Béatrice Perez Dandieu – CEFTI AD-Ré- 0685026933
Beatrice.dandieu@gmail.com
N ° SIRET : 415 118 041 00045,
APE : 8559A (non assujetti à la TVA ou TVA)
Organisme de formation déclaré sous le N° 72330442333 à la préfecture de la Région Nouvel Aquitaine

Danse freestyle et thérapie des schémas : une même grammaire du vivant

« Lorsque j'étais danseur hip-hop, nous nous entraînions au *freestyle*, c'est-à-dire à l'improvisation. Lors de ces entraînements, il nous arrivait régulièrement de travailler ce que nous appelions des « chemins » : des sphères de mouvements, des rails, des structures corporelles servant de tremplin pour mieux revenir à des moments pleinement assumés d'improvisation.

Ces chemins balisés n'avaient pas pour vocation de contraindre la danse, mais au contraire de la soutenir. Ils nous permettaient d'oser aller chercher, explorer, puiser, afin de mieux revenir à cette « belle insécurité » propre au freestyle, là où surgissent les grands moments de spontanéité libératrice.

C'est souvent dans ces instants imprévus que quelque chose de singulier apparaissait : un mouvement inattendu, ressenti à la fois par le danseur et par le spectateur, où la danse prenait soudain une épaisseur particulière — plus profonde, plus juste, plus vivante. Ces moments pouvaient, à eux seuls, transfigurer le goût de tout un passage dansé.

Cette expérience fait fortement écho à ce qui peut se produire en psychothérapie, et tout particulièrement en thérapie des schémas, lorsque, par exemple, une personne se surprend à s'éprouver autrement au cours d'une imagerie. Si un tel déplacement est possible, c'est précisément parce que le protocole n'est pas investi de manière froide ou mécanique, mais vécu comme un chemin sécurisant, un appui pour le thérapeute afin d'habiter la relation avec chaleur et justesse. Le protocole devient alors un tremplin permettant à la personne accompagnée de faire une rencontre transformatrice entre le goût de son passé et celui de son présent vécu auprès d'un adulte sain.

Pour que cela advienne, il ne suffit pas de connaître le protocole : il faut le style du thérapeute. Ce que Daniel Stern a nommé les *formes de vitalité* renvoie précisément à cette dimension. Il ne s'agit pas tant du *quoi* — la technique elle-même — que du *comment* : la manière dont le protocole est traversé, incarné, modulé dans la relation.

Le style constitue le pouls affectif et dynamique de tout accompagnement humain. Le protocole, quant à lui, est un chemin balisé, un moyen de se sécuriser dans les moments où les difficultés du patient — et parfois les nôtres — risquent de nous éloigner de la tâche première de la psychothérapie : ouvrir des chemins par lesquels la personne pourra progressivement conquérir une forme d'équanimité, là où le traumatisme enferme dans une réactivité souvent automatique, parfois destructrice.

Gwenaël Subrenat : danseur et psychothérapeute en systémie et thérapie des schémas

Copyright CEFTI- octobre 2025

A partir de ce texte j'ai souhaité vous soumettre quelques réflexions :

Le protocole comme chemin, non comme script

À l'image des chemins en danse freestyle, les protocoles en thérapie des schémas (imagerie, reparentage limité, travail des chaises) ne sont pas des scripts à appliquer pas à pas. Ils constituent un cadre de sécurité qui soutient le thérapeute lorsque l'intensité émotionnelle augmente et permet au patient de s'aventurer dans des zones internes jusque-là évitées, tout en élargissant progressivement sa fenêtre de tolérance.

La question clinique n'est donc pas : *ai-je bien appliqué le protocole ?*

Mais plutôt : *me suis-je appuyé sur le protocole pour rester présent à la relation et permettre au patient de vivre une expérience nouvelle, dans un cadre sécurisé ?*

La transformation naît dans l'imprévisible

Comme en freestyle, les moments les plus marquants en clinique surviennent rarement là où on les attend. Les véritables inflexions thérapeutiques émergent souvent dans des micro-événements relationnels : une phrase dite autrement, un silence tenu, une réponse émotionnelle finement ajustée. Ces moments ne peuvent être programmés, mais ils peuvent être rendus possibles par un cadre suffisamment sécurisant et par un accordage émotionnel fin.

Un repère clinique essentiel consiste alors à savoir ralentir lorsque quelque chose de nouveau surgit chez le patient : laisser vivre l'expérience, prendre le temps, accepter ce qui se passe plutôt que chercher à relancer ou à diriger.

Le style comme facteur actif du changement

Comme en danse, ce n'est pas seulement le mouvement qui importe, mais la manière de le traverser. Le rythme, la chaleur, l'engagement émotionnel, la modulation de la voix et du regard constituent des leviers thérapeutiques à part entière. Bien souvent, ces éléments ont un impact plus profond que la précision technique du protocole lui-même.

Un travail d'auto-observation régulier est alors précieux :

Quelle est aujourd'hui ma tonalité relationnelle, ma présence ? Pressée, contenante, hésitante, engagée ?

La « belle insécurité » comme condition du vivant

Ni le danseur ni le thérapeute ne peuvent se réfugier durablement derrière la technique. Accepter une part d'incertitude — ne pas savoir exactement ce qui

Copyright CEFTI- octobre 2025

va émerger — est une condition nécessaire pour que le patient fasse l'expérience d'un nouvel accordage relationnel, notamment dans le travail d'imagerie et dans la rencontre avec l'enfant vulnérable.

Lorsque le contrôle prend trop de place, il protège peut-être le thérapeute, mais il éloigne la rencontre : le mode protecteur détaché s'installe alors silencieusement, des deux côtés, et l'expérience perd de sa vitalité.

Ouvrir des chemins, non produire des performances

La finalité du travail thérapeutique n'est ni une « belle séance », ni un protocole parfaitement mené, ni la recherche immédiate d'une solution — comme on peut parfois le voir, par exemple, dans le protocole de l'arbre.

L'enjeu est l'ouverture de nouveaux chemins internes, de nouvelles traces de ski : davantage de flexibilité, moins de réactivité traumatique, et une capacité accrue à s'appuyer sur un adulte sain intériorisé.

Le critère de réussite est souvent discret mais fondamental : le patient repart avec une expérience vécue différente, même subtile, de lui-même et de la relation.

À retenir

Le protocole sécurise.

Le style met en mouvement.

La relation transforme.

La thérapie des schémas, comme le freestyle, est une pratique rigoureuse — mais elle ne devient véritablement soignante que lorsqu'elle demeure pleinement vivante ...

Béatrice et Gwénael.

Copyright CEFTI- octobre 2025