Avec Galilée se prépare une vision dualiste du monde, que Descartes (1596-1650) exposera dans sa philosophie.

Descartes est le théoricien du divorce entre la nature et l'être : cette conception, partagée par l'ensemble de ses contemporains, détermine une nouvelle représentation de l'homme et de l'univers. Selon Descartes, Dieu ne se trouve plus dans la nature, il est extérieur au monde sur lequel il veille et incompréhensible aux hommes. La nature, ce que l'homme voit du monde, est une fable, une histoire qui s'apparente à un rêve. L'homme doit s'instaurer, selon le mot de Descartes, comme « maître et possesseur » de la nature. Par ailleurs, Descartes considère que l'homme est composé de deux substances distinctes l'une de l'autre, la substance étendue (étendue géomé-

trique), purement matérielle, que constitue son corps et la substance pensante qui constitue son âme. Descartes établit ces deux substances comme deux choses totalement opposées, pouvant exister sans se préoccuper l'une de l'autre. Cette vision mécaniste du corps (et de la nature) héritées du XVIIe siècle ira croissante avec les avancées de la science et de la médecine.

1.4 Remise en cause du dualisme et revalorisation du corps à partir du XVIIIe siècle ?

Cette conception mathématique et dépréciatrice du corps est notamment remise en cause par les philosophes matérialistes français au XVIIIe siècle (La Mettrie, D'Holbach, Helvétius), qui défendent l'idée que le monde sensible est le produit de notre organisme et que la pensée est dépendante de la sensation. À leur suite, Nietzsche affirme que « le fil conducteur de toute philosophie doit être non pas le « je pense » cartésien, mais le corps »⁴. Selon lui, la voix du corps est moins mensongère que celle de l'âme et l'esprit est une machine entièrement déterminée par la vie corporelle. À la suite de Schopenhauer, Nietzsche cherche à réhabiliter le corps. Il critique fermement l'idéal ascétique qu'il considère comme l'idéal dominant la tradition occidentale chrétienne. Au XXe siècle, de nombreux philosophes tentent de dépasser l'opposition d'origine platonicienne entre être et apparence. La phénoménologie cherche la vérité dans l'expérience sensible : au lieu de s'éloigner de cette expérience sensible, « phénoménale », il s'agit de penser à partir d'elle, de l'intérieur. Au lieu de considérer que nous *avons* un corps dont il faut s'extraire pour atteindre une vérité objective, considérer que nous *sommes* corporels. La phénoménologie tente de décrire l'expérience du corps, vu de l'intérieur, « de penser le corps vécu, le vivre incarné, du dedans »⁵. Cette nouvelle pensée du corps est développée d'abord par Husserl puis par Merleau-Ponty. Merleau-Ponty avance une nouvelle définition de l'être de l'homme, basée sur l'« être dans le monde », un être qui est essentiellement en rapport avec l'autre que soi. Selon cette pensée, le corps n'est pas un objet situé dans le monde, mais plutôt le médium qui ouvre au monde. On verra que cette conception du corps vécu depuis l'expérience intérieure et subjective, du corps comme interface entre soi et le monde, rejoint la conception du corps qui est mise en avant dans le domaine des pratiques somatiques et de certaines pratiques de danse contemporaine.

Néanmoins, l'approche phénoménologique du corps n'est pas celle qui prédomine dans la société contemporaine. Comme le souligne Françoise Dastur, « alors que toute la philosophie contemporaine, depuis Nietzsche, a voulu persuader l'être humain qu'il est son corps, il semble que le seul rapport possible au corps soit devenu au

⁴ NIETZSCHE Friedrich, *Volonté de puissance*, Paris, Gallimard, 1947, tome I, p. 262, cité par DASTUR Françoise, *op. cit.*

⁵ DASTUR Françoise, *Op. cit.*

contraire, depuis quelques décennies, celui de l'avoir, de la possession d'un objet modulable »⁶.

1.5 En deçà de la tradition dominante, des conceptions du corps alternatives ?

Voilà, dans les (très) grandes lignes, la vision du corps, la tradition philosophique qui prévaut en Occident, du moins dans le discours officiel et dominant. À côté de cette vision, particulièrement phallo-centrée, existe une autre tradition - une autre manière d'appréhender et d'employer le corps - dont on parle moins, faite des pensées de ceux et celles qui ont pensé à partir du corps, n'ont pas cherché à le dévaluer et, au contraire, en ont fait un lieu de savoir et de pouvoir. En Occident, c'est le cas de certains peuples d'Amérique du Nord dont la culture a été écrasée et mise à mal par la colonisation⁷. Tout comme, en Europe, la culture populaire moyenâgeuse portée par les femmes guérisseuses a été décimée sur les bûchers⁸. Le courant qui s'attache à remettre en valeur la pensée « sorcière » est représentatif de cette volonté des femmes, aujourd'hui, de faire valoir une pensée articulée autour du corps, de l'instinct, de l'intuition, du vivant, mise à mal par des siècles de cartésianisme et de misogynie⁹. Nombreux/ses sont les penseurs.ses, principalement dans le domaine des études féministes et de l'écologie, qui contredisent aujourd'hui la vision mécaniste et rationaliste de l'être-au-monde. Il n'est pas possible ici d'aborder toutes ces pensées alternatives. Face à l'étendue du sujet abordé, les quelques propos que j'en extrais ici sont irrémédiablement parcellaires. Après avoir appréhendé le corps en tant qu'instrument et lieu de pouvoir et exposé la manière dont, aujourd'hui, les logiques libérales influencent notre rapport au corps (et en particulier le corps des femmes), je reviendrai sur l'approche féministe du corps et les pratiques corporelles qui défendent une vision du corps (et du savoir) alternative.

⁶ *Ibidem*

⁷ Voir notamment : ABRAM David, *Quand la terre s'est tue. Pour une écologie des sens*, Paris, La Découverte, coll. « Les Empêcheurs de penser en rond », 2013 (1996).

⁸ Voir notamment : FEDERICI Silvia, *Caliban et la sorcière. Femmes, corps et accumulation primitive*, Marseille, Entremonde, 2014 (2004).

⁹ Voir notamment : CHOLLET Mona, *Sorcières. La puissance invaincue des femmes*, Paris, La Découverte, 2018. Voir le dernier chapitre de cette étude.

2. Le corps, lieu et instrument du pouvoir

2.1 Le gouvernement des corps

Au-delà de la manière dont on pense les rapports entre le corps et l'esprit, plusieurs auteur.e.s se sont intéressé.e.s aux mécanismes sociaux qui influencent notre manière de percevoir et de vivre notre corps.

Selon le philosophe Michel Foucault, le corps est le lieu et l'instrument par excellence de l'exercice du pouvoir dans les sociétés occidentales. Foucault parle de « sociétés disciplinaires » pour qualifier les sociétés occidentales des XVIII^e, XIX^e et du début du XX^e siècles et le mode de pouvoir qu'elles exercent sur les individus. Dans ces sociétés disciplinaires, ce sont les institutions, c'est-à-dire la famille, l'école, les hôpitaux, les prisons, etc. qui constituent les lieux par lesquels s'exercent les rapports de domination propres au système politique (qu'il appelle « technologies de domination »). Des lieux dont le rôle est de délimiter les choix des individus afin qu'ils restent actifs et productifs dans un sens qui avantage le système politique. Au cours de sa vie, l'individu passe d'un milieu clos à un autre - école, usine, hôpital, prison - et ces lieux organisent son temps, son espace, et le cadrent par une série de normes. Ce type de pouvoir s'impose à l'aide de « pratiques disciplinaires » directement tournées vers le corps : le corps est (re)dressé, mis en forme, par le *dispositif* dans lequel il prend place, et non plus par la force ou par la violence, comme ça pouvait être le cas auparavant¹⁰.

Foucault envisage donc les corps comme « des objets de discipline, de contrôle et de régulations par le biais de discours promulgués par la médecine, la justice pénale, la psychiatrie et autres institutions de nos sociétés modernes »¹¹. La discipline est, en quelque sorte, une inscription de la loi sur la surface et à l'intérieur des corps. Il parle de « gouvernement des corps » pour désigner cette articulation entre corps et pouvoir, l'ensemble des micropouvoirs et des institutions qui façonnent les corps.

2.2. Disparition du corps politique et autodiscipline individuelle

On peut considérer que, depuis la fin de la seconde guerre mondiale, les institutions qui constituaient les « lieux d'enfermement » sont en crise (famille, école, hôpital, usine, prison) tandis que d'importants changements de société (avancées techno-

¹⁰ Ces « lieux d'enfermement » suivent un type d'architecture particulière, que Foucault compare au schéma du panoptique, un type de prison dans lequel, grâce à l'organisation de l'espace, le gardien est capable d'observer tous les prisonniers, sans que ceux-ci ne puissent le voir et donc savoir quand ils sont effectivement surveillés. Selon Foucault, ce type d'architecture, appliqué dans tous les lieux où la discipline est requise, a pour effet d'induire chez les individus un état conscient et permanent de visibilité qui assure le fonctionnement automatique du pouvoir. C'est-à-dire que sachant qu'il peut être observé à n'importe quel moment, le prisonnier se surveille et s'autodiscipline constamment, sans que la force ne soit nécessaire. Voir : FOUCAULT Michel, *Surveiller et punir*, Paris, Gallimard, collection Tell, 1975.

¹¹ DAUPHIN-JOHNSON Geneviève, *op cit.*, p. 39.

logiques, accélération des rythmes de la vie, mutation du capitalisme, ...) ont modifié l'organisation économique, professionnelle et sociale. Les systèmes (d'enfermement) clos, inscrits dans une durée déterminée, laissent aujourd'hui la place à des modes de pouvoir ouverts, fluides, rapides et constants¹².

Nos sociétés ne fonctionnent donc plus par enfermement - selon un dispositif délimité dans l'espace et le temps - mais par « contrôle continu et communications instantanés »¹³. On peut y observer « la mise en place de mécanismes de régulation et de sécurisation du champ social qui investissent tous les domaines de la vie humaine : le travail, la santé, l'éducation, les loisirs, etc. et dont l'efficacité tient à ce qu'ils se fondent dans le décor, qu'ils passent inaperçus et sont parfaitement intégrés à la vie quotidienne des individus qui en forment les relais efficaces et souvent bienveillants »¹⁴. C'est-à-dire que la discipline vient des individus eux-mêmes, sans que soit nécessaire la présence d'un dispositif extérieur et visible. Le moteur interne de ces mécanismes de contrôle étant avant tout la performance et la concurrence.

C'est le cas de notre rapport au corps : la pression par rapport à l'apparence physique est intériorisée par les individus. C'est aussi le cas de notre rapport au travail, particulièrement pour les jeunes générations : la crise de l'emploi pousse les individus à se battre entre eux pour obtenir un poste, à montrer à leur potentiel employeur leurs atouts, leurs compétences, l'avantage qu'ils possèdent par comparaison aux autres. Il ne s'agit pas seulement de prouver qu'on est capable d'effectuer les tâches exigées par l'emploi en tant que telles mais aussi de vanter ses qualités en tant que personne et de montrer qu'on est capable (en tant qu'individu et non seulement en tant qu'employé) à la fois d'apporter des éléments nouveaux et d'épouser finement les formes et les valeurs de l'entreprise.

Gilles Deleuze illustre ce changement entre « société disciplinaire » et « société de contrôle » par le passage de l'usine à l'entreprise :

« Si les jeux télévisés les plus idiots ont tant de succès, c'est parce qu'ils expriment adéquatement la situation d'entreprise. L'usine constituait les individus en corps, pour le double avantage du patronat qui surveillait chaque élément dans la masse, et des syndicats qui mobilisaient une masse de résistance ; mais l'entreprise ne

¹² C'est le cas au niveau de l'espace (ex. de la peine du détenu qui n'est plus exclusivement exécutée en prison), mais aussi au niveau de la temporalité (ex. de l'éducation : la formation ne cesse plus une fois le diplôme obtenu mais ne s'arrête jamais, tandis que les procédures d'évaluation prennent place même sur le lieu de travail), et au niveau de l'objet du contrôle (ex. de la « psychiatisation de la vie » : ce ne sont plus les formes de conduites liées à une pathologie jugées inadéquates qui sont prises en charge et considérées comme étant « à soigner », mais les (vies des) individus eux-mêmes, dès qu'ils connaissent un moment difficile). Voir notamment : ABSIL Maril, « Société disciplinaire et société de contrôle », in *Publications du Centre Franco Basaglia*, 20 mai 2012, En ligne, <http://www.psychiatries.be/reconnaissance-et-emancipation/societe-disciplinaire-et-societe-de-contrôle/>

¹³ DELEUZE Gilles, *Pourparlers*, Paris, Minuit, 1990, p.236

¹⁴ SABOT Philippe, Une société sous contrôle?, in *Methodos: savoirs et textes, Savoirs textes langage - UMR 8163*, 2012, En ligne, <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-00746527/document>

cesse d'introduire une rivalité inexpiable comme saine émulation, excellente motivation qui oppose les individus entre eux et traverse chacun, le divisant en lui-même. Le principe modulateur du « salaire au mérite » n'est pas sans tenter l'Éducation nationale elle-même : en effet, de même que l'entreprise remplace l'usine, la formation permanente tend à remplacer l'école, et le contrôle continu remplacer l'examen. »¹⁵

On peut parler d'une disparition du corps collectif et politique (des travailleurs de l'usine, par exemple) au profit d'une instrumentalisation des corps individuels par les individus eux-mêmes. Les individus cessent de faire corps dans l'adhésion ou l'opposition à une contrainte commune facilement identifiable : les mécanismes de contrôle sont fragmentés, prennent place au sein des individus eux-mêmes dont les corps s'opposent désormais les uns aux autres en cherchant à se singulariser toujours davantage. Sous couvert d'un discours qui prône le bien-être et la liberté, les normes corporelles ne disparaissent pas mais se multiplient. Elles se font « d'autant plus incisives qu'elles paraissent moins impératives, laissant l'individu à leur appréciation en ne lui donnant que des indications. (...) Le souci de soi se magnifie sous l'égide de la consommation générant une industrie du façonnement et de l'embellissement »¹⁶.

¹⁵ DELEUZE Gilles, « Post scriptum sur les sociétés de contrôle », in *L'autre Journal*, n°1, mai 1990.

¹⁶ LE BRETON David, « Ingénieurs de soi : technique, politique et corps dans la production de l'apparence », in *Sociologie et sociétés*, vol. 42, n°2 (Automne 2010), p. 139–151, ("Quand le vivant devient politique : les avatars de la démocratie technique"), en ligne, <https://www.erudit.org/fr/revues/socsoc/2010-v42-n2-socsoc3977/045359ar/>

3. Le corps est un chantier sans fin : comment les logiques néolibérales disciplinent et façonnent les corps dans la société contemporaine

3.1. Le corps et les discours sociaux

Le corps peut être envisagé comme un texte, constitué par des « discours de vérité » qui le racontent et changent selon les lieux et les époques. Nous sommes en effet imprégné.e.s par une série de discours sociaux, censés dicter la vérité, qui font la promotion de certains usages du corps présentés comme plus légitimes que d'autres et maintiennent par-là des relations de pouvoir¹⁷ :

« Les discours sociaux sont appropriés d'une multitude de façons : par les valeurs familiales, les référentiels médiatiques, les sources d'information disponibles, les pratiques corporelles, etc. Ils constituent un ensemble organisé de comportements, de valeurs et de connaissances. Les discours intégrés par une personne sont le résultat de sa trajectoire individuelle au sein d'un système social qui donne accès à une plus ou moins grande variété de discours. Les liens qu'une personne entretient avec les différents discours sociaux, dominants ou alternatifs, lui procurent donc la perspective à partir de laquelle elle interprète événements et situations. L'adhésion, parfois inconsciente à certains discours, n'en constitue pas moins une grille de lecture et une manière d'être au monde »¹⁸.

3.2 Pourquoi transformer son corps ?

Alors que l'allure et les normes esthétiques étaient auparavant régies par les institutions (métiers, communautés, ...) et visaient avant tout à marquer l'appartenance à une catégorie sociale, un changement majeur dans le statut du corps s'opère dans la seconde moitié du XXe siècle, suivant l'individualisation de la société. A partir de la fin des années 1950 et au début des années 1960, aux États-Unis surtout, la volonté de modifier son corps se répand, d'abord comme un moyen de revendication et de libération. Ce mouvement s'inscrit « dans un contexte de mobilisation politique, d'agitation des campus, d'opposition à la guerre du Vietnam, de lutte pour les droits civiques, d'émergence d'un féminisme politiquement influent, du droit à l'homosexualité, de libération sexuelle, etc.. »¹⁹. Dans les années 1960 et 1970, modifier l'apparence de son corps est alors associé à une forme de protestation, de provocation, qui va à l'encontre des normes de la société jugées désuètes : libération du corps des femmes prônée par le mouvement féministe, renaissance et démocratisation du ta-

¹⁷ FORTIN Sylvie, RAIL Geneviève, « Incorporations différenciées au carrefour des discours de la danse et de la santé », in *Le Corps dansant*, Octobre 2009, n°7, p. 65.

¹⁸ FORTIN Sylvie, VANASSE Chantal, *Convoquer des personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire à l'expérience du corps senti, avec la méthode Feldenkrais d'éducation somatique*, Rapport de recherche partenariat entre Anorexie et boulimie Québec (ANEB Québec) et l'Université du Québec à Montréal (UQAM), Mars 2011, p.4.

¹⁹ LE BRETON David, « Ingénieurs de soi : technique, politique et corps dans la production de l'apparence », in *Op. cit.*

touage, dérision extrême des apparences physiques et vestimentaires conventionnelles au sein du mouvement punk dans la société britannique, ... De nombreuses pratiques corporelles alternatives sur lesquelles je reviendrai plus loin émergent à cette époque, qui cherchent à nourrir une relation « juste » et égalitaire vis-à-vis de son propre corps et du corps de l'autre.

Une nouvelle transformation du statut du corps a lieu dans les années 1970 ou 1980, parallèlement aux changements sociétaux. Les idéaux de liberté et d'authenticité se perdent dans la fumée des révoltes vite éteintes de mai 68, tandis que l'économie de marché et le culte de l'image deviennent tout puissants. Le corps est happé par la société de spectacle et de consommation. De lieu d'authenticité, à travers notamment les thérapies corporelles ou le *body art* qui avaient émergé dans les années 1970, le corps devient lieu de simulation et de réinvention de soi. Cette transformation du rapport au corps se traduit notamment par le changement radical de valeurs associées au culturisme, à la chirurgie esthétique, aux régimes aminçissants et aux marques corporelles. Alors que ces pratiques suscitaient encore la moquerie dans les années 1980 (parce qu'encore perçues comme superficielles, survalorisant l'importance accordée à l'apparence au détriment de l'intériorité ou de l'intellect), elles sont aujourd'hui devenues courantes, banalisées, voire valorisées et encouragées.

3.3 Concurrence et performance : faire de son corps une entreprise

La relation au corps est aujourd'hui la relation à un objet nourrissant la représentation de soi. Cette « centration » sur soi s'explique notamment par le fait que les individus ne trouvent plus de sens dans les systèmes sociaux : « le repli sur le corps, l'apparence, est un moyen de réduire les incertitudes du lien social en cherchant des limites symboliques au plus proche de soi »²⁰. Alors qu'il y a quelques décennies encore, on pouvait se sentir appartenir et se rattacher à une collectivité (classe sociale, noyau familial, sentiment national/communauté régionale, histoire et traditions communes, partis politiques, ...), toutes ces structures ont progressivement explosé. La foi en une forme de communauté semble incompatible avec l'exigence de faire preuve d'un « esprit novateur » et d'originalité pour se distinguer des autres et la multiplicité des mondes auxquels nous avons accès à chaque instant (via internet et la rapidité de la circulation de l'information).

« De moins en moins porté par des régulations collectives, l'individu est voué à l'initiative, à trouver en lui les ressources de sens pour demeurer acteur de son existence. Les grands récits qui orientaient il y a encore quelques années les existences individuelles et collectives s'éparpillent dans le foisonnement des petits récits que chacun élabore sur soi. L'ambition consiste désormais à devenir soi-même. L'individu moderne n'est plus un héritier, il n'est plus assigné à une origine ou à une filiation, il a ses racines dans la seule expérience personnelle. (...) Cette individualisation du sens aboutit ces dernières années à une individualisation du corps, au fait

²⁰ LE BRETON David, « Ingénieurs de soi : technique, politique et corps dans la production de l'apparence », in *Op. cit.*

de décider de soi en contrôlant au plus près tout ce qui touche sa forme, ses formes, son apparence, ses performances. Le corps devient un chantier sans fin. »²¹

La relation au corps, lorsqu'elle n'est pas totalement négligée, est placée sous le signe de la maîtrise. Une exigence de séduction et de cisèlement de soi s'impose, ainsi qu'une « ferme volonté de se distinguer des autres, du moins dans un détail de la mise en scène de soi »²². Les modèles de beauté sont présentés comme faciles à atteindre et à portée de la main de toutes et tous. Ils incarnent un « devoir-être », si bien que le fait de ne pas y correspondre, malgré le nombre d'outils à disposition, représente une faute morale, une faute non seulement envers soi mais aussi envers les autres²³. Ne pas employer les astuces (sport, chirurgie, cosmétiques, etc.) qui permettent d'être « beau » ou « belle » constitue un affront, puisque cela signifie imposer une image de soi qui déroge à la norme.

Ainsi, le rapport au corps est soumis à la logique néolibérale de toute-puissance de l'entreprise et des logiques de marché. L'« idéal de l'homme, à la fois individu calculateur et travailleur productif »²⁴ imprègne tous les domaines de la société industrielle et marchande, que ce soit à travers l'éducation, le contrôle du corps, l'organisation du travail, de l'habitat, du repos et du loisir. Les différentes sphères d'existence des individus sont remaniées selon cette logique entrepreneuriale, par les individus eux-mêmes : « le sujet, conscient de sa propre valeur sur le marché des individus, tend à optimiser ses ressources, c'est-à-dire ses propres capacités. (...) L'individu travaille sur lui-même, afin de se transformer en permanence, de s'améliorer, de se rendre toujours plus efficace »²⁵. De sorte qu'un individu dont le corps « fonctionne » de manière performante, endurante, est un individu qui apportera plus de profit à l'entreprise, puisqu'il y mettra toute l'énergie physique et mentale dont il est capable. Et cela sans même se rendre compte que la manière dont il est mis au travail peut constituer une souffrance, puisque le discours dominant laisse penser qu'il suffit de s'offrir une des recettes bien-être que le marché met à disposition - en dehors des heures de travail, grâce à son salaire - pour se sentir mieux et trouver du sens à son travail.

²¹ LE BRETON David, « Ingénieurs de soi : technique, politique et corps dans la production de l'apparence », in *Op. cit.*

²² *Ibidem*

²³ *Ibidem*

²⁴ LAMY Jérôme, « La fabrique politique du corps : historiographie sélective des héritages foucaaldiens », in *Cahiers d'histoire. Revue d'histoire critique*, n°118 (2012), En ligne, <http://journals.openedition.org/chrhc/2526>

²⁵ *Ibidem*

3.4 Les diktats du bien-être à l'assaut des corps

Or, on peut remarquer que les énoncés psychologiques et les énoncés économiques ont fusionné au sein des discours quotidiens (publicité, médias, ...). À la logique entrepreneuriale s'ajoute un discours santéiste psychologisant et simplificateur : le fait de se sentir bien, d'être libre, de devenir « soi-même » est présenté comme un horizon facile à atteindre et dépendant de la seule responsabilité individuelle. Le « bien-être » devient un diktat et les techniques miracles foisonnent de toutes parts pour y parvenir. Le discours « psy » et le discours économique fusionnent autour de la norme de la compétition et de la performance. Ainsi, en mettant l'accent sur la seule responsabilité individuelle et en désinvestissant les collectivités de leur responsabilité et de leur puissance, la logique néolibérale vise une prise totale *sur* les individus *par* les individus eux-mêmes, dont le corps est le territoire le plus visible et le plus accessible.

Selon la chercheuse Rhiannon Firth, les logiques néolibérales modifient la manière dont les corps sont en interactions entre eux et avec le monde, en coupant les individus de leurs rapports avec les autres et avec l'environnement, tandis que les discours sécuritaires et la menace de la précarité (professionnelle et affective) mobilisent l'affect de la peur. Elle explique que l'époque actuelle de la globalisation néolibérale a apporté plus de formes précaires de vie et de travail et une montée de l'endettement alimentée par un sentiment d'anxiété : « La vitesse des flux d'informations combinée à la fragmentation de la vie amène une constante excitation du corps sans libération. L'anxiété est une réelle force affective qui marque les corps individuels et collectifs et est créée par les conditions matérielles et économiques globales »²⁶. L'anxiété généralisée que pointe du doigt la chercheuse s'appuie également sur ce principe de responsabilisation individuelle : elle est « exploitée par l'Etat (...) pour diminuer la peur en promouvant le « bien-être », la résilience, les pratiques thérapeutiques et la sécurité. Les réponses critiques ont assez justement avancé que de telles politiques reproduisent en fait l'anxiété en plaçant la responsabilité des causes et des conséquences d'un bon/mauvais bien-être sur l'individu, créant des sujets narcissiques vulnérables et dociles. Cela crée une culture dépolitisée et sape la capacité d'une action sociale collective (...) »²⁷.

²⁶ FIRTH Rhiannon, « Somatic pedagogies. Critiquing and resisting the affective discourse of the neoliberal state from an embodied anarchist perspective », in *Ephemera. Theory & politics in organization*, vol. 16-4 (2016), p.122., En ligne, <http://www.ephemerajournal.org/contribution/somatic-pedagogies-critiquing-and-resisting-affective-discourse-neoliberal-state>.

²⁷ *Ibidem*

4. Le corps des femmes : un territoire assiégé ? Une approche féministe du corps

4.1. Le corps dans les études féministes

L'histoire du corps, la manière dont il est socialement construit par les normes de genre, est un champ abondamment étudié par les *Gender Studies* (principalement aux Etats-Unis, au Canada et en Angleterre)²⁸. Comme le souligne Diane Lamoureux, « il n'est pas étonnant que la thématique du corps ait été également très présente dans le féminisme qui se développe à partir de la fin des années 1960 un peu partout sur la planète, d'autant plus que le monde occidental vivait à l'heure de la « révolution sexuelle », de la diffusion élargie de psychotropes qui questionnaient le rapport corps/esprit des civilisations occidentales et d'une remise en cause de l'éthique du travail et donc du corps productif »²⁹.

De nombreuses penseuses féministes se sont questionnées sur le rapport au corps dans la société occidentale, sur la manière dont celui est pensé, vécu et sur les mécanismes qui en font un instrument de domination ou un outil d'émancipation. Plusieurs philosophes féministes, comme Susan Bordo³⁰, se sont penchées sur la conception dualiste du corps dans la philosophie occidentale que j'ai esquissée plus haut, en la contestant. Ce dualisme, on l'a vu, induit une hiérarchisation qui subordonne le corps à l'esprit, le féminin au masculin - le corps, le sensible, étant traditionnellement associé au féminin et l'intellect au masculin. Même s'il s'agit en quelque sorte d'un mythe fondateur, Suzan Bordo montre que ce mythe se maintient dans différentes sphères de la société, autant sur le plan des représentations (iconographie féminine basée sur le corps objet) que sur le plan matériel (phénomènes sociaux touchant plus particulièrement les femmes comme le viol ou l'anorexie).

