

# Au cœur, un creux

*Six contemplations sur l'agir et le non-agir depuis la perspective du Mouvement Authentique (2/6)*

JULIEN BRUNEAU

*Après un premier texte qui revisitait la notion d'action depuis l'étymologie du verbe agir, nous nous penchons cette fois sur le non-agir lui-même. À travers des allers-retours entre la perspective taoïste et l'émergence de la pensée autour du Mouvement Authentique, nous cherchons à envisager l'agir et le non-agir au-delà d'une opposition binaire. Nous empruntons un chemin qui commence avec le vide et s'achève dans le silence pour explorer une voie où l'atténuation de la volonté individuelle n'est pas un chemin vers l'apathie mais, bien au contraire, vers une participation plus entière, plus vive et plus riche au cours des choses.*

Le *dojo* a été pour moi le premier lieu du mouvement conscient. J'ai commencé la pratique des arts martiaux enfant, assez jeune, sous l'influence d'un père qui en était un pratiquant passionné. Pour ma part, j'ai arrêté il y a plus de vingt ans, mais j'en ai été durablement marqué. Parmi les souvenirs encore vifs, il y a celui du salut initial, en début de chaque séance. Je ne parle pas du salut que l'on adresse à la photo du maître fondateur, ni du salut à l'enseignant qui se tient face à nous, en chair et en os.

Je parle de celui adressé à l'espace lui-même, avant d'y entrer. Aujourd'hui encore, remonte sans peine un certain nombre de sensations de ce jeune enfant face à la large salle d'entraînement. Il y a d'abord un premier salut au seuil de la porte, puis un second, en posant le pied sur le *tatami* lui-même. Jambes collées l'une à l'autre, bras le long des flancs, buste incliné.

Alors que je suis devenu depuis danseur et chorégraphe, je regarde à présent ce moment comme celui m'ayant introduit à mon art. De manière répétée, à raison d'une à deux fois par semaine, j'inscrivais dans mon corps une déférence à l'espace, lui reconnaissant une forme de prééminence par cette action concrète, vécue dans ma chair et lisible par les autres. Le lieu est là avant moi. Il me précède, m'offre sa spatialité. Il ouvre la vacance qui me permet d'y faire tenir ma présence. Il mérite respect, un respect dit avec le corps, écrit avec les articulations, les muscles et les tendons, le système nerveux. Le cœur.

Le chemin que j'ai entamé alors, je le poursuis aujourd'hui à la lumière du Mouvement Authentique. Dans cette discipline aussi, importance est donnée au vide. Lorsque nous pratiquons en groupe, avant de nous engager dans le mouvement, nous formons un cercle, debout, et nous nous accordons un temps, le regard simplement déposé au sol. Un temps accordé au vide. À l'absence qui, n'étant rien, peut tout accueillir, tout permettre. Et lorsque je ferme les yeux et deviens mouveuse, je peux alors me référer à la disponibilité en moi pour laisser surgir le mouvement. Tout comme le témoin peut aller rencontrer la vacance en elle et ainsi, par moment, voir avec clarté<sup>1</sup>.

Souvent, on craint le vide, on le comble. On s'organise pour être occupé par des projets et des habitudes qui prennent en charge le cours des choses. On est gorgé d'intentions, on veut faire, apprendre, accumuler. Ce simple temps de silence, face au vide serti par le cercle des pratiquantes, est en soi une ascèse. Un jeûne du volontarisme qui sera prolongé dans la pratique. Ne pas savoir par avance, ne pas décider, ne pas vouloir.

Non pas *ne pas vouloir* par mortification ou indifférence. Ne pas vouloir pour ne pas réduire ce qui est possible à ce que je sais déjà, à ce que je désire, ce que je pense être bien. Ne pas vouloir pour être disponible.

---

<sup>1</sup> La pratique s'organise en effet entre ces deux rôles, la mouveuse qui bouge les yeux fermés et le témoin qui la regarde. Notons que dans ce texte, le masculin n'est pas nécessairement utilisé comme neutre. Un choix qui tend à davantage d'inclusivité dans la langue et qui, dans le cas précis de notre sujet, rend compte du fait qu'une très large majorité des personnes impliquées dans le Mouvement Authentique sont des femmes.

\* \* \*

Est-ce que je peux à la fois bouger et être bougé ? *To move and be moved*, comme le disait Mary Starks Whitehouse, instigatrice de ce qui deviendra le Mouvement Authentique<sup>2</sup>. Elle voyait dans cette simultanéité du faire et de la réceptivité la disposition idéale. Un accomplissement, quoique celui-ci ne puisse jamais « être anticipé, expliqué, spécifiquement poursuivi, ni répété exactement ».

