

# Le Rituel

Article envoyé au CID le 05.05.2021

France Schott Billmann,

*Ecrivain, Danse-Thérapeute, Docteur en Psychologie et Psychanalyste.*

## Introduction.

Nous avons eu la chance, lors du dernier séminaire Danse et Spiritualité, d'admirer les splendides rituels dansants des dieux vaudou du Bénin...

J'ai ensuite dit quelques mots des gestes symboliques qui pouvaient « posséder » les danseurs en danse-rythme-thérapie. Je voudrais aujourd'hui exposer d'autres raisons qui justifient de recourir au rituel en danse-thérapie, ce qui reste souvent déconsidéré.

## Qu'est-ce qu'un rituel ?

Un rituel n'est ni un spectacle ni un jeu, ni une activité du quotidien bien qu'on emploie aujourd'hui le terme à tout propos, pour tout acte répétitif, ce qui lui ôte sa spécificité et le banalise.

Au sens fort du terme, un rituel est un ensemble d'actes, de paroles et d'objets organisés dans le temps et l'espace, chargés de sens et mettant en relation avec des puissances supérieures : divinités, esprits, forces de la nature, société, valeurs morales...

Car ces puissances ne sont pas seulement divines, mais, comme les dieux, elles dépassent l'homme et doivent être respectées. C'est pourquoi il existe des rites de la politesse (les gestes et mots par lesquels on se salue), des rituels civiques comme le 14 juillet en France, des rituels de passage d'un âge à l'autre etc...

Bien entendu, on ne s'adresse pas n'importe comment à des puissances supérieures. Il faut qu'ils soient « bien faits » pour obtenir de ces puissances l'efficacité qu'on leur attribue de façon explicite ou implicite. La règle est la condition pour que, par le rite, on puisse « exercer une action sur certaines choses ». Aussi y a-t-il « toujours (dans les rituels) quelque chose de réglé... » (Marcel Mauss).

Un rituel bien fait et in fine efficace présente les caractères suivants :

- Une régularité de fonctionnement ; un rituel ne se déroule pas n'importe quand mais à dates fixes ou à des moments déterminés ; après une victoire, pour un baptême, une communion, un mariage, un enterrement... ;
- Un ordre fixé, avec un début, un milieu et une fin ;
- Une codification des gestes, des paroles, des objets ; on ne fait pas, on ne dit pas, on n'utilise pas n'importe quoi ;
- Une répétitivité ; on refait les mêmes gestes, on redit les mêmes formules, on reprend les mêmes objets... ;
- Des règles bien posées et respectées.

## La danse traditionnelle, un rituel profane ?

Si on examine la danse traditionnelle par rapport à ces critères, on constate que : (Ici une diapo de danse bretonne par exemple).

- Elle se pratique à des occasions régulières, par exemple, les grandes fêtes du calendrier traditionnel ;
- Elle se déroule selon un ordre fixé dans l'espace (en cercle, en chaîne ouverte ou fermée, en couple, en ligne...) et dans le temps (certaines danses d'abord, d'autres ensuite...) ;
- Elle se danse en groupe synchrone, choral, les danseurs faisant le mouvement au même moment ;
- Les mouvements et déplacements sont répétitifs ;
- Les gestes sont codifiés, reçus du dehors, souvent hérités de la tradition ;
- Ils ont une signification collective, liée à la culture du groupe ;
- La danse est réglée par la musique et le rythme qui imposent un cadre au mouvement ;

Tous ces éléments situent clairement les danses traditionnelles du côté du rituel, et leurs bienfaits sont connus depuis des siècles. Pourtant, aux yeux d'un thérapeute occidental, elles paraissent inappropriées à un processus thérapeutique.

Résumons ce qui heurte ses conceptions :

- Leur ritualisation en cadre fixé, s'opposerait à la spontanéité, expression de l'authenticité d'un individu ;
- Leur assujettissement au rythme contredirait la liberté du mouvement ;
- Leur dimension chorale (le groupe des danseurs qui effectuent en même temps le même mouvement) s'inscrirait contre la singularité de l'individu, résumée en danse par la formule « trouver sa propre danse » ;
- Leur répétitivité sécurisante ne permettrait pas la « prise de risque » nécessaire à l'improvisation ;
- Leur forme codifiée stériliserait la créativité, expression du moi profond d'un sujet ;
- Leur signification collective empêcherait l'interprétation individuelle.

Voir des défauts thérapeutiques dans le dispositif des danses traditionnelles procède d'un jugement ethnocentré. Il est indéniable qu'elles soignent. De nombreux travaux anthropologiques en témoignent, mais la logique du soin, dans les sociétés de culture orale, diffère de celle qui domine actuellement le monde de la psychothérapie et d'une grande partie de la danse-thérapie.

## Rythme et Répétition

Nous examinerons certains des effets thérapeutiques de deux éléments structurels qui permettent de ritualiser les danses : le rythme et la répétition.

### Le rythme

Les danses traditionnelles sont toutes musiquées, c'est-à-dire pas seulement « accompagnées », mais conditionnées par la musique. Le rythme est dominant ; il soutient tout l'édifice du rituel dansé et de ses effets.

C'est lui qui génère le mouvement et synchronise les danseurs sur son tempo. C'est lui qui structure le geste, lui donne une forme dans l'espace et une durée dans le temps. Il est la règle fondamentale de la danse.

