

# LE GESTE: EXPRESSION, ART ET THÉRAPIE

## INTRODUCTION

Les attitudes corporelles et la gestuelle représentent un moyen d'expression et de communication avec nos semblables.

De même que la qualité du langage verbal fait de la littérature et de la poésie un art, de même la valeur expressive et l'élégance du geste telles qu'elles s'épanouissent dans l'art théâtral, le mime et la danse font du mouvement une création artistique dont l'instrument est le corps. Le corps dans ses attitudes et ses mouvements intervient également dans tous les autres domaines de l'art, la statuaire, le dessin, la peinture, la musique.

Et lorsque l'expression gestuelle est appauvrie ou inhibée, la rééducation des fonctions motrices aide à retrouver la maîtrise du corps et la possibilité de rapports harmonieux entre l'action et la pensée.

C'est autour de ces trois axes

- le geste en tant que langage
- le geste, forme d'expression artistique
- le geste en thérapeutique

que s'élabore notre réflexion sur l'importance du corps dans la vie personnelle et dans la vie relationnelle.

## LE GESTE EN TANT QUE LANGAGE

L'expression gestuelle est bien un langage non verbal qui n'a pas besoin d'être explicité par la parole car il présente les caractéristiques suivantes:

- il est un moyen d'expression des émotions, intense, nuancé et démonstratif,
- il est un mode de communication par "*sympathie immédiate*"
- il est une construction équilibrée avec son vocabulaire et sa syntaxe,
- il est un langage signifiant: c'est son aspect phénoménologique en tant que manière d'être au monde
- il est action et création. C'est ce qu'exprime Martha Graham lorsqu'elle affirme "*Ce que vous êtes trouve son expression dans ce que vous faites*".
- Il est à la fois un mode d'expression universel et une façon de s'exprimer caractéristique de chaque pays. De même que l'on apprend une langue étrangère, on apprend à déchiffrer les mimiques et les gestes habituels au milieu dans lequel on est plongé. Ainsi des liens peuvent-ils s'établir entre des personnes qui ne parlent pas la même langue, par l'intermédiaire d'autres formes de communication.

Le langage corporel s'exprime au travers

- des attitudes,
- de la façon de se mouvoir, de la démarche,
- de la gestuelle,
- des jeux mimiques,
- du regard,
- de la distance que chacun essaie de ménager entre soi et les autres.

Il peut

- renforcer la signification du langage parlé,
- en dépasser la portée,
- le remplacer,
- voire le contredire.

Dans l'établissement des relations interhumaines en général, et des relations médecin-malade en particulier, dans un but diagnostique et dans la création de liens transférentiels, aucune des modalités de communication ne doit être négligée.

### **Une première vignette clinique en apporte la preuve**

Mme X... a été traitée pour un accès mélancolique d'involution. Sa sortie prochaine est envisagée. Au cours de l'entretien qui précède son départ de la clinique, nous convenons des conditions de son retour chez elle, des modalités de son traitement et de sa prise en charge en post-cure. Elle est souriante, coopérante, promet de suivre son traitement et de se présenter régulièrement aux consultations. Elle exprime sa satisfaction à la perspective de rentrer chez elle et de retrouver ses enfants. Pourtant, un détail de son comportement attire notre attention; il nous semble traduire un certain désarroi et apporter un démenti à l'expression souriante de son visage et à son discours.

Elle garde les mains jointes, elle les frotte l'une contre l'autre, ses doigts se crispent.

Nous lui faisons part de nos doutes: Ne nous cache-t-elle pas une inquiétude concernant les conditions de sa prochaine sortie?...Voici qu'elle perd en contenance, qu'elle s'effondre en larmes et avoue qu'elle redoute de quitter la clinique. Ses enfants avaient projeté de partir pendant le week-end. Ils l'ont avertie qu'ils viendraient la chercher, qu'ils la déposeraient chez elle et la laisseraient seule, comme s'ils voulaient lui faire comprendre que son retour n'était pas tellement désiré. Elle n'a osé rien dire de peur de les mécontenter, mais elle appréhende la solitude...Et nous-même avec elle, qui ne connaissons que trop les risques – suicidaires en particulier – de ces fins d'accès mélancoliques chez des patients apparemment guéris mais encore fragiles.