Elle en parle dès 1958, dans une communication adressée à des analystes jungiens : « Le cœur de l'expérience du mouvement est la sensation de bouger et d'être bougé. Idéalement, les deux sont présents au même instant, et ce peut bien n'être, littéralement, qu'un instant. C'est un moment de conscience totale, la réunion de ce que je fais et de ce qui m'arrive. »<sup>3</sup>

Par le titre de sa présentation, *The Tao of the Body*, Le Tao du corps, Mary Whitehouse fait une référence directe à l'antique voie de sagesse chinoise. Et on devine, derrière ses observations, l'influence d'un des principes fondamentaux du taoïsme : agir sans agir, ou faire sans faire.<sup>4</sup>

Agir sans agir. *Wei wu wei* en chinois. On le voit, cette disposition met à la peine la langue et sa logique binaire. Elle l'oblige à bégayer, l'amène à se dédire. Ainsi, l'agir cesse-t-il de coïncider avec lui-même et d'être saturé de sa propre évidence. Une question s'y ouvre. Au milieu de *wei wu wei*, il y a « *wu* » qui signifie l'absence. Entre l'agir et l'agir, *wu* ouvre un trou. Au cœur, le creux. Au centre, le vide.

\* \* \*

Le *Tao te Ching* dit ceci :

---

<sup>2</sup> Pour un aperçu de l'histoire du Mouvement Authentique, voir l'introduction de P. Kuypers à J. Adler, *Vers un corps conscient - La Discipline du mouvement authentique*, Bruxelles, Contredanse, 2016.

<sup>3</sup> Ma traduction. M. S. Whitehouse, « The Tao of the Body », dans *Authentic Movement*, Patrizia Pallaro (éd.), Londres et Philadelphie, Jessica Kingsley editions, 1999, p. 41.

<sup>4</sup> Elle y fait d'ailleurs explicitement référence dans un texte plus tardif, « C. G. Jung and Dance Therapy – Two Major Principles », *Ibid.*, p.80.

*Apprendre c'est de jour en jour s'accroître  
Suivre la Voie de jour en jour décroître  
Décroître encore décroître  
Jusqu'au non-faire*

*Par le non-faire rien qui ne se puisse faire  
Tout abdiquer c'est gagner l'univers  
Viser à une fin  
C'est être impropre à gagner l'univers.*<sup>5</sup>

En professant l'amenuisement, le livre de sagesse taoïste nous conduit au non-faire et, à travers lui, promet l'expansion la plus large. Tendre au vide, c'est s'ouvrir à l'abondance. Comme l'énonce la première des béatitudes chrétiennes : « Heureux les pauvres en esprit ( *les humbles* ), le Royaume des Cieux est à eux ».

Dépouillons-nous, nous dit-on, de l'attachement aux projets et de la pulsion de s'accroître. Ceux-ci nous coupent de la disponibilité au tout, tel qu'il se donne à qui sait abdiquer la volonté de faire. La main fermée peut bien saisir quelque chose. Ouverte, c'est l'univers entier qui s'offre au contact de sa paume.

*Wei wu wei* n'est donc pas un impératif moral de privation morbide, moins encore un appel à se couper du monde. Il invite à un agir plus profond, plus ample, plus efficient que celui que promeut la volonté individuelle. « La Voie est une forme d'activité à laquelle l'homme accède quand il cesse de vouloir » enseigne le lettré taoïste Tchouang Tseu.<sup>6</sup>

Agir sans agir, c'est accomplir ce qui est déjà en cours, en un mouvement qui ne m'est pas propre mais s'accorde à des tendances souterraines. C'est se laisser traverser par la globalité de la situation plutôt que de concevoir une intention au sein de mon seul « for intérieur » et de chercher ensuite à l'imposer à un monde conçu comme distinct.

Agir sans agir, c'est avant tout se faire sensible, se laisser toucher, en deçà des catégories analytiques du mental. C'est agir depuis une position de disponibilité, de vacance, et fluer avec ce qui vient. Être passant avec le mouvement du monde.

---

<sup>5</sup> Lao-tzeu, *La Voie et sa vertu – Tao-tê-king*, F. Houang et Pierre Leyris (prés. et trad.), Paris, Seuil, p.115.

