

# Les Ateliers de la Colle de Nouvé

*Exercices corporels, Danse, Improvisation, Biologie, Voix, etc*

Souvent on me pose la question, que fait-on dans les ateliers de la Colle de Nouvé ?

J'avoue que je ne sais pas toujours très bien ce qu'on y fait. Des mouvements ? De la conscience corporelle ? Des exercices corporels ? Des réflexions sur la biologie ? De la danse improvisée ? De la philosophie appliquée ?

Voici une tentative de réponse.

Chacun d'entre nous est engagé dans sa vie. Nous avons des métiers auxquels nous consacrons beaucoup de temps, certains sont artistiques, d'autres moins, certains sont passionnants d'autre moins, parfois nous devons changer de métier. Nous avons aussi des occupations, des obligations, des passions auxquelles nous consacrons plus ou moins de temps. Nous avons des familles grandes ou petites, ou bien nous vivons seul. Cela et toutes les autres choses qui font nos quotidiens, nous le vivons, parfois par choix, parfois par nécessité, parfois par habitude ou en laissant faire, souvent un peu de tout à la fois.

Nous traversons aussi des sentiments. Sommes-nous heureux ou pas? Sommes-nous satisfaits de ce que nous faisons ou pas? Voulons-nous changer les choses ou pas? Connaissons-nous des difficultés ou des échecs? Avons-nous fait des erreurs que nous regrettons ou que nous acceptons? Rencontrons-nous des impossibilités? Sommes-nous déprimés, en colère, indifférents, las, pleins d'élan, trop seuls, etc ?

Ce sont les vies que nous assumons de bon gré ou pas, et nous faisons du mieux que nous pouvons.

Tout cela n'a rien à voir avec les ateliers.

Par contre dans les ateliers de la Colle de Nouvé nous pouvons nous donner le temps et les moyens de nous mettre en retrait et explorer du nouveau, nous mettre en jeu dans la détente, dans l'effort, dans le mouvement, dans la voix mais sans enjeu pour nos ego. Seulement pour explorer, comprendre non pas nous-même, mais plutôt comprendre par exemple ce qui nous fait appartenir à l'espèce humaine. Nous nous intéressons à la vie en général, plutôt qu'à nous-même en particulier. Nous allons apprendre à nous donner du temps pour nourrir notre recherche personnelle, c'est peut être le sens premier du mot philosophie.

Nous allons mettre en jeu nos habitudes gestuelles, nous **exerçons des gestes**, nous cherchons d'autres possibles, nous essayons autrement. Peu à peu, nous apprenons à mieux organiser nos efforts et nos postures, trouver le chemin de la respiration, sentir la détente, etc.

Nous nous mettons en jeu dans le mouvement ou la voix, nous allons improviser **des danses**. Nous explorons et exprimons qui nous sommes, non pas centrés sur nos soucis, nos croyances, nos espoirs, nos désespoirs mais plutôt en tant qu'humains. Nous explorons et exprimons la qualité d'être vertébré, de prendre appui sur un squelette, de faire circuler l'oxygène entre notre sang et l'atmosphère terrestre, d'être vertical, et tout un tas d'autres choses terriblement poétiques qui nous concernent directement.

Mais aussi nous allons mettre en jeu nos croyances, nos convictions. Chercher le geste juste c'est déjà s'engager dans cette voie. Est-ce que je mets en jeu **une recherche de vérité**. Ce n'est pas la réponse qui nous intéresse mais l'attitude de vérité et de sincérité.

Je me soigne en confiance avec l'homéopathie: Parce que j'ai fait ce qu'il faut pour me faire une idée sur le sujet ? Parce que tout le monde y croit autour de moi ? Parce que je me sens appartenir à une communauté de gens qui ne se laisse pas faire par la société pharmaceutique? Parce que je ne me suis pas vraiment posé la question ?

Je crois à l'efficacité des médicaments allopathiques pour combattre les bactéries, les mycoses, les migraines ou le mal être, etc: Parce que tout le monde se soigne avec des médicaments ? Pour faire du gagnant/gagnant avec l'industrie pharmaceutique ? Parce que je fais confiance à mon médecin ? Parce que je ne me pose pas la question ?

Mettre en jeu sans complaisance nos croyances c'est explorer les connaissances disponibles, peser le pour et le contre, douter de nos certitudes, changer d'avis, rester souvent indécis. C'est une attitude de vérité.

En somme dans les ateliers de la Colle de Nouvé, par l'exercice du geste, par l'expression artistique, par l'attitude de vérité, nous nous donnons les moyens de devenir responsables de nos vies. Tout cela, personne ne peut le faire à notre place.

Il ne s'agit pas de venir à un atelier. Il s'agit de se mettre en chemin et pas seulement dans l'atelier. Suivre les ateliers de la Colle de Nouvé dans un cadre agréable est une des circonstances que nous nous donnons pour prendre le temps (long) d'une philosophie personnelle.

Thierry Giannarelli