

voyages-dansés parents-bébés

Proposition originale de
Elodie Paternostre, Céline Verdan, Mathilde Laroque
« Danseuses relationnelles »



Voyage-dansé parents-bébés avec E.Paternostre, M.Laroque, C.Verdan

Ce que vous trouverez dans ce dossier

- Pourquoi la danse ? p3
- Parents bébés p4
- de 3 mois à 3 ans p5
- Artistique p5
- Notre équipe p6

Et aussi

- Sociaux culturel – collectif p7
- Un voyage en lien et SANS ECRANS p7
- Publics spécifiques p8

Nous contacter p9

Bonne lecture!

Pourquoi la danse ?

Car danser sert d'impulsion à ce voyage, et doit s'entendre dans son sens le plus large : celui de la danse de la vie ! Cette danse aquatique présente dans la vie intra-utérine du bébé, suivie de celle de la naissance et de l'arrivée sur terre où se rencontrent l'air, la gravité, le sol. Celle que nous vivons chaque jours de façon plus ou moins consciente. Etre en vie, c'est être en mouvement ! C'est par lui que l'enfant se construit, grandit et intègre le monde dans lequel il vit. Ses sens et ses perceptions sont les portes d'un flux continu entre son monde intérieur et le monde extérieur. C'est en explorant et en nous nourrissant de ce flux sensoriel que nous grandissons et accroissons notre palette tonique et émotionnelle.

Mais au delà du simple fait de bouger, de se mettre en mouvement, la danse porte une dimension poétique et singulière. Elle permet un imaginaire fécond et offre des variations de rythmes, d'états, de postures presque infinis. Elle porte cet élan de liberté où toute chose – pour peu que le respect et la sécurité de chacun soient maintenus – semble possible.

Ainsi, l'alliance de nos savoirs intégrés du développement de l'enfant et de notre implication dans et par la danse, nous permet de créer ces ateliers de danse parents-bébés. Ceux-ci sont de véritables espace-temps où l'inconnu, la surprise, le merveilleux et les modes de relations à soi, à l'espace, au temps, aux autres, etc., sont conviés par le travail des danseuses relationnelles, dans un dialogue avec le groupe. Le voyage se construit donc dans l'instant, par la relation avec ce que sont et font chaque participants (adultes et enfants).



Voyage-dansé parents-bébés avec E.Paternostre, M.Laroque, C.Verdan

Après un rituel de début, après avoir entendu les prénoms, présenté l'atelier et les règles de respect et de sécurité, nous devenons inductrices de la relation par le langage du mouvement (dans un registre essentiellement non-verbal).

C'est au rythme des rencontres avec chaque cellule familiale, avec le groupe, avec l'individu que la danse émerge. Les regards se croisent, les mouvements rebondissent, les gestes des uns inspirent les autres. Et *certaines sont accueillies dans leur besoin d'observer, de se familiariser par le regard, de vivre un état d'immobilité apparente.*

Dans cette danse improvisée où chacun a une place, il n'y aucune obligation d'être dans le *faire*. Le simple fait d'être là, en présence du groupe représente déjà une mise en jeu de la cellule parent-enfant. Des cellules qui se croisent, s'agrandissent, deviennent des duos, des quatuors, des solos, etc. Comme un ensemble de cellules qui constituent un corps global en mouvement, à l'image d'une collectivité, d'une société.

Parents-Bébés

Un espace privilégié pour être en groupe, rencontrer, et se laisser rencontrer.

Pour les parents – qui parfois se sentent isolés à la maison – les moments avant et après l'atelier sont propices aux échanges et partages.

Le voyage dansé incite quant à lui à se retrouver avec son enfant en présence d'un groupe de parents-bébés, pour se déposer durant le temps de la séance et observer son enfant entrer en relation avec d'autres.

Pour le parent c'est un moment privilégié à partager avec son enfant, dans un confort sécurisé au travers d'un temps défini et de quelques règles de vivre ensemble. L'espace du sol est dégagé, ouvert, favorisant l'envie de s'y déposer, de s'allonger, de s'asseoir, de se mouvoir à hauteur des enfants.