On peut considérer que la particularité des théories féministes du corps est qu'elles « n'entrevoient pas le corps comme une entité fixe et biologique, mais bien comme étant variable et diversifié en fonction du contexte culturel, politique et histo-

²⁸ Si les techniques de beauté perçues comme engrenage de pouvoir entre les sexes, par exemple, ont été critiquées bien avant les mouvements féministes du XXe siècle, différents champs de la recherche s'intéressent aujourd'hui à la manière dont celles-ci sont utilisées pour entériner ou bousculer les rapports de genre, mais aussi à la manière dont elles s'articulent à d'autres discriminations : effets de la discrimination esthétique au prisme de la race, de l'âge et de la classe sociale ; pratiques d'entretien ou de modification du corps parmi les minorités raciales comme adhésion aux normes dominantes ou comme moyen de résistance. Voir la notice « BEAUTÉ » consacrée à ce sujet dans RENNES Juliette (dir.), *Encyclopédie critique du genre. Corps, sexualité, rapports sociaux*, Paris, La Découverte, 2016, p. 77-86

²⁹ LAMOUREUX Diane, « Ceci (n') est (pas) mon corps », in à bâbord. *Revue sociale et politique*, n°51 (2013), En ligne, <https://www.ababord.org/Ceci-n-est-pas-mon-corps>

³⁰ Voir : BORDO Suzanne, *Unbearable Weight, Feminism, Western Culture and the Body*, Berkley-Los Angeles-London, University of California Press, 1993.

rique »³¹. Comme le souligne Hélène Marqui  , le corps « s'inscrit dans un réseau de relations à l'espace social et culturel et dans des réseaux temporels, dans des histoires : histoire personnelle d'un vécu unique, histoire collective (...). La domination masculine a donné à chacun de ces espaces, à chacune de ces histoires une structure où les positions des femmes et des hommes ne sont ni similaires, ni symétriques, où les genres féminin et masculin supportent un système de valeurs hiérarchisées, qui n'ont plus de rapports avec la sexuation biologique »³². Il est impossible de donner un aperçu exhaustif des travaux menés sur le sujet. Je me contenterai ici d'en évoquer les points qui me paraissent les plus significatifs.

4.2 Un corps légitime et normatif : pratiques disciplinaires sur le corps féminin

On a vu plus haut que la manière dont les individus perçoivent leur corps - donc eux-mêmes - est façonnée par les discours sociaux dominants et en particulier les discours sur la responsabilité individuelle, l'image corporelle et la performance. Ces discours résonnent d'une manière particulière pour les femmes dont les corps sont objectifi  s, spectacularis  s à l'extrême au quotidien (comme en témoigne, par exemple, l'omniprésence des images publicitaires de corps féminins destinées à vendre un produit). Les représentations sociales renvoient en effet à l'existence d'un « corps légitime »³³, un corps qui correspond aux normes et dont ni l'existence ni la place dans la société ne sont remises en question (contrairement aux corps considérés comme « déviant » : personnes en surpoids, personnes handicapées, personnes racisées, ainsi que toutes les autres personnes qui s'écartent plus ou moins de la norme). Le « corps légitime » féminin obéit à des diktats particuliers.

Selon la philosophe Sandra Bartky, on peut distinguer différentes pratiques disciplinaires qui contribuent à créer un corps reconnu comme « féminin » :

- 1) les pratiques qui produisent un corps d'apparence norm  e : di  tes, exercice physique pour le maintien d'un corps mince, ...
- 2) celles qui produisent le mouvement normé du corps : répertoire de gestes, postures et démarches spécifiques, sourires, etc.
- 3) celles qui constituent la parure des corps féminins : maquillage, traitements de la peau, des cheveux, etc.

³¹ DAUPHIN-JOHNSON Geneviève, « L'intervention féministe dansée au Québec : repérage documentaire et points de vue de participantes sur le pouvoir d'agir et le corps », Mémoire présenté comme exigence partielle de la maîtrise en travail social, Université du Québec    Montréal, Novembre 2015, p. 31.

³² MARQUIÉ HÉLÈNE, « Femmes et danses :   mancipations, conquêtes et résistances. Les enjeux de corps créateurs », in *Publications du FER ULg*, En ligne, http://web.philo.ulg.ac.be/ferulg/wp-content/uploads/sites/20/2014/11/e_texte_marquie_2002.pdf

³³ Sur la notion de corps légitime, voir notamment : BONI-LE GOFF Isabel, « CORPS LÉGITIME », in RENNES Juliette (dir.), *Encyclopédie critique du genre...op.cit.*, p. 159-169.

Selon l'auteure, ces pratiques produisent un corps féminin normatif qui est implicitement « inférieur » aux autres corps et voué à l'échec. Elle explique en effet que les mesures de transformation du corps attendues sont si étendues et radicales que la majeure partie des femmes qui tentent de s'y plier échouent. Elles développent ainsi un sentiment de honte face à ce corps « déficient », soi-disant lié au fait qu'elles ne prennent pas soin d'elles et ont rechigné à courir un kilomètre supplémentaire³⁴.

Des pressions s'exercent bien sûr également sur le corps des hommes, liées aux exigences des normes de virilité et de masculinité. Le fait de partir d'un point de vue féministe et féminin sur le corps explique qu'une plus grande attention soit ici donnée à la problématique du corps des femmes. Par ailleurs, on ne peut pas nier que, proportionnellement et historiquement, la pression des diktats de l'apparence s'exerce sur le corps des femmes de manière particulièrement violente - comme on va le voir.

Je n'aborderai pas ici la perception du corps féminin dans ses dimensions liées à la maternité, ni la manière dont le corps des femmes reste soumis à l'autorité masculine dans le domaine médical³⁵, bien que ces sujets soient primordiaux et à l'origine des luttes féministes liées au corps. Je me concentrerai ici sur les pressions exercées sur le corps des femmes liées à l'apparence physique (et à la mise en scène du corps), sur la manière dont celui-ci est, aujourd'hui surtout, façonné par les discours dominants et les normes de genre au niveau de la gestuelle, du rapport à l'espace et de la plastique. Par ailleurs, je ne reviendrai pas spécifiquement sur la manière dont les normes de genre affectent particulièrement le corps des femmes racisées. Il est cependant important de rappeler que, les différents facteurs de domination interagissant les uns avec les autres, les effets de la discrimination esthétique doivent également être envisagés au prisme de la race, de l'âge et de la classe sociale. La dévaluation du corps touche les femmes racisées d'une manière particulière, puisqu'elles se

³⁴ DAUPHIN-JOHNSON Geneviève, *op. cit.*, p. 40. Voir : BARTKY Sandra, Foucault, la féminité et la modernisation du patriarcat, in DIAMOND Irene & QUINBY Lee (Eds.), *Féminisme et Foucault: Réflexion sur la résistance*, Boston, Northeastern University Press, 1988, p. 61-86.

³⁵ Sur ce sujet voir notamment : WINCKLER Martin, *Les brutes en blanc. Pour en finir avec la maltraitance médicale en France*, Paris, Flammarion, 2016 ; ENGLISH Doris, EHRENREICH Barbara, *Fragiles ou contagieuses. Le pouvoir médical et le corps des femmes*, Paris, Cambourakis, 2016 ; FREDERICI Sylvia, *Caliban et la sorcière. Femmes, corps et accumulation primitive*, Paris, Éditions Entremonde, 2014 ; NÉGRIÉ Laetitia, CASCALES Béatrice, *L'accouchement est politique. Fécondité, femmes en travail et institutions*, Mérignac, L'instant Présent, 2016 ; NISSIM Rina, *Une sorcière des temps modernes. Le self-help et le mouvement femmes et santé*, Carouge (Genève), Mamamélis, 2014.

situent à l'intersection de multiples oppressions (sexistes, racistes, colonialistes et classistes)³⁶.

4.3. Des outils conceptuels pour penser les normes de genre

Les *Gender Studies* ont été profondément marquées dès la fin des années 1980 par les apports de Foucault, de nombreu.ses.x auteur.e.s reprochent cependant aux travaux de Foucault de ne pas avoir conçu le genre comme un des systèmes de pouvoir façonnant les corps³⁷.

La grille de lecture de Michel Foucault a notamment été reprise par Judith Butler pour déconstruire la manière dont le genre essentialise la sexualité et le corps³⁸. Ses travaux ont nourri sa réflexion sur les processus de domination liés au genre en mettant au centre de son propos la question du corps et du discours : Butler affirme, dans le même ordre d'idée que celui qui perçoit le corps comme un texte, que le corps est toujours *discursif*, qu'il ne préexiste pas au discours. C'est-à-dire que le discours crée le corps et que le corps alimente le discours en retour. Pour Butler, le corps est le matériau par le biais duquel les rapports de pouvoir - dont le genre - se produisent et se reproduisent. Le genre est *performatif* : il s'instaure à travers les actions qui jouent le jeu du genre, actions qui se jouent en premier lieu à travers le corps. On verra plus loin que le corps, comme premier lieu de la performance, permet également de subvertir le genre.

La notion d'*incorporation* est un autre concept qui renvoie à une transformation physique des corps et est utile pour analyser le processus par lequel les hommes et les femmes acquièrent un certain nombre d'habitudes corporelles propres à leur culture, leur classe sociale, leur classe d'âge ou leur classe de sexe. Dans un sens plus métaphorique, le terme renvoie aussi au « processus d'acquisition des dispositions qui

³⁶ En effet, les stéréotypes raciaux ou les standards de beauté sont des représentations symboliques, qui s'expriment notamment au travers de la culture et qui se répercutent matériellement sur la vie des femmes racisées. Ces violences symboliques se répercutent de différentes manières sur celles qui les subissent ou sur leurs communautés : soit par une dévaluation du corps « différent », par le développement de problèmes de santé tels que l'anorexie, par la marginalisation des revendications. (DAUPHIN-JOHNSON Geneviève, *Op. cit.*, p. 37). Sur ce sujet, voir notamment: CRENSHAW Kimberlé W., « Cartographie des marges : Intersectionnalité, politiques de l'identité et violences contre les femmes de couleur », in *Cahiers du genre*, n° 39, 2005. (Publication originale : « Mapping the Margins: Intersectionality, Identity Politics, and Violence against Women of Color », in *Stanford Law Review*, 1991, vol. 43, n° 6, p. 1241-1299) ; HOOKS bell, *Feminism is for every body : passionate politics*, Cambridge, South End Press, 2000 ; ID., *YEARNING : race, gender and cultural politics*, Toronto, Between the Lines edition, 1990 ; HILLS COLLINS Patricia, *Black Feminist Thought, Knowledge, Consciousness, and the Politics of Empowerment*, New York, Routledge, 1991 ; ROJAS Maythee, *Women of Colour and Feminism*, New York, Seal Press, 2009.

³⁷ MAINSANT Gwénaëlle, « GOUVERNEMENT DES CORPS », in RENNES Juliette (dir.), *Encyclopédie critique du genre. Corps, sexualité, rapports sociaux*, Paris, La Découverte, 2016, p. 273-282

³⁸ Voir notamment : BUTLER Judith, *Trouble dans le genre. Pour un féminisme de la subversion*, Paris, La Découverte, 2005 ; BUTLER Judith, *Ces corps qui comptent : de la matérialité et des limites discursives du « sexe »*, Paris, Amsterdam, 2009.

sont constitutives de l'habitus »³⁹, c'est à dire des caractéristiques ou habitudes corporelles, mais aussi des goûts, des perceptions, des catégories morales, des manières de faire ou de voir le monde. Cette notion est un instrument d'analyse mis en avant par les études de genre pour dénaturer les différences entre les hommes et les femmes. Il est employé dans de nombreux travaux étudiant d'une part la manière dont le genre s'incorpore au sens propre du terme (comment il s'inscrit matériellement dans les corps) et d'autre part la manière dont il s'incorpore au sens figuré (c'est à dire comment les habitus de genre s'intériorisent au cours de la socialisation)⁴⁰.

4.4 Incorporation des normes de genre et façonnement du corps féminin dans la société occidentale contemporaine

Socialisation et éducation des corps différenciés selon le genre

On peut parler d'une véritable construction du « corps légitime » féminin qui s'inscrit dans les processus sociaux de séparation, d'exclusion et de production des inégalités entre les genres. En effet, durant l'enfance déjà, on observe une socialisation différente selon le genre, à l'école et dans la famille. Les enfants incorporent des manières différentes de tenir leur corps et d'en user. Leurs corps sont façonnés par des modèles et des pratiques différenciés selon le genre : normes et hiérarchies genrées au niveau des figurines ou personnages, assignation à des univers de jeux différents selon le genre (activités de plein air pour les garçons / activités domestiques et esthétiques pour les filles) qui renvoient à des manières d'être corporellement au monde opposées selon le sexe. Ainsi, à travers la socialisation enfantine, certaines caractéristiques restent en priorité attribuées aux corps masculins tout en signant leur supériorité (force, endurance). On observe aussi que les pratiques des enseignant.e.s dans les classes d'école construisent une discipline différenciée du point de vue du genre (attitude face à la prise de parole, regard porté sur les comportements turbulents) qui « naturalise et reproduit les « besoins » de dépense physique des garçons et les oppose au « calme » des filles »⁴¹. Ainsi, l'encadrement par les institutions familiales et scolaires influence « la tenue du corps, son aisance, son audace, l'amplitude des mouvements spontanés »⁴². Ces manières d'employer le corps - le restreindre ou au contraire l'étendre - participent d'un rapport au monde en acte, différencié selon le genre. Les pratiques sportives peuvent être un autre lieu de différenciation du genre et de renforcement des caractéristiques attribuées aux corps féminins et masculins (sports « féminins » renforçant le souci de l'apparence/ sport « masculins » renforçant les usages combatifs du corps).

³⁹ COURT Martine, « INCORPORATION », in RENNES Juliette (dir.), *Encyclopédie critique du genre...op.-cit.*, p. 321

⁴⁰ *Idem*, p. 321-330.

⁴¹ BONI-LE GOFF Isabelle, « CORPS LÉGITIME », in *op. cit.*, p. 163.

⁴² *Ibidem*

L'éducation des corps contribue ainsi à l'incorporation de la domination masculine. Au niveau de la communication non verbale, des travaux montrent que « les femmes adoptent plus souvent que les hommes une gestuelle qui traduit un statut subordonné - sourire, hocher la tête, se laisser interrompre, baisser le regard, accepter d'être touchée, occuper un espace réduit avec son corps - tandis que les hommes ont plus fréquemment des gestes et des postures qui reflètent une position dominante - toucher autrui, froncer les sourcils et, de manière générale, manifester son mécontentement par son expression faciale, interrompre, s'asseoir de manière décontractée ou faire des gestes plus amples »⁴³. D'autres travaux montrent que les postures corporelles des femmes et des hommes reflètent l'asymétrie des rapports sociaux. En observant les différences dans la gestuelle des hommes et des femmes, la chercheuse Iris Marion Young avance l'idée que l'éducation dispensée aux filles les incite à développer une expérience corporelle qui est plus souvent celle de la retenue que de l'exhibition. En effet, celles-ci sont « couramment incitées à percevoir leur corps comme plus fragile et moins capable que celui des garçons, mais elles ont en outre plus rarement qu'eux l'occasion de développer la totalité de leurs capacités physiques, notamment parce que les activités qui permettent de le faire sont souvent perçues comme trop dangereuses pour elles »⁴⁴.

Injonctions à la beauté et tyrannie de la minceur

Concernant le souci de l'apparence et les injonctions à la beauté - bien que ces pressions soient aussi présentes pour les hommes, à travers les injonctions à la virilité - on remarque que « les femmes subissent une socialisation différenciée qui les encouragent, dès l'enfance, à soigner leur beauté et leur apparence physique en se souciant de faire plaisir aux autres, ce qui ne vaut pas pour les hommes »⁴⁵. Or, cette injonction à la beauté faite aux femmes est une « double injonction contradictoire » : d'un côté, elles ne doivent pas lancer de messages trop explicites de disponibilité sexuelle (sous peine d'entraîner des attitudes abusives considérées comme justifiées par leur attitude), de l'autre elles ne peuvent être totalement déssexualisées, « dans la mesure où la sexualisation du corps fait partie de la définition dominante de la féminité »⁴⁶. Plus que celui de l'homme, « le corps de la femme est perçu comme obsolète et happé par la multitude des propositions cosmétiques qui ne cessent de la harceler »⁴⁷. Les femmes sont encouragées à contrôler et modifier leur apparence phy-

⁴³ COURT Martine, « INCORPORATION », in *Op. cit.*, p. 325

⁴⁴ *Ibidem*

⁴⁵ GHIGI Rossella, « BEAUTÉ », in RENNES J. (dir.), *Encyclopédie critique du genre. Corps, sexualité, rapports sociaux*, Paris, La Découverte, 2016, p. 81.

⁴⁶ *Ibidem*

⁴⁷ LE BRETON David, « Ingénieurs de soi : technique, politique et corps dans la production de l'apparence », in *Sociologie et sociétés*, vol. 42, n°2 (Automne 2010), p. 139–151, ("Quand le vivant devient politique : les avatars de la démocratie technique").

sique dès le plus jeune âge. Les premiers jouets féminins valorisent déjà ce culte du corps : poupées à coiffer, Barbies à la minceur extrême, ... sans parler des crèmes antirides et soutiens-gorge rembourrés pour enfants qui entretiennent l'hypersexualisation précoce des petites filles⁴⁸. Les techniques de beauté sont conçues comme des instruments d'épanouissement de la féminité, en particulier depuis la Renaissance. En effet, « la femme qui ne soigne pas sa beauté cesse d'être une femme, ce qui ne vaut pas pour l'homme »⁴⁹. À partir des premières décennies du XXe siècle, les produits de beauté comme le maquillage, qui était principalement utilisé jusque-là par les acteurs des deux sexes et les prostituées, se démocratisent, la beauté devient ainsi un enjeu à la portée de tou.te.s. La devise de l'industrielle de cosmétiques Helena Rubinstein en témoigne : « il n'y a pas de femmes laides, il n'y a que des femmes paresseuses »⁵⁰. La démocratisation des techniques d'entretien du corps au fil du XXe siècle et leur marchandisation de masse a engendré une croissante insatisfaction corporelle, surtout chez les jeunes femmes, et a contribué à l'occultation symbolique des corps en marge de la normalité (malades, handicapés, ...).

L'exigence de minceur pour les femmes est une constante en Occident et les chiffres sont plutôt alarmants : une enquête montre que, en France, 61% des femmes déclarent un rapport poids/taille qui correspond à un IMC normal et pourtant 65% d'entre elles souhaitaient peser moins. Selon la même enquête, près de la moitié des femmes (49,1 %) considère qu'« être mince, c'est une obligation pour être dans la norme » et cette proportion monte jusqu'à 64,8 % pour les 18-24 ans. Pour 76 % d'entre elles, grossir est associé au fait de se négliger et de se laisser aller, pour 68,7 % d'entre elles, c'est associé au fait « de ne pas avoir de discipline »⁵¹.

Si la critique des fortes rondeurs a existé depuis la Renaissance, un léger embonpoint féminin a longtemps été valorisé, alors que la maigreur était perçue comme un signe de mauvaise santé. Au XIXe et au début du XXe siècle, cet idéal s'est transformé parallèlement à « la montée en puissance de l'hygiénisme et de la médicalisation du poids, la moralisation de la corpulences des plus pauvres et la transformation des modes de vies (évolution des métiers, naissance du prêt-à-porter, développement des loisirs) »⁵². La minceur s'érige progressivement en norme à la fois de classe et de genre. L'obsession anti-graisse serait née dans les années 1920-1930 en France et

⁴⁸ Voir notamment : CHOLLET Mona, *Beauté fatale. Les nouveaux visages d'une aliénation féminine*, Paris, La Découverte, 2011.

⁴⁹ GHIGI R., « BEAUTÉ », in *op. cit.*, p. 78.

⁵⁰ *Ibidem*

⁵¹ MASSON Estelle, « Le mincir, le grossir, le rester mince. Rapport au corps et au poids et pratiques de restriction alimentaire. Résultats d'une étude Oscha/CSA auprès des Françaises », in HUBERT Annie (sous la direction de), *Corps de femmes sous influence. Questionner les normes, Les Cahiers de l'Ocha* N°10, Paris, 2004, p. 26-26, En ligne, http://www.lemangeur-ocha.com/wp-content/uploads/2012/05/OCHA_cahier_10_le_mincir.pdf

⁵² CAROF Solenn, « POIDS », in RENNES J. (dir.), *Encyclopédie critique du genre. Corps, sexualité, rapports sociaux...op cit*, p.471-472.

dans les années 1950 aux Etats-Unis. Ce n'est d'ailleurs qu'au cours du 20ème siècle (années 1920-1930 en France) qu'est apparue la connotation morale de la graisse, comme étant associée à la paresse et à la négligence, alors que la minceur renvoie à la discipline, au contrôle et à la volonté. Avant les années 1920, les dépôts graisseux que sont la cellulite, non pathologiques et tout à fait normaux puisqu'ils seraient présents chez 85 à 98% des femmes, n'étaient même pas nommés. Au fur et à mesure du développement du marché des produits anti-cellulite et du dévoilement de la silhouette féminine dans l'espace public, de plus en plus de zones du corps féminin ont été considérées comme « laides ». Ce discours est étroitement lié à la place des femmes dans la société, puisqu'il a eu comme résultat, à partir des années 1940, de provoquer un sentiment de culpabilité « non seulement des femmes qui se « laissaient aller », mais aussi de celles qui préféraient rester assises dans les bureaux au lieu de travailler à la maison »⁵³.

Au départ, l'obsession pour la minceur s'inscrit dans la lutte pour une plus grande liberté de mouvement du corps féminin. Elle correspond donc à une exigence de liberté. Des mobilisations sont en effet organisées au début du XXe siècle par les femmes dans plusieurs pays d'Europe contre le port du corset, parallèlement au déplacement des activités domestiques des femmes vers les emplois de bureaux. « La minceur, le corps « fluide et léger » est alors associée à la mobilité, au fait d'être « une femme active », et devient une vraie quête à partir des années 1930. Aujourd'hui encore, « l'aspiration au corps « fuselé » n'est autre que l'affirmation d'une dynamique : celle d'une disponibilité « active », d'une mobilité toujours plus grande, soulignant avec une insistance majeure que ce corps participe dans l'évidence à la communauté du travail et à l'espace public »⁵⁴. La valorisation de la minceur est étroitement liée à sa signification symbolique dans la société occidentale : la minceur y est synonyme de modération, de maîtrise de soi, de succès et d'acceptation sociale, tandis que l'obésité est synonyme d'échec moral, d'incapacité à retarder la satisfaction et à se contrôler, d'un manque de discipline⁵⁵.

Cet idéal de minceur pour les femmes peut être opposé à l'idéal masculin centré sur la musculature. Quoique ce modèle de musculature ait tendance à devenir de plus en plus présent pour les femmes également. On peut avancer que « ce différentiel de corpulence dans les idéaux de beauté représente très vraisemblablement un différentiel de pouvoir entre hommes et femmes. Il est d'ailleurs possible qu'il ne se contente pas de « représenter » une hiérarchie, mais qu'il la renforce réellement, en

⁵³ GHIGI Rossella, « BEAUTÉ », in *Op. cit.*, p. 83.

⁵⁴ VIGARELLO Georges, « Le défi actuel de l'apparence. Une tragédie ? », in *Communications*, n°91 (2012-2), En ligne, <https://www.cairn.info/revue-communications-2012-2-page-191.htm>

⁵⁵ VINETTE Sophie, « Image corporelle et minceur : à la poursuite d'un idéal élusif » in *Reflets. Revue ontarioise d'intervention sociale et communautaire*, vol. 7, n°1 (2001), en ligne, <https://www.erudit.org/fr/revues/ref/2001-v7-n1-ref1763/026340ar/>

enseignant aux femmes qu'elles ne doivent pas prendre trop de place, qu'elles doivent ne pas être trop visibles, et aux hommes qu'ils peuvent occuper l'espace »⁵⁶.

Il est intéressant de constater que le processus d'autodiscipline qui marque le rapport au corps s'inscrit dans la dualité femme/homme et corps/esprit. Des études expliquent que les anorexiques rapportent souvent qu'elles ont deux « soi » en elles : un soi masculin qui représente l'esprit et la volonté, « constamment en guerre contre un autre soi, inférieur : le soi dominé par les appétits, le soi incontrôlable, sans volonté. Ce soi est le corps et il est féminin »⁵⁷. Les significations attribuées à la minceur sont complexes. L'extrême minceur peut infliger au corps un état de vulnérabilité et renvoyer une image de fragilité. Mais pour celles qui la recherche, elle peut également signifier l'activité face à la passivité ou la force de l'esprit face au corps. La minceur, voire l'extrême maigreur, peut être pour les femmes un moyen de s'opposer, au moins symboliquement, à un modèle qui associe depuis des siècles les hommes à l'activité et à l'esprit et les femmes à la passivité et au corps, « un moyen de rejeter le rôle dans lequel on les a enfermées, de revendiquer des qualités spirituelles, en réduisant la masse (et donc métaphoriquement l'importance) de son corps pour devenir un pur esprit »⁵⁸. C'est ce que plusieurs anorexiques invoquent lorsqu'on les interroge sur le sens de leur pathologie. Le concept d'auto-surveillance avancé par Foucault permet de décrire l'état d'esprit des femmes qui cherchent à maigrir ou de celles qui sont de manière générale impliquées dans leur apparence.

4.5. Objectification du corps des femmes et incorporation des normes : des freins à l'autonomie ?

Le concept d'incorporation permet de montrer que l'éducation des esprits passe aussi par l'éducation des corps : à travers la socialisation corporelle, des schèmes d'action, de pensée et de perception sont « incorporés ». Comparable à l'entraînement d'un sportif, ces dispositions incorporées sont le produit d'un apprentissage qui se fait par la répétition et sur le temps long. Par ailleurs, leur caractère infra-conscient (elles se transmettent en deçà de la conscience et du discours) explique que certaines attitudes ou actions soit effectuées de manière automatique, comme s'il s'agissait de dispositions naturelles. Ainsi, les normes sexuées peuvent être vécues non comme des contraintes mais comme des goûts ou des choix : « intérioriser des dispositions, c'est en effet les intérioriser à tel point que (...) le travail d'incorporation passe inaperçu »⁵⁹. Cela explique aussi que ces dispositions sexuées soient si difficiles à modifier ou à faire disparaître à l'âge adulte.

⁵⁶ <https://antisexisme.net/2016/01/11/impuissance-02/>

⁵⁷ BRUCH Heidi, *The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa*, Harvard University Press, 1978. Voir <https://antisexisme.net/2016/01/11/impuissance-02/>

⁵⁸ <https://antisexisme.net/2016/01/11/impuissance-02/>

⁵⁹ COURT Martine, « INCORPORATION », in *Op. cit.*, p. 327.

Une autre chose qui mérite d'être soulignée est le fait que « les femmes sont portées à intérioriser la perspective de l'observateur comme premier regard sur leur soi physique. Elles ont intériorisé un corps/objet véhiculé largement par les médias (et la pornographie)⁶⁰ et le discours social dominant. Cette perspective aurait pour effet, entre autres, de diminuer la conscience des signaux internes du corps » pouvant mener à différents types de troubles (dont les troubles alimentaires, étudiés par Sylvie Fortin)⁶¹. Cette objectification du corps des femmes et cette exigence de beauté incorporée par les femmes elles-mêmes contribuent à asseoir une position de subalterne et à renforcer la domination masculine et la culture patriarcale.

Ainsi, on voit que le corps (des femmes, notamment) peut être envisagé comme un lieu où se marquent les rapports de pouvoir et les normes de genre. À rebours de cette vision déterministe (et quelque peu fataliste), je voudrais maintenant tenter de démontrer que le corps - par le moyen de certaines pratiques corporelles - peut aussi être le lieu d'une résistance à ces normes et d'une puissance d'agir retrouvée.