Une furtive expression gestuelle a heureusement exprimé ce que, consciemment, elle avait essayé de cacher.

Nous avons différé sa sortie et pris contact avec la famille pour organiser son retour dans un foyer avec quelque retard mais dans de meilleures conditions.

### **LE GESTE DANS LE DOMAINE ARTISTIQUE**

est à évoquer de plusieurs points de vue:

- lorsque le langage corporel est en soi une discipline artistique,
- lorsque le langage corporel s'associe aux arts plastiques
- dans les relations entre le langage corporel et la musique.

#### ***Le geste est en soi une création artistique***

dans trois modes d'expression:

- les arts de la scène,
- le mime,
- la danse.

- Les arts de la scène

Dans l'expression scénique, le travail corporel, la mimique et le geste font partie du jeu de l'acteur et renforcent la portée du texte. Un rôle lu et même mis en espace pour l'acteur qui lit son texte n'atteindra pas le spectateur de la même façon qu'un rôle appris et joué. Dans le théâtre lyrique, musique et jeu scénique concourent à "l'œuvre d'art total".

- Le mime

Il y a dans le mime la conscience et l'intention de communiquer un message à l'aide du corps en mouvement. Le mime est un art de la création. Il arrive à recréer avec le geste tout ce qui peut-être perçu du monde extérieur; il assure à la fois la représentation visuelle de l'objet et la réponse motrice corporelle à l'existence imaginaire de cet objet; il en suggère les transformations et les rend communicables aux autres. Il devient une création artistique de valeur lorsqu'il est pratiqué par des artistes tels que Decroux ou, plus près de nous, Marcel Marceau. Ce dernier analysant les mécanismes de la transmission du message, met l'accent sur

- l'universalité du langage gestuel,
- la distanciation que le mime doit respecter par rapport au geste à accomplir,
- l'identification du corps en tout ou partie à la nature de ce qu'il veut représenter. Le mime ne suggère pas, il devient lui-même ce qu'il représente.
- 

- La danse

Une citation de Jean-Louis Barrault en dit toute la valeur expressive et artistique:  
*"Danser, c'est lutter contre tout ce qui retient, tout ce qui enfonce, tout ce qui pèse et alourdit; c'est découvrir avec son corps l'essence, l'âme de la vie; c'est entrer en contact physique avec la liberté, c'est donc pratiquer l'art sacré".*

Le rythme et l'harmonie des gestes sont les supports de la danse, de même que le rythme et la mélodie sont à la base de la musique. Le geste du danseur est à la fois création artistique et transmission des messages.



Dans le ballet classique, la gestuelle, bien que rigoureusement codifiée, est capable d'exprimer de façon nuancée les états d'âme et les bouleversements psychologiques.

Nous allons prendre l'exemple de **Giselle, le ballet d'Adolphe Adam**, l'un des grands ballets romantiques du répertoire, en insistant sur la scène de la folie qui termine le 1<sup>er</sup> acte et s'achève par la mort de Giselle. Si nous avons choisi cet exemple, c'est parce qu'en juin 2000, à l'occasion du Congrès Mondial de Psychiatrie, il nous a été demandé d'effectuer un travail sur la folie de Giselle; la monographie qui en est résultée a été offerte aux congressistes. Ils avaient l'opportunité d'assister au Palais Garnier aux représentations du ballet dans la chorégraphie de Marius Petipa. Grâce à Mme Brigitte Lefevre, directrice de la danse, nous avons eu de longs entretiens qui se sont révélés passionnants avec

- Elisabeth Maurin, danseuse-étoile, titulaire du rôle,
- Ghislaine Thesmar, maîtresse du corps de ballet,
- Monique Loudières, qui avait récemment dansé en alternance la Giselle romantique, et la Giselle dans la chorégraphie moderne de Mats Ek transposée dans un hôpital psychiatrique,
- Et - last but not least- la grande étoile romantique, Yvette Chauviré.

L'intérêt de ces rencontres a été de connaître leur vision très personnelle du rôle, leur conviction en la valeur artistique et de communication du geste... thème qui nous occupe aujourd'hui. Un consensus se dégagait que l'on peut résumer comme suit:

- l'émotion qu'exprime la gestuelle du danseur n'est communicable au public que si le geste est suffisamment ample et explicite;
- l'intensité dramatique ne peut être rendue par l'interprète que si la danseuse, au-delà de la compréhension intellectuelle du rôle, a ressenti les émotions et vécu l'effondrement de l'abandon et de la trahison... bref, si elle a réussi à s'identifier à l'héroïne.

