



## Danse et neurosciences

# 1, 2, 3... Pirouette, galipette et saut de chat

Anne-Laure Rouxel

**TU T'ÉMERVEILLES, PETIT HOMME, TU VAS DANS LA MATIÈRE ET LES COULEURS, DANS LES RYTHMES ET LES SILENCES, DANS LES ARTS VIVANTS, LOIN, TRÈS LOIN... ET NOUS, TES ADULTES, EN SOMMES ÉTONNÉS, ÉMERVEILLÉS. COMMENT EXPLIQUER TON ATTENTION AU MONDE ?**

Depuis quelques années des chercheurs en neurosciences nous éclairent sur ce sujet. Cette mise en lumière m'aide pour t'accompagner dans cette attention intense, avec encore plus d'enthousiasme ! Et dans le domaine des neurosciences, il me tient à cœur de savoir que nos neurones ont besoin d'interactions sociales et environnementales riches et variées.

Dès ton tout-tout début de vie, te donner un nid doux et chaud, te regarder, t'écouter, te cajoler, te porter, échanger nos mots et nos rires, te nourrir de lait et de tendresse... le b.a.-ba de l'humain. Tu t'étonnes de tout... voir est heureux, entendre est heureux. Te donner du temps et de l'espace -pas facile tous les jours. S'arrêter. Se réjouir de la richesse de l'interdépendance et de nos liens. Plus on apprend avec toi, plus on est heureux.

« LE « JE » N'ADVIENT QUE GRÂCE AUX AUTRES, PAR, AVEC ET À TRAVERS LES AUTRES : PAS AUTREMENT. » NANCY HUSTON

Main dans la main, partageons des paysages et des visages de tous les âges. Savourons la diversité du monde, les paroles des uns et des autres, aux rythmes des didjeridos ou des castagnettes, goûtons les innombrables secrets de nos plats... Voyageons dans les livres, les haïkus, avec Nasreddin, Adèle, ou la Petite taupe qui voulait savoir... Prenons l'air et « consultons » des fourmis et des merles, des bouts de bois et des châteaux de sable. Se nourrir de l'instant, s'émerveiller encore et encore.

« OFFRONS À TES MILLIARDS DE NEURONES DE LA MATIÈRE À PENSER ET À RÊVER. MAIS, ATTENTION, TES CONNEXIONS S'ACTIVERONT, SI ET SEULEMENT SI NOUS AVONS DU PLAISIR À TRANSMETTRE. »

« Chacun sa spécialité » dit Samuel Beckett. La danse, je l'ai faite mienne ; des maîtres de danse hawaïenne et indienne, entre autres, m'ont élevée. Et maintenant, que je suis heureuse de te transmettre cette matière pour stimuler ton corps et ta psyché, pour que tu puisses inventer ton petit théâtre de marionnettes avec tes pieds qui rient ou la prosodie de tes doigts qui chantent !

Et cela « câble », tes étoiles clignent, ton cœur, tes muscles et ton souffle se réjouissent là, d'être là, dans tes temps et tes espaces poétiques.

L'autre jour, à la crèche, alors que nous répétions des mouvements symbolisant les oiseaux, tu criais, ton corps était éparpillé, déconcentré. Je ne t'ai pas demandé d'arrêter de crier, je t'ai demandé d'écouter la musique. J'ai insisté doucement, en te chuchotant, « Écoute la musique », et tu es entré dans la symphonie, tu as habité ton mouvement, tu as pris conscience de tes gestes, le regard loin, les bras ouverts, des envols de pas chassés, tu étais métamorphosé en oiseau sur des notes de piano et c'était beau ! Ton plaisir était grandiose et contagieux.

Je dois te stimuler, Petit Homme, t'inviter à entrer dans la danse, te montrer des exemples, te donner des images pour tes appuis et tes respirations, des dynamiques et des silences pour la conscience de tes mudras et tes grands pas.