⁶⁰ Voir notamment à ce propos la théorie du male gaze : MULVEY Laura, *Au-delà du plaisir visuel. Féminisme, énigmes, cinéphilie*, éditions Mimésis, Sesto S. Giovanni, 2017 (1975) ; <https://lesparleuses.hypotheses.org/532>

⁶¹ FORTIN S., VANASSE C., *Op. cit.*, p. 3

5. Le corps, foyer de résistance et d'émancipation ?

5.1 Déjouer et performer la normativité des corps

Judith Butler, dans la prolongation des travaux de Foucault, a théorisé la manière dont les corps peuvent jouer ou déjouer les normes de genre. Pour Butler, le corps est le matériau par le biais duquel les rapports de pouvoir se produisent et se reproduisent - on a vu plus haut comment la domination masculine pouvait s'incorporer dans les dispositions corporelles. Suivant ce raisonnement, elle introduit le concept de *performativité* du genre : le genre est créé par l'action même de dire qu'il existe ; c'est le discours sur le genre qui crée le genre, et non l'inverse. Dès lors, le corps peut devenir un moyen de performer le genre/une identité alternative (c'est-à-dire le moyen de faire advenir cette nouvelle identité, en l'incarnant corporellement). Ainsi, « en comprenant le corps non plus uniquement en tant que limite ou objet de domination, mais également comme site d'un pouvoir plus positif et productif, Butler dégage de nouvelles idées sur le pouvoir d'agir à travers les notions de re-signification et de subversion »⁶². En jouant sur les mots et les gestes utilisés pour décrire et qualifier une identité, on peut subvertir et modifier cette identité elle-même, et donc bouleverser les normes et les rapports de pouvoir. La resignification du terme *queer* en est un bon exemple. Le terme *queer* (« bizarre ») était historiquement une injure adressée aux « minorités sexuelles ». Son utilisation dans un contexte militant l'a amené à avoir un sens positif et affirmatif. Les bals Drag Queen quant à eux ont contribué, par la mise en scène d'une norme (ici, hétérosexuelle) caricaturée, à mettre en évidence le caractère « irréel » des normes, et donc leur potentielle subversion. Le cas des performances Drag Queens « permet de repérer les moments « où le système binaire du genre est contesté et remis en cause, où la cohérence des catégories est mise en question et/ou la vie sociale du genre se révèle être malléable et transformable » »⁶³.

Au-delà du mouvement *queer*, de nombreux mouvements sociaux ou artistiques s'attachent aujourd'hui à déconstruire la vision d'un corps normatif (genré/mince/blanc) : *body-positivity*, *body-neutrality*, *fat activism*, ... Ces critiques de la norme se donnent à voir (et à être, en se *performant*) dans le milieu de l'art (spectacles, performances, vidéos, photographies), sur les réseaux sociaux (blogs, pages, tweet) et tendent à se multiplier ces dernières années. Cela n'empêche bien sûr pas que ces luttes, sous prétexte d'aider les individus à nourrir un rapport au corps plus libre, soient récupérées par les industries de la mode, du sport, du bien-être et des cosmétiques pour vendre de nouveaux produits, comme c'était déjà le cas au début du XXe siècle.

⁶² DAUPHIN-JOHNSON Geneviève, *op. cit.*, p. 31.

⁶³ BUTLER Judith, *Trouble dans le genre*, Paris, La Découverte, 2005, cité par *Idem*, p. 44.

5.2 Les pratiques corporelles : des stratégies de soin de soi pour résister à la « disciplinarisation » des corps ?

L'analyse que Michel Foucault et le féminisme font du corps « développe l'idée que nous sommes construits dans et par des rapports de force qui créent les mécanismes objectivants de la normalisation des corps »⁶⁴. Ces mécanismes opèrent par les normes esthétiques, l'idée du corps idéal, souvent loin du corps vécu, les « bonnes » manières de « se tenir ». Mais aussi par l'exigence de performance des corps (toujours plus forts, plus efficaces, plus rapides) et par la place qui leur est assignée selon les lieux et les genres : dans l'espace public, sur le lieu de travail, à la maison, les corps sont sans cesse délimités et modulés par des normes extérieures et souvent totalement intériorisées.

Ces normes peuvent entraîner une déconnexion sensorielle qui constitue une forme d'exercice du pouvoir parce qu'elle coupe les individus de leur « autorité interne », c'est à dire de leur capacité à faire confiance à leur propres perceptions. Les corps sont rendus « dociles » par une série de procédés qui contribuent à les discipliner sans qu'ils en soient toujours conscients. Cette « disciplinarisation » des corps, on l'a vu, entretient le culte de l'activité, de la productivité et d'une rentabilité toujours accrue en imprimant les rouages des valeurs marchandes néolibérales au cœur des chairs. Dans le même temps, elle permet d'alimenter la force de travail dans laquelle puise ce système, en fabriquant des individus disponibles, efficaces, performants.

Néanmoins, un autre élément mis en avant par Foucault dans ses recherches sur les « technologies de la domination » est le fait que ce « discours de vérité » qui indique ce qui est considéré comme beau, juste, bon selon la norme (de genre, notamment), s'accompagne toujours de résistances, qui représentent dès lors des contre-pouvoirs et des contre-savoirs aux formes multiples. Ces résistances à la disciplinarisation des corps peuvent passer par le corps, et faire de lui non plus le lieu d'un pouvoir subi, mais celui d'un pouvoir retrouvé. Ainsi, le lieu même de l'« injure » devient celui de l'affirmation de soi. Il nomme ces pratiques de résistance, ces stratégies que les individus mettent en place pour se constituer et se reconnaître comme sujet, les « technologies du soi ». Les pratiques corporelles font partie de ces stratégies qui cultivent le « soin de soi » et « permettent aux individus d'effectuer par eux-mêmes ou avec l'aide d'autres, un certain nombre d'opérations sur leur corps, leur esprit, leurs pensées, leur comportements et leur façon d'être dans un but de transformation pour atteindre un état de bonheur, de pureté, de sagesse, de perfection ou d'immortalité »⁶⁵.

⁶⁴Michel Foucault cité par FORTIN Sylvie, VIEIRA Adriane, TREMBLAY Martyne, « L'expérience corporelle des discours de la danse et de l'éducation somatique », in FORTIN S. (dir.), *Danse et santé. Du corps intime au corps social*, Québec, Presses Universitaires du Québec, 2008, p. 117.

⁶⁵ *Ibidem*

5.3 Le « soin de soi » : produit individualiste dépolitisé ou condition d'émancipation ?

Comme évoqué plus haut, un élément particulièrement pernicieux dans la société contemporaine occidentale, est le fait que ce « soin de soi », ces « technologies du soi » qui pourraient être un moyen de résister aux discours sociaux qui disciplinent le corps, sont elles-mêmes récupérées par les logiques néolibérales d'hyper-rentabilité et de responsabilisation individuelle. On peut en effet parler d'un véritable discours « santéiste », « qui attribue l'état de santé à des facteurs individuels en diminuant l'importance de déterminants socio-économiques telles la faiblesse du revenu, la précarité de l'emploi et les difficiles conditions de travail »⁶⁶. Ce discours de responsabilisation individuelle entretient culpabilité et silence vis-à-vis des blessures et douleurs et contribue à freiner les actions collectives de mobilisation autour du corps et de la santé⁶⁷. En effet, la normalisation des corps s'appuie notamment sur une construction culturelle et sociale de la santé qui fait porter aux individus la responsabilité de leur santé. Comme l'explique Sylvie Fortin, « on exige de l'individu qu'il prenne soin de lui en conformité avec un ensemble de règlements concernant le corps et avec des pratiques de santé imposant un travail particulier sur le soin du soi. Même si une autorité et une expertise sont accordées à la profession médicale, le client/patient/étudiant apprend à contrôler son propre corps. Puisqu'une population malade empêche le bon fonctionnement de la production de capital, on exige de l'individu qu'il fasse sur lui-même le travail et les corrections nécessaires pour assurer la santé de l'Etat. Ce soin du soi est lié à la moralité et aux lois du marché »⁶⁸. Je reviendrai sur cet aspect plus loin.

5.4 Quelles sont les conditions d'une pratique corporelle émancipatrice ?

D'où l'importance d'insister sur le fait que n'importe quelle activité corporelle n'est pas émancipatrice en soi : toutes les pratiques corporelles peuvent être potentiellement émancipatrices ou oppressives ! La chercheuse en sociologie du sport Pirkko Markula a établi ces quelques conditions à une pratique corporelle émancipatrice : l'individu doit :

1) adopter une continuité dans le soin de soi : user de ces pratiques de soin de manière régulière

⁶⁶ FORTIN Sylvie, RAIL Geneviève, *Op. cit.*, p. 68.

⁶⁷ Sur ce sujet, voir notamment : HERLA Roger, « Thérapie féministe et politisation de la santé », in *Publications du CVFE*, Décembre 2018, En ligne, http://www.cvfe.be/sites/default/files/doc/ep-2018-10-therapie_feministe_et_politisation_de_la_sante-rh.pdf ; FORTIN Sylvie (dir.), *Danse et santé. Du corps intime au corps social*, Presses de l'Université du Québec, Québec, 2008 ; DES RIVIÈRES-PIGEON Catherine, FORTIN Sylvie, « Présentation », in *Recherches féministes*, n°23 (2010), « Inégalités sociales de santé », p. 1-6.

⁶⁸ GREEN Jill, « Ethiques et politiques de la santé en éducation de la danse aux Etats-Unis », in FORTIN Sylvie (dir.), *Danse et santé. Du corps intime au corps social*, Presses de l'Université du Québec, Québec, 2008, p. 175.

2) mobiliser une pensée critique relativement au discours dominant : s'interroger sur le discours dominant concernant le rapport au corps et les pratiques corporelles afin de juger lui-même de la dimension oppressive ou émancipatrice des pratiques qu'il emploie. (Par exemple, dans l'entraînement en danse, particulièrement dans le milieu professionnel, la question pourrait être : « de quelle manière les efforts corporels qui me sont demandés pour rejoindre une compagnie ou faire partie d'une pièce sont-ils alimentés et aliment-ils les logiques de concurrence et de performance propres à la société néolibérale ? Ces exigences sont-elles vraiment fondées ? »).

3) développer une éthique de la disposition de son corps (« jusqu'à quel point dois-je accepter de me plier aux exigences de performance qui font de mon corps une machine efficace pour un temps mais sujette aux blessures et à la douleur ? Vaut-il vraiment la peine de banaliser les douleurs et les blessures, de mettre en péril son intégrité corporelle pour obtenir une place sur le marché de l'emploi ? Quelle est la valeur que j'accorde à mon corps ; qu'est-ce qui correspond à une juste manière d'en faire usage ? »).

Ces propositions « doivent se soutenir réciproquement dans les processus de *subjectivation* qui prennent toutes sortes de formes affichant la même volonté de réduire les forces oppressives qui agissent sur les individus »⁶⁹. La dimension réflexive - le fait de s'interroger sur sa propre pratique et sa relation au corps - de manière à découvrir ce qui constitue un « juste » usage du corps (qui nourrit le processus d'émancipation) et la capacité à y porter un regard critique sont des éléments essentiels pour que ces pratiques corporelles apportent de l'autonomie et constituent un contre-pouvoir par rapports aux discours dominants et aux dynamiques de pouvoir qui y circulent.

5.5 Contre-pouvoir, subjectivation, émancipation, empowerment ?

On parle ici d'émancipation, d'empowerment, on retrouvera aussi les termes d'individuation, de subjectivation : avec leurs nuances propres, ces termes ont tous comme point commun de désigner un processus par lequel un individu « devient sujet », s'autonomise et reprend du pouvoir sur sa propre vie. L'*empowerment* peut être défini comme « un processus ou une approche qui vise à permettre aux individus, aux communautés, aux organisations d'avoir plus de pouvoir d'action et de décision, plus d'influence sur leur environnement et leur vie »⁷⁰. Le terme associe deux dimensions, celle du pouvoir (au sens de « puissance » ou « capacité ») et celle du processus d'apprentissage pour y arriver. Il s'agit d'une « démarche d'autoréalisation et d'émancipation des individus, de reconnaissance des groupes ou des communautés et de

⁶⁹ FORTIN Sylvie, VIEIRA Adrienne, TREMBLAY Maryne, « L'expérience corporelle des discours de la danse et de l'éducation somatique », in *op. cit.*, p. 118.

⁷⁰ Culture&Santé Asbl, *Dossier thématique. L'empowerment*, 2010, [En ligne], <http://www.cultures-sante.be/nos-outils.html?catid=0&id=255>

transformation sociale »⁷¹, qui passe par la valorisation et l'utilisation de leurs ressources personnelles. Il s'agit d'un des objectifs visés par l'éducation permanente, auquel s'ajoute une prise de conscience critique et en engagement politique, donc une dimension collective.

Néanmoins, ce terme a pu et peut être repris dans une acception qui fait l'impasse sur la dimension collective et de transformation sociale, pour alimenter un discours néolibéral dont le mot d'ordre serait « faites de vous-même une entreprise », ou encore « il est de ma responsabilité d'être un agent efficace dans ce monde de fou » et de « devenir responsable individuellement de mon propre bien-être ». Raison pour laquelle il faut l'employer avec prudence et veiller à définir l'acception particulière qu'on lui donne. Il ne s'agit pas ici (uniquement) de « modifier le filtre à travers lequel on perçoit le monde »⁷² mais de se positionner différemment au sein du monde et par rapport aux autres pour agir sur ce système. On définira donc l'*empowerment*, à la suite d'Isabelle Stengers, comme « l'ensemble des processus et des recettes par où chacun des membres d'un collectif acquiert grâce aux autres et avec les autres une capacité propre de penser, de sentir, de décider, qu'il n'avait pas individuellement »⁷³. La seconde partie de cette étude est consacrée à l'analyse de pratiques corporelles permettant un tel type d'*empowerment*.

⁷¹ BACQUÉ Marie-Hélène, BIEWENER Carole, *L'empowerment, une pratique émancipatrice ?*, Paris, La Découverte, 2015 [2013], p. 6.

⁷² DAMIAN Jérémy, « La sensation est politique », in *R22-Tout le monde. La web radio des arts et du commun*, Conférence radiophonique, Maxéville, 4 avril 2017, En ligne, <https://archive.r22.fr/son/jeremy-damian-la-sensation-est-politique/>

⁷³ STENGERS Isabelle, « postface » à STARHAWK, *Femmes, magie et politique*, Paris, Les empêcheurs de penser en rond, 2003, p. 322-323.

PARTIE II.

LA DANSE ET LES PRATIQUES SOMATIQUES COMME MOYENS DE RÉSISTANCE ET D'ÉMANCIPATION

« Lutter de l'intérieur contre les formes de pouvoir là où on
en est à la fois l'instrument et l'objet » M. F.

Dans le champ des pratiques corporelles, certaines disciplines, qui s'imbriquent parfois les unes dans les autres, ont développé une réflexion sur la manière dont les pratiques corporelles peuvent nourrir un objectif d'*empowerment* pour ses pratiquant.e.s et/ou transmettre un message émancipateur. Je me concentrerai ici sur la danse contemporaine (comme héritière de la *post modern dance*) et les pratiques somatiques⁷⁴. Alors que la première reste encore souvent tributaire des contraintes liées au marché artistique (concurrence, performance) et d'une vision très rigide de la danse (apprentissage mimétique et codes de la danse classique, notamment), l'éducation somatique a développé un questionnement sur le corps (en mouvement) et la manière de l'utiliser (ou plutôt de l'habiter) en plaçant au centre de sa réflexion une véritable éthique du rapport au corps et de son interaction avec ce qui l'entoure.

Je commencerai par passer en revue quelques pratiques de danse contemporaine (*post modern dance*, *contact improvisation*, improvisation dansée) qui me semblent significatives parce qu'elles s'appuient sur une vision démocratique, à rebours de l'exigence de performance, de la relation au/entre (les) corps. Je me pencherai dans un deuxième temps sur le champ de l'éducation somatique, pour revenir sur la particularité des pratiques de danse féministes (« intervention féministes dansées »). Je reviendrai ensuite sur un terrain plus concret, en faisant état d'une enquête menée à Montréal auprès d'un organisme luttant par la danse contre les effets de la violence conjugale. Enfin, je m'interrogerai sur les liens qui unissent les pratiques somatiques, certaines pratiques de danse (dont particulièrement l'improvisation dansée) et l'éducation permanente, en postulant que ces différentes démarches gagneraient à se nourrir les unes des autres et en revenant sur le faux paradoxe entre conscience de soi/conscience critique, soin de soi/engagement politique. Le dernier chapitre de l'étude est une réflexion - suivant divers travaux de l'écoféminisme, de l'écologie et de la philosophie politique - sur le type de *relation* que ces pratiques corporelles engagent et les implications politiques et écologiques de cette manière d'être au monde.

⁷⁴ Il existe de nombreuses autres disciplines qui poursuivent de près ou de loin un objectif de reprise de pouvoir et/ou propose une vision du corps qu'il est impossible de prendre en compte dans cette étude : arts martiaux, danse urbaine, danse du « féminin sacré », etc.

1. La danse : une pratique corporelle démocratique et émancipatrice ?

1.1 Un apprentissage mimétique et normatif ?

N'importe quelle pratique de danse n'est pas nécessairement émancipatrice. Depuis les années 1990, les recherches se multiplient en danse sur la manière dont la danse entretient les « mythologies dominantes du corps » : la danse y est étudiée comme pratique sociale et lieu d'exercice du pouvoir⁷⁵. La danse a été et est encore, dans certaines pratiques et certaines circonstances, extrêmement codifiée et imprégnée des stéréotypes de genre - je reviendrai sur ce point plus loin - et des exigences de forme véhiculés par la société, qu'elle contribue à perpétuer. L'apprentissage du ballet, par exemple, consiste souvent en un apprentissage mimétique du mouvement : le danseur tente de reproduire un modèle idéal et extérieur à lui. On peut considérer que cet apprentissage s'inscrit dans les stratégies de contrôle social (apparues dans la société occidentale à la fin du XVIIe siècle) étudiées par Michel Foucault et abordées plus haut. La réflexion de Foucault sur la formation du soldat - l'art militaire étant abordé comme le modèle de disciplinarisation sociale de base, décliné ensuite en modèle pédagogique, industriel, carcéral - peut ainsi être appliquée à la danse⁷⁶ :

« (...) d'une pâte informe, d'un corps inapte, on a fait la machine dont on a besoin ; on a redressé peu à peu les postures ; lentement une contrainte calculée parcourt chaque partie du corps, s'en rend maître, plie l'ensemble, le rend perpétuellement disponible, et se prolonge en silence, dans l'automatisme des habitudes »⁷⁷

L'apprentissage de la danse ne va donc pas toujours dans le sens d'une autonomisation du danseur et de sa créativité, ni dans le sens d'un respect de son corps comme organisme durable à préserver. Même si le champ de la danse contemporaine cherche à prendre le contre-pied de ces tendances, le discours dominant en danse reste ancré dans l'autorité extérieure du spécialiste/professeur/chorégraphe/médecin comme détenteur premier du pouvoir et du savoir. De récentes études ont démontré « à quel point l'apprentissage de la danse contemporaine et son marché du travail recréent l'existence d'un modèle de corps idéal calqué, à bien des égards, sur la danse classique, particulièrement au regard des exigences reliées à l'apparence et à la virtuosité »⁷⁸.

⁷⁵ Voir : SALVATIERRA GARCIA DE QUIROS Violeta, « DANSE », in RENNES J. (dir.), *Encyclopédie critique du genre. Corps, sexualité, rapports sociaux...op cit*, p. 204-212.

⁷⁶ MELLAERTS Mathias, « Plaidoyer corporel pour la démocratie », in *Publications de l'Association Marcel Hicter*, octobre 2018, En ligne, http://www.fondation-hicter.org/IMG/pdf/mathias_plaidoyer.pdf.

⁷⁷ FOUCAULT Michel, *Surveiller et punir*, Paris, Gallimard, 1975, p. 137, cité par MELLAERTS Mathias *Op. cit.*

⁷⁸ FORTIN Sylvie, VIEIRA Adriana, TREMBLAY Maryne, « L'expérience corporelle des discours de la danse et de l'éducation somatique », in FORTIN S. (dir.), *Danse et santé. Du corps intime au corps social*, Québec, Presses Universitaires du Québec, 2008, p.120-121.

Néanmoins, des pratiques corporelles alternatives existent, privilégiant l'improvisation, la conscience corporelle subjective, l'écoute des mémoires et des signaux internes du corps en parallèle à cet apprentissage « normatif » et mimétique de la danse. Elles ont émergé pour la plupart dans le contexte culturel, artistique et politique de la fin des années soixante et des années septante aux États-Unis, dans le même temps que les pratiques somatiques sur lesquelles nous reviendrons après. Il s'agit d'un moment historique « de pleine ébullition, d'expérimentations à tous les étages (esthétiques, corporelles, politiques, chimiques...), d'ouverture des possibles » mais aussi d'une période marquée par les guerres, à l'extérieur avec la guerre du Vietnam, à l'intérieur avec les émeutes raciales et le « summer of love » californien (1967)⁷⁹. Ce qui explique que la pratique de la danse ait été intimement liée avec l'engagement politique des danseurs et ait pu être considérée comme un medium d'égalité et de démocratie. En effet, « les frontières de genre, mais aussi les violences des partages raciaux, les inégalités de classe, la standardisation des modes de vie ou les hiérarchies de savoirs et d'expertise du geste sont toutes défiées par l'invention de nouvelles écologies et de nouveaux imaginaires du mouvement »⁸⁰.

1.2. Idéal non hiérarchique et défense de l'ordinaire dans la postmodern dance et le Contact Improvisation

Le courant de la postmodern dance - survenant après celui de la modern dance dont il rejette les codes ainsi que ceux de la danse classique - apparaît dans la contre-culture américaine de ces années 60 et 70. Les artistes de ce courant partagent une attitude simultanément critique et expérimentale⁸¹. Leur pratique de la danse vise la « mise en avant du quotidien, de l'ordinaire, le rôle joué par le hasard et l'indétermination dans la performance et les processus de création, ainsi qu'une ouverture totale à toutes les matières et matériaux comme étant susceptibles de devenir des supports artistiques »⁸². Il s'agit de « passer en-dessous ou à côté des cadres attendus, de court-circuiter le partage entre le bel art et la vie ordinaire ». Du point de vue artistique, la postmodern dance apporte une rupture esthétique parce qu'elle cherche à rompre avec la logique causale dans l'expression artistique en préférant l'improvisa-

⁷⁹ DAMIAN Jeremy, « Intériorité/Sensations/Consciencences : sociologie des expérimentations somatiques du Contact Improvisation et Body-Mind Centering », *Thèse de doctorat en Sociologie présentée sous la direction de GAUDEZ Florent et DESPRET Vinciane*, École doctorale des sciences de l'homme, du politique et du territoire de Grenoble, Grenoble, 2014, p. 23-24.

⁸⁰ SALVATIERRA GARCIA DE QUIROS Violeta, « DANSE », in *Op. cit.*, p. 207.

⁸¹ Les figures majeures sont Simone Forti (1935), Yvonne Rainer (1934), Steve Paxton (1939), Ruth Emerson, Trisha Brown (1936), David Gordon (1936), Deborah Hay (1941), Lucinda Childs (1940), Douglas Dunn (1942), Carolee Schneemann (1939). (Voir : <http://mediatheque.cnd.fr/?Post-modern-dance>)

⁸² DAMIAN Jeremy, « Intériorité/Sensations/Consciencences : sociologie des expérimentations somatiques du Contact Improvisation et Body-Mind Centering », *Op. cit.*, p. 216.

tion et l'aléatoire aux récits narratifs et linéaires⁸³. Aussi le mouvement de la postmodern danse possède-t-il une dimension politique, plus ou moins explicite selon les artistes et les périodes. Les pièces ou performances d'Yvonne Rainer et de Steve Paxton, par exemple, sont à leurs débuts ouvertement politiques : les revendications sont frontales, évoquent la guerre du Vietnam ou dénoncent toute forme de censure. On pense par exemple au « No manifesto » - manifeste du non - rédigé par Yvonne Rainer en 1964 :

« NON au grand spectacle non à la virtuosité non aux transformations et à la magie et au faire-semblant non au glamour et à la transcendance de l'image de la vedette non à l'héroïque non à l'anti-héroïque non à la camelote visuelle non à l'implication de l'exécutant ou du spectateur non au style non au kitsch non à la séduction du spectateur par les ruses du danseur non à l'excentricité non au fait d'émouvoir ou d'être ému »⁸⁴.

Ensuite les revendications prendront une autre forme, il s'agira de questionner les rapports de pouvoir, d'autorité, les mécanismes de domination à l'œuvre dans la société, à commencer par la manière dont ils peuvent se reproduire dans un collectif de danse, entre les danseurs. Ainsi, les danseurs du Judson Church Theater⁸⁵, du Grand Union⁸⁶, les praticiens de la danse contact, les premiers expérimentateurs des pratiques somatiques cherchent à « redonner à l'ordinaire le pouvoir de subvertir les injonctions, les sens imposés, redécouvrir sous cette couche accumulée les hiéroglyphes qui nous font vivre, vibrer ou, au contraire, qui nous polluent »⁸⁷. Une grande importance est accordée aux sensations particulières des danseurs et aux relations qu'ils nourrissent avec eux-mêmes, les autres danseurs et le public.

Il semble que la même pensée émerge dans l'avant-garde artistique aux Etats-Unis et chez certains intellectuels français à propos des événements de mai 68 : une prise de conscience qu'« il n'y a pas de position d'extériorité, pas de « grand refus » possible, (...) qu'il faut de l'intérieur lutter contre les formes de pouvoir là où on en est

⁸³ Il est intéressant de souligner que ces manières alternatives de faire bouger les corps et de les utiliser comme dispositifs plutôt que comme supports d'une personnalité sexuée ont été employées par plusieurs artistes oubliés, bien avant les années 1970 - bien que ces pratiques nous semblent révolutionnaires lorsqu'elles sont à nouveau mise en avant, « comme si à intervalles réguliers on se devait d'en oublier d'abord la charge puis bientôt l'existence, avant que quelqu'un se charge de nous réveiller de l'oubli ». DAMIAN Jeremy, « Intériorité/Sensations/Consciénces : sociologie des expérimentations somatiques du Contact Improvisation et Body-Mind Centering », *op. cit.*, p. 217.

⁸⁴ Cité par *Idem*, p. 218.

⁸⁵ Groupe informel de danseurs réunit autour de Anna Halprin donnant ses spectacles à la Judson Memorial Church de New York entre 1962 et 1964.

⁸⁶ Compagnie de danse et collectif d'improvisation créé dans les années 1970 et rassemblant plusieurs danseurs phares de cette époque comme Yvonne Rainer et Steve Paxton.

⁸⁷ DAMIAN Jeremy, « Intériorité/Sensations/Consciénces : sociologie des expérimentations somatiques du Contact Improvisation et Body-Mind Centering », *op. cit.*, p. 24.

à la fois l'instrument et l'objet : en l'occurrence entre les corps, que ce soit dans les rapports de la vie quotidienne ou dans ceux qu'entretiennent sur et en-dehors de la scène un groupe de performers »⁸⁸. C'est la position prônée en France par Michel Foucault. Aux USA, « le Grand Union devient un lieu où on expérimente le fait que l'on que l'on puisse fonctionner en groupe, que l'on puisse s'engager dans la création en exigeant d'être exemplaire quant à ce qu'on dénonce par ailleurs »⁸⁹.