<sup>6</sup> Jean-François Billeter, *Études sur Tchouang-Tseu*, Paris, Allia, 2021, p. 28.

« N'écoute pas avec ton esprit mais avec ton énergie, dit encore Tchouang Tseu. Car [...] l'esprit ne peut faire plus que reconnaître, tandis que que l'énergie est un vide entièrement disponible. L'acte s'assemble seulement dans ce vide. Et ce vide, c'est le jeûne de l'esprit. »<sup>7</sup> S'exprime là une certaine orientation dont l'écho se retrouve, par delà les siècles et la différence de culture, dans l'approche du Mouvement Authentique. Nous l'entendons dans le *bouger et être bougé* de Whitehouse. Et nous l'entendons aussi lorsque Janet Adler, élève de Whitehouse, se souvient comment elle a rencontré pour la première fois l'expression de « mouvement authentique » qu'elle adoptera ensuite. Le critique de danse John Martin écrivait ceci sur l'œuvre de la chorégraphe Mary Wigman : « Chacune de ses compositions repose sur la vision de quelque chose qui, dans l'expérience humaine, toucherait au sublime. Son expression, dans une forme appréhendable par d'autres, *n'est pas le fruit d'un projet intellectuel, mais d'un corps sensible qui "se sent traversé"*. Le premier résultat en est l'apparition de certains mouvements entièrement authentiques. »<sup>8</sup>

Si la tonalité, plus humaniste et romantique, de l'auteur américain diffère de celle du vénérable sage chinois, les deux s'accordent sur le fond : un appel à donner voie à ce qui se meut en-deçà de l'esprit intentionnel.

Le mot même d'authentique en dit d'ailleurs quelque chose. Transmis du grec au latin, il se décompose en *auto-* et *hentês*. *Auto-*, c'est bien sûr le préfixe qui signifie « le même, de lui-même, par lui-même ». *Hentês*, lui, veut dire « qui réalise, qui achève ». Authentique renverrait alors, pour ce qui nous concerne ici, à un mouvement qui s'accomplit par lui-même. Un mouvement qui trouve sa fin dans son propre déploiement. Ne se mesurant à l'aune d'aucun objectif préétabli, ni ne s'évaluant en fonction de critères qui lui seraient extérieurs, il tire son autorité de s'accomplir tel qu'il se découvre être, au fur et à mesure de son émergence. C'est un mouvement désencombré de la fixité du sujet volitif qui veut ceci plutôt que cela, s'attache à un projet ou au contraire rejette ce qu'il n'avait pas prévu. C'est, en somme, l'épanouissement du *wu* chinois qui approfondit l'agir en y faisant éclore sa propre déhiscence.

Pour autant, ni le Mouvement Authentique, ni le *wei wu wei* ne prône une dissolution vague et abstraite dans un « grand tout » éthéré. Il ne s'agit pas de laisser

---

<sup>7</sup> *Ibid.*, p. 78.

<sup>8</sup> Mon emphase. Cité par Janet Adler, *Vers un corps conscient - La Discipline du mouvement authentique*, Bruxelles, Contredanse, 2016, p. 29.

le paradoxe s'effondrer en le simplifiant à l'un de ses termes. Si la Voie passe, si le mouvement s'accomplit, c'est en un lieu, en un corps, en un temps. À travers quelqu'un, en particulier. Nous parlons bien de bouger *et* d'être bougé, d'*agir* sans agir. Rappelons les mots de Mary Whitehouse « C'est un moment de conscience totale, la réunion de ce que je fais et de ce qui m'arrive. »

De fait, l'usage, en Grèce antique, du mot *authentēs* renvoyait à l'auteur en ce qu'il était tenu pour responsable. C'est-à-dire capable de répondre. Face à ce qui advient par moi, y répondre — je ne subis pas, je fais quelque chose de ce qui m'est fait. Mais aussi, *en* répondre — je ne me dérobe pas aux conséquences de ce qui passe par moi. Nous n'échappons pas à être des existences situées, incarnées. Dans son sens le plus profond donc, le plus complet, authentique renvoie à un mouvement qui s'accomplit par lui-même, mais qui ne peut le faire qu'autant qu'une personne entre en sensibilité avec lui et prenne la responsabilité de lui dire « oui ».

