

En pensant ce rapport à mon corps, je furetais les souvenirs de ce qui m'aide à me rappeler que je suis un être humain, en Vie, sur cette Terre, à défaut d'être la bonne crevette, dans la bonne crique ...

Que ma peau soit touchée !

*Là, sa paume sur ma joue par exemple.
Que ses mains effleurent la naissance de mon
sein, son bassin l'intérieur de ma cuisse, sa
bouche mon cou.*

Ou l'air frais sur ma cheville ...

Que ma peau touche aussi !

*Son ventre, la pulpe de mes doigts son
front, mes lèvres ses yeux.*

Ou mes pouces la plante des pieds joueurs d'un bébé, ou le relief de la peinture sur une porcelaine ...

Goûter ...

... Sa peau, Sa bouche.

Ou la chantilly sur le gâteau au chocolat

Sentir ...

... L'odeur de son parfum, de ses cheveux mélangés.

Ou celui du beurre en train de fondre sur le pain encore chaud

Regarder ...

... La couleur de ses yeux, la pigmentation de sa bouche, la lumière sur sa cuisse.

Ou le sourire sincère généreux de l'opticien ...

Écouter ...

... Le chuintement de son souffle dans mon oreille, le son de sa voix

Ou la musique d'un mot. La musique tout court.
Le son que font tous ceux qui se juxtaposent.
Ou le silence.

Les sens ! Ils sont indiscutablement ce qui nous permet d'habiter vraiment les aujourd'hui. Trop, beaucoup trop de choses nous empêchent bien trop souvent de nous rendre disponible à cette paix-là.

Je comprends aujourd'hui pourquoi le « bon » sens nous invite à ne pas dissocier le corps de l'esprit. Il est le témoin plus ou moins silencieux et plus ou moins discret, de ce que nous masquons (à nous même d'abord le plus souvent). Les énergies nous traversent, elles tourbillonnent autour de nous. Elles se heurtent, nous poussent ou nous repoussent ...

Un jour, l'intitulé d'un stage m'a donné très très envie de m'y inscrire : ça s'appelait : « **Micropolitique de la confiance** ». Il était présenté comme ceci :

« Selon le type de toucher, le jour, l'humeur, la personne etc - toucher/être touché engagera différemment et avec une infinité de nuances le couple confiance/méfiance.

Et c'est là où nous voulons en venir. Nous voulons envisager la confiance comme une pratique hésitante et nuancée et non pas comme un principe moral binaire - avoir confiance... ou pas.

De quelles nuances, de quelles intensités peut-on enrichir ses pratiques de confiance ? Quelles responsabilités entraînent-elles ? En qui ou en quoi peut-on se permettre de s'abandonner ? Comment ne pas faire

confiance aveuglément ? Quelles joies se dégagent pourtant d'une confiance profonde et immédiate ? Peut-on faire confiance et se protéger en même temps ? ... »

Il n'est pas toujours nécessaire d'inviter mon corps avec des mots. Mais ceux-là m'ont draguée avec une sensibilité irrésistible. Je ne sais pas quelle audace m'a poussée à le suivre mais ce fut une expérience incroyable ! Pas de blabla, pas de discours, d'hypothèses ou d'argument verbaux ! Non : Le corps. Et son mouvement Entre Systema et Contact Impro !

Nous avons passé 2 jours à faire des exercices où nous nous entraînions à prendre conscience de notre corps, de celui de l'autre et des interactions entre les 2, dans le lien, la confiance et l'abandon. Quelle aventure incroyable que de sentir physiquement, mes difficultés à m'abandonner, ma peur de peser et mon "besoin" de porter, de tenir, coûte que coûte. Tenir le coup ! Toujours ! Quel qu'en soit le prix !

J'ai l'intensité facile, c'est entendu ... Mais ce genre de dialogue avec mon corps, c'était nouveau, intense et déroutant !

Cette expérience m'a bouleversée. J'en

suis sortie meurtrie, la seule couverte d'ecchymoses, des brûlures plein les bras et le coeur plein des aveux tristes de mon corps ...
Lourd et fatigué. Mais aussi profondément émue de ce que j'y avais découvert et expérimenté. Je me souviens les avoir tous regardés, les larmes aux yeux, lors de la JAM de clôture avec le sentiment d'avoir appris une nouvelle langue et de trouver magnifique ce que leurs corps se disaient !