Les ateliers et les créations proposés par Anna Halprin, danseuse à l'initiative du Judson Church Theater, sont également très représentatifs de cette démarche⁹⁰. Dans les années 60, la chorégraphe crée la première compagnie multiraciale américaine et traite de thèmes sociaux et politiques. Elle utilise ensuite la danse comme processus de guérison pour les patients atteints de cancer mais surtout avec les personnes touchées par le VIH. Elle crée un système de partitions chorégraphiques visant à résoudre par la danse des conflits/problèmes soulevés par une communauté. Dans les années 1980, elle crée *La Planetary Dance*, une danse participative se pratiquant chaque année au même moment dans plusieurs endroits du monde. Une sorte de « rituel contemporain » constitué de personnes qui marchent et courent en trois cercles concentriques, soutenues par des musiciens au centre. Cette danse invite chaque participant.e à partager son engagement pour la planète, la paix et le monde tel qu'il/elle le rêve⁹¹. La question qui semble irriguer le parcours d'Anna Halprin pourrait se formuler ainsi : « comment chaque corps prend sa place dans un collectif qui danse »⁹² ?

Le *Contact Improvisation* - forme de danse en duo où les partenaires utilisent le poids, l'équilibre et les réflexes de leurs deux corps en contact physique l'un avec l'autre pour guider et orienter leurs mouvements - né dans les années 1970, est traversé par le même sous-bassement démocratique que la *postmodern dance*. À travers la pratique de l'improvisation, chacun tente de s'impliquer dans un groupe sans avoir recours aux hiérarchies sociales ordinaires et parce qu'il cherche à utiliser des parties du corps rarement mises en valeur⁹³. Il s'agit d'« un « art populaire » (« folk art »), ouvert, égalitaire et accessible au plus grand nombre, contrairement aux entraîne-

⁸⁸ DAMIAN Jeremy, « Intériorité/Sensations/Consciencences : sociologie des expérimentations somatiques du Contact Improvisation et Body-Mind Centering », *op. cit.*, p. 220.

⁸⁹ *Idem*, p. 221.

⁹⁰ Sur la démarche d'Anna Halprin, voir notamment : HALPRIN Anna, *Mouvements de vie - 60 ans de recherches, de créations et de transformations par la danse*, Bruxelles, Contredanse, 2009.

⁹¹ La Planetary Dance a toujours lieu aujourd'hui, cette pratique semble même est revivifiée par l'urgence des changements écologiques. <http://www.creativebeings.be/2019/05/20/planetary-dance-belgium/>

⁹² <https://ccncn.eu/evenement/anna-halprin/>

⁹³ *Idem*, p. 221.

ments pointus des techniques de danse plus académiques qui demandent virtuosité et temps »⁹⁴.

Par ailleurs, il pousse encore plus loin l'importance accordée aux sensations et aux relations puisqu'il s'agit des principes-mêmes qui doivent mouvoir les corps dans la danse : recherche de ses propres appuis, recherche de son propre équilibre, recherche du contact physique avec un autre corps qui devient support et facteur à la fois de stabilité et de déséquilibre. La forme performative du *Contact Improvisation* n'est pas une forme reconnue et célébrée artistiquement dans le milieu de la danse professionnelle : « le contact entre les corps, la recherche intérieure des sensations de mouvement au lieu d'un travail sur sa forme, ont discrédité le *Contact Improvisation* en tant que forme artistique ». Mais la pratique s'est en revanche très largement développée et est restée une pratique vivante grâce à l'engouement de ses amateurs.

Ces pratiques héritées des années 1960 continuent à alimenter le monde de la danse (contemporaine) aujourd'hui. Si la plupart des formations en danse privilégient encore un apprentissage normatif et mimétique du mouvement et un idéal stéréotypé du maintien et de l'esthétique des corps, d'autres démarches voient le jour et tendent à se répandre de plus en plus.

1.3. Développer une posture relationnelle et démocratique grâce à l'improvisation en danse

L'improvisation en danse est une pratique qui confronte directement les praticien.ne.s au fait de devoir faire des choix et de se positionner dans un groupe. Selon Olivier Roisin, fondateur de l'asbl de danse *Mouvance*⁹⁵, l'improvisation permet, pour cette raison, de développer une posture « relationnelle et démocratique » proche de celle qui était expérimentée par les danseurs de la *postmodern dance* évoquée plus haut. Une posture qui nécessite d'avoir conscience de soi et des autres afin de choisir sa place dans le groupe et de poser les gestes qui vont dans le sens d'une construction collaborative. A travers le fait de faire le choix d'un mouvement ou d'un autre, de se mettre en avant ou de rester en retrait, de répondre ou non aux propositions dan-

⁹⁴ Idem, p. 226.

⁹⁵ L'objectif de Mouvance est de « favoriser l'expression par le corps du pouvoir créateur de tout un chacun » :

« - Favoriser : L'expression ne s'impose pas et le silence reste un droit. Mouvance soutient l'expression mais ne la provoque pas, elle est un adjuvant.

- Expression : Les activités se placent dans le champ artistique, dans la volonté d'aller vers l'autre pour quitter l'entre soi.

- Corps : Mouvance veut se saisir de l'urgence de réinvestir le corps aujourd'hui, dire qu'il est nécessaire que chacun reprenne conscience de la charpente qu'il habite.

- Pouvoir créateur : Chacun peut créer mais ne crée pas nécessairement, il s'agit d'accompagner le processus qui transforme le potentiel en action(s).

- Tout un chacun : Un grand soin est apporté à la diversification des publics, mais aussi à la porosité des frontières de Mouvance : chacun et chacune peut y trouver une place qui lui convient. ».

Voir : <http://www.mouvance-asbl.be>

sées des autres participant.e.s, chaque personne éprouve et construit une manière d'être en relation. Le fait de devoir tenir compte des déplacements du reste du groupe tout en conservant une certaine autonomie, de devoir tenir compte des propositions esthétiques des autres participant.e.s tout en conservant sa propre manière de danser permet d'expérimenter le fait qu'il est possible d'être en même temps autonome et relié, en même temps responsable et libre, en même temps proche de soi-même et des autres. Dans ce sens, le travail corporel peut favoriser l'émancipation politique, ou plutôt une « citoyenneté incarnée »⁹⁶. Cette « citoyenneté » peut en effet être envisagée comme une posture relationnelle démocratique, c'est-à-dire une posture philosophique contestataire, qui permet à la fois « la coopération et le conflit et refuse la soumission » et « une posture corporelle, apportant l'ancrage qui permet l'assertivité et l'ouverture à l'autre qui favorise l'empathie »⁹⁷. Une posture qu'il est possible d'apprendre :

« Œuvrer pour la démocratie, c'est se battre pour l'égalité des singularités. À l'instar de Paolo FREIRE, il s'agit alors de dépasser la situation d'oppression, de dépasser le « ON », le « ILS » et le « ELLES » pour favoriser le « NOUS ». Ce « NOUS » suppose une relation dialogique, c'est la mise en projet collectif des « JE » qui le composent. En fait, il s'agit de créer des contextes où la parole peut s'exprimer en « JE ». (Un « JE » peut prendre part à plusieurs « NOUS ».). En effet, parler en « JE » permet d'ancrer le discours dans la réalité du ressenti et d'éviter la théorisation. (...) Être politique, c'est pouvoir juger de l'organisation de la Cité. Pour que l'expression de ce jugement soit authentique, il s'agit de l'ancrer d'abord dans une faculté d'observer et de s'émouvoir. (...) C'est au cœur d'une improvisation collective chorégraphique que je pense avoir réellement compris les principes de la démocratie en les éprouvant. Chacun peut y proposer un mouvement et tous les autres improvisateurs peuvent décider de suivre, de contraster, de mettre en évidence, de contredire, d'influencer, de se laisser influencer... C'est la liberté de dire oui et la liberté de dire non. En fait, l'essentiel de mon travail de pédagogue du mouvement est de générer du lien. Générer du lien, c'est dire : « JE + JE + JE + JE... = NOUS ». Chacun a sa place. Chacun a sa force. Le « NOUS » que je propose se définit ici et maintenant. Il est un réseau, c'est-à-dire des interconnexions. Il est comme un mouvement, il existe et puis il n'existe plus. Il est circonstancié. »⁹⁸

L'asbl Mouvance met en place différents ateliers d'improvisation qui permettent d'éprouver cette posture relationnelle. Certains ateliers sont directement tournés vers

⁹⁶ *Dossier pour la reconnaissance de Mouvance en éducation permanente*, inédit, p. 2. La citoyenneté renvoie ici au fait de se sentir responsable, à son échelle, du devenir commun. L'apprentissage de la citoyenneté est un des objectifs de l'éducation permanente qui vise, rappelons-le « l'analyse critique de la société, la stimulation d'initiatives démocratiques et collectives, le développement de la citoyenneté active et l'exercice des droits sociaux, culturels, environnementaux et économiques dans une perspective d'émancipation individuelle et collective des publics en privilégiant la participation active des publics visés et l'expression culturelle. » Art. 1er, Décret relatif au soutien de l'action associative dans le champ de l'Éducation permanente, D. 17-07-2003, M.B. 26-08-2003

⁹⁷ *Dossier pour la reconnaissance de Mouvance en éducation permanente*, inédit, p. 2.

⁹⁸ ROISIN Olivier, « Construire la démocratie au sein de l'ASBL Mouvance », *Travail de fin d'étude à la formation BAGIC 2014-2017*, CIEP — Charleroi, Juin 2017, p. 33, 42.

l'expression de réalités sociétales touchant au corps, à l'espace public, aux rythmes de vie⁹⁹. Deux types de temporalité coexistent durant les ateliers : des temps de pratique et des temps de réflexion individuelle et collective. Comme l'explique Mathias Mellaerts, chargé de mission à l'Association Marcel Hicter, « le rôle de l'intervenant n'est pas ici de transmettre de manière transversale un savoir (technique, pratique, théorique, etc.), mais plutôt de créer un cadre souple dans lequel un ensemble de consignes seront données. L'objectif est de créer une dynamique qui questionne notre manière de nous mouvoir dans nos relations avec les autres. Comment le « je », existe dans le « nous ». De ce point de départ, les ateliers amènent à investiguer la juste communication, corporelle d'abord, verbale ensuite, l'observation, l'écoute, l'état de disponibilité et la conscience de l'environnement dans lequel chacun évolue. Autant d'éléments qui sont au fondement de la culture démocratique »¹⁰⁰.

⁹⁹ Par exemple, l'asbl propose des ateliers destinés à « réinvestir les lieux symboliques par la médiation du corps » afin de « permettre aux personnes en situation d'exclusion de se (ré)approprier les espaces en (ré)investissant leur corps ; recréer du lien entre des personnes majoritairement isolées ; permettre aux participants de témoigner de ce travail avec fierté ». *Dossier pour la reconnaissance de Mouvance en éducation permanente*, inédit, p. 19-22.

¹⁰⁰ MELLAERTS Mathias, « Plaidoyer corporel pour la démocratie », in *Publications de l'Association Marcel Hicter*, octobre 2018, En ligne, http://www.fondation-hicter.org/IMG/pdf/mathias_plaidoyer.pdf.

2. Pratiques somatiques : du corps objet au corps sujet

L'époque d'émergence de la *post modern dance* et de ses idéaux démocratiques est aussi celle à laquelle ont été remises en valeur d'autres techniques corporelles : les pratiques somatiques.

2.1. Qu'est-ce que les pratiques somatiques ?

Les pratiques somatiques regroupent une variété de pratiques corporelles (comme le Feldenkrais, l'Alexander et le Body-Mind centering¹⁰¹) ayant pour objet l'apprentissage du corps en mouvement dans l'espace. Le terme « somatique » a été proposé par le thérapeute Thomas Hanna au début des années 1980 et renvoie au mot grec « soma » qui signifie le « corps vivant ». Ces pratiques existaient et étaient déjà employées par divers danseurs au début du XXe siècle mais ont connu un renouveau dans les années soixante, ainsi que ces dernières années. Elles s'inspirent en partie de l'héritage de certaines pratiques corporelles moyennes-orientales comme le yoga ou le Qi gong. Depuis quelques décennies, elles se sont constituées en véritable champ d'étude (et de pratique) émergent, particulièrement en Amérique du nord. Elles sont en effet enseignées aux Etats-unis et au Canada en tant que discipline à part entière¹⁰² : l'éducation somatique. En Europe, elles commencent peu à peu à s'inscrire dans le paysage de la danse contemporaine et des pratiques de soin alternatives¹⁰³.

Ces pratiques visent à accroître ou rééduquer la conscience corporelle, par l'exploration du corps en mouvement¹⁰⁴. Par une fine observation de leurs sensations corporelles, les praticien.ne.s sont amené.e.s à prendre conscience de leurs habitudes corporelles mais également de la relation qu'ils.elles entretiennent, via leur corps, avec l'environnement qui les entoure (localisation dans l'espace, interactions avec l'extérieur). En proposant un terme alternatif à celui de « corps humain » - *soma* - il s'agit précisément de mettre en avant le fait que le corps n'est pas envisagé de l'extérieur, mais de l'intérieur, à travers le regard et la sensation subjective de celui qui l'habite. Ceci constitue une dimension essentielle de la pratique, qui est loin d'être

¹⁰¹ Mais aussi la gymnastique holistique de Lili Erhenfried, l'eutonnie de Gerda Alexander, le Continuum Mouvement d'Emilie Conrad, etc. Voir notamment : recherchenmouvement.org

¹⁰² Comme en témoigne notamment leur institutionnalisation au sein de l'Université de Montréal où elles constituent un champ à part entière de la recherche et de l'apprentissage pratique en danse. Voir : <https://etudier.uqam.ca/programme?code=3273>

¹⁰³ Voir notamment les recherches d'Isabelle Ginot.

¹⁰⁴ DAMIAN Jeremy, *Intériorité/Sensations/Consciences : sociologie des expérimentations somatiques du Contact Improvisation et Body-Mind Centering*, op. cit., p. 27. Voir notamment : GINOT Isabelle, « Introduction : Penser avec Feldenkrais », in GINOT Isabelle (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais. Politiques et esthétiques d'une pratique corporelle*, Paris, L'Entretemps, 2014, p. 10-11 ; Anne Cazemajou, « Pratiques somatiques », 2005 – fiche du CN D en accès libre, en ligne, <http://thot.cnd.fr/article.php?idfiche=/content/theme/1147706631031.xml> ; <http://education-somatique.ca>

partagée par la majorité des pratiques corporelles qui ont tendance à nourrir, comme on l'a vu plus haut, le culte de l'apparence et les exigences néolibérales de performance et de concurrence.

2.2. Conscience de soi et subjectivation

La méthode Feldenkrais, notamment, contribue au processus de subjectivation en valorisant le « corps/sujet » plutôt que le « corps/objet ». C'est à dire que le corps est appréhendé de l'intérieur, par le ressenti subjectif (c'est le corps vécu qui pense), et non la pensée objective, à distance du corps, qui cherche à le soumettre. L'apprentissage consiste à éveiller les zones d'anesthésie sensorielle et à élargir les types de sensation possible. On invite, par exemple, une personne « à déterminer la position optimale pour exécuter un mouvement en s'appuyant sur son ressenti plutôt que sur des standards esthétiques arbitraires »¹⁰⁵. Différents exercices basés sur la perception du corps en mouvement et la conscience de la respiration permettent aux participant.e.s de prendre conscience de leurs habitudes corporelles. Dans l'approche holistique défendue par les praticiens somatiques, conscience du mouvement et conscience de la respiration vont de pair, tout comme la « conscientisation » de soi et le processus d'*empowerment* :

« L'éducateur somatique adhère à l'idée qu'une fonction sensori-motrice entravée affecte l'ensemble de la personne. Réciproquement, toute amélioration d'une fonction améliorera éventuellement l'entièreté de la personne. Par exemple, face à une personne présentant une respiration déficiente, le professeur pourra donc proposer diverses activités de mouvements pour que la personne chemine vers un mouvement diaphragmatique ample et pleinement fonctionnel, puisqu'il sait qu'un diaphragme apaisé est accompagné de cognitions moins anxiogènes. (...) Ressentir sa solidité osseuse, ressentir une expansion de sa respiration, sentir son regard s'ouvrir, pour ne citer que ces quelques exemples, sont la manifestation physique d'une confiance en soi ou, inversement pourrions-nous dire, la confiance en soi est la manifestation psychologique d'une solidité osseuse, d'une expansion de sa respiration ou d'un regard ouvert »¹⁰⁶

Moshe Feldenkrais, fondateur de la méthode du même nom, considère le mouvement humain comme le fondement des pensées, des émotions et des sensations de la personne. Le mouvement est non seulement « un révélateur de la personne, mais il s'avère un lieu d'intervention concret pour le changement quel qu'il soit ». C'est en reconnaissant leurs habitudes de comportement, leurs propres manières de faire et de

¹⁰⁵ FORTIN Sylvie, VANASSE Chantal, *op. cit.*, p.4.

¹⁰⁶ CHOUINARD Dominique, FORTIN Sylvie, « La gymnastique holistique par les femmes souffrant de dépression et de troubles du comportement alimentaire », in *Revista científica/FAP*, Curitiba, n°13, Juillet/dec 2015, p. 35. p. 44.

percevoir que les individus pourront « assumer leur liberté et devenir pleinement créateurs »¹⁰⁷.

Les recherches de Sylvie Fortin soulignent la manière dont les pratiques somatiques soutiennent le processus de subjectivation :

« Ce qui est véritablement en jeu dans les pratiques corporelles de type somatique, pour emprunter la terminologie de Foucault, c'est la possibilité de « transformation de soi », reprise par le philosophe et éducateur somatique Shusterman (2000) par l'expression « auto-façonnement créateur ». Pour ces deux théoriciens, le soi n'est pas quelque chose à être découvert mais quelque chose qui doit être créé. Ceci est différent d'une conception de l'*empowerment* de la personne qui passe par la révélation de sa « vérité », autrement dit une conception essentialiste de la personne qui suppose de retrouver un soi originel par diverses démarches de découverte de soi. Nous adhérons à la conception foucauldienne en précisant que le caractère inachevé du corps nous apparaît un projet sans fin qui présente le danger d'une imposition d'un corps légitime par les discours sociaux dominants (...) L'éducation somatique comme projet de soi ouvre donc sur des problématiques sociétales fondamentales »¹⁰⁸.

Les pratiques d'éducation somatique peuvent ainsi contribuer à modifier l'« objectification » de soi sous-jacente aux discours dominants sur le corps (des femmes en particulier) et constituer une forme de résistance aux « technologies de la domination » : la capacité retrouvée de sentir augmente le seuil de conscience de l'individu, capable dès lors de percevoir son propre corps et la manière dont ce corps est éprouvé (impacté) par son environnement. Le fait de redécouvrir et d'écouter ses sensations, d'apprendre à faire confiance à une perception du corps ancrée dans l'expérience subjective et non dans un discours extérieur, permet progressivement d'affirmer « sa propre voix », même s'il s'agit d'une voix dissidente par rapport au discours ambiant. Ressentir ce qu'il se passe dans son corps, en interaction avec le monde extérieur permet de conscientiser la place qu'il occupe dans l'espace, la place qu'il occupe par rapport aux autres corps, pour lui donner ensuite consciemment la place souhaitée. Aiguiser sa conscience corporelle, son ressenti, de manière à ce que ces perceptions deviennent indiscutables permet que le ressenti subjectif ne se retrouve pas discrédité face au discours dominant avec lequel il semble être en concurrence. « Si le discours dominant est toujours en compétition avec ce que tu sens, éprouves et penses, explique Sylvie Fortin, s'il prend toute la place et désavoue en quelque sorte tes perceptions, cela nécessite de s'engager dans un processus d'éducation somatique pour que tu ressenties les choses tellement fort à l'intérieur de toi que ce res-

¹⁰⁷ FORTIN Sylvie, *Op. cit.*, p. 119.

¹⁰⁸ FORTIN Sylvie, VANASSE Chantal, *Op. cit.*, p. 24.

senti devienne indiscutable »¹⁰⁹. L'enjeu est démocratique puisqu'il s'agit de faire valoir sa propre parole et de faire en sorte qu'elle co-existe avec d'autres paroles. C'est dans ce sens que Sylvie Fortin parle d' « autorité somatique » : une capacité, un pouvoir de décision et d'agir qui part de la conscience de son corps et participe au regard critique que nous portons sur les choses¹¹⁰.

2.3. Une vision alternative de l'apprentissage

Comme enseignant, le rôle de l'éducateur/trice somatique est d'apprendre à l'élève « un certain usage de soi, un rapport à lui-même, une manière de se vivre (...) que l'élève construit à partir de ses sensations propres et qui inclura, de fait, sa propre histoire »¹¹¹. Contrairement à la pédagogie employée dans le milieu scolaire, l'éducateur ne se positionne pas comme savant ni comme supérieur mais plutôt comme un guide, dont le rôle est d'encourager la réflexivité et la prise de conscience de l'élève, de structurer son cheminement vers sa propre pensée et, surtout de lui donner un cadre d'expérience : ici, le corps en mouvement et en relation. L'expérience faite par l'élève ne peut être contredite : « elle lui appartient en propre et fonde son pouvoir d'agir sur le monde ». Les pratiques somatiques, par l'exploration de l'intelligence du corps et la danse contemporaine par la démarche de création apprennent à « vivre corporellement dans l'expérience, c'est-à-dire à faire dialoguer l'intelligence du corps, la conscience et la pensée. (...) Elles invitent à s'ouvrir au monde des sensations en travaillant sur l'identification de ce que ça me fait. (...) Qu'est-ce que ça transforme en moi, en termes de perception, en terme de culture du corps, de discours ? »¹¹².

2.4. Corps intime et corps-relation

Les pratiques somatiques proposent une conception du corps qui va à l'encontre des logiques néolibérales décrites précédemment : en proposant une approche du corps basée sur l'écoute et les sensations, elles contredisent « la prédominance d'un modèle du corps performant dirigé par le système nerveux central, par la notion de maîtrise, de commande et de contrôle, modèle issu à la fois de notre histoire et de nos modèles technologiques et religieux »¹¹³. Mais, bien que cette approche prenne comme point de départ les ressentis de l'individu et l'*expérience de soi* en prenant ap-

¹⁰⁹ HUSQUINET Héloïse, « Du corps intime au corps social. Pratiques somatiques et pensée critique », in *Publications en Education permanente du CVFE*, En ligne, <https://www.cvfe.be/publications/analyses/167-du-corps-intime-au-corps-social-pratiques-somatiques-et-pensee-critique-dialogue-avec-sylvie-fortin>

¹¹⁰ Voir : HUSQUINET Héloïse, « Du corps intime au corps social. Pratiques somatiques et pensée critique », in *op. cit.*

¹¹¹ JAY Laurence, « Pratiques somatiques et écologie corporelle », in *Sociétés*, n°125 (2014/3), En ligne, <https://www.cairn.info/revue-societes-2014-3-page-103.htm>

¹¹² *Ibidem*

¹¹³ *Idem*, p. 104.

pui sur le mouvement, le toucher ou d'autres outils, il ne s'agit pas pour autant d'une approche tournée sur elle-même. La vision du corps qui est au centre des pratiques somatiques est celle d'un « corps-relation » : elles s'adressent en effet « au corps vivant *sujet dans le monde* »¹¹⁴, la personne étant toujours envisagée en relation avec son milieu physique, culturel et social. Cette ouverture à la relation s'étend au monde du vivant dans son ensemble¹¹⁵. Il ne s'agit donc pas, comme on pourrait le penser, de pratiques nombrilistes. Bien au contraire, leur objectif est de développer l'interface fine qui existe entre soi et le monde, « l'interface entre l'individu et le discours socio-culturel qui nous forme mais que nous contribuons en même temps à perpétuer »¹¹⁶.

¹¹⁴ *Idem*, p. 106.

¹¹⁵ Les praticiens du body-mind centering s'attachent, par exemple, à découvrir la manière dont leurs organes internes, invisibles à l'œil nu, les mettent en mouvement, tout en établissement des liens avec d'autres organismes vivants (comme les étoiles de mer).

¹¹⁶ HUSQUINET Héloïse, « Du corps intime au corps social. Pratiques somatiques et pensée critique », in *op. cit.*

3. Des pratiques de danse féministes ?

3.1. Déconstruire les normes de genre par la danse

Les *cultural studies* et les *dance studies* ont notamment mis en évidence le fait que le sexisme et les rapports hiérarchiques hommes-femmes sont représentés et (re)produits au travers des corps dansants, dans le milieu de la danse professionnelle.

On l'observe principalement à travers la manière dont les chorégraphies créées pour un public masculin hétérosexuel « objectifient » le corps des danseuses ; et dont certains types de danse, comme le ballet, continuent à reproduire les rapports de genre stéréotypés et sexistes (les corps de femmes y sont représentés comme fragiles, délicats, contrôlés par les hommes)¹¹⁷. Mais les chorégraphies mettant en scène des représentations alternatives du corps en subvertissant les catégories de genre peuvent aussi contester les normes de féminité¹¹⁸. La question du corps et de l'identité qui en découle alimente la création féministe depuis les années 1960. Récemment, les pièces de la performeuse et metteuse en scène nantaise Phia Menard en sont un bon exemple : dans *Saison sèche*, il s'agit « de déconstruire le mythe du prince charmant et de la princesse, avec l'idée que la société ne grandirait pas tant que ces mythes ne seraient pas détruits ». La pièce met en scène sept femmes jouant la « possibilité de s'extraire de leurs codes d'assignation, de pouvoir emprunter ceux de l'autre » afin de « montrer que cette assignation est ridicule »¹¹⁹. La danseuse et chorégraphe québécoise Dana Michel questionne quant à elle les normes de genre mais aussi les stéréotypes attachés au fait d'être une « artiste noire »¹²⁰.

De nombreuses artistes contemporaines explorent le corps dans la lignée du poststructuralisme, du cyberféminisme et du mouvement queer : à travers des expériences d'hybridation du corps, les artistes féministes déconstruisent les oppositions binaires et reconstruisent de nouvelles identités fictives. Le corps hybride est alors uti-

¹¹⁷ DAUPHIN-JOHNSON Geneviève, *Op. cit.*, p. 8-11. Voir notamment : BOIVINEAU Pauline, « Danse contemporaine, genre et féminisme en France (1968-2015) », *Thèse de doctorat présentée en Histoire contemporaine sous la direction de BARD Christine*, Université d'Angers, décembre 2015, En ligne, <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01704563/document>

¹¹⁸ C'est le cas, par exemple, du solo *A Mysterious Thing, said e.e. Cummings* (1996) de Vera Mantero, des oeuvres du Quatuor Albrecht Knust et de la chorégraphe Latifa Laâbissi. Voir : SALVATIERRA GARCIA DE QUIROS Violeta, « DANSE », in RENNES Juliette (dir.), *Encyclopédie critique du genre. Corps, sexualité, rapports sociaux...op cit*, p. 204-212.

¹¹⁹ MICHEL Manon, « Rencontre avec Phia Ménard, la metteuse en scène qui veut abattre le patriarcat », in *Les Inrocks*, 11 août 2018, En ligne, <https://www.lesinrocks.com/2018/08/11/scenes/scenes/rencontre-avec-phia-menard-la-choregraphe-qui-veut-abattre-le-patriarcat/>. Voir aussi notamment le reportage qui lui a été consacré dans l'émission 28 minutes : <https://www.arte.tv/fr/videos/088240-000-A/phia-menard-28-minutes/> ; et les podcasts qui lui ont été consacrés sur radio Nova : <http://nova.fr/podcast/marie-transport/une-semaine-avec-phia-menard>

¹²⁰ Voir notamment : COUTURE Philippe, « Yellow Towel/ Entrevue avec Dana Michel : par-delà les archétypes », in *Voir*, 4 décembre 2014, En ligne, <https://voir.ca/scene/2014/12/04/yellow-towel-entrevue-avec-dana-michel-par-dela-les-archetypes/>

lisé comme allégorie des réalités identitaires, sexuelles, sociales, politiques, technologiques, scientifiques¹²¹.