Les qualités esthétiques du ballet classique sont toujours admirées de nos jours, même si les détracteurs parlent de "routine académique". A partir de 1900, cependant, l'art du ballet a évolué vers une expression artistique plus spontanée, débarrassée de toute entrave et attachée avant tout à traduire les sentiments plutôt qu'à rechercher la perfection technique.

Les chorégraphes tels que Diaghilev, Léonide Fokine... affirmèrent alors que la raison d'être de la danse était de traduire des émotions en suivant les inflexions de la musique sans avoir désormais à se préoccuper des cinq sacro-saintes positions de jambes, de la précision des pointes, du nombre des tours et de l'élégance du port de bras. En somme, ils refusaient d'admettre la supériorité de la performance physique sur le mouvement naturel du corps. Ils voyaient l'avenir de la danse non plus dans la soumission à des règles transmises de génération en génération, mais dans une sorte d'improvisation permanente libératrice.

Quel que soit son style, que la danse soit primitive, académique classique, contemporaine, folklorique... toute danse est expression, communication et création artistique. Elle est la poésie du mouvement.

### ***Le langage corporel participe à l'expression artistique des arts plastiques***

Pérennisé par les œuvres d'art qui fixent le geste et l'action dans l'immobilité, mais n'en transmettent pas moins le message, le langage corporel et gestuel qui est représenté dans les reliefs, la statuaire, les fresques, les dessins, les tableaux, sur les poteries, sur les tapisseries... permet de comprendre la situation et les sentiments des personnages, de les imaginer en mouvement et ainsi de leur redonner vie.

• **Première vignette: *Le réveil de la danseuse sur un vase grec*** exemple aussi original qu'émouvant.

Il y a une trentaine d'années, une thèse d'histoire de l'art était soutenue à la Sorbonne. L'auteur avait filmé image par image les silhouettes, peintes ocre sur fond noir sur un vase d'époque hellénistique, représentant la procession des Panathénées. L'idée lui en était venue en se rendant compte que chaque danseuse semblait représenter, non pas un personnage différent des autres, mais le même personnage dans des positions successives qui évoquaient la décomposition du mouvement. Si bien qu'à la projection du film on vit s'animer l'image d'une jeune fille exécutant une danse rituelle. Ce fut sans doute très émouvant que de voir se mettre en mouvement une silhouette immobile depuis 25 siècles. C'est par une interview de l'auteur de ce travail que j'en eu connaissance. Je suppose qu'il a dû ouvrir des pistes de recherches.

• **Deuxième vignette: Le bas-relief de celle qui marche.** Il s'agit d'un exemple célèbre.

Au Musée du Vatican se trouve un fragment d'un bas-relief grec; il figure l'une des Hores, déesse de la végétation et de la rosée qui féconde; elle est en train de marcher.

*"Le pied gauche était posé en avant et le droit, qui se disposait à le suivre, ne touchait le sol que de la pointe de ses orteils, cependant que sa pointe et son talon s'élevaient presque verticalement. Ce mouvement exprimait à la fois l'aisance agile d'une jeune femme en marche et un repos sûr de soi-même, ce qui lui donnait, en combinant une sorte de vol suspendu à une ferme démarche, un charme particulier... Pour désigner cette sculpture, le Dr Norbert Hanold...l'avait nommée, pour lui-même, Gradiva, celle qui s'avance".*



Autour de cette silhouette souple et gracieuse que la sculpture fixe sans l'immobiliser, Jensen bâtit un conte archéologique qui nous entraîne aux frontières du rêve, à la limite du fantastique. Freud analyse l'œuvre littéraire, démonte le mécanisme onirique et rapproche sa conception de l'œuvre d'art de celle du rêve. Le premier essai d'analyse d'une œuvre d'art revient ainsi à Freud. Son commentaire intitulé *"délire et rêve dans la Gradiva de Jensen"* est un chef d'œuvre. L'analyse est à la fois celle du message verbal contenu dans la nouvelle littéraire et celle du message gestuel du bas-relief antique.