C'est également un temps pour apprivoiser ce délicat rapport au sol, le plaisir de rouler à terre, de s'y allonger et de partager les mouvements que tous les bébés explorent spontanément. Les moteurs sont ceux du plaisir, de la répétition, de la découverte permanente de soi et de l'environnement proposé.

S'instaure en quelque sorte une relation d'égalité entre le parent et l'enfant, un partenariat où chacun est tour à tour guide et suiveur, au gré des mouvements et des expressions qui traversent l'un ou l'autre. On se situe bien dans un temps permettant de transformer la relation quotidienne à son enfant, se donner le temps « d'être avec » sans devoir penser aux contingences du quotidien, sans devoir produire un résultat ou viser un but, mais simplement laisser émerger ce qui arrive, dans la bienveillance et le plaisir.

Pour l'enfant, sera sans doute au rendez-vous la surprise de percevoir son parent et les adultes dans des postures, des expressions, des rythmes parfois bien différents du vécu quotidien. Mais également le plaisir de pouvoir être accompagné par son parent au sol, de se déposer sur son ventre, d'être rejoint dans son univers et son exploration du moment. Ces expériences pourront permettre de poser un regard différent sur l'autre et enrichir les chemins relationnels disponibles. C'est aussi l'occasion d'un premier contact avec des groupes d'enfants pour les bébés qui ne sont pas en crèche.

On sait que respecter le temps et la maturation de chaque stade de développement offre un support précieux pour devenir un être confiant, sécurisé, stable. Pour cela, revenir vers le sol c'est proposer à l'enfant de prendre le temps de se développer, d'accroître la relation à soi en lien avec la gravité. Ce couple sol-gravité est une des bases nécessaires pour être centré et en lien de façon confiante, en éprouvant ses propres limites afin de pouvoir moduler et fluidifier son interaction au monde. Le parent est invité à laisser de côté son habitude de verticalité, sa distance au sol parfois trop grande et qui a tendance à tirer l'enfant vers le haut. Nous tentons de permettre aux bébés de trouver par eux-mêmes les chemins, les points d'appuis, les déplacements de poids du corps qui les guideront vers cette verticalité naturelle.

Tout ce cheminement nous apparaît nécessaire à l'élaboration psychomotrice de chacun. D'autant plus lorsqu'on intègre le constat d'un monde où le temps manque, où les écrans et leur hyper-stimulation sont omniprésents. Notre proposition offre une bulle pour décélérer, descendre vers le sol, se déposer, se reposer, et accueillir l'ici et maintenant.

De 3 mois à 3 ans

La tranche d'âge de 3 mois à 3 ans représente une grande étape de l'évolution psychomotrice. S'y déroulent simultanément le passage de l'horizontale à la verticale, du sensoriel au symbolique, du rapport à soi à la relation à l'autre. C'est dans cette évolution précieuse que nous oeuvrons avec la danse. Cette tranche d'âge est riche d'un univers archaïque, primaire, sensoriel et tend vers le symbolique et le cognitif, c'est le terreau d'un potentiel en devenir. La terre des adultes de demain.

Les enfants déjà dans la marche auront toute la liberté de faire des allers-retours entre ces positions, de revisiter des étapes du développement, voir de fluidifier certaines de ces étapes. Puis de profiter d'une verticalité dans le plaisir de l'élévation et du déplacement dans l'espace.

Le bébé profitera du rapport au sol et de sa relation au portage avec le parent. Etre porté par un adulte en mouvement, et avec quelle qualité tonique? dans quelle émotion? quelle contenance ? Se sentir balancer, onduler, rebondir au rythme d'une musique, porté par l'énergie d'un groupe en joie. Avec un parent qui éprouve du plaisir. Ces instants qui impriment en chacun de nous le goût du bonheur.



Voyage-dansé parents-bébés avec E.Paternostre, M.Laroque, C.Verdan

Artistique

Ce qui n'est pas comme d'habitude, ce qui m'étonne, me questionne, m'émerveille, me donne une émotion.

Ce qui laisse une place à mon imaginaire, et à sa restitution dans l'instant ou plus tard.