Par ailleurs, le corps peut être au centre des actions et de revendications de certains groupes féministes : à partir du corps, les activistes dénoncent la violence, questionnent les sexualités, critiquent les images sexistes, les stéréotypes et les normes de genre. Le corps genré et dansant peut alors être envisagé « à la fois comme sujet et objet de : reproduction/production des rapports de genre ; exploration/construction des identités ; dénonciation des injustices, formulation de revendications pour un changement social »¹²². Je fais ici l'impasse sur les pratiques de danse destinées à valoriser le « féminin sacré », en laissant ouverte la question de savoir si le fait de promouvoir l'*empowerment* des femmes est incompatible avec la posture essentialiste (pas de déconstruction des normes de genre, de ce qui est féminin/masculin mais revalorisation du féminin qui serait nécessairement présent dans chaque femme comme source de pouvoir) sous-jacente à ce type d'ateliers.

Selon Ninacs, les dimensions suivantes interagissent et se renforcent mutuellement dans le processus du développement de l'*empowerment* :

- La participation (le pouvoir d'agir se développe dans un contexte relationnel et par des activités de nature collective) et la capacité à prendre des décisions ;
- Le fait d'acquérir et/ou de renforcer des compétences et des habiletés ;
- Le développement de l'estime de soi (qui efface les jugements négatifs antérieurs jusqu'à ce que les propres compétences du sujet soient reconnues par lui-même et les autres) ;
- La conscience critique. La conscience critique intervient après la reconnaissance de l'existence d'un problème individuel et engendre une prise de conscience de la dimension collective de ce problème. L'individu peut ensuite identifier les dimensions sociales du problème, ce qui lui permet de se déculpabiliser, et prendre conscience que les solutions au problème qu'il vit « sont d'ordre structurel et passent nécessairement par un changement social, c'est-à-dire par l'action politique et donc par une responsabilisation personnelle pour le changement ». (DAUPHIN-JOHNSON Geneviève, *Op. cit.*, p. 27)

Selon la chercheuse Geneviève Dauphin-Johnson, la danse peut avoir une portée émancipatrice pour les femmes, à condition qu'elle soit « une manière alternative

¹²¹ Voir notamment : VAN BRANTEGHEM, Laurane, « Déconstruction critique des normativités en danse contemporaine », *Mémoire de Maîtrise en histoire de l'art*, Montréal (Québec, Canada), Université du Québec à Montréal, 2017, En ligne, <https://core.ac.uk/download/pdf/96125804.pdf> ; BOIVINEAU Pauline, « Danse contemporaine, genre et féminisme en France (1968-2015) », *Mémoire présenté en vue de l'obtention du grade de Docteur en Histoire sous la direction de Christine Bard*, Université Nantes Angers Le Mans, décembre 2015, En ligne, <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01704563/document> ; AUSINA Anne-Julie, « La performance comme force de combat dans le féminisme », in *Recherches féministes*, Vol. 27, n° 2, 2014, p. 81-96, En ligne, <https://www.erudit.org/fr/revues/rf/2014-v27-n2-rf01646/1027919ar/>

¹²² DAUPHIN-JOHNSON Geneviève, *Op. cit.*, p. 8.

et créative de s'exprimer qui permet aux femmes de communiquer leur souffrance et les oppressions qu'elles vivent (un langage non verbal) » ; qu'elle permette « une reprise de pouvoir par l'affirmation du corps qui conduit à un sentiment d'accomplissement et la réappropriation d'une identité » ; ou qu'elle « sensibilise la population à des problématiques féministes par le biais de représentations en public. »¹²³

3.2. Des « interventions féministes dansées » ?

En danse, l'intervention féministe est définie par Geneviève Dauphin-Johnson comme « toute pratique de danse qui vise la reconnaissance, la reprise de pouvoir et l'instauration de rapports égalitaires entre les genres »¹²⁴ et concerne les femmes et tout autre individu qui vit une oppression découlant des rapports de genre.

L'intervention sociale ou thérapeutique féministe est caractérisée par le fait qu'elle porte un regard socio-politique sur les problèmes rencontrés par les femmes : leurs difficultés personnelles sont analysées en tenant compte de facteurs macrosociaux plus larges. Par ailleurs, il s'agit d'une approche axée sur la reconnaissance du potentiel des femmes, sur la reprise de pouvoir sur leur vie et l'instauration de rapports égalitaires (à l'opposé d'une démarche qui tendrait à imposer aux femmes une marche à suivre, suivant un schéma hiérarchique « expert - non expert » qui reproduit le schéma dominant-dominé).

Un objectif central de l'intervention féministe est le développement du pouvoir d'agir ou *empowerment* des femmes. La notion d'empowerment a été mobilisée dans de nombreux champs et de nombreux contextes à travers l'histoire, et, on l'a vu, continue à recouvrir des acceptions diverses¹²⁵. Mais il est intéressant de souligner que le terme a initialement été employé au début des années 1970 par des militantes féministes, relativement aux problématiques de la violence domestique et du viol. Le Mouvement des femmes battues a mobilisé les réflexions sur le pouvoir qui avaient été développées dans les cercles féministes, analysant la maltraitance comme une dimension du patriarcat et essayant de dégager les femmes victimes de violence conjugale d'une vision victimisante. L'empowerment renvoyait alors à une « *approche égalitaire et participative, s'inscrivant dans un projet radical de transformation sociale* »¹²⁶. L'approche féministe de l'empowerment a, encore aujourd'hui, comme particularité d'être clairement orientée vers la transformation sociale. Elle consiste en : une prise de conscience des rapports de pouvoir existant entre les différents groupes so-

¹²³ *Idem*, p. 11.

¹²⁴ *Idem*, p. 14.

¹²⁵ Pour une description plus précise de la genèse, de l'histoire et des différentes variantes de la notion d'empowerment, voir notamment : BACQUÉ Marie-Hélène, BIEWENER Carole, *L'empowerment, une pratique émancipatrice ?*, Paris, La Découverte, 2015 [2013] ; BEGON René, « Empowerment des femmes et violence conjugale », *Publications du CVFE*, décembre 2012, www.cvfe.be

¹²⁶ BACQUÉ Marie-Hélène, BIEWENER Carole, *op. cit.*, p. 31.

ciaux ; le développement d'une capacité à recourir à des ressources personnelles et collectives en vue d'effectuer des changements individuels et collectifs.

Le corps des femmes est sujet à différents types de violences. Des violences structurelles et symboliques (liées aux constructions culturelles et sociales) s'exercent par le biais des stéréotypes (hypersexualisation, objectification du corps des femmes), des standards de beauté (critères corporels et esthétiques qui définissent ce qui est beau) et des normes de genre (normes sexuelles rigides qui construisent la féminité et font du corps féminin un corps « docile »). Ces violences structurelles et symboliques constituent un terreau qui nourrit les violences interpersonnelles directes, comme les violences conjugales. Qu'elles soient victimes de violence conjugale ou de violences symboliques, la réappropriation de leur corps représente donc pour les femmes un facteur essentiel d'*empowerment*.

4. La danse pour lutter contre les violences conjugales et familiales ? Enquête auprès de *Danse contre la violence* à Montréal

Danse contre la violence (DCV) est un programme mis en place par la compagnie Montréal Danse ¹²⁷ qui vise à venir en aide aux femmes victimes de violence et/ou d'exclusion en organisant des ateliers de danse dans les maisons d'hébergement pour femmes. Ces ateliers sont donnés par des danseuses professionnelles liées à la compagnie, avec l'objectif premier d'aider les femmes à se réapproprier leurs corps et à retrouver confiance (en elles/dans les autres). Il ne s'agit pas d'ateliers à visée (art)thérapeutique, ni de « cours » dans le sens d'une transmission de savoir verticale professeur.e-élève, mais de moments où les femmes sont guidées dans la découverte de leur corps en mouvement et où elles peuvent *expérimenter*, grâce aux exercices individuels et collectifs, différentes manières de sentir/bouger leur corps et de s'en servir pour *entrer en relation* (ou non) avec elles-mêmes et autrui. Pendant un mois, j'ai assisté aux ateliers donnés dans les différentes maisons d'hébergement¹²⁸. J'ai également mené des entretiens avec les participantes des ateliers, avec les intervenantes et les directrices des maisons d'hébergement et avec les membres de *Danse contre la violence* (les danseuses et les autres membres de l'équipe). Je les ai interrogées sur la dimension féministe du programme, sur les objectifs des ateliers, et surtout, sur la manière dont, selon elles, la réappropriation de leur corps peut être pour les femmes un facteur d'émancipation.

Après avoir abordé la manière particulière dont la violence conjugale peut marquer le rapport au corps (des femmes), j'expliquerai en quoi consiste les ateliers, quels sont les objectifs poursuivis par l'équipe de DCV et les effets observés par les participantes et les intervenantes des maisons d'hébergement. Je m'interrogerai également sur l'étape du processus d'*empowerment* dans laquelle s'inscrivent les ateliers de DCV : peut-on parler, à cette étape du processus, du développement d'une conscience collective et critique des situations vécues par les femmes (et est-ce souhaitable) ?

4.1. Comment la violence (conjugale) s'inscrit dans le corps

Sans parler de la violence physique (coups et blessures) vécue par les femmes lorsqu'elles sont encore en contact physique avec leurs (ex)conjoints, les impacts de la violence conjugale sur le corps peuvent être énormes, même lorsque la relation

¹²⁷ Ce programme a été créé il y a plus de 15 ans à New-York par la chorégraphe Gina Gibney. DCV a été amené au Québec à l'initiative d'Amélie Dionne-Charest et est issu des volontés des trois partenaires-fondateurs, Francine Bernier de l'Agora de la Danse, Kathy Casey de Montréal Danse et Sabrina Lemeltier de la maison d'hébergement La Dauphinelle, qui lui ont donné vie en 2010. En 2014, l'entité Danse contre la violence a fusionné légalement avec Montréal Danse. Danse contre la violence est un projet financé dans le cadre de l'Entente sur le développement culturel de Montréal conclue entre la Ville de Montréal et le gouvernement du Québec.

¹²⁸ La Dauphinelle (<https://ladauphinelle.org>) ; l'Assistance aux femmes (<http://www.assistanceaux-femmes.ca>) ; Centre des femmes de Montréal-Est/Point-aux-Trembles (<https://www.cdfmepat.org>)

d'abus a pris fin. Après que leur corps ait été malmené et dévalorisé par le conjoint violent, il arrive que les femmes intériorisent elles-mêmes cette violence, en continuant à porter un regard très négatif sur leur corps. Au-delà de cette violence symbolique perpétrée par les femmes elles-mêmes, les conséquences physiologiques accentuent le phénomène de distanciation vis-a-vis du corps.

Les conséquences du phénomène d'emprise, du climat d'insécurité et des épisodes de violence physiques ou psychologique peuvent en effet provoquer un rapport de distanciation, voire d'insensibilisation au corps. Une « mémoire traumatique »¹²⁹ - résultat de l'impossibilité de traiter l'information correctement devant la surcharge d'émotions et de perceptions sensorielles - se construit pour protéger la personne de la souffrance liée aux violences vécues et peut avoir pour conséquence une anesthésie émotionnelle et physique accompagnée d'une hypersensibilité liée au fait que cette mémoire reste vive et susceptible de resurgir à tout moment. La mémoire traumatique re-focalise en permanence la personne sur les expériences négatives vécues en la maintenant dans un passé perpétuel. L'activité mentale est ainsi paralysée par la peur, envahie par une « négation de soi » apprise¹³⁰. Par ailleurs, la dissociation, ainsi que la honte ou la culpabilité générées par l'impossibilité de réagir aux agressions, accentuent la difficulté de penser et entraînent une confusion mentale qui rend impossible l'appréciation de la situation. Cet état de confusion amenuise la capacité à faire des choix.

Or, ces impacts des situations de violence peuvent être amoindris, voire disparaître, grâce à la pratique de la danse. En effet, des études ont montré que « par la sensation de son corps physique - respiration, courbatures, sueur, limites corporelles - » la personne ayant vécu des violences conjugales « peut se dégager du passé en reconnaissant les sensations simples et organiques liées à l'effort. Elle peut faire la différence entre le « corps victime » et le « corps retrouvé », entre le « corps vécu » et le « corps réel », entre les ressentis du passé et les nouveaux ressentis »¹³¹.

La proprioception, c'est-à-dire la faculté de percevoir son corps en mouvement, permet d'affiner la conscience de la position du corps dans l'espace et aide le cerveau à adapter à tout instant les mouvements en adéquation avec les besoins liés à l'environnement.

¹²⁹ Sur le fonctionnement de la mémoire traumatique, ses impacts sur le rapport au corps et la mémoire, voir notamment : les recherches de Murielle SALMONA (<https://www.memoiretraumatique.org>) ; CYRULNIK Boris, « Comprendre la mémoire traumatique », *Conférence enregistrée à l'Université de Nantes en 2013 rediffusée le 19 septembre 2016 sur France Culture*, En ligne, https://www.franceculture.fr/conferences/universite-de-nantes/comprendre-la-memoire-traumatique?utm_medium=Social&utm_source=Facebook#Echobox=1543332083 ; LEVINE Peter, *Réveiller le tigre, guérir du traumatisme*, Charleroi, Socrate Éditions Promarex, 2002 (1997).

¹³⁰ Voir : FAVRE Valérie, « Un atelier d'Art-thérapie à dominante danse peut permettre aux personnes victimes de violences conjugales de restaurer le regard qu'elles portent sur elles-mêmes », *Mémoire de fin d'études du Diplôme Universitaire d'Art-thérapie De la Faculté de Médecine de l'Université François Rabelais de Tours. Sous la direction de LALEU Ph.*, Tours, 2013.

¹³¹ FAVRE Valérie, *Op. cit.*, p. 19

ronnement. Elle renforce la faculté d'agir et d'être dans l'instant présent. De cette manière, « en organisant le corps dansant dans l'espace interne et externe, la danse ouvre tout un « champ de possibles » en liaison avec les actions et les situations. Le monde extérieur devient le terrain de nouvelles expériences : le réel n'est plus dépendant de la mémoire traumatique, ou de sensations brutes ramenant à un vécu »¹³². La danse est « une expérience, sans cesse nouvelle, des sensations et des mouvements dans l'espace (...) et dans l'instant présent (...). Être simplement debout immobile dans un espace de la salle engage la décision (pensée) de se placer à cet endroit-là plutôt qu'un autre et la capacité de se tenir debout (corps moteur). Des ressentis - liés à l'expérience, à l'immobilité, à l'environnement, aux émotions - peuvent survenir alors, et entraîner des décisions nouvelles pour la suite de la danse. L'expérience du corps moteur devient alors réorganisatrice de la pensée »¹³³. Par ailleurs, la danse permet de percevoir ses propres limites et « de les dépasser en fonction de ses capacités, de l'environnement, de la pression sur son corps - poids dans la relation à l'autre, au sol, au mur ->»¹³⁴. Elle contribue à créer du lien entre l'intérieur et l'extérieur par la respiration, par la proprioception. Le rétablissement de l'espace corporel se présente donc à la fois comme limite et comme ouverture au monde extérieur : « en retrouvant l'assurance de son propre espace corporel, la personne peut savoir ce qui est de son territoire privé, de la distance intime qu'elle doit préserver et de la distance publique qu'elle peut accorder. Il est donc plus facile pour elle d'aller vers les autres »¹³⁵.

4.2. Déroulement des ateliers de Danse contre la violence

Les ateliers, d'une durée d'une heure, sont organisés sur une base hebdomadaire ou mensuelle. Ils ont lieu dans les maisons d'hébergement, toujours par petit groupe de moins de 12 personnes, afin que les participantes et les enfants (lorsqu'il s'agit d'atelier mères-enfants)¹³⁶ se sentent en sécurité dans un espace qui leur est familier. Le personnel encadrant est composé d'une danseuse-modératrice et systématiquement d'au moins une intervenante de la maison d'hébergement. L'intervenante peut ainsi s'assurer du bon déroulement de l'atelier et venir en aide aux participantes qui rencontreraient des difficultés (émotionnelles, notamment). Les participantes ont le choix de leur degré de participation dans les ateliers et doivent en avoir conscience : cette *capacité de faire ce choix* est au cœur de la démarche entreprise.

¹³² *Ibidem*

¹³³ *Idem*, p. 20.

¹³⁴ *Idem*, p. 21.

¹³⁵ *Ibidem*

¹³⁶ Deux types d'ateliers sont proposés par Danse contre la violence : les ateliers pour femmes et les ateliers mères-enfants. Dans ces derniers ateliers, les femmes et leurs enfants participent à l'atelier ensemble. Les exercices proposés visent à rétablir et améliorer le lien entre les mères et leurs enfants tout en offrant aux unes et aux autres un espace de détente, d'expression et d'amusement. Je ne reviendrai pas spécifiquement sur les ateliers mères-enfants ici puisque cela sort du cadre strict de cette recherche.

Un court échauffement débute l'atelier et permet une reconnexion douce et bienveillante avec le corps. Différents types d'exercices sont ensuite proposés, destinés à développer une meilleure conscience du corps en mouvement. Certains d'entre eux (inspirés notamment du yoga et du Qi gong) visent à apporter du bien-être et de la détente : automassages, étirements, mise en mouvement de parties isolées du corps, exercices de respiration. D'autres exercices permettent d'affiner la conscience du corps dans l'espace : déplacements dans la pièce, jeux sur le regard et les distances, rencontres avec d'autres participantes en marchant,... Ces exercices aiguisent également l'écoute et l'attention. S'arrêter de marcher, puis reprendre la marche toutes ensemble permet par exemple aux participantes d'expérimenter les temps d'arrêts, de suspension et d'accordage nécessaires au fait de retrouver un rythme commun. Les exercices liés au toucher comme le fait de sentir sa respiration ou celle de quelqu'un d'autre, de prendre les mains d'une autre participante ou de lui donner son poids les yeux fermés, favorisent la reprise de confiance. Les moments de danses libres et d'improvisation (souvent guidés par des métaphores) permettent aux participantes de puiser dans leur imagination et leur créativité afin d'exprimer leur ressenti du moment. D'autres exercices sollicitent la mémoire, mais également la capacité à élaborer une histoire commune, en inventant à tour de rôle un mouvement, mémorisé par les autres et intégré dans une phrase gestuelle dansée ensemble, par exemple. De cette manière, les exercices proposés s'attachent à (re)découvrir le corps comme zone de confort, de sécurité et bien-être. Au fur et à mesure de l'atelier, les participantes créent des phrases (séquences de mouvements) en solo ou en groupe, le plus souvent en duo ; elles partagent leurs propres mouvements avec les autres participantes, recréent une connexion, réapprennent à faire confiance à l'autre. Les exercices permettent également de développer la créativité et la capacité à se projeter dans le futur, physiquement et émotionnellement, et de retrouver une forme d'équilibre entre confort et prise de risque. À la fin de l'atelier, des cartes d'exercice sont remises aux participantes afin qu'elles puissent poursuivre seules, lorsqu'elles le souhaitent, ce processus de réappropriation et de conscience corporelle de manière autonome.

4.3. Un espace d'expression, de liberté et de non-jugement : le point de vue des danseuses-animatrices et des participantes sur les ateliers

Objectifs visés par les danseuses-animatrices

Les danseuses-animatrices présentent les ateliers comme une opportunité d'offrir aux femmes un espace d'expression, de liberté et de non-jugement et des outils pour les aider à se sentir mieux dans leur corps :

« Les buts recherchés par les ateliers sont la reprise d'autonomie, favoriser le geste créatif, retrouver la capacité à prendre une décision qui avait été enlevée dans la relation d'abus. On veut leur donner la possibilité de prendre une décision pour elles-mêmes, dans la danse comme le début d'une plus grande possibilité. Leur permettre d'exprimer leur ressenti en le mettant en mouvement. Leur offrir un espace sans ju-

gement, où tout est bon. Les inviter à ne pas se juger elles-mêmes. Beaucoup d'exercices sont basés sur le jeu, la rencontre, l'imagination. On invite aux mouvements qui nous font du bien à nous, comme danseuses interprètes. On veut transmettre la richesse qu'il y a à vivre dans nos corps tous les jours. On veut transmettre les outils qu'on a en tant que danseuses. Dans les ateliers, nous ne sommes pas assises en rond en train de parler de nos problèmes, mais nous échangeons par les corps, nous osons être folles, ridicules, nous osons nous révéler avec un mot associé à un mouvement. Les femmes s'ouvrent, prennent confiance en elles par rapport au groupe. Parfois, elles ne parlent pas la même langue, et les mouvements leur permettent de communiquer. (...) On veut leur donner ces outils, qu'elles prennent si elles en ont envie. Leur donner un espace où l'expression est possible. Le corps emmène le changement dans la tête : le fait de travailler au niveau physique avec ces femmes les aide à se reprendre en main, à retrouver de la fierté pour aller vers autre chose. Nous recherchons une conscience, une expression de soi qui est différente de celle qu'on mettrait en mots. (...) Les ateliers permettent d'offrir un moment de présence. De ne pas être juste dans la pensée, dans les problèmes. Finalement, les moments où on ne leur demande pas de parler sont rares, or c'est précieux de pouvoir ne pas toujours parler. (...) Le corps a un énorme impact dans notre positionnement : c'est dans le corps qu'on vit, c'est lui qui se positionne dans l'espace. Dans nos vies, on se positionne toujours par l'intermédiaire du corps. »¹³⁷.

Un espace d'expression et d'affirmation de soi

Les intervenantes des maisons d'hébergement interrogées témoignent des effets des ateliers sur les femmes, au niveau de l'estime de soi, de la capacité à s'exprimer dans un groupe et à tisser des liens avec les autres membres du groupe. Selon elles, les ateliers donnent aux participantes la possibilité de s'exprimer autrement : ils permettent aux femmes de s'exprimer dans le langage du corps, alors que d'habitude, c'est la parole verbale qui prend toute la place. Or le corps est précisément le « lieu » qui a été affecté, dévalorisé. Comme l'expliquer Nevila Mane, intervenante à la maison d'hébergement *La Dauphinelle*, « la violence se marque très fort dans les postures de certaines femmes. Elles sont tendues, repliées sur elles-mêmes, de même pour les enfants qui mangent presque la tête dans leur assiette. On voit la différence sur deux mois, les participantes semblent plus fortes, le corps se relève »¹³⁸.

Flora Fernandez, directrice de la maison d'hébergement *L'Assistance aux femmes* traduit ces propos d'une participante interviewée : « Elle avait tellement de problèmes avec son conjoint qu'elle n'avait pas le temps de penser à elle et à son corps, mais elle sent le bienfait de cette activité, elle sent qu'elle peut être elle-même

¹³⁷ Propos des danseuses-animatrices issus d'une *Discussion avec l'équipe de Danse contre la violence sur le fonctionnement des ateliers*, Montréal, 17 septembre 2018. Personnes présentes : Elinor Fueter, Maryse Carrier, Rachel Harris, Christines Charles.

¹³⁸ *Entretien avec Nevila Mane, intervenante à la maison d'hébergement « La Dauphinelle »*, Montréal, 17 octobre 2018.

et qu'elle peut se relaxer comme dans un site protégé où il n'y a pas de danger, elle sent qu'elle n'a pas besoin d'être en tension et que le poids qu'elle avait sur les épaules n'est plus là. (...) Elle sent plus de sérénité et plus de confiance dans le fait qu'elle peut faire des choses, elle a un sentiment d'empowerment »¹³⁹.

Une autre participante témoigne : « Ça aide ton corps, c'est comme une expression, c'est comme si ton corps parle, c'est bon pour lui, ça l'arrange. Parce que quand tu t'enfermes quelque part, tu penses, tu penses, tu peux devenir folle. Moi j'étais comme ça, c'est comme si j'allais devenir folle, avec toutes mes pensées, tous mes problèmes, tous mes soucis, je pensais beaucoup. L'arrivée à la maison c'est la première étape, la danse c'est la deuxième étape (...) Quand on nous fait faire nos propres mouvements, (...) c'est très libre, on fait ce qu'on veut. On fait ce qu'on peut. Mon corps me dit que c'est bon, ma tête aussi »¹⁴⁰.

Les danseuses qui animent les ateliers font les mêmes observations : « À la fin du cours, aujourd'hui, je voyais les corps assis sur les chaises, bien plantés, assis droits, alors qu'au début tout le monde était tout *crush*, les pieds en dessous d'eux-mêmes. Je le remarque aussi dans les relations entre elles et avec moi. À la fin d'un cours ou au bout de plusieurs cours, je vois qu'elles ont plus tendance à regarder les autres dans les yeux, à parler plus fort, à intervenir par la voix. Il y a des sourires, des rires. Au début, elles avaient l'air timides, retirées en elles-mêmes, puis j'ai vu des sourires, elles sont sorties de leur bulle. C'est ce que je cherche à faire. Ça n'arrive pas toujours, mais la plus grande partie du temps, elles arrivent recourbées et elles ressortent le dos plus droit, le regard plus affirmé »¹⁴¹.

Reconnexion corporelle, conscience et perception de soi

Les intervenantes observent que les femmes sont plus motivées, plus optimistes après les ateliers, qu'elles prennent davantage soin d'elles. Elles repartent des ateliers avec la conscience qu'elles ont quelque chose à donner. L'estime de soi est travaillée positivement en bougeant¹⁴².

« Ça me donne de la force, explique une participante. Et puis ça dit que les autres jours vont être meilleurs pour moi, c'est pas la fin, ça continue. Quand on danse ou quand on écoute de la musique, des fois ça te rend triste, des fois ça te donne de la

¹³⁹ *Entretien avec Flora Fernandez et une participante aux ateliers de Danse contre la violence à l'Assistance aux femmes*, Montréal, 12 octobre 2018.

¹⁴⁰ *Entretien avec une participante aux ateliers de Danse contre la violence à l'Assistance aux femmes*, Montréal, 12 octobre 2018.

¹⁴¹ *Entretien avec Rachel Harris, danseuse-animatrice à Danse contre la violence*, Montréal, 10 octobre 2018.

¹⁴² *Entretien avec Flora Fernandez et Josée Vaillancourt, directrice et intervenante de l'Assistance aux femmes*, Montréal, 21 septembre 2018.

force, ça t'aide aussi à aimer plus, parce que j'aime la vie, j'aimerais toujours avoir la joie, même si j'ai passé beaucoup de temps sans la joie »¹⁴³.