« AVEC CES BASES, À TON TOUR, TU FONDES TA LIBERTÉ DE CRÉER. »

Tu sculptes tes drôles de sauts de chats, tes galipettes à l'envers et tes pirouettes, 1, 2, 3, tu transmets la musicalité de tes mouvements dans une intensité d'attention et d'écoute, et ça marche !

« ET ÇA MARCHE, À LA CRÈCHE, OUI ! »

Mais cette année, j'ai tristement remarqué que pour de nombreux tout-petits, dans les classes de petites sections d'écoles maternelles, cela ne marche plus. L'attention s'est éteinte. Je n'y arrive pas, l'attention n'est plus là. Dans une classe de 3-4 ans, en REP +, vous êtes 8 sur 24 à ne pas voir, ne pas entendre... L'atelier danse n'émerveille plus. La classe est éclatée en mille morceaux. Pour la première fois, tu n'entres pas dans les détails du jeu vivant, tu ne vas pas dans l'univers où il y a tant de choses à voir, à entendre, à explorer, à imaginer...

Alors, Petit Homme, tu as 3 ans, et tes neurones, dès le tout-tout début de ta vie ont manqué probablement de chaleur humaine, d'interactions affectives et cognitives...

« LES NEUROSCIENCES NOUS PARLENT AUSSI DES DÉGÂTS DÉSASTREUX  
DU PETIT ÉCRAN SUR TES MÉCANISMES D'ATTENTION SOUTENUE. »

Cet objet, entre tes deux pouces, t'aurait volé ton temps, ta tendresse, ton ennui créateur et ton énergie créatrice... kidnappé ton attention ? Tes yeux n'ont peut-être pas assez plongé dans ceux de ta maman ou de tes copains, dans tes jeux spontanés et ton environnement ?

Dès ta venue au monde, tu vois les émotions dans nos yeux, sur nos joues ; toute une alchimie se dessine sur les traits du visage, tu sais les lire, alors que tu n'as pas les mots.

Petit être hypersensible, tu les vois et les entends aussi dans les gestes, les mouvements, les respirations, les attitudes, les rythmes du corps, les voix, les sons, les lieux, les odeurs... elles résonnent dans ton corps. Par le langage chorégraphique, elles passent d'âme à âme. La gaieté de goûter à la musique et à la chorégraphie te stimule, en douceur, elle t'éloigne de tes souffrances. Partons en poésie vivante où la joie circule partout, des pépites scintillent en nous, autour de nous, et resplendent sur nos visages et dans nos gestes. Les mouvements sont beaux et étonnants, habités d'histoires singulières, de rythmes surprenants et de silences précieux. Des états de grâce nous transforment. Un nuage de sourires nous enveloppe.

Imprégnés de joie et de liberté, nous partageons des temps qui se dilatent où nos mystérieux milliards et milliards de neurones s'émerveillent, s'ouvrent au monde...

Certaines activités, comme la danse, stimulent tous les mécanismes fondamentaux essentiels au développement de l'enfant : le système cérébral empathique et affectif, les habiletés sensorimotrices, l'attention soutenue, la mémoire, la créativité et l'imaginaire, le système cognitif et le langage.

Anne-Laure Rouxel, chorégraphe et danseuse, crée des spectacles, anime des ateliers pour très jeunes enfants et adultes, et participe à des conférences avec Michel Desmurget, Directeur de Recherche en Neurosciences (INSERM/CNRS). ■

## BIBLIOGRAPHIE

- Furet N°84 « Petit Homme » Poésie des arts vivants.
- Desmurget, M., Jouanneau, J., Rouxel, AL., 2016. Le Monde « Plus d'humain et de culture dès le plus jeune âge ».

### CHORÉGRAPHE ET DANSEUSE

Anne-Laure  
Rouxel

### PHOTOGRAPHIES

Thierry Brunet et  
Caroline Cardon



Arnaud Ville