Ce qui rend l'expérience étrange et alimente en moi d'autres façons de me déplacer, d'autres sons à produire, une autre musique à écouter...

Un voyage-dansé étrange et déroutant, pour sortir des chemins habituels, imaginer, vivre et inventer ce qui n'est pas dans le quotidien de chacun.

Les voyageurs peuvent regarder, observer les danseuses relationnelles, leurs mouvements ne sont pas habituels, ils sont colorés d'une tonicité particulière, de posture incongrues, de rythmes nouveaux. Leurs corps conscients, agiles, sensibles et expressifs donnent à voir, à percevoir ce qui est étrange, décalé, ludique, sensible. De ces

mouvements naissent une écriture chorégraphique instantanée où l'étrange, esthétique, le déjà vu, l'inconnu viennent rencontrer l'univers de chaque participants.

Nous embarquons tous dans ce voyage avec nos corps à la fois de même structure organiques et tellement singuliers. Nos univers embarqués dans ce merveilleux contenant qu'est le corps, d'être vivant et pulsatoire.

C'est le temps du voyage entre le connu, ce qui est reconnaissable, identifiable et de ce qui est étrange, surprenant, merveilleux, nouveau. Entre les polarités du connu et de l'inconnu se crée l'espace des possibles : à la liberté de penser, de bouger, de s'exprimer, d'imiter, d'observer, de ne rien faire. Entre ces deux mondes, l'espace créé laisse émerger une poésie, de la surprise, et la grâce. Ou chacun perçoit ce qui est déjà en lui.

En observant l'espace investit, le voyageur devient spectateur et éprouve les formes, les postures, les couleurs, les rythmes qui s'organisent au sein d'un groupe, à la fois libre et soutenu par la vitalité et l'écoute continue des danseuses relationnelles en présence.

L'oeuvre, s'il y a oeuvre dans ce voyage, vient de la sensibilité de chaque être ici présent, de leurs rencontres, induites par un espace vide et l'accompagnement des danseuses relationnelles. Ici l'oeuvre sera plus que la somme de ces parties, car le champs intersubjectif éclairera la forme émergée donnant une esthétique.

Ensemble nous révélons du beau, à voir, à percevoir, à sentir, à éprouver, à mettre en mouvement, à danser, à contempler.



Voyage-dansé parents-bébés avec E.Paternostre, M.Laroque, C.Verdan

Notre équipe

Notre équipe est formée de trois danseuses qui utilisent différents outils artistiques, moteurs et relationnels : le Body-Mind Centering®, les Chaînes musculaires GDS®, la danse contact, la Rythmique Jacques Dalcroze, la danse contemporaine, la médiation culturelle, le Mouvement Authentique etc.

Et aussi

Sociaux culturel – collectif

Dans quelle monde je désir vivre ?

Quelle société futur souhaitons nous créer dès aujourd'hui ?

Les enfants rencontrés lors des voyages dansés sont les adultes de la société de demain. En donnant une place réel à l'être, au temps, à l'espace à son environnement nous favorisons l'accès à la racine du changement. C'est bien en revenant à soi dans sa relation pleine à l'autre, en prenant le temps d'être conscient et incarné que la construction vers un monde meilleur pourra s'élaborer. S'initier en chaque individus, et non pas sur les écrans, les publicités stimulant en chacun les désirs et l'illusion que le bonheur s'incarne dans des objets à pocéder. Ce bonheur là n'est qu'illusion, il n'a aucun fondement interne, n'est en relation qu'à une triste apparence et vient partiellement répondre a un faut besoin. Nous sommes convaincu que c'est par la réappropriation, le plaisir de son corps en mouvement, sa conscience, le goût du temps ralenti, du silence, de l'invisible. Que l'humain redeviendra autonome, vivant, joyeux, responsable.

Moins d'écrans, moins d'information, moins de stimulations, moins d'objets...

Nous oeuvrons dans un espace vide, un sol accueillant, qui permet le lien à soi, à l'autre.

Sans détour. Pas besoin de jouets, ni d'équipements spéciaux pour bébés...