Les ateliers, en emmenant les participantes dans des zones inconnues, en les encourageant à réaliser des actions qu'elles ne se seraient pas pensées capables de faire, contribuent à modifier l'image (négative) qu'elles ont d'elles-mêmes :

« Il y avait des exercices où je me disais « oh je peux pas le faire, moi ». Je regardais la danseuse faire et je me disais « moi je ne peux pas le faire », négative à fond, mais quand je me suis mise à le faire j'ai pu descendre au sol, je n'ai pas réussi à tout faire mais je me dis que la prochaine fois je vais réussir. C'est comme un outil, quand on a des cours, on prend du temps pour nous donc après ça, tous les mots négatifs qu'on a dans notre tête du type « je suis pas belle », on les enlève. C'est comme si tu te disais : « ok je suis une personne qui peut vivre heureuse » donc ça enlève la négativité qu'on a envers nous-mêmes. (...) »¹⁴⁴

Les ateliers encouragent une reconnexion avec le corps qui permet d'être à l'écoute des signes que celui-ci envoie, de sentir là où se trouvent les zones de tension, afin de pouvoir y apporter un remède, mais aussi de sentir quels sont les besoins dont il faut tenir compte. Cette relation au corps basée sur l'écoute génère plus de confiance dans la capacité à trouver soi-même, à l'intérieur de soi (et non dans une quelconque panacée extérieure) les gestes à apporter pour supprimer les sources de tension. L'écoute de soi, par la conscience corporelle, peut alors être envisagée comme la première étape vers l'autonomie (et vers l'auto-formation, dans le sens où les femmes apprennent à soulager elles-mêmes leurs douleurs) :

« D'habitude je ne prends pas de temps pour moi. Là, d'avoir une opportunité de danser, de s'amuser, de bouger, ça fait que je me dis : « ok, mon corps a besoin de repos, besoin de se détendre, de se masser ». Certains mouvements qu'on nous montrait où on devait souffler puis se dégonfler, ça nous faisait prendre conscience que « ok, on a un corps, on a des bras, on a des pieds » : c'est comme si on oubliait qu'on les a, alors qu'ils sont avec nous tout le temps ! Mais là, tu réapprends comme un petit enfant que tu as deux pieds et deux bras, c'est comme une reconnexion avec soi-même (...) Je me dis, ok, il y avait des tensions que j'ignorais, je ne le savais pas. On a des douleurs mais on ne sait pas où, et quand on fait la reconnexion on peut se dire, « ah ok j'ai mal ici donc je peux me masser, me détendre cette partie du corps que j'ai laissée à l'abandon (...) Si je continuais comme ça, ça me ferait encore plus mal, mais comme je le sais, je peux le tâter et l'enlever en

¹⁴³ *Entretien avec une participante aux ateliers de Danse contre la violence à L'Assistance aux femmes, Montréal, 12 octobre 2018.*

¹⁴⁴ *Entretien avec une participante aux ateliers de Danse contre la violence à La Dauphinelles, Montréal, 17 octobre 2018.*

faisant une reconnexion. Tu refais aussi des connexions avec tes neurones. Ça me fait du bien, j'ai comme envie de soulever des tonnes »¹⁴⁵.

La danse contribue également à rétablir un lien avec des moments de vie précédant l'épisode de violence conjugale : « Je me souviens d'une femme, explique une danseuse-animatrice, qui était formée en danse classique indienne mais ne dansait plus depuis son arrivée au Canada parce que son mari le lui interdisait. Elle a suivi les ateliers pendant quelques semaines, puis elle nous a fait une prestation de danse indienne, c'était magnifique. Le fait de revenir à son corps puis d'avoir un lieu où c'est permis de danser lui a réouvert cette porte vers ce qui était une grande partie de sa vie »¹⁴⁶.

Des ateliers qui favorisent l'entraide et l'expression collective

Selon Sabrina Lemeltier, directrice de *La Dauphinelle*, ce qui distingue DCV d'une autre pratique corporelle comme le yoga est le fait que les ateliers favorisent les interactions entre les membres du groupe : les participantes se perçoivent comme des alliées, contrairement à une pratique corporelle plus individuelle. « Je mets ma main sur ton épaule, je deviens ton soutien, je ne suis pas seule » : l'effet de groupe est très important¹⁴⁷.

En effet, au-delà du bien-être individuel, les ateliers développent la solidarité, l'échange¹⁴⁸. Les ateliers permettent aussi que les femmes se rencontrent entre elles autrement. « Le fait de se laisser tomber dans les bras l'une de l'autre était très difficile pour les participantes. C'était compliqué pour elles de s'abandonner, mais elles ont fini par le faire », expliquent Josée Vaillancourt et Flora Fernandez¹⁴⁹. Les femmes parviennent à s'exprimer devant un groupe, grâce aux mouvements qu'elles sont encouragées à faire. A travers le fait de créer des figures, de mettre des mouvements côte à côte pour créer un ensemble, les femmes participent à la création d'un projet commun et voient qu'elles sont capables de le faire, alors qu'elles n'osaient pas se dire que c'était possible : « je sais que je suis capable, explique une participante, que je peux faire des choses, c'est très important, et aussi des choses pour

¹⁴⁵ *Entretien avec une participante aux ateliers de Danse contre la violence à La Dauphinelle*, Montréal, 17 octobre 2018.

¹⁴⁶ *Entretien avec Rachel Harris, danseuse-animatrice à Danse contre la violence*, Montréal, 10 octobre 2018.

¹⁴⁷ *Entretien avec Sabrina Lemeltier, directrice de « La Dauphinelle »*, Montréal, 26 septembre 2018.

¹⁴⁸ *Entretien avec Flora Fernandez et Josée Vaillancourt, directrice et intervenante de l'Assistance aux femmes*, Montréal, 21 septembre 2018.

¹⁴⁹ *Entretien avec Flora Fernandez et Josée Vaillancourt, directrice et intervenante de l'Assistance aux femmes*, Montréal, 21 septembre 2018.

m’amuser »¹⁵⁰. Les intervenantes remarquent que le fait que les femmes reprennent confiance par le mouvement leur donne le courage de s’exprimer davantage par la parole verbale, après les ateliers.

Le fait d’oser faire certains mouvements jugés a priori ridicules permet de passer au-delà de la peur du jugement des autres. Par ailleurs, l’entraide et la solidarité qui se nouent entre les femmes, le souci qu’elles montrent de rendre la pratique plus accessible aux débutantes laisse apparaître une volonté de transmission, de femme à femme :

« Je regarde la différence entre le premier cours et les autres : au premier cours, on regarde et on se demande si on a le droit de le faire, si on ne va pas se moquer de moi. Mais quand tu vois que tout le monde commence à lâcher prise, que tout le monde se met à faire des mouvements qu’on aurait jugés bêtes en dehors du cours, là tu te permets de le faire, de bouger, ça enlève le regard qu’on a sur nous-mêmes. Je remarque que les femmes au premier cours sont assez négatives mais en fonction de comment le cours évolue, au fur et à mesure, la négativité s’enlève, tu les vois sourire, refaire le cours et, au fur et à mesure des cours, on permet aux nouvelles qui arrivent de faire le mouvement parce qu’on se le permet nous-mêmes, elles peuvent y plonger plus facilement »¹⁵¹

4.4. Questionnements posés par les ateliers de Danse contre la violence - de quel type d’intervention et/ou d’apprentissage s’agit-il ?

Une intervention féministe ?

Les ateliers de *Danse contre la violence* s’inscrivent dans un processus d’*empowerment* (entamé et poursuivi par les participantes dans les maisons d’hébergement) et visent à long terme, par la prise de conscience et l’expression corporelle, l’autonomie et la reprises de pouvoir des femmes sur leur propre vie. Comme l’explique Kathy Casey, directrice artistique de *Montréal Danse*, « les participantes expérimentent une place où elles peuvent faire leurs propres choix. Les ateliers les amènent à retrouver une place qui est la leur, à faire de leur corps qui était un endroit de peur, de douleur, de traumatismes un endroit de non jugement et de plaisir, et d’expérimenter des relations de confiance. Les femmes se libèrent du regard critique qu’elles portent sur elles-mêmes. Les ateliers permettent également d’expérimenter la circulation des pouvoirs : durant tout le long des exercices, les participantes sont amenées à prendre part aux propositions, à prendre des initiatives. Le cœur du projet est de s’exprimer

¹⁵⁰ *Entretien avec une participante aux ateliers de Danse contre la violence à L’Assistance aux femmes, Montréal, 12 octobre 2018.*

¹⁵¹ *Entretien avec une participante aux ateliers de Danse contre la violence à La Dauphinelle, Montréal, 17 octobre 2018.*

avec le corps : or, comme adulte, on a déjà perdu beaucoup de cette faculté, parce qu'on apprend à l'école et partout ailleurs à ne pas bouger avec le corps »¹⁵².

On voit que les ateliers de DCV rencontrent les objectifs visés par l'intervention féministe dansée (voir plus haut, p. 46-47). Les entrevues menées avec les intervenantes et les participantes corroborent les résultats de la recherche menée par Geneviève Dauphin-Johnson : les interventions favorisent le développement d'un rapport au corps différent et positif, qui change la perception négative que les femmes ont de leur corps. Elles renforcent le pouvoir individuel : le corps devient un outil d'expression, d'exploration (les femmes explorent leur identité, leurs émotions et leurs forces par le biais du corps), un espace d'expérimentation (de la confiance, de la liberté, de la peur du ridicule). Les ateliers représentent également un espace-temps dans lequel les femmes peuvent percevoir leur corps comme un lieu sûr et rassurant. Par ailleurs, le fait d'encourager la prise de décision corporelle, en laissant la liberté de choix aux participantes qui effectuent des choix esthétiques en incluant leurs connaissances et leurs inspirations, a des retombées directes sur les capacités des femmes à prendre des décisions pour elles-mêmes. Le développement de la créativité permet d'établir de nouveaux liens sociaux, d'envisager des alternatives à une situation, d'imaginer de nouvelles manières de passer à l'action.

Le fait d'instaurer un temps supplémentaire d'échange entre les femmes pourrait-il permettre que les pratiques, comme c'est le cas pour d'autres « interventions féministes dansées » étudiées par G. Dauphin-Johnson, contribuent à ouvrir des espaces d'entraide et de solidarité, de réseautage, de partage, de ressourcement et permettent, ultérieurement, de « collectiviser les difficultés rencontrées et de faire émerger une communauté de supports entre les femmes »¹⁵³ ?

Quelle est la position de l'enseignant.e et la place de la parole dans cet espace dédié au corps ?

Dans la perspective de relier ces pratiques aux objectifs de l'éducation permanente, on peut se questionner sur la capacité des ateliers à engendrer une mise en mots des ressentis vécus par les femmes et sur leur faculté à provoquer un questionnement critique (et éthique) à un niveau plus large (collectif et sociétal). Ce qui permettrait aux participantes de conscientiser la manière dont les discours sociaux évoqués plus haut influencent leur rapport au corps. Néanmoins, cette mise en mots est-elle seulement nécessaire pour que les participantes s'engagent dans un processus d'*empowerment* ? Les danseuses-animatrices de *Danse contre la violence* insistent sur le fait qu'il s'agit de faire émerger un autre type de parole, qui passe par le corps et non par le verbe. Les échanges verbaux avec les participantes ont lieu spontanément mais ne sont pas provoqués. Quelques minutes de temps de parole sont prévues

¹⁵² Entretien avec Kathy Casey, directrice artistique de Montréal Danse (hébergeant le programme Danse contre la violence), Montréal, 24 septembre 2018.

¹⁵³ DAUPHIN-JOHNSON Geneviève, *Op. cit.*, p. 91-98

après les ateliers mais l'échange verbal, la mise en commun des ressentis n'est pas un matériau que les danseuses-animatrices ont mission de questionner. C'est, selon elles, le travail des intervenantes des maisons d'hébergement de se servir de ce que vivent les femmes durant les ateliers de danse pour questionner et nourrir le processus d'*empowerment*.

Contrairement aux danseurs/ses formé.e.s en éducation somatique, les danseuses-animatrices ne se donnent pas explicitement le rôle d'« éducatrices ». Parce que le mot « éducation » renvoie (dans les représentations) aux relations de pouvoir maître-élève, à la posture condescendante d'un.e enseignant.e qui saurait mieux que l'élève ce qui est bon pour elle/lui. Les ateliers sont plutôt présentés comme un espace de partage d'outils, de savoirs : « ce n'est pas de l'éducation mais c'est une porte ouverte sur une connaissance d'elles-mêmes différente de ce qu'elles ont eu jusqu'à maintenant. (...) On ne fait pas de l'éducation, on leur ouvre un espace-temps pour elles. Cela permet aussi de mettre en valeur le savoir des danseuses sur le corps, ce qui n'est pas toujours reconnu, et de le communiquer. Le terme « danse » peut décourager certaines femmes : on veut leur montrer un autre aspect de la danse, qui ne tourne pas autour de la performance, de la virtuosité et de l'esthétisme »¹⁵⁴.

La posture d'extrême humilité partagée par les danseuses-animatrices de DCV suscite respect et interrogation. Pourquoi ne pas prendre explicitement un rôle de guides, d'éducatrices, tout en veillant bien à définir ce que signifie ce terme pour elles, le type d'apprentissage proposé et les objectifs poursuivis ? S'agit-il du même positionnement que celui défendu par Paulo Freire, dont les principes pédagogiques sont aux fondements de l'éducation permanente : « personne n'éduque autrui, personne ne s'éduque seul, les hommes s'éduquent ensemble par l'intermédiaire du monde »¹⁵⁵ ?

L'objectif d'apporter du « bien-être » est-il incompatible avec une posture critique ?

Les danseuses tiennent à rester à leur place de professionnelle du mouvement, c'est-à-dire qu'elles n'ont pas été formées pour travailler sur les émotions qui émergent durant les ateliers. Elles insistent sur le fait que les ateliers ne visent pas à faire ressurgir des souvenirs douloureux ni à flirter avec des ressentis qui provoquent des émotions fortes et chamboulent les femmes : « nous ne cherchons pas à provoquer des émotions mais nous leur permettons de se relâcher et quand les émotions

¹⁵⁴ Propos de Christine Charles, coordinatrice de *Danse contre la violence*, issus de la *Discussion avec l'équipe de Danse contre la violence sur le féminisme et l'empowerment des femmes*, Montréal, 17 septembre 2018. Personnes présentes : Elinor Fueter, Maryse Carrier, Rachel Harris, Charlotte Calais, Christine Charles, Kathy Casey.

¹⁵⁵ FREIRE Paulo, *Pédagogie des opprimés. Suivi de Conscientisation et révolution*, Paris, La Découverte, 1980. Voir notamment : DANSE Cédric, *Penser et agir. Quelques pédagogues - 2*, in Publication pédagogique d'éducation permanente du Centre de Dynamique des Groupes et d'Analyse Institutionnelle, 2012, En ligne, <https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/134394/1/penser%20et%20agir%202.pdf>

arrivent, on les accueille, sans avoir besoin de creuser, on leur permet de les vivre et on remercie les femmes de s'être montrées si vulnérables pour nous les avoir partagées. Nous laissons le soin aux intervenantes de revenir sur ces moments d'émotions par la suite »¹⁵⁶.

S'agit-il donc (uniquement) d'éviter les crises et de leur apporter un moment de bien-être ? La question du bien-être comme premier objectif à atteindre pose question et suscite les interrogations dans l'équipe. Une danseuse s'interroge : « qui suis-je pour leur dire et leur demander qu'elles se sentent bien ? ». La directrice de DCV ajoute : « c'est un questionnement récurrent : quel est l'équilibre ? Est-ce qu'on croit qu'on réussit si les participantes sont heureuses pendant les ateliers ? On sait que la réponse est non mais c'est très facile de retomber là-dedans. (...) Comment leur donner à aller dans un espace où ça les touche plus émotionnellement ? (...) Il faut que notre regard soit aiguisé pour saisir ce qui est en train de se passer »¹⁵⁷.

Comment pousser les femmes à sortir de leur zone de confort sans provoquer un sentiment de mal-être, afin de les questionner en douceur sur leur manière de se positionner face aux autres et de leur donner la possibilité d'en apprendre plus sur elles-mêmes ? Comment leur permettre d'habiter leur corps avec plaisir, sans induire une morale du « bien-être-à-tout-prix » ? Comment transmettre un savoir sans créer un rapport de hiérarchie entre celle-qui-sait et celle-qui-ne-sait-pas ? Ces questions trouvent un écho dans la plupart des activités et des pratiques à dimension socio-culturelle. La pensée critique et réflexive développée dans le champ de l'éducation permanente pourrait enrichir le questionnement des danseurs/ses et des praticiens somatiques. Par ailleurs, les pratiques somatiques, les ateliers de danse tels que ceux organisés par Danse contre la violence à Montréal et l'asbl Mouvance à Bruxelles pourraient constituer un espace adéquat pour tenter d'appliquer les réflexions de l'Éducation Permanente sur les rapports sociaux, l'expression de la parole, le développement d'un pouvoir d'agir et la posture de l'éducateur/trice.

¹⁵⁶ *Discussion avec l'équipe de Danse contre la violence sur le féminisme et l'empowerment des femmes*, Montréal, 17 septembre 2018. Personnes présentes : Elinor Fueter, Maryse Carrier, Rachel Harris, Charlotte Calais, Christine Charles, Kathy Casey.

¹⁵⁷ *Ibidem*

5. Sonder l'interface fine entre les possibilités des individus et les contraintes sociales qui pèsent sur eux - là où peuvent se rejoindre l'éducation permanente, les pratiques somatiques/d'improvisation dansée et l'intervention féministe

5.1 Objectifs communs des pratiques

L'éducation permanente, la conscientisation féministe, l'éducation somatique et certaines pratiques d'improvisation dansée partagent plusieurs objectifs et principes, ce qui laisse penser que ces pratiques gagneraient à se nourrir mutuellement les unes des autres :

- Elles partagent une vision de l'éducation qui cherche à encourager la conscience critique de celui qui apprend, *l'autonomie dans l'apprentissage* (le fait d'apprendre en suivant « son propre chemin »), les relations non-hiérarchiques et privilégie le processus au résultat. Une vision de l'éducation selon laquelle l'« éducateur/trice » ne se positionne pas comme un.e professeur.e « savant » supérieur.e à un.e élève qui ne sait pas, mais plutôt comme un « maître ignorant » qui guide le/la participant.e dans son cheminement en lui suggérant de s'observer, d'être à l'écoute de sa propre parole, en lui transmettant des outils et en ouvrant des portes ¹⁵⁸.
- Elles *valorisent l'expérience* : prennent en compte l'expérience individuelle des sujets, comme point de départ d'une expérience commune ; revalorisent les savoirs qui proviennent de l'expérience /ancrés dans la subjectivité, l'émotion et le corps (s'opposent à l'idée de savoirs « neutres »).
- Elles visent *l'expression d'une parole individuelle* (l'expression de ressentis et de pensées, par les mots ou les gestes), dans un cadre d'apprentissage/de partage collectif.

¹⁵⁸ Sur la posture du maître ignorant et l'éducation permanente, voir notamment : DELÉPINE Anne, « S'appropriation son pouvoir d'autoformation, condition de l'émancipation intellectuelle », in *Publications d'éducation permanente du CVFE*, En ligne, <https://www.cvfe.be/publications/analyses/92-s-appropriation-son-pouvoir-d-autoformation-condition-de-l-emption-intellectuelle>

- Elles visent l'émancipation/l'empowerment : *le développement d'un pouvoir d'agir*, l'individuation, le fait de (re)devenir un « être capable »¹⁵⁹, jusqu'à conscientiser sa place dans un système plus large et pouvoir s'y positionner

5.2 Conscience de soi et conscience critique : créer les ponts pas à pas

La dimension collective de l'*empowerment* n'est pas explicitement présente dans l'éducation somatique et dans les ateliers de *Danse contre la violence* évoqués plus haut, mais le fait de prendre conscience de soi est une étape indispensable à une prise de conscience des enjeux collectifs et politiques. Par ailleurs, le processus d'*empowerment* comporte différentes étapes et certaines activités somatiques (comme les ateliers organisés par DCV) - ou autres - se situent au début de ce processus. On ne peut pas avoir les mêmes attentes ni procéder de la même manière envers tous les publics. Les femmes (et les hommes) qui viennent tout juste de sortir d'une période de violence et se situent à un moment de leur existence où, après avoir réussi à *survivre*, elles recommencent petit à petit à vivre, ne sont probablement pas prêtes à porter un regard critique et à questionner directement la manière dont leur expérience individuelle s'inscrit dans une réalité collective et sociétale. C'est pour cette raison qu'il est important, comme le souligne Sylvie Fortin, de travailler avec les capacités et les objectifs des participant.e.s.

Néanmoins, cette dimension sociétale est toujours présente en filigrane. Elle peut être suggérée par l'éducateur/trice (somatique ou autre) avec finesse, par bribes, jusqu'à ce que ces bribes amènent les participant.e.s à une prise de conscience. C'est ce que Sylvie Fortin explique dans une récente interview :

« Il faut créer les ponts pour qu'elles (*les participantes*) fassent le lien elles-mêmes et comprennent qu'elles ne sont ni responsables, ni coupables de leurs conditions de vie mais en même temps que ce n'est pas juste « la faute des autres ». Il y a vraiment une interface fine entre les possibilités des individus et les contraintes sociales qui pèsent sur eux. On peut être dans un état de victime, dans un état de reproche, mais comment peut-on travailler à l'interface du micro et du macro ? Comprendre avec elles que nous pouvons contribuer à la solution, que nous pouvons faire quelque chose, de petites choses, tout en sachant que ça fait partie d'une grosse toile d'araignée. (...) Je passe par le mouvement mais on a toujours un

¹⁵⁹ Cette expression provenant des travaux de Paul Ricoeur est résumée par Olivier Roisin en ces mots : « Pour Paul RICOEUR, « être capable », c'est donc pouvoir exercer :

- sa capacité de dire, de produire un discours sensé quel qu'en soit le médium, c'est-à-dire la possibilité de participer aux échanges interpersonnels,
- sa capacité d'agir, de produire des événements, que je relie à l'autonomie et qui amène à penser la gouvernance, c'est-à-dire l'organisation collective dans le cadre du projet commun,
- sa capacité de raconter, de rendre lisible et intelligible la suite des événements, le changement étant considéré comme une péripétie (...),
- sa capacité d'être responsable de ses actes, d'engager des relations d'imputabilités, ce que nous nommons « redevabilités »
- sa capacité de promettre, d'être fiable et de s'engager par le discours ». ROISIN Olivier, « Construire la démocratie au sein de l'ASBL Mouvance », *Travail de fin d'étude à la formation BAGIC 2014-2017*, CIEP – Charleroi, Juin 2017, p. 42.

petit moment de parole et souvent la discussion vient d'elles. Quand il y a une brèche, une ouverture, je rentre dedans, mais je rentre avec parcimonie car en éducation somatique, le mouvement corporel est la voie d'entrée privilégiée pour guider la personne vers un changement quel qu'il soit. »¹⁶⁰

Par ailleurs, l'emploi du langage verbal risque de réduire les nuances des ressentis corporels, d'enfermer les participantes dans des « étiquettes » plus stigmatisantes qu'émancipatrices. Les mots doivent être utilisés avec une finesse qui s'acquiert avec l'expérience, mais qui est aussi liée à l'intuition. Comme l'explique Sylvie Fortin :

« La conduite verbale pour amener les gens dans leur monde sensoriel doit être faite avec une très grande finesse pour justement convoquer toutes les dimensions de la personne, pour convoquer la possibilité d'une dimension critique, d'une dimension spirituelle, d'une dimension sociale. (...) Lorsqu'on a une formation d'éducatrice/eur somatique, on devient plus fin, on apprend nous aussi à naviguer sur cette frontière-là. Ce qui est à mon sens un beau paradoxe, c'est que pour comprendre l'autre, pour comprendre l'autorité somatique de l'autre, chacun.e de nous doit s'en remettre à son propre ressenti. Mais en même temps, l'autre est différent, ce qui fait qu'il faut se détacher de sa propre autorité somatique pour inviter l'autre à cultiver la sienne. Il faut que j'invite cette personne à trouver son propre chemin d'abord. Il faut que je commence à amener des informations et des suggestions de façon beaucoup plus grossière, puis que j'affine. Il faut avant tout que je lui donne les conditions, les outils. Avec les années, en tant qu'éducateur/trice somatique, on devient un instrument avec plus de finesse pour détecter des signaux. On perçoit avec quel dosage aborder le monde sensoriel de l'autre, et quand aller sur le terrain politique, culturel, social. Pour les femmes qui sont vraiment abimées, cela prend du temps. Il faut être capable de voir les manifestations d'*empowerment* avec un microscope. Et on est dans une société de rapidité, de productivité ; en tant qu'éducatrice somatique, j'entre dans un processus plus lent, avec plus de détails et il me faut percevoir des changements microscopiques chez les gens aussi. »¹⁶¹

En effet, la longue durée que demande le processus d'*empowerment* est difficilement compatible avec les exigences de quantité et de rapidité des procédures d'évaluation. Ce paradoxe a été soulevé à maintes reprises par les travailleuses/rs en éducation permanente confronté.e.s au même problème¹⁶².

¹⁶⁰ HUSQUINET Héloïse, « Pratiques somatiques et pensée critique. Dialogue avec Sylvie Fortin », in *op. cit.*, p. 9.

¹⁶¹ *Ibidem*

¹⁶² Voir notamment : MOLINARI Hélène, « Des tambours sur l'oreille d'un sourd. Répétez s'il vous plaît », in *C4. Le magazine qui vous pend au nez*, En ligne, <https://c4magazine.org/2013/12/09/des-tambours-sur-oreille-dun-sourd-repetez-sil-vous-plait/>

5.3 De l'estime de soi à la conscience politique

Restituer la complexité affective, sociale et politique pour sortir d'un méliorisme¹⁶³ naïf

Le développement de l'« estime de soi » est une problématique sur laquelle s'achoppe (les critères d'évaluation de) l'éducation permanente, en considérant qu'elle est incompatible avec le développement d'une conscience politique. On en revient toujours à l'antagonisme individuel/collectif, soin de soi/engagement politique. Cet antagonisme apparent est en partie lié au fait que l'on confond le soin de soi comme processus de subjectivation qui mène à l'estime et à l'affirmation de soi (processus nourri et soutenu par une réflexion critique et éthique qui encourage l'autonomie) avec les produits de consommation qui s'appuient sur les injonctions au bonheur et le culte de la pensée positive (pratiques de « soin » qui résultent d'une pression sociétale et qui entretiennent davantage la performance et la concurrence que l'émancipation).

Cet enjeu se pose également en éducation somatique, comme le souligne Sylvie Fortin : « voilà un défi de l'éducation somatique : sortir d'un méliorisme naïf pour restituer la complexité affective, sociale et politique qui est engagée dans l'apprentissage somatique individuel. »¹⁶⁴. Probablement cela passe-t-il par notre capacité à questionner le sens - en faisant appel à cette fameuse conscience critique - que nous donnons à l'existence, nos priorités et nos aspirations, de manière à ce que la « liberté » ou le « bonheur » ne soit pas de simples termes dénués de toute profondeur - de nouvelles injonctions auxquelles se conformer.

En effet, comme le souligne Roger Herla, le danger est de poursuivre une vision du bonheur « à la fois ethno-centrée (essentiellement construite par des membres de la classe moyenne blanche étasunienne) et apolitique, donc totalement en désaccord avec l'analyse critique des conditions de vie (...) » puisque « parfaitement adaptée aux injonctions capitaliste (croissance infinie, épanouissement individuel) et néolibérale (liberté personnelle = liberté de s'améliorer, y compris dans un contexte de compétition généralisée) »¹⁶⁵ et mise au service de la société de consommation - le bonheur devenant une norme et la consommation visant le bien-être étant infiniment renouvelable - comme on l'a déjà souligné plus haut. Par ailleurs, on peut noter qu'une des conséquences majeures du succès de la psychologie positive ces vingt-cinq dernières années est l'avènement d'une hiérarchie émotionnelle, selon laquelle les émotions considérées comme négatives sont synonymes de mauvaise santé mentale. L'envie, la colère, la tristesse ou l'ennui sont jugées contre-productives par essence et « dysfonc-

¹⁶³ Doctrine selon laquelle le monde tend à s'améliorer ou peut être amélioré par l'effort de l'être humain ; plus généralement : tendance à s'améliorer.