• **Troisième vignette: Isidora Duncan et le Printemps de Botticelli**

Les silhouettes fragiles et élancées des peintres italiens de la Renaissance transmettent le message poétique d'un peuple et d'une époque. Devant *"le printemps"* de Botticelli, Isidora Duncan s'écrie: *"Je restai jusqu'à ce que je visse effectivement les fleurs peintes pousser, les pieds nus danser, les corps se mouvoir...et je pensai alors: je danserai cette image, je transmettrai aux autres ce message d'amour, de printemps et de vie que j'ai reçu avec tant d'émotion"*. C'est donc en termes de mouvement qu'elle évoque cette scène dont les personnages sont pourtant immobiles mais auxquels son imagination et son regard redonnent vie.



• **Quatrième vignette: *L'empereur Trajan et l'enfant mort***

Cette dernière vignette artistique va parler du message que véhiculent les attitudes corporelles pour peu que l'on prenne la peine de les décrypter.

Il est au musée de Rouen une toile de Delacroix intitulée "*La justice de Trajan*". L'armée romaine victorieuse est entrée dans une ville assiégée. La foule se presse. Les chevaux, en se frayant un passage, ont piétiné un enfant dont le cadavre gît sur le sol; sa mère, une femme du peuple anonyme, est à ses côtés. Personne en apparence n'y prête attention. Lors d'un examen superficiel du tableau, le regard est attiré par la personne de l'empereur et par le mouvement caractéristique des tableaux de Delacroix. La présence de la femme et de l'enfant paraît anecdotique.



Mais l'examen approfondi de l'expression gestuelle de chacun des personnages et des axes du tableau lui donne une tout autre signification. La direction du regard de Trajan vient en diagonale rencontrer la direction du regard de la mère comme pour dire cette cruelle vérité: est-ce qu'un empereur a le temps de se préoccuper de la mort d'un enfant?

Le peintre a laissé sur sa toile un message en souhaitant qu'il soit compris. L'expression gestuelle parfaitement maîtrisée dans la construction du tableau amène le spectateur à dépasser l'anecdote historique qui en donne la signification apparente pour en découvrir le contenu latent: une allusion probable aux victimes des guerres napoléoniennes et la compassion du peintre à leur égard.

L'intérêt de l'ÉTUDE DU GESTE DE L'ARTISTE en train de créer ne doit pas être oublié. Il est passionnant de pouvoir contempler la naissance et l'éclosion d'une œuvre. C'est pourquoi le petit film que l'on projette actuellement au Grand Palais, dans une salle de l'exposition Renoir, de l'artiste en train de peindre est si émouvant.

***Les relations entre le langage corporel et la musique***

Les composantes de la musique que sont le rythme et la mélodie impliquent l'idée de mouvement. A l'origine est le rythme. C'est la découverte des rythmes corporels qui permet d'aborder l'expression musicale.

L'audition et les pratiques musicales mettent en jeu la totalité de l'être. La voix repose sur l'émission du souffle, les instruments de musique sont les prolongements du corps. Par une gestuelle souple et adaptée, l'interprète fait vibrer son instrument. Par la qualité, la précision, la finesse de sa gestuelle, le chef d'orchestre transmet aux musiciens de l'orchestre et aux chanteurs sa compréhension de l'œuvre musicale dont il dirige l'exécution.

L'importance d'un bon équilibre corporel, de la maîtrise et de l'harmonie du geste dans la vie personnelle et relationnelle et dans les activités professionnelles et artistiques - parmi lesquelles figurent les activités musicales – permet de comprendre pourquoi des cours théoriques et des exercices pratiques de psycho-motricité doivent faire partie des programmes de formation de tous les art-thérapeutes. Dans le cursus de formation des musicothérapeutes au Portugal, dont nous avons pendant dix ans assuré la direction pédagogique, une part importante était réservée au thème: "*la musique et le corps*". L'objectif était que les musicothérapeutes, ayant eux-mêmes approfondi la connaissance de leurs possibilités d'expression et de communication gestuelle et les ayant développées à l'aide d'exercices associant psycho-motricité et musique, soient ainsi mieux à même de prendre en compte les difficultés motrices de leurs patients (pauvreté gestuelle – maladresse motrice – inhibition et blocages) et de les aider à les résoudre.