On pourrait dire que tout mouvement est rythmé, mais ce rythme est particulier. C'est celui qui anime aussi les danses populaires ou tribales, le rythme répétitif et cadencé qui projette, dans le son et le mouvement, le battement du cœur et le va-et-vient du souffle respiratoire. C'est le rythme vital, le rythme premier, imprimé depuis l'origine dans le corps de tout être humain parce que, **dès la gestation, le fœtus est marqué par la régularité du battement du cœur de la mère, et balancé par sa respiration.**

Plus tard, après l'accouchement, elle continue ce travail d'incorporation du rythme dans le corps du bébé, à travers la pratique universelle de la berceuse, notre première danse dans les bras d'un autre humain.

Les danseurs synchrones sont soumis tous ensemble à **ce rythme premier, qui fonctionne alors comme un battement de cœur collectif**. Le groupe dansant devient le substitut d'un grand corps maternel mutilant et berçant, dont le cœur impulse le mouvement et que son souffle fait balancer. C'est un groupe-mère, une niche sensorielle protectrice, un environnement sûr dans lequel les danseurs puisent et renouvellent leurs forces. Effectuant tous en même temps un geste commun, ils s'identifient les uns aux autres et découvrent le sentiment d'appartenance au groupe, lien de connexion de base qui fonde l'unité collective, lien organique inaliénable, quasiment physique.

Le lien à l'autre et au groupe est le lien social, fondement de tout processus thérapeutique.

Les danseurs, venus d'horizons et d'environnements sociaux différents, souvent même de cultures différentes vivent une **expérience rythmique et émotionnelle commune autour de l'origine** : ils sont frères et sœurs en humanité.

Par le rythme, ils appartiennent aussi à l'ensemble du Vivant et même au Cosmos dont les astres tournent en mouvements réguliers. Les dispositifs de danses rythmées collectives sont des rituels à la fois écologiques et cosmiques qui font participer l'être humain à son environnement plutôt que de le dominer. Il retrouve ainsi sa juste place dans le monde.

### La répétition

Le rythme cadencé des musiques de danses traditionnelles a hérité du battement du cœur une forme répétitive, dite en *ostinato*. Les unités sonores se répètent en séries, induisant des gestes eux-mêmes répétitifs. Une fois capté, le geste se poursuit de façon automatique, comme le font le battement de cœur et le souffle respiratoire qui entretiennent notre vie sans que nous ayons besoin d'intervenir.

L'automatisme du mouvement chez l'être humain ne demande qu'à être mis en route. Il lui suffit de si peu pour démarrer : une courte série de petites frappes régulières fait réagir rythmiquement un malade prostré ; on peut réamorcer la marche d'un malade de Parkinson bloqué en « freezing » en comptant 1, 2, 3, 4...

Rûmi, le créateur des derviches tourneurs, se met à danser en entendant les coups répétés d'un orfèvre frappant une feuille d'or...

La répétition agit de façon multiple : elle entraîne le mouvement, elle fait prendre conscience au danseur de ce qu'il fait, et, paradoxalement, son insistance « obstinée » le met dans une sorte d'état second, hypnotique, un état d'emprise, d'absorbement où il renonce à sa vigilance consciente et lâche prise : le geste se répète tout seul et son automatisme lui fait découvrir ce que les sportifs appellent le flow : au mouvement parfois hésitant, timide et brouillon du début font suite une aisance, une fluidité harmonieuse, une clarté des gestes dues à une coordination parfaite : tout se fond en une expérience totale, cohérente et dynamique. Ce sont des moments d'enchantement, des états de grâce. Il s'agit de la transe rituelle, réglée, qui, depuis les cérémonies dionysiaques de la Grèce antique portent le nom d'enthousiasme, qui signifie littéralement en grec « avoir le dieu en soi ».

### La transe dansée, une transformation inconsciente

Cette expérience extatique ouverte grâce aux deux outils ritualisants que sont le rythme et la répétition, nous indique où se situe l'efficacité du rituel dansé. Elle est dans la transe. C'est là que **s'opère la transformation du danseur, à son insu, par son engagement dans le rituel.**

Le rituel de danse a une efficacité thérapeutique qui passe par la transe, et non par la prise de conscience. Or, la transe est un monde à part. C'est elle qui porte le secret de l'efficacité du rituel.

Selon Durkheim le fondateur de la sociologie, tout se passe comme si en participant à un rituel, l'individu était réellement transporté dans un milieu différent de celui de l'ordinaire, le monde du sacré, peuplé de forces exceptionnellement intenses qui l'envahissent et le métamorphosent.

Pour le sociologue, le sacré est une sorte de métaphore qui représente la société ainsi vénérée et honorée, mais pour les acteurs d'un rituel religieux, il s'agit bien de leur divinité.

Pour nous, danseurs qui participons dans le monde profane à des danses rythmées cadencées, donc ritualisées, qu'elles soient traditionnelles ou populaires, anciennes ou modernes, quel visage a le sacré qui nous met en transe ?

Pour chacun, il sera probablement différent, mais le détour par les rituels dansés qui sont à la fois spirituels et thérapeutiques pose une question que je considère fondamentale : peut-il y avoir une transformation de soi si l'individu reste centré sur lui-même, peut-il y avoir une thérapie dansée sans « transe en danse » ?

C'est la conviction de la nécessité d'une transe ritualisée par le rythme qui a présidé à la création de la danse-rythme-thérapie.