¹⁶⁴ HUSQUINET Héloïse, « Du corps intime au corps social. Pratiques somatiques et pensée critique », in *op. cit.*

¹⁶⁵ HERLA Roger, « En quoi le bonheur est-il un piège ? Une critique féministe », in Publications du CVFE, juin 2019, En ligne, <https://www.cvfe.be/publications/analyses/203-en-quoi-le-bonheur-est-il-un-piege-une-critique-feministe>

tionnelles », or, l'expression de ces émotions négatives ou, en tout cas, le fait de les reconnaître, sont essentielles à la réflexion critique et à la rébellion¹⁶⁶. Le fait de refuser ou de mépriser les émotions négatives qui nous habitent met à mal la capacité que nous avons de regarder et de comprendre les conditions (dont les oppressions) qui façonnent nos existences et rend même inutile cette compétence critique. De sorte que « la liberté, au sens d'une autonomie politique et des capacités d'agir sur le monde social qu'elle rend possible, est oubliée, négligée, secondaire, voire non-souhaitable car « prise de tête » »¹⁶⁷. À l'inverse, « le refus d'adhérer aux formes de *bonheur* et à la *bonne vie* qui nous sont imposées » peut s'apparenter à une recherche de liberté, puisqu'il s'agit de trouver son propre chemin « en refusant l'étroitesse des chemins socialement admis », de garder vivants « l'imagination, la création, le désir et le plaisir de la découverte »¹⁶⁸.

Or, on a vu que les pratiques somatiques et certaines pratiques d'improvisation dansée (tout comme la conscientisation féministe et l'éducation permanente) vont à rebours de ces injonctions puisqu'elles développent une conscience (critique) de soi basée d'une part sur les ressentis subjectifs intérieurs et l'expérience individuelle et d'autre part sur la *relation* du corps (sujet) avec l'environnement qui l'entoure :

« Si les techniques somatiques stimulent le sens de soi, c'est un soi en relation qui interagit. Il ne s'agit pas d'individualisme, mais d'individuation. L'individuation est un acte de développement qui doit s'effectuer tout au long de la vie afin que la personne grandisse intérieurement. L'individualisme est une manière de vivre en mettant le soi au centre de l'existence et en négligeant le rapport à la collectivité et à la communauté. Chacun a besoin de s'individuer et chacun vit le processus. L'enjeu est de créer les conditions qui permettent à l'élève cet acte d'individuation. »¹⁶⁹

« *Faire advenir un monde commun* » : de nouvelles pratiques à inventer

Il serait intéressant de croiser ces différentes approches, qui pourraient apprendre et s'inspirer les unes des autres. Inventer des pratiques corporelles qui favoriseraient l'émancipation individuelle et collective, feraient le lien entre les niveaux micro/macro, individuels/collectifs, adaptées selon les besoins des participant.e.s. Concevoir ces pratiques en plusieurs étapes : rétablir une connexion avec son corps - développer son autorité somatique - pratiquer l'improvisation dansée pour exercer sa capacité à créer, à prendre des décisions et à se positionner - partager les ressentis - faire émerger une parole individuelle puis commune - inventer un futur commun - le donner à voir - construire sa mise en œuvre. C'est ce que tente déjà de faire l'asbl Mouance fondée par Olivier Roisin (voir plus haut p.37-38-39). On peut considérer

¹⁶⁶ *Ibidem*

¹⁶⁷ *Ibidem*

¹⁶⁸ *Ibidem*

¹⁶⁹ JAY Laurence, *op. cit.*

avec ce dernier que le fait de « découvrir la valeur intrinsèque de ses différences et de ses similitudes », le fait de « se reconnaître soi-même « autre » dans le regard qui se pose sur moi »¹⁷⁰ en allant à la rencontre de l'autre est un préalable indispensable au fait de prendre sa place dans un groupe. Ce n'est qu'en ayant conscience de soi que l'on peut parvenir à l'autonomie nécessaire à l'engagement. Comment, en effet, faire un pas dans une direction ou dans une autre, sans avoir d'abord conscience que nos pieds sont en contact avec le sol ? Comment sortir d'une relation d'oppression sans avoir d'abord conscience que nous existons au-deçà et au-delà du regard de l'autre ? Le fait d'être reconnu par soi-même et les autres comme « être capable », pour reprendre la terminologie mise en avant par Paul Ricoeur¹⁷¹, est une étape primordiale qui génère l'envie de s'exprimer, et puis d'agir. Le développement d'une conscience de soi, passant par la conscience de son corps et la rencontre avec les autres, ainsi que le développement d'une conscience politique et d'un « agir collectif » prennent racine et s'articulent à la *relation* que nous entretenons avec nous-même et avec ce qui nous entoure¹⁷².

Malgré cette époque trouble, désespérante pour beaucoup, hantée par la (seule) certitude d'un effondrement à venir, il y a quelque chose d'extrêmement réjouissant à prendre conscience que ce sont les mêmes constats et les mêmes enjeux qui sont soulevés dans différents champs de la recherche intellectuelle ou de la création artistique. Il semble que les défis essentiels auxquels sont confrontées les sociétés occidentales aujourd'hui s'articulent d'une part autour des problématiques de l'*habitat* et de la *relation* (du point de vue éthique), et d'autre part autour de celles du rapport au *corps* et à la *sensation* (du point de vue philosophique).

¹⁷⁰ ROISIN Olivier, « Construire la démocratie au sein de l'ASBL Mouvance », *Travail de fin d'étude à la formation BAGIC 2014-2017*, CIEP — Charleroi, Juin 2017, p. 42.

¹⁷¹ Voir plus haut, note 157.

¹⁷² « Pour constituer le collectif, il s'agit donc de mettre en exergue la relation, plutôt qu'une thèse politique qui homogénéise la pensée de l'action, la déconnectant de la sensibilité des « JE » qui le composent », affirme Olivier Roisin. On peut considérer avec lui que le rôle de l'éducation permanente, comme celui de l'intervention féministe et de l'éducation somatique, est d'offrir ces espaces où « chacun puisse exprimer un discours authentique au sein du « NOUS », entendu comme collectif transindividuel ». ROISIN Olivier, « Construire la démocratie au sein de l'ASBL Mouvance », *op. cit.*, p. 34.

6. Habiter son corps comme on habite le monde : la relation comme paradigme

6.1 Des alternatives au dualisme

Depuis les années 1960, les études féministes ont remis en cause la dichotomie corps-esprit et, de manière générale, la pensée dualiste et rationalisante ancrée en Occident depuis la philosophie cartésienne et l'avènement des sciences au XVIIe siècle. En affirmant, dans le champ académique, la nécessité de partir de soi, de sa propre expérience pour analyser chaque objet de recherche (*le stand point feminist* abordé dans l'introduction). En revalorisant le corps, les émotions, l'affect, tout ce qui relève du *sensible* et du *sensoriel* pour en faire des sources de puissance et de savoir. Cette conscience d'un lien plus complexe entre les choses que ne le laisse supposer la pensée rationaliste et cette célébration de la complexité du vivant ont été mises en avant par divers.es penseurs/ses dans le domaine de l'anthropologie¹⁷³ et partagées par différents courants du féminisme.

Dans les années 1980, Edgar Morin déplorait le « paradigme de simplification » qui qualifie la pensée occidentale depuis le XVIIe siècle, une pensée qui disjoint, hiérarchise ce qu'elle étudie, et place l'objectivité et la mathématisation comme garantes de sa pertinence. Une pensée qui réduit les phénomènes du complexe au simple, entraînant une hyperspécialisation qui déchire et morcèle « le tissu complexe des réalités, et donne à croire que le découpage arbitraire opéré sur le réel est le réel lui-même »¹⁷⁴. Une pensée qui raréfie les communications entre la connaissance scientifique et la réflexion philosophique, produisant des connaissances dont la rigueur est fondée sur la mesure et le calcul¹⁷⁵. Au même moment, l'écrivaine et activiste Starhawk, pionnière de l'écoféminisme, formulait dans d'autres termes le même constat :

« J'appelle cette conscience mise à distance, car son essence est de nous faire nous voir nous-mêmes à l'écart du monde. Nous sommes à distance de la nature, des autres êtres humains, et même de certaines parties de nous-mêmes. Nous voyons le monde comme constitué de parties divisées, isolées, sans vie, qui n'ont pas de valeur par elles-mêmes. Elles ne sont même pas mortes car la mort implique la vie. Parmi les choses divisées et sans vie, les seules relations de pouvoir possibles sont celles de la manipulation et de la domination »¹⁷⁶.

¹⁷³ Voir notamment les travaux de Gregory Bateson et ceux de l'école cybernétique et systémique : BATESON Gregory, *Vers une écologie de l'esprit*, Seuil, Paris ; t. I : 1977 ; t. II : 1980 ; ID., *La nature et la pensée*, Seuil, Paris, 1984.

¹⁷⁴ MORIN Edgar, *Introduction à la pensée complexe*, Paris, Points, 2014 (1990), p. 19. La première formulation du concept de pensée complexe provient de l'ouvrage *Science avec conscience* publié pour la première fois en 1982.

¹⁷⁵ *Ibidem*

¹⁷⁶ STARHAWK, *Femmes, magie et politique*, Paris, Les empêcheurs de penser en rond, 2003 (1982), p. 40.

6.2 Écoféminisme : rétablir les liens entre la dévaluation/la revalorisation du féminin, du corps et de la nature

La pensée écoféministe crée, depuis les années 1970, des liens entre l'oppression des femmes et celle de la nature : elle s'oppose à la dévalorisation et à l'exploitation de la Terre comme elle s'oppose à celles du corps des femmes - exploitation qui doit être comprise comme relevant d'un même mouvement, un mouvement qui use du pouvoir sur l'autre pour s'accaparer ses ressources.

Cette exploitation prend ses racines dans un moment bien particulier de l'histoire, celui de l'émergence du capitalisme, permis grâce à la toute-puissance de la machine, au 17^e siècle. La relecture que Silvia Federici fait de l'épisode historique de la chasse aux sorcières montre à quel point celle-ci est étroitement liée à celui-là. Elle explique l'avènement d'un nouvel ordre social patriarcal, basé notamment sur une nouvelle division du travail cantonnant les femmes du côté de la sphère de la reproduction. Un nouvel ordre social qui, pour s'installer, a détruit « la quasi-totalité des savoirs comme des pouvoirs possédés par les femmes jusque-là, en les chassant de tous les emplois qu'elles avaient exercés jusqu'à présent ; en criminalisant le contrôle pluriséculaire des femmes sur la procréation comme leur pratique médicinale ; en les rendant désormais dépendantes financièrement et juridiquement d'un tiers masculin ; en redéfinissant, enfin, les critères de la (bonne) féminité - passive, soumise, asexuelle, ignorante »¹⁷⁷. Ainsi, Federici montre que la révolution industrielle s'est faite « sur le dos des femmes », puisque celles-ci ont permis de produire et de reproduire la marchandise essentielle du capitalisme, la force de travail.

Il est également très intéressant de constater - c'est la thèse développée par la philosophe écoféministe Carolyn Merchant dans son ouvrage *La Mort de la Nature* en 1980¹⁷⁸ - que cette dévaluation négative, ce dénigrement sans précédent des femmes a servi de levier pour remplacer, dans la nouvelle éthique des sciences modernes au 17^e siècle, la vision du Moyen âge et de la Renaissance qui percevait le monde comme organique et sacré, et pour justifier le fait d'exploiter la nature. En effet, l'intensification des activités humaines pendant la Renaissance, entraînant une exploitation de la Terre (quantités de métal et de bois, surfaces cultivables) sans précédent et altérant sa physionomie, a entraîné et exigé un bouleversement dans les mentalités. L'ancienne vision considérait en effet « le monde comme un organisme vivant, souvent associé à une figure maternelle et nourricière » : de nombreux poètes, depuis l'Antiquité, avaient établi des parallèles entre les agressions faites à la terre (à travers l'ex-

¹⁷⁷ HACHE Emilie, « Tremblez, tremblez, les sorcières sont de retour ! ». Écrivaines, philosophes, activistes et sorcières écoféministes face au dérèglement climatique. Récit écoféministe de l'anthropocène, in *Colloque « Comment penser l'Anthropocène ? »*, 5-6 novembre 2015, En ligne, https://www.academia.edu/16562473/Tremblez_tremblez_les_sorcières_sont_de_retour_Ecrivaines_philosophes_activistes_et_sorcièresécoféministes_face_au_dérèglement_climatique._Récit_écoféministe_de_lAnthropocène_colloque_Comment_penser_lAnthropocène_Collège_de_France_5-6_novembre_2015

¹⁷⁸ MERCHANT Carolyn, *The Death of Nature. Women, Ecology, and the Scientific Revolution*, HarperOne, San Francisco, 1990 (1980).

traction minière, notamment) et le fait de violer un corps de femme. Ce qui explique que « les anciens schémas mentaux, devenus intenable, allaient peu à peu être remplacés par d'autres, qui, en dévitalisant le corps du monde, dissiperaient tous les scrupules et permettraient une exploitation sans frein »¹⁷⁹. L'expérience d'une nature altérée et manipulée par les machines a ainsi modifié la relation directe et organique qui avait jusque-là constitué les fondements de l'expérience humaine. Le modèle de la machine s'est imposé partout, dans la lignée de la pensée cartésienne¹⁸⁰ où règne la clarté, le détachement et l'objectivité. Les valeurs associées au féminin ont alors été rejetées et remplacées par une obsession de la mise à distance. Un nouveau modèle de connaissance est apparu, froid et impersonnel, qualifié de masculin. Susan Bordo a démontré que les fondateurs de la science moderne affirmaient consciemment et explicitement que la « masculinité » de la science inaugurerait une ère nouvelle : cette masculinité était associée à « une relation épistémologique au monde plus propre, plus pure, plus objective et plus disciplinée »¹⁸¹. Mona Chollet, reprenant les propos de Susan Bordo et de Silvia Federici, résume de la sorte ce changement de paradigme (évoqué au premier chapitre de cette étude) :

« Tout le rapport du sujet à lui-même et au monde qui l'entoure est bouleversé. Le corps est pensé comme séparé de l'âme et répudié : « Je ne suis point cet assemblage de membres que l'on appelle le corps humain », écrit Descartes (*Discours de la méthode*). Silvia Federici voit là des conceptions qui permettront plus tard d'en faire l'« instrument adéquat à la régularité et aux automatismes requis par la discipline capitaliste ». Susan Bordo rappelle que le dédain pour le corps - comparé à une prison ou à une cage - dans la philosophie occidentale remonte à la Grèce antique : mais, pour Platon comme pour Aristote, explique-t-elle, le corps et l'âme étaient inextricablement entremêlés, la seconde ne pouvant s'évader du premier qu'à la mort. Descartes, lui, franchit une étape supplémentaire : il en fait deux substances radicalement distinctes. Pour lui, l'esprit humain « ne participe à rien de ce qui appartient au corps » (*Discours de la méthode*) »¹⁸².

Ainsi, la pensée écoféministe met en évidence le fait que c'est le même bouleversement qui a permis de ravager la planète et de déclarer la guerre aux femmes en dévaluant le corps et le féminin. L'activiste et essayiste Starhawk dénonçait déjà cette manière d'être en relation, briseuse de lien, en 1980 : « la culture patriarcale pourrait être lue comme un effort cumulatif pour briser ce lien, pour séparer l'esprit et la chair, la nature et la culture, l'homme et la femme ». La persécution des sorcières aux XVI^e et XVII^e siècles fait partie de cette « guerre de conquête », qui « détruit le lien des paysans avec la terre, interdit aux femmes la fonction de guérisseuse, et imposa la

¹⁷⁹ CHOLLET Mona, *Sorcières. La puissance invaincue des femmes*, op. cit., p. 189.

¹⁸⁰ Voir le premier chapitre de cette étude.

¹⁸¹ CHOLLET Mona, *Sorcières. La puissance invaincue des femmes...op. cit.*, p. 190.

¹⁸² *Ibidem*

vision mécaniste du monde comme machine inerte »¹⁸³. Cette rupture explique selon elle « les oppressions inséparables de race, de sexe, de classe, et la destruction écologique »¹⁸⁴. Pour réagir à ces ravages, elle propose dès lors - comme d'autres écoféministes à sa suite - « à la fois de « réparer », de « guérir » les femmes comme la nature/la terre, dévalorisées, violentées, exploitées, etc. et de se battre pour d'autres rapports sociaux composant ce monde »¹⁸⁵. Depuis des décennies, des voix s'élèvent pour dénoncer ces relations de pouvoir, faudra-t-il assister à l'effondrement¹⁸⁶ pour les entendre ?

6.3 Comment habiter le monde ? Une crise de la relationalité et de la subjectivité

Il est urgent que l'être humain modifie le rapport qu'il entretient avec les différentes sphères du vivant : ce constat tient aujourd'hui de l'évidence. Les répercussions sensibles du réchauffement climatique alertent ceux qui doutaient il y a encore quelques années de la véracité des statistiques. Quand certain.e.s rechignent encore à croire que le basculement aura lieu de leur vivant, de plus en plus d'individus - jeunes, pour la plupart - cherchent à imaginer des manières de vivre qui leur permettront de s'adapter à l'« effondrement ». Nous savons que nous sommes arrivé.e.s à un point de non-retour et que nous ne pouvons plus continuer à agir aveuglément de la même manière qu'avant. La question de l'*habitat* est aujourd'hui primordiale et concerne toutes les sphères du vivant : comment habiter la Terre, mais aussi comment co-habiter et collaborer avec les autres individus et espèces, humaines et non-humaines, afin de les préserver - de préserver le vivant ?

La manière dont on habite un lieu dépend étroitement de la relation que l'on entretient avec lui. C'est donc le type de relation que nous entretenons avec les choses (les autres, l'environnement, à commencer par nous-mêmes) qu'il faut questionner, afin de mettre fin aux rapports de domination quels qu'ils soient. Sexisme, racisme, colonialisme, impérialisme culturel, spécisme...: on l'a vu, la logique de domination qui justifie la subordination d'un être vivant par la prétendue supériorité naturelle (physique et/ou morale) d'un autre est la même que celle qui s'est progressivement imposée en Occident à partir du XVII^e siècle lorsque la nature a commencé à être perçue comme un « état transitoire inférieur à combattre grâce au progrès »¹⁸⁷.

¹⁸³ STARHAWK, *Femmes, magie et politique...op.cit.*, p. 29.

¹⁸⁴ STARHAWK, *Femmes, magie et politique*, Paris, Les empêcheurs de penser en rond, 2003 (1982), p. 29.

¹⁸⁵ HACHE Emilie, *op. cit.*, p. 4.

¹⁸⁶ Sur la « théorie de l'effondrement », voir notamment les travaux de Pablo Servigne : SERVIGNE Pablo, STEVENS Raphaël, *Comment tout peut s'effondrer. Petit manuel de collapsologie à l'usage des générations présentes*, Paris, Seuil, 2015 ; SERVIGNE Pablo, STEVENS Raphaël, CHAPPELLE Gauthier, *Une autre fin du monde est possible. Vivre l'effondrement (et pas seulement y survivre)*, Paris, Seuil, 2018. Voir aussi : CRAVATTE Jérémie, « L'effondrement, parlons-en...- Les limites de la « collapsologie », in *Étude en Éducation permanente de Barricade. Culture d'alternatives*, 2019, En ligne, <http://www.barricade.be/publications/analyses-etudes/effondrement-parlons-limites-collapsologie>.

¹⁸⁷ BOUZZOUNI Nora, *Faiminisme. Quand le sexisme passe à table*, Paris, Nouriturfu, 2017, p. 52.

Le constat - formulé il y a déjà plusieurs décennies par les (éco)féministes - que nous ne pouvons plus continuer à agir individuellement dans le seul but d'accroître nos possessions et à perpétuer un type de relation basé sur la consommation et l'exploitation, est formulé aujourd'hui par de nombreux.ses auteur.e.s, au sein de disciplines variées.

« Nous vivons une profonde crise de la relationalité. Nous n'envisageons pas l'espace relationnel comme celui d'une fécondité nourricière, d'un enrichissement mutuel ou d'un jeu à somme positive. C'est le lieu d'une lutte sans merci pour prélever, agglomérer à soi, ingérer, phagocyter. La relation est devenue le lieu par excellence de la lutte et de la prédation »¹⁸⁸

Or, le type de relation que nous entretenons avec le reste du monde est tributaire de la manière dont nous nous considérons nous-mêmes, en tant que sujets : notre politique, c'est-à-dire notre manière d'agir en société, dépend de la conception que nous avons de l'être humain. En effet, comme l'explique Corine Pelluchon, les phénomènes qui expliquent aujourd'hui la dégradation générale des écosystèmes « n'auraient pas pu se manifester si le mode de production, de consommation et d'organisation de l'espace qui les accompagne n'était pas soutenu par une certaine conception de l'Homme, (...) considéré comme extérieur à la nature et aux autres vivants, qui ne sont là que pour servir ses fins »¹⁸⁹. Cela signifie que la première étape pour amorcer un changement au niveau sociétal et écologique consiste à changer la manière dont l'être humain se pense dans la nature et se pense lui-même. Cette pensée est capitale, parce qu'elle montre l'absurdité qui consiste à opposer à tout prix le « soin de soi » et l'engagement politique. Personne en effet, « ne consentira à changer ses habitudes de consommation s'il n'y trouve pas une forme d'accomplissement de soi »¹⁹⁰. Nous considérons-nous comme des êtres supérieurs et consommateurs ou comme des êtres reliés et (inter)dépendants, soucieux de soigner la terre et le corps (l'environnement) qu'ils habitent ? Selon la philosophe, « nous nous sommes mépris sur l'Homme (...) défini par ce qui le sépare des autres, c'est-à-dire son désir de s'approprier, d'exproprier, d'affirmer son droit d'user et de profiter contre celui des autres »¹⁹¹. À cette vision de l'être humain autonome et calculateur, il est possible de substituer une vision alternative, qui privilégie la considération à la concurrence, l'humilité et la vulnérabilité à la toute-puissance et qui encourage une vision de la responsabilité qui ne soit pas vécue comme un frein à la liberté.

¹⁸⁸ SARR Felwine, *Habiter le monde. Essai de politique relationnelle*, Mémoire d'encrier, Montréal, 2017, p. 12.

¹⁸⁹ PELLUCHON Corine, *Les nourritures. Philosophie du corps politique*, Paris, Seuil, 2015, p.22 -23.

¹⁹⁰ PELLUCHON Corine, « L'écologie passe par la transformation de soi », in *Libération*, 12 octobre 2015, En ligne, https://www.liberation.fr/planete/2015/10/12/l-ecologie-passe-par-la-transformation-de-soi_1402678

¹⁹¹ PELLUCHON Corine, *Les nourritures...op.cit.*, p.22 -23.

Une éthique relationnelle : le soin et la considération

L'éthique de la vulnérabilité (ou de la considération) proposée par Corine Pelluchon accorde une place centrale à la responsabilité : elle invite en effet à « penser un modèle de civilisation préservant une image de l'Homme essentiellement liée à ses responsabilités à l'égard des différentes entités »¹⁹². Cette pensée est étroitement liée à l'« éthique du *care* », un courant philosophique, sociologique et anthropologique développé par la philosophe féministe Carol Gilligan dans les années 1980, dont les travaux ont été abondamment repris et poursuivis jusqu'à aujourd'hui.

L'éthique du *care* est une « éthique relationnelle structurée par l'attention aux autres »¹⁹³ : elle défend une vision de l'être qui construit son identité par la relation, le « prendre soin » et le sentiment de responsabilité à l'égard du bien-être des autres. Elle vise à revaloriser l'ensemble des activités liées au soin, considérées comme « féminines » et dévaluées dans la société. Le *care* n'est pas seulement interpersonnel : il concerne notre monde dans son essence, parce qu'« il s'enracine dans une critique de toutes les formes de puissance, qu'elles soient naturelles ou fabriquées par l'homme, au profit de tout ce qui mérite protection, attention, et risque toujours l'effacement ou la disparition »¹⁹⁴.

Un enjeu essentiel dans la conception de l'être humain alternative que propose C. Pelluchon est le fait que chacun.e puisse reconnaître la vulnérabilité et la matérialité de son existence : c'est-à-dire le fait que nous sommes des êtres charnels, vivants mais vulnérables, étroitement dépendants des autres et de l'environnement extérieur pour subvenir à nos besoins. Ainsi, notre épanouissement est inséparable des autres vivants. « Vivre, dit-elle, c'est vivre de, occuper l'espace et se nourrir, ce qui veut dire que nous sommes toujours en rapport avec les autres, humains et non humains, et que les finalités du politique incluent la protection de la biosphère et la prise en compte des intérêts des animaux »¹⁹⁵. Ainsi, sa vision du processus d'individuation est étroitement liée au concept de responsabilité et d'autonomie. L'autonomie n'est pas, dans ce cas, une « illusion de l'indépendance » mais une affirmation de sa capacité d'agir, liée au fait d'identifier les biens auxquels on tient et dont on souhaite qu'ils continuent à exister dans le monde à venir¹⁹⁶.

¹⁹² *Idem*

¹⁹³ BRUGÈRE Fabienne, *L'éthique du « care »*, Que sais-je, Paris, 2011, p. 7.

¹⁹⁴ *Idem*, p. 64.

¹⁹⁵ Propos de Corine Pelluchon récoltés par DOUROUX Philippe, « Corine Pelluchon « La considération nous aide à rester humain dans un monde inhumain », in *Libération*, 12 janvier 2018, En ligne, https://www.liberation.fr/debats/2018/01/12/corine-pelluchon-la-consideration-nous-aide-a-rester-humain-dans-un-monde-inhumain_1622030

¹⁹⁶ *Ibidem*

La notion de *vulnérabilité*, vue comme « puissance régénératrice », est aussi valorisée par Cynthia Fleury :

« La vulnérabilité est une combinaison d'hyper-contraintes, qui sont souvent d'emblée dévalorisées, stigmatisées par la société comme étant non-performantes, invalidantes et créatrices de dépendances. Mais elle nous invite, nous, « les autres », à mettre en place des manières d'être et de se conduire, précisément autres, aptes à faire face à cette fragilité pour ne pas la renforcer, voire pour la préserver, au sens où cette fragilité peut être affaire de rareté, de beauté, de sensibilité extrême. (...) Elle fait naître chez nous une préoccupation, une attention, une qualité inédite de présence au monde et aux autres »¹⁹⁷

Lorsque Cynthia Fleury affirme que « le soin est un humanisme », c'est-à-dire une caractéristique essentielle de l'être humain, elle renvoie à sa capacité d'être à l'écoute des êtres vulnérables (que nous sommes tou.te.s) et d'en prendre soin. Le soin devient une manière d'habiter le monde. La relation de soin vise à « sortir (celle/ celui qu'on soigne) de l'état de minorité, physique et mentale » et à développer chez elle/lui l'autonomie, dans les gestes et dans la pensée : « prendre soin de quelqu'un, c'est prendre le risque de son émancipation »¹⁹⁸. Pour la psychanalyste, le monde de la santé (et du soin) ne doit pas être séparé du monde de la pensée : il existe un continuum entre l'attention aux idées, à la connaissance et l'attention aux êtres et au monde¹⁹⁹.

Des sujets charnels et relationnels : conscience de soi et appartenance au monde

Les notions d'attention, d'écoute, de conscience (de soi et des autres) constituent le fil de mon propos. C'est cette attention, cette présence à ce qu'il est en train de se passer à l'intérieur et à l'extérieur de moi qui me rend capable d'agir et de me situer par rapport à ce qui m'entoure. Or, cette qualité de présence est étroitement liée à la manière dont j'habite (reconnait, écoute, utilise) mon corps. Approfondir la conscience de soi comme être charnel permet d'expérimenter l'appartenance au monde commun et de comprendre ce qui nous relie aux autres :

« En approfondissant la connaissance de moi-même comme d'un être charnel, la conscience de mon appartenance au monde commun et de ce qui m'unit aux autres

¹⁹⁷ FLEURY Cynthia, *Le soin est un humanisme*, Paris, Gallimard (Tracts Gallimard), 2019, p. 7-8.