Cette transition nous conduit à passer au troisième axe de réflexion de notre exposé: le geste en thérapie.

### **LA RÉÉDUCATION PSYCHO-MOTRICE: LE GESTE EN THÉRAPEUTIQUE**

Pour que les possibilités corporelles et gestuelles d'expression et de communication s'exercent pleinement, encore faut-il que l'individu ne présente ni troubles moteurs organiques ni inhibition d'origine psychique.

Dans ce cas, il faut avoir recours aux méthodes de rééducation psycho-motrices qui vont s'associer aux autres modalités de prise en charge. Ces méthodes ont été développées à partir de techniques base dont certaines sont des disciplines artistiques que nous avons évoquées:

- la gymnastique,
- la danse,
- le mime,
- l'expression scénique,
- les arts martiaux,
- l'utilisation d'objets intermédiaires,
- la relaxation. Elle est au geste ce que le silence est à la parole ou à la musique, à la fois détente physique qui repose le corps, détente psychique qui repose l'esprit, et phase intermédiaire entre deux périodes d'activité motrice.

A toutes ces disciplines, la psycho-motricité emprunte des exercices qu'elle applique, transforme et développe pour élaborer ses méthodes spécifiques.

Les premières tentatives de "*rééducation corporelle des fonctions mentales*" (tel était le titre de leur livre) sont dues à P. Sivadon et P. Gantheret. Elles ont permis d'obtenir l'amélioration de patients schizophrènes qui présentaient des retraits autistiques et des blocages moteurs. Empiriques au début, les méthodes thérapeutiques ont été par la suite codifiées, contrôlées et étayées sur des données psychopathologiques, neurophysiologiques et sociologiques.

La psycho-motricité a pour objectif de redonner au patient qui présente un appauvrissement de la gestuelle, des inhibitions, des blocages moteurs, des difficultés d'expression et de communication:

- la prise de conscience de son corps,
- l'établissement de repères spatio-temporels,
- la prise de conscience de l'espace péri-corporel et de l'environnement,
- l'harmonie et la liberté du geste,
- la notion de l'existence d'autrui,

- le besoin de communiquer avec ceux qui l'entourent et les moyens d'y parvenir dans un climat non plus de crainte et d'hostilité, mais de confiance.

L'efficacité des méthodes thérapeutiques d'éducation et de rééducation corporelle et gestuelle dépend:

- de la personnalité du thérapeute, des aptitudes qu'il présente lui-même à s'exprimer et à communiquer en se servant de toutes les formes de médiations,
- de la qualité de la relation qu'il aura établie avec le patient dès les premiers contacts, autrement dit de ses possibilités d'empathie,
- de la technicité acquise lors de sa formation,
- et, du côté du patient, d'indications thérapeutiques bien posées.

A partir de bases théoriques et pratiques communes, chaque psychomotricien imprime sa marque à ses modalités de prise en charge en fonction de sa personnalité, de son sens artistique et des techniques qu'il maîtrise le mieux.

## **CONCLUSION**

Nous espérons avoir ainsi démontré l'importance du corps et du geste dans la vie et dans l'adaptation à l'environnement.

En insistant sur la valeur du geste et du mouvement en tant que langage, nous avons mis l'accent sur ses fonctions d'expression et de communication, souvent appauvries par l'éducation qui privilégie le langage verbal.

En considérant le geste comme une création artistique, nous avons montré que tous les arts étaient concernés, tous faisant référence au corps immobile ou en mouvement.

Enfin, nous avons insisté sur la portée thérapeutique des méthodes de rééducation motrice lorsqu'elles répondent à des indications thérapeutiques posées à bon escient et lorsqu'elles sont appliquées par des techniciens solidement formés.

Dr Jacqueline Verdeau-Paillès  
Neuro-Psychiatre

## **Bibliographie**

**Verdeau-Paillès J., Kieffer M.** *Expression corporelle, musique et psychothérapie* Ed. Fuzeau, Courlay, 1994, 2° éd 2006, 367 p.

**Verdeau-Paillès J.** *Giselle et la folie: variations psychiatriques sur un ballet romantique* Monographie Ed. par les Laboratoires Lundbeck, juin 2000, 32 p.