Cette dimension est, pour la pratique, importante. Cruciale même. Elle se marque notamment de manière très concrète et très rigoureuse par l'effort toujours recommencé de retracer précisément l'expérience du mouvement par les mots. Dans un premier temps, je me donne au mouvement les yeux fermés – littéralement et métaphoriquement les yeux fermés. Je me rends disponible à ce qui se présente au corps sensible, sans préméditation et en m'accordant, si je le peux, à un principe de non-agir. Puis, lorsque je retrouve mon témoin, je cherche à nommer avec autant de clarté et de nuance que possible ce que j'ai traversé — et le cas échéant, ce qui m'a traversé. Quand et comment telle articulation du corps a-t-elle fait angle ? Quand et comment telle émotion a-t-elle surgit ? Quand et comment a-t-elle modulé la trajectoire de mon corps dans l'espace ? Quand et comment telle qualité atmosphérique s'est-elle diffusée autour de telle position ? Ceci implique bien sûr que toute l'expérience, dans la mesure du possible, se fasse en conscience. En présence. Dans la responsabilité vis-à-vis de ce qui s'accomplit. Je prends part en tant que sujet qui donne son assentiment à ce qui surgit. Assentiment qui, pour être réel, implique bien sûr qu'il puisse être refusé. Toutes les fois où, à tel instant, il ne m'apparaît pas juste d'assumer tel mouvement, telle émotion, telle posture, je peux me raviser, dire non, et me réorienter. Se donner à la possibilité du non choix est un choix fait en conscience.

\* \* \*

Nous avons commencé dans un *dojo*, en honorant le vide auquel nous rappelle la spatialité des lieux. Progressivement, nous retournons vers cette vacuité, que nous rencontrerons bientôt sous la figure du silence. Mais avant cela, une étape encore. Un temps de présence auprès de *wu*, l'absence, la négation, le *non* du non-agir. Un temps de contemplation du mot, ou plutôt du caractère par lequel il se trace.

Aujourd'hui, il s'écrit 無. Évolution d'un dessin dont les historiens nous disent qu'il dépeignait jadis des silhouettes mettant le feu à des arbres.<sup>9</sup> Civilisation agraire ayant pratiqué l'agriculture sur brûlis, la Chine notait ainsi le principe d'un vide fécond, l'absence gorgée de possibles. Le terrain ouvert par l'incendie est, tout à la fois, fertilisé par les cendres. Les arbres disparus, rémanence bénéfique par delà leur destruction, sont promesse de récoltes. De même, l'effacement du faire est-il voie vers un agir plus riche que ne le serait celui guidé par ma seule volonté, nécessairement bornée par mes limites.

Plus tôt encore, plus surprenant encore, un autre signe dénotait la négation. Comment est-on passé de l'un à l'autre ? Ce n'est pas clair, mais en -1500, aux premiers temps de l'écriture chinoise, on trouve un tout autre caractère, très simple, sommaire même. Quelques lignes dessinent un bonhomme bâton aux poignets garnis de rubans effrangés — un ornement qui signale aux spécialistes la fonction du personnage : un danseur. Le même tracé, exactement, que celui qui évoluera pour signifier la danse.

Comment le comprendre ? Il y a 3 500 ans, le motif du danseur se confondait avec celui de l'absence. L'artiste de la présence renvoie à son contraire. Pourquoi ? Ne doit-on pas ici, pour éclairer notre jugement, nous tourner vers les flammes qui, consumant la forêt et fertilisant le sol, fondent notre confiance en l'effacement ? Si la danse dit pourtant l'absence, ne serait-ce pas parce qu'elle ne serait art qu'au prix du dépouillement de l'interprète ? La danse ne serait-elle pas danse qu'à la mesure du creux que le danseur aménage en lui ? Que si, et seulement si, il cesse de coïncider avec lui-même et que le vide fécond de l'absence l'ouvre à l'avènement d'un mouvement qui est plus que celui du simple corps personnel ? Mouvement d'écoute, de réception. De non-agir et de non-vouloir. La Voie faite corps, le corps fait univers l'espace d'un instant, le temps d'un pas. Conscience totale, bouger et être bougé.

\* \* \*

---

<sup>9</sup> Voir Cyrille Javary, <https://www.cyrillejavary.com/lacherprise/> (consulté le 25 juillet 2024)

Les enfants ont maintenant terminé l'entraînement. Le Julien de huit ans, avec ses camarades, va quitter le *dojo* — le lieu (*jo*) de la Voie (*do*). À genoux, s'inclinant, il salue le professeur, puis le maître fondateur. Debout, au seuil du *tatami*, il salue la pure étendue d'où les corps se sont retirés. Quelques pas plus loin, dans l'entrebâillement de la double porte, enfin, il salue l'espace de la salle même. Puis retrouve le vestiaire, avec sa joie, ses jeux et sa gêne.