¹⁹⁸ *Idem*, p. 20.

¹⁹⁹ « La grande aventure de la démocratie ne se situe pas uniquement dans cette science et cet art du gouvernement. La démocratie demeure une affaire de science et d'art plus directement encore, en somme une affaire de sciences humaines et sociales, d'humanités scientifiques et de création et d'invention de nouveaux outils régulateurs ». *Idem*, p. 32. Cynthia Fleury a notamment créé des espaces de recherche universitaire au sein des hôpitaux. Voir : <https://chaire-philo.fr>

vivants devient un savoir vécu. Ma manière de percevoir le monde et les autres change. Naît le désir de transmettre un monde habitable. »²⁰⁰

6.4 Le corps comme interface : de la sensation à la politique

Le corps est cette interface fine, ce médium entre moi et le monde. Il est ce par quoi je peux sentir le monde et en faire l'expérience. Développer une connaissance et une conscience sensible de son propre corps est donc primordial afin de pouvoir entrer en relation avec son environnement et de choisir la place (ou la position) qu'on souhaite y occuper. Cette conscience du corps permet d'éprouver, d'observer et de questionner sans cesse les liens que nous souhaitons entretenir avec ce qui nous entoure. Cette vision du corps comme être-au-monde a été défendue par Merleau-Ponty au début du XXe siècle et résumée par l'anthropologue David Abram pour expliquer le lien que certains peuples de tradition orale d'Australie, du Népal ou d'Amazonie entretiennent toujours avec la Nature - et, de manière générale, l'existence :

« Ma présence corporelle est cela seul qui me permet d'entrer librement en rapport avec les choses autour de moi, de choisir de me relier à certaines personnes ou à certains endroits, de m'insinuer dans d'autres vies. Loin de restreindre mon accès aux choses et au monde, le corps est le moyen même d'entrer en relation avec toute chose »²⁰¹

Le corps est ce qui me relie, par la sensation. Il est ce qui me permet de développer de l'empathie face à un autre que moi, de rentrer en résonance avec l'extérieur. Il est un mode de connaissance. Je ne résiste pas à citer encore les mots magnifiques de David Abram racontant sa propre expérience corporelle au contact de la nature :

« Faisant retour à nos sens, nous découvrons graduellement que nos perceptions sensorielles constituent tout simplement notre propre part d'une vaste trame où s'interpénètrent des perceptions et des sensations produites par d'innombrables autres corps - qu'elles sont nourries non pas seulement par nous-mêmes mais aussi par les torrents glacés qui dévalent les pentes granitiques, par les ailes du hibou et les lichens, par le vent invisible et imperturbable. (...) ce monde s'est révélé maintenant comme un terrain profondément charnel, comme le terrain même des odeurs, des goûts, du chant des oiseaux qui s'élève sous la chaleur du soleil, du frémissement de vie des semis. Il ne s'agit, en fait, de rien d'autre que de la biosphère - la matrice de la terre vivante où nous sommes nous-mêmes plongés. Mais pas de la biosphère telle qu'elle est conçue par une science abstraite et objectivante, à la manière d'un assemblage complexe de mécanismes planétaires que nos satellites prétendent cartographier et mesurer. Il s'agit de la biosphère telle qu'en

²⁰⁰ Propos de Corine Pelluchon récoltés par DOUROUX Philippe, *op. cit.*

²⁰¹ ABRAM David, *Comment la terre s'est tue. Pour une écologie des sens*, La Découverte (Les empêcheurs de tourner en rond), 2013 (1996), p. 72-73.

fait l'expérience et la vit de l'intérieur le corps intelligent, l'animal humain attentif qui fait intégralement partie du monde dont il, ou elle, fait l'expérience. »²⁰²

Le corps nous relie, donc. Sonder le corps en relation nous amène à comprendre comment celui-ci est impacté par les normes sociales du milieu qui l'entoure, mais aussi à redéfinir notre vision des rapports entre espèces et des rapports sociaux. Les pratiques somatiques nous invitent à aiguïser notre conscience corporelle jusqu'à ne plus douter de la légitimité de nos ressentis. Cette « autorité somatique » est source de puissance (d'agir), parce qu'elle offre un accès sur un autre type de connaissance de soi, et parce que cette connaissance et cette confiance acquises dans l'expérience subjective permettent d'affirmer sa propre parole face aux discours dominants. Promouvoir des types de relation basés sur le soin, l'écoute et l'empathie - tels qu'ils peuvent être éprouvés dans certaines pratiques corporelles - possède une dimension politique, dans le sens où cela engage une certaine vision du « vivre ensemble » et de l'organisation en société.

« Habiter un lieu, un espace, un corps, une géographie, ce n'est pas seulement s'y installer. C'est choisir une modalité d'établissement, un mode d'occupation et de déploiement, le type de rapports que l'on entretient avec l'espace qui nous accueille et nous contient. C'est y trouver une place juste »²⁰³

La conscience du corps en mouvement, l'expression corporelle et l'improvisation dansée nous amènent à développer une posture relationnelle : cet art et jeu de la juste place vaut mieux que tous les discours. Ma dernière suggestion sera de laisser tomber ces feuilles et d'aller danser.

²⁰² *Idem*, p. 93.

²⁰³ SARR Felwine, *Habiter le monde. Essai de politique relationnelle*, Montréal, Mémoire d'encrier, 2017, p. 26.

CONCLUSION

J'ai essayé dans cette étude de donner un aperçu de la manière dont les corps sont façonnés par le contexte sociétal qui les entoure et peuvent, à l'inverse, agir sur lui. Différents niveaux de lecture permettent d'appréhender cette problématique. Après avoir dressé dans les très grandes lignes l'évolution de la perception du corps dans la tradition philosophique occidentale, j'ai analysé, en prenant un angle de vue plus sociologique, la manière dont les logiques néolibérales - caractérisées notamment par la maîtrise, la performance et la concurrence - ont façonné les corps, dans les représentations et dans la chair. On a vu que, outre ces exigences, le corps des femmes est sujet à des apprentissages et des pressions sociales particulières, qui vont souvent dans le sens d'une grande discipline présente à presque tous les niveaux de la vie (publique/privée, aux différents âges, ...). Les injonctions sont incessantes mais néanmoins paradoxales, puisque les attentes esthétiques (corps mince, musclé, dynamique, cosmétisé) rentrent souvent en contradiction avec les attentes morales ou relationnelles (femme accueillante, à l'écoute, passive, discrète, inoffensive).

Je me suis ensuite interrogée sur les conditions d'une pratique corporelle émancipatrice (comment renverser le stigmate / comment le corps peut-il devenir le moyen d'une « puissance d'agir » retrouvée ?) et sur l'antagonisme qui semble opposer dans les représentations courantes soin de soi et engagement politique, ainsi que sur les moyens de le dépasser. J'ai passé en revue différentes pratiques corporelles qui défendent un autre rapport au corps et proposent de considérer le corps en mouvement comme départ d'une nouvelle connaissance de soi et d'une expérience permettant de s'affirmer en tant qu'individu et de prendre place dans le monde. J'ai voulu montrer que le corps est encore dévalorisé, bien qu'il soit sur-sollicité, puisqu'il est rarement écouté et perçu comme un guide potentiel et une source de connaissance. Mais que, néanmoins, certaines pratiques corporelles font de ses mouvements et de ses sensations des expériences susceptibles de nous faire éprouver un positionnement juste vis-à-vis de soi et des autres, ce qui leur confère une dimension politique. L'« ancrage sensoriel » proposé par ces pratiques corporelles apporte en effet « un potentiel d'agir sur soi et sur le monde nommé (...) *empowerment* »²⁰⁴.

Enfin, j'ai montré dans le dernier chapitre que sortir de cette position d'extériorité vis-à-vis de son propre corps pour penser et agir à partir de lui engage un changement au niveau relationnel dont la portée est énorme. En effet, préférer à une relation basée sur la maîtrise et l'exploitation une relation d'écoute et de soin – dans la relation au corps (donc à soi) et dans la relation à ce qui l'entoure (aux autres, humains et non humains) - appelle à prendre une position qui y fasse écho dans la société et dans le monde, au sens large.

²⁰⁴ JAY Laurence, « Pratiques somatiques et écologie corporelle », *op. cit.*

Epilogue

La relation, le type de liens que nous choisissons de créer et de nourrir, a constitué le fil de ma réflexion. On parle de sociétés « connectées », en faisant allusion à la multiplicité des médiums qui nous permettent, en permanence, d'avoir accès à un certain type d'information. Mais on ne parle peut-être pas assez de la fragmentation qui touche les communautés et les individus : les procédés de séparation qui ont été évoqués au début et à la fin de cette étude dépassent de loin le rapport au savoir et à l'image, ils en deviennent incorporés et atteignent leur paroxysme avec l'omniprésence des écrans. Devant l'écran, corps solitaires et bien pliés sur la courbe des sièges, nous regardons à l'infini des fenêtres s'ouvrir sur des paysages que nous ne foulerons peut-être jamais du pied. Je me souviens du jour où, à force de rester assise derrière mon bureau, tête immobile et comprimée à la recherche d'un éclair de lucidité intellectuelle, j'ai cessé de percevoir ce qui me distinguait moi, corps vivant, d'une chaise de plastique. Comme si le fait de pouvoir réfléchir et écrire induisait nécessairement cette anesthésie corporelle. C'est qu'il fallait être efficace et productif... parfois le corps est sacrifié à des injonctions que l'on peine à remettre en question. Le rôle premier de l'éducation permanente est de critiquer et de contester les fausses évidences qui nous enchainent. Comme tant d'autres secteurs dépendants de l'octroi des subsides étatiques, il faudra que celui-ci soit extrêmement attentif à ne pas reproduire les mécanismes qu'il décrit par ailleurs et qu'il prétend combattre. Je veux aussi rappeler que, tout en étant persuadée que toute révolution part de soi, le soin apporté au corps ne doit pas simplement pallier les assauts qui lui sont faits. Encore une fois, c'est en cela que la notion de relation est essentielle : il ne s'agit pas de panser une plaie sans cesse réouverte par un contexte extérieur auquel il faudrait s'adapter, mais bien de soigner une relation au corps qui apporte la confiance et la force nécessaires pour ne plus supporter les assauts - et donc, inventer de nouvelles manières de faire.

J'ai rêvé, en entamant l'écriture de cette étude, m'exprimer dans un langage presque charnel, évocateur, loin des formules académiques et des langues de bois, afin de ne pas réitérer encore la césure entre le corps et l'esprit. Sans y être arrivée, je reste persuadée qu'il s'agit d'un défi majeur pour que la recherche intellectuelle sorte de l'entre-soi, pour que ces heures savamment passées à se tordre la tête puissent venir en aide, puisse être utiles, enfin, à d'autres qui voient l'urgence de remettre du sens dans leurs pratiques et dans leur vie. Et je me réjouis d'un monde où la danse et la poésie apparaîtront comme une évidence entremêlée à tous les gestes quotidiens.

BIBLIOGRAPHIE

ABRAM David, *Quand la terre s'est tue. Pour une écologie des sens*, Paris, La Découverte, coll. « Les Empêcheurs de penser en rond », 2013 (1996).

ABSIL Maril, « Société disciplinaire et société de contrôle », in *Publications du Centre Franco Basaglia*, 20 mai 2012, En ligne, <http://www.psychiatries.be/reconnaissance-et-emancipation/societe-disciplinaire-et-societe-de-contrôle/>

AUSINA Anne-Julie, « La performance comme force de combat dans le féminisme », in *Recherches féministes*, Vol. 27, n° 2, 2014, p. 81–96, En ligne, <https://www.erudit.org/fr/revues/RF/2014-v27-n2-rfo1646/1027919ar/>

BACQUÉ Marie-Hélène, BIEWENER Carole, *L'empowerment, une pratique émancipatrice ?*, Paris, La Découverte, 2015 [2013]

BATESON Gregory, *Vers une écologie de l'esprit*, Seuil, Paris ; t. I : 1977 ; t. II : 1980

ID., *La nature et la pensée*, Seuil, Paris, 1984.

BOIVINEAU Pauline, « Danse contemporaine, genre et féminisme en France (1968-2015) », *Thèse de doctorat présentée en Histoire contemporaine sous la direction de BARD Christine*, Université d'Angers, décembre 2015, En ligne, <https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01704563/document>

BONI-LE GOFF Isabel, « CORPS LÉGITIME », in RENNES Juliette (dir.), *Encyclopédie critique du genre. Corps, sexualité, rapports sociaux*, Paris, La Découverte, 2016, p. 159-169.

BOUAZZOUNI Nora, *Faiminisme. Quand le sexisme passe à table*, Paris, Nouriturfu, 2017

BRUGÈRE Fabienne, *L'éthique du « care »*, Que sais-je, Paris, 2011

CAROF Solenn, « POIDS », in *Encyclopédie critique du genre. Corps, sexualité, rapports sociaux*, Paris, La Découverte, 2016., p.471-472.

CHOLLET Mona, *Sorcières. La puissance invaincue des femmes*, Paris, La Découverte, 2018.

CHOLLET Mona, *Beauté fatale. Les nouveaux visages d'une aliénation féminine*, Paris, La Découverte, 2011.

CHOUINARD Dominique, FORTIN Sylvie, « La gymnastique holistique par les femmes souffrant de dépression et de troubles du comportement alimentaire », in *Revista científica/FAP*, Curitiba, n°13, Juillet/dec 2015, p. 32-52

COURT Martine, « INCORPORATION », in RENNES Juliette (dir.), *Encyclopédie critique du genre. Corps, sexualité, rapports sociaux*, Paris, La Découverte, 2016, p. 321-330.

COUTURE Philippe, « Yellow Towel/ Entrevue avec Dana Michel : par-delà les archétypes », in *Voir*, 4 décembre 2014, En ligne, <https://voir.ca/scène/2014/12/04/yellow-towel-entrevue-avec-dana-michel-par-dela-les-archetypes/>

CRAVATTE Jérémie, « L'effondrement, parlons-en...- Les limites de la « collapsologie », in *Étude en Éducation permanente de Barricade. Culture d'alternatives*, 2019, En ligne, <http://www.barricade.be/publications/analyses-etudes/effondrement-parlons-limites-collapsologie>.

CYRULNIK Boris, « Comprendre la mémoire traumatique », *Conférence enregistrée à l'Université de Nantes en 2013 rediffusée le 19 septembre 2016 sur France Culture*, En ligne, https://www.franceculture.fr/conferences/universite-de-nantes/comprendre-la-memoire-traumatique?utm_medium=Social&utm_source=Facebook#Echobox=1543332083 ;

DAMIAN Jeremy, « La sensation est politique », in *R22-Tout le monde. La web radio des arts et du commun*, Conférence radiophonique, Maxéville, 4 avril 2017, En ligne, <https://archive.r22.fr/son/jeremy-damian-la-sensation-est-politique/>

DAMIAN Jeremy, « Intériorité/Sensations/Consciences : sociologie des expérimentations somatiques du Contact Improvisation et Body-Mind Centering », *Thèse de doctorat en Sociologie présentée sous la direction de GAUDEZ Florent et DESPRET Vincianne*, École doctorale des sciences de l'homme, du politique et du territoire de Grenoble, Grenoble, 2014.

DANSE Cédric, « Penser et agir. Quelques pédagogues - 2 », in *Publication pédagogique d'éducation permanente du Centre de Dynamique des Groupes et d'Analyse Institutionnelle*, 2012, En ligne, <https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/134394/1/penser%20et%20agir%202.pdf>

DAUPHIN-JOHNSON Geneviève, « L'intervention féministe dansée au Québec : repérage documentaire et points de vue de participantes sur le pouvoir d'agir et le corps », Mémoire présenté comme exigence partielle de la maîtrise en travail social, Université du Québec à Montréal, Novembre 2015.

DASTUR Françoise, « La place du corps dans la philosophie occidentale », in *Arte-filosofia*, 22-23 avril 2006, En ligne, <http://www.artefilosofia.com/wp-content/uploads/2016/07/corpsenoccident.pdf>.

DELÉPINE Anne, « S'appropriier son pouvoir d'autoformation, condition de l'émancipation intellectuelle », in *Publications d'éducation permanente du CVFE*, En ligne, <https://www.cvfe.be/publications/analyses/92-s-appropriier-son-pouvoir-d-autoformation-condition-de-l-emancipation-intellectuelle>

DELEUZE Gilles, « Post scriptum sur les sociétés de contrôle », in *L'autre Journal*, n°1, mai 1990.

DOUROUX Philippe, « Corine Pelluchon « La considération nous aide à rester humain dans un monde inhumain », in *Libération*, 12 janvier 2018, En ligne, https://www.liberation.fr/debats/2018/01/12/corine-pelluchon-la-consideration-nous-aide-a-rester-humain-dans-un-monde-inhumain_1622030

FAVRE Valérie, « Un atelier d'Art-thérapie à dominante danse peut permettre aux personnes victimes de violences conjugales de restaurer le regard qu'elles portent sur elles-mêmes », *Mémoire de fin d'études du Diplôme Universitaire d'Art-thérapie De la Faculté de Médecine de l'Université François Rabelais de Tours. Sous la direction de LALEU Ph.*, Tours, 2013.

FLEURY Cynthia, *Le soin est un humanisme*, Paris, Gallimard (Tracts Gallimard), 2019

FOUCAULT Michel, *Surveiller et punir*, Paris, Gallimard, 1975

FORTIN S. (dir.), *Danse et santé. Du corps intime au corps social*, Québec, Presses Universitaires du Québec, 2008

FORTIN Sylvie, RAIL Geneviève, « Incorporations différenciées au carrefour des discours de la danse et de la santé », in *Le Corps dansant*, Octobre 2009, n°7, p. 65-71.

FORTIN Sylvie, VANASSE Chantal, *Convoquer des personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire à l'expérience du corps senti, avec la méthode Feldenkrais d'éducation somatique*, Rapport de recherche partenariat entre Anorexie et boulimie Québec (ANEB Québec) et l'Université du Québec à Montréal (UQAM), Mars 2011.

FREIRE Paulo, *Pédagogie des opprimés. Suivi de Conscientisation et révolution*, Paris, La Découverte, 1980.

GHIGI Rossella, « BEAUTÉ », in RENNES J. (dir.), *Encyclopédie critique du genre. Corps, sexualité, rapports sociaux*, Paris, La Découverte, 2016, p. 76-87.

HACHE Emilie, « ‘Tremblez, tremblez, les sorcières sont de retour !’. Écrivaines, philosophes, activistes et sorcières écoféministes face au dérèglement climatique. Récit écoféministe de l’anthropocène », in *Colloque « Comment penser l’Anthropocène ? »*, 5-6 novembre 2015, En ligne, https://www.academia.edu/16562473/Tremblez_tremblez_les_sorcières_sont_de_retour_Ecrivaines_philosophes_activistes_et_sorcièresécoféministes_face_au_dérèglement_climatique_Récitécoféministe_de_lanthropocène_colloque_Comment_penser_lanthropocène_Collège_de_France_5-6_novembre_2015

HERLA Roger, « Thérapie féministe et politisation de la santé », in *Publications du CVFE*, Décembre 2018, En ligne, http://www.cvfe.be/sites/default/files/doc/ep-2018-10-therapie_feministe_et_politisation_de_la_sante-rh.pdf

HERLA Roger, « En quoi le bonheur est-il un piège ? Une critique féministe », in *Publications du CVFE*, juin 2019, En ligne, <https://www.cvfe.be/publications/analyses/203-en-quoi-le-bonheur-est-il-un-piege-une-critique-feministe>

HUSQUINET Héloïse, « Du corps intime au corps social. Pratiques somatiques et pensée critique », in *Publications en Éducation permanente du CVFE*, En ligne, <https://www.cvfe.be/publications/analyses/167-du-corps-intime-au-corps-social-pratiques-somatiques-et-pensee-critique-dialogue-avec-sylvie-fortin>

JAY Laurence, « Pratiques somatiques et écologie corporelle », in *Sociétés*, n°125 (2014/3), En ligne, <https://www.cairn.info/revue-societes-2014-3-page-103.htm>

LAMOUREUX Diane, « Ceci (n’)est (pas) mon corps », in *à bâbord. Revue sociale et politique*, n°51 (2013), En ligne, <https://www.ababord.org/Ceci-n-est-pas-mon-corps>

LE BRETON David, « Ingénieurs de soi : technique, politique et corps dans la production de l’apparence », in *Sociologie et sociétés*, vol. 42, n°2 (Automne 2010), p. 139–151, ("Quand le vivant devient politique : les avatars de la démocratie technique"), en ligne, <https://www.erudit.org/fr/revues/socsoc/2010-v42-n2-socsoc3977/045359ar/>

LEVINE Peter, *Réveiller le tigre, guérir du traumatisme*, Charleroi, Socrate Éditions Promarex, 2002 (1997)

MAINSANT Gwénaëlle, « GOUVERNEMENT DES CORPS », in RENNES Juliette (dir.), *Encyclopédie critique du genre. Corps, sexualité, rapports sociaux*, Paris, La Découverte, 2016, p. 273-282

MARQUIÉ Hélène, « Femmes et danses : émancipations, conquêtes et résistances. Les enjeux de corps créateurs », in *Publications du FER ULg*, En ligne, http://web.philo.ulg.ac.be/ferulg/wp-content/uploads/sites/20/2014/11/e_texte_marquie_2002.pdf

MASSON Estelle, « Le mincir, le grossir, le rester mince. Rapport au corps et au poids et pratiques de restriction alimentaire. Résultats d’une étude Oscha/CSA auprès des Françaises », in HUBERT Annie (sous la direction de), *Corps de femmes sous influence. Questionner les normes, Les Cahiers de l’Ocha N°10*, Paris, 2004, p. 26-26, En ligne, http://www.lemangeur-ocha.com/wp-content/uploads/2012/05/OCHA_cahier_10_le_mincir.pdf

MELLAERTS Mathias, « Plaidoyer corporel pour la démocratie », in *Publications de l’Association Marcel Hicter*, octobre 2018, En ligne, http://www.fondation-hicter.org/IMG/pdf/mathias_plaidoyer.pdf.

- MICHEL Manon, « Rencontre avec Phia Ménard, la metteuse en scène qui veut abattre le patriarcat », in *Les Inrocks*, 11 août 2018, En ligne, <https://www.lesinrocks.com/2018/08/11/scenes/scenes/rencontre-avec-phia-menard-la-choregraphe-qui-veut-abattre-le-patriarcat/>
- MOLINARI Hélène, « Des tambours sur l'oreille d'un sourd. Répétez s'il vous plaît », in *C4. Le magazine qui vous pend au nez*, En ligne, <https://c4magazine.org/2013/12/09/des-tambours-sur-oreille-dun-sourd-repetez-sil-vous-plait/>
- MORIN Edgar, *Introduction à la pensée complexe*, Paris, Points, 2014 (1990)
- PELLUCHON Corine, *Les nourritures. Philosophie du corps politique*, Paris, Seuil, 2015
- PELLUCHON Corine, « L'écologie passe par la transformation de soi », in *Libération*, 12 octobre 2015, En ligne, https://www.liberation.fr/planete/2015/10/12/l-ecologie-passe-par-la-transformation-de-soi_1402678
- PUIG DE LA BELLACASA Maria, *Les savoirs situés de Sandra Harding et Donna Haraway. Science et épistémologies féministes*, Paris, L'Harmattan, 2014.
- RENNES Juliette (dir.), *Encyclopédie critique du genre. Corps, sexualité, rapports sociaux*, Paris, La Découverte, 2016.
- ROISIN Olivier, « Construire la démocratie au sein de l'ASBL Mouvance », *Travail de fin d'étude à la formation BAGIC 2014-2017*, CIEP – Charleroi, Juin 2017.
- SABOT Philippe, Une société sous contrôle?, in *Methodos: savoirs et textes, Savoirs textes langage - UMR 8163*, 2012, En ligne, <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-00746527/document>
- SALVATIERRA GARCIA DE QUIROS Violeta, « DANSE », in RENNES J. (dir.), *Encyclopédie critique du genre. Corps, sexualité, rapports sociaux...op cit*, p. 204-212.
- SARR Felwine, *Habiter le monde. Essai de politique relationnelle*, Mémoire d'encrier, Montréal
- SERVIGNE Pablo, STEVENS Raphaël, *Comment tout peut s'effondrer. Petit manuel de collapsologie à l'usage des générations présentes*, Paris, Seuil, 2015
- STENGERS Isabelle, « postface » à STARHAWK, *Femmes, magie et politique*, Paris, Les empêcheurs de penser en rond, 2003, p. 322-323.
- STARHAWK, *Femmes, magie et politique*, Paris, Les empêcheurs de penser en rond, 2003 (1982)
- VAN BRANTEGHEM, Laurane, « Déconstruction critique des normativités en danse contemporaine », *Mémoire de Maîtrise en histoire de l'art*, Montréal (Québec, Canada), Université du Québec à Montréal, 2017, En ligne, <https://core.ac.uk/download/pdf/96125804.pdf>
- VIGARELLO Georges, « Le défi actuel de l'apparence. Une tragédie ? », in *Communications*, 2012/2 (n° 91), En ligne, <https://www.cairn.info/revue-communications-2012-2-page-191.htm>
- VINETTE S. « Image corporelle et minceur : à la poursuite d'un idéal éluif » in *Reflets. Revue ontarioise d'intervention sociale et communautaire*, vol. 7, n°1, 2001, en ligne, <https://www.erudit.org/fr/revues/ref/2001-v7-n1-ref1763/026340ar/>

Remerciements

Merci à mon ami et ancien collègue Roger pour son amitié, sa confiance, sa délicatesse et son soutien constant, merci à toutes les travailleuses et tous les travailleurs du CVFE qui ont accueilli et encouragé ce projet, merci à Anne pour sa confiance et sa patience, merci à Cindy pour sa relecture, merci à Aïcha et Anne-Lore d'avoir encouragé l'audace qui a rendu ce rêve possible, merci à l'équipe de *Danse contre la violence* pour son intérêt, son accueil et pour avoir donné corps à ma réflexion, merci à Christine, Kathy, Maryse, Elinor, Rachel, Charlotte, merci au personnel de La Dauphinelle, L'Assistance aux femmes, du Centre des femmes de Pointes-aux-Trembles, merci aux participantes des ateliers qui ont accepté de répondre à mes questions, merci à Sylvie Fortin et à l'équipe de l'asbl Mouvance d'avoir nourri mes réflexions et mon enthousiasme, merci à mes amies danseuses Amélie, Estelle, Catherine, Océane et les danseuses de Balam d'avoir encouragé le mouvement dans mon corps et dans ma vie, merci à Marc Germain d'avoir réveillé le tigre, merci à toutes les belles personnes de mon entourage qui m'ont soutenue dans la réflexion et rédaction de cette recherche : Lucil, Laurine, Caroline, Flore, Corentin, ma mère, Alexandre, Elise, et tou.te.s les autres qui se reconnaîtront.

Mises en corps. Enquête sur les perceptions et les usages du corps qui façonnent, lient ou libèrent

Collectif contre les violences familiales et l'exclusion (CVFE asbl) : rue Maghin, 11- 4000 Liège.

Publications (analyses et études) : www.cvfe.be

Contact : Roger Herla - rogerherla@cvfe.be – 0471 60 29 70 ; Héloïse Husquinet - heloise.husquinet@gmail.com