Voyage-dansé parents-bébés, avec E.Paternostre, M.Laroque, C.Verdan

Un voyage en lien et SANS ECRANS

C'est un espace ou chacun peut se réapproprier le rapport à son corps, à l'espace au temps. Pendant 1h le parent ne sera plus en relation à son smartphone mais bien dans la relation à la l'instant et au monde réel, tel qu'il se construit dans l'ici et maintenant. C'est un retour au monde de la matière, des volumes, de la densité. Un temps sans écran pour mieux sentir, mieux grandir, mieux interagir avec son enfant et l'environnement présent. Nous demandons aux parents de se libérer de tout appareil électronique (téléphone, photo...) lui offrant la possibilité de se retrouver dans une relation directe et humaine à son environnement, sans filtre numérique qui empêche d'ETRE dans l'instant, qui accélère et meuble des silences, des vides, des surprises qui ont besoin d'exister et ne demandent qu'un lieu pour être accueillis.

Nous savons les dégâts que causent les écrans, le fait d'être connecté sans cesse. Des enfants qui grandissent entourés d'écrans interactifs, à la maison (tv, ordi, tablettes, smartphone...), à l'école, dans les rues... A quels moments les enfants ont-ils la liberté de ne pas être exposé à cette avalanche d'images scintillantes et interactives ? A quels moments les parents s'offrent une relation non polluées par ces appareils ? A quels moments entre le parents et l'enfant il y a le tout, le plein, l'intersubjectivité sans écrans ? Il est urgent et précieux, dès le plus jeune âge, de proposer ce type d'endroit ou l'humain de chair d'os d'émotions EST.

Publics spécifiques

Prendre soin du lien parents bébés à travers la danse, la joie, l'accompagnement au développement moteur et affectif.

Se mettre en mouvement apporte de la fluidité dans les cellules, le corps alors stimulé laisse des émotions le traverser.

Le jeu en mouvement ouvre à la relation et apporte un soutien à la reconstruction du lien parents-bébés.

Le travail de l'espace, être très proche, être porté, s'éloigner, se rapprocher... quitter, retrouver...

Dans l'observation d'un moment dansé, le parent est capté, son regard suit les mouvements, il réagit aux rires, aux émotions qui se produisent dans la salle. Cette position de spectateur apporte de la détente, de la joie, et le parent observateur devient le miroir de ce qui se joue dans la danse.

Une danse partagée par les adultes et les enfants qui vient réveiller, réactiver, remettre en vie des personnes souvent apathiques, dépressives, tendues, dans le flou, borderline.

Ici aussi notre mission est de poser un regard sans jugement sur les parents et les enfants, nous accueillons chaque participants sans conditions car la pulsation de cet atelier est aussi nourrie par la rencontre des individus à l'endroit où ils sont.

Contact physique, induire un touché non intrusif respectueux et soutenant.

Dans la danse le rapport au corps est très présent, le contact physique compose cette danse, et se trouve souvent induit par les enfants qui viennent d'eux même rencontrer notre enveloppe. De là le plaisir de la contenance, du jeu au corps à corps, de l'appréciation de différentes qualités toniques qui sont mises en jeu. Un touché peut être doux, moelleux ou plus tonique selon comment l'enfant vient nous contacter. Parfois le besoin de sentir une membrane plus dur, pour éprouver la limite, le cadre, le support d'un contenant qui structure et sur lequel on peut prendre appui, se repousser, s'appuyer. De notre conscience dans le toucher, nous informons l'enfant qu'un touché peu être non intrusif, cohérent, soutenant.

Il faut expérimenter le bon pour savoir qu'il existe, ainsi les cellules engrament cette possibilité de la bienveillance, du bon.

Avec le parent nous induisons dans le portage du bébé une position confortable une qualité ondulatoire qu'apporte une danse, l'éveil du confort et du flux. Le soutien de nos contacts physiques envers les parents, une présence, des mains qui accueillent, réchauffent, informent de la limite corporelle, détendent.

Nous contacter

Nous nous ferons un plaisir de recevoir votre demande et d'adapter une proposition de cadre et de tarifs.

Elodie Paternostre
elodie_paternostre@hotmail.com
0479 68 82 46

