

Respect des limites / Coexistence des genres

Expériences de femmes et sentiments
d'insécurité en contact improvisation

Introduction

Le niveau d'intimité que l'on retrouve dans le contact improvisation (CI) peut nourrir les âmes qui ont faim de connexion, d'expression et d'une communauté apaisante. Mais tout le monde ne vit pas cette intimité de manière pure et saine. Au cours des 10 années durant lesquelles j'ai pratiqué cette forme de danse, j'ai régulièrement entendu des récits de femmes qui disaient s'être senties inconfortables sur le plancher de danse et au sein de la communauté; notamment auprès d'hommes qui outrepassaient leur niveau d'intimité en introduisant une énergie sexuelle non désirée dans la connexion.

L'énergie sexuelle est une belle et naturelle partie de l'expérience humaine. Cette initiative n'est pas destinée à rendre honteux d'éprouver de l'énergie sexuelle dans le corps ou de sentir une attraction pour d'autres personnes. La question n'est pas l'existence de la sexualité, mais si / comment / quand elle est exprimée. Le sujet est le consentement.

En théorie les danseurs de CI n'incarnent pas les stéréotypes de genre. Femmes, hommes, transsexuels et ceux qui ne s'identifient pas aux catégories binaires de genre peuvent venir danser avec qui ils le veulent. Il est aussi vrai, en théorie, que tout le monde peut sentir que ses limites ont été dépassées dans le CI, peu importe leur genre. Toutefois, les récits que j'ai entendus maintes fois venaient de femmes qui se sont senties inconfortables auprès d'hommes. Cette revue met donc l'accent plus spécifiquement sur cette dynamique.

En parlant avec les hommes dans la communauté, certains disent que chaque femme a la responsabilité d'affirmer ses

limites et qu'elle est libre de quitter une danse à n'importe quel moment, avec ou sans raison. Certes, il est bon qu'on garde ces arguments en tête, mais les témoignages dans cette collecte suggèrent que cette approche ne suffit pas. En réalité c'est une dynamique qui se crée à deux. Les hommes, également, ont la responsabilité d'être conscients de comment leur énergie, leurs intentions et leurs actions ont un impact sur le plancher de danse.

L'intention de cette collecte est de partager des récits de femmes avec la communauté de CI, dans le but que leurs expériences soient entendues et honorées. Avec une plus grande sensibilité vis-à-vis de l'expérience des autres nous pouvons devenir plus conscients de la manière dont certaines dynamiques se jouent pendant la danse, et tous ensemble nous pouvons travailler à changer la culture de notre communauté afin d'en faire un espace plus sécuritaire pour les femmes.



Ming Mei Ip

Je sais quand ça arrive. Quand je suis une proie. J'avais l'habitude de me mentir à ce propos. De prétendre que j'étais idiote. Quel niaiserie de ma part. Les histoires que je me raconte. C'est plus facile comme ça. Il y a beaucoup de moi qui s'évade en dansant, qui sort, sans vraiment embarquer, sans vraiment débarquer. En sachant en secret, sans le dire tout haut, en cachant le plaisir d'être désirée derrière un voile d'innocence. Je n'ai pas besoin de faire un choix. Personne ne m'a dit qu'il y avait un choix à faire. Je l'ai deviné toute seule. Au contraire, j'ai laissé mon corps trouver sa forme intègre et vraie par la danse.

La sensation du touché ne se résume pas qu'au contact de la peau avec la peau en tant que phénomène purement physique. Je peux ressentir l'intention dans le touché. Parfois, cette intention n'est pas alignée ou compatible avec la mienne, mes sens me le disent. Après une phase passive à faire semblant, j'ai traversé une période de dégoût et d'évitement. Mais rapidement cette merde s'est épuisée et aucun d'entre nous n'étaient meilleurs à coexister comme êtres humains, comme êtres dansants. L'inspiration arrive parfois lorsqu'on arrête d'essayer, lorsqu'on arrête de résister et d'étiqueter. Surtout lorsque les vieilles habitudes ne fonctionnent plus. Il est temps d'aller de l'avant. Temps pour ce corps de ressentir quelque chose de nouveau. De se ré-actualiser. D'observer et d'apprendre.

Jam. Inconnu. Touché. Sensation. Intention. Oh oh. Prédateur. Eerck. M'enfuir ... ou combattre? Choix! Danser! Le pire qui puisse arriver, c'est que j'apprenne quelque chose sur mon compte. Dans le meilleur des cas, ce gars pourrait

apprendre à voir par-delà le paradigme pénis-vagin. Inconfort. Beaucoup de choses avec lesquelles danser. Je laisse mon corps communiquer tout cela. Les coudes s'en mêlent. J'ai du front tout le tour de la tête. Je me sens forte. Mes os sont forts. Je suis mince mais raide. Je suis centrée. Consciemment dans mon centre. Mes mains l'attrapent avant qu'il ne le peuve. Il n'y a pas de ressentiment dans le mouvement, pas de honte à être. Je le laisse se défaire de son flirt. Il essaie d'attraper un papillon avec un filet troué. Mais je ne suis pas un papillon et ces épaules ne vont pas me soulever. Je ne suis pas gentille ou naïve. Mes mouvements découpés cassent le jeu et je dessine en dehors des lignes. Je réécrit l'histoire de la princesse dur à attraper et M. charmant qui obtient tout ce qu'il veut. Je crois que c'est une satire, parce qu'on a encore besoin de jouer et de s'amuser avec la gravité sociale de ces enjeux. Une danse de la résistance + l'autonomie + compassion. Bonne recette pour de nouvelles voies. Oh de la présence et de l'observation bien sûr! Il abandonne. Finalement! Victoire! Nous dansons au-delà de nos conditionnements. Notre humanité se rencontre pour un instant, plus de chasse au papillon pour aujourd'hui. Le pauvre est devenu végétalien. Mais c'est une autre histoire pour une noble cause.

Kinga Michalska

Je suis une danseuse de contact impro expérimentée et je suis pleinement engagée à cette pratique. Ça a changé et