\* \* \*

Les mouveuses et les témoins arrivent au terme de leur séance. Elles font cercle, à nouveau. Se donnent à la reconnaissance de l'espace, vide, à nouveau. Le temps d'être en présence de ce rien dont elles marquent le pourtour et qui rayonne en chacune.

\* \* \*

Je quitte le studio, prends le vélo, retrouve la chambre que j'occupe pendant ma retraite de quelques jours sous la guidance de Céline Gimbrère, mon enseignante. Le travail est fini pour aujourd'hui. Je m'assois sur le siège en bois, ouvragé et sombre. Il a connu déjà de ces puissantes vagues de résonance que je tiens pour être parmi les plus significatives de mes expériences en Mouvement Authentique. Dans la plus simple, la plus tranquille des assises. Il n'est pas rare que les moments les plus profonds et les plus transformateurs se lèvent une fois que je ne cherche plus à pratiquer. Dans les pauses. Lorsque j'ai cessé d'essayer de cesser.

Parfois, je vais jusqu'à la plage et la mer elle-même m'offre alors son immensité pour que s'y réverbère toute l'amplitude de ce qui advient en l'absence d'un faire.

En d'autres circonstances, la retraite ne se fait pas à la côte, mais à la campagne. Une autre chaise me reçoit, une chaise de jardin que je place face au pré qui s'élève en pente douce. Je vois les arbres, je vois le ciel, et, si longuement, les boucles épaisses dessinées dans l'altitude bleue par deux rapaces.

Il arrive que ces retraites consacrées à la pratique pourtant si contemplative, pourtant si épurée du Mouvement Authentique me soient trop de travail. Trop d'intention encore, trop d'ambition. Pour le dire avec l'éclat des mots d'Henri David Thoreau : « Il est des heures où je ne peux me permettre de sacrifier la fleur du moment présent à un quelconque travail, qu'il soit de la tête, des mains ou de l'âme. »<sup>10</sup>

Alors je me retire davantage encore. Je vais en ermitage, dans la forêt, en un lieu dédié à la prière où, d'une large écriture blanche et gracieuse, quelques panneaux rappellent aux pèlerins : « silence ».

Dans le chalet individuel qui m'accueille, sur le bureau garni d'un frais bouquet de fleurs sauvages cueillies pour moi par les sœurs qui prennent soin des lieux, je feuillette un classeur souple à la couverture d'un vilain mauve criard. Parmi les textes photocopiés glissés dans les fiches plastiques — témoignages, hymnes et prières — je trouve un appel dont la fin me touche par son aspiration à cesser même de vouloir cesser de vouloir. Je confie à ces mots le soin de nous retourner, vous et moi, au silence, au creux d'abondance qui luit au cœur de la présence.

Impose silence à mes désirs, à mes caprices,  
À mes rêves d'évasion, à la violence de mes passions.

Couvre par ton silence la voix de mes revendications,  
De mes justifications, de mes plaintes.  
Imprègne de ton silence ma nature, trop impatiente de parler,  
Trop encline à l'action extérieure et bruyante.

Impose même ton silence à ma prière, rends-la gratuite,  
Et vraiment confiante en ta seule grâce.

---

<sup>10</sup> J'adapte ici aux circonstances qui sont les miennes. La citation exacte : « Il y eut des heures où je ne me sentis pas en droit de sacrifier la fleur du moment présent à nul travail soit de tête, soit de mains. » Henri David Thoreau, *Walden ou la vie dans les bois*, Louis Fabulet (trad.), Paris, Nouvelles Revue Française, 1922, p. 98.

Fais descendre ton silence jusqu'au fond de mon être,  
Et fais remonter ce silence en pur élan vers toi,  
En hommage d'amour.

\* \* \*

Oui, impose même ton silence à ma prière. Rends-la gratuite. Vraiment confiante en ta seule grâce.

---

---

Julien Bruneau est artiste dans le champ de la danse contemporaine. Il travaille avec le mouvement, la présence, le dessin et le langage. Depuis plusieurs années, il enseigne le Mouvement Authentique, tout en approfondissant l'étude auprès de Céline Gimbrère. Il est l'initiateur et l'éditeur du site *Traversée d'un souffle*. ([lire plus](#))

> Texte initialement paru sur *Traversée d'un souffle* — <https://www.traverseedunsouffle.be/>  
Tous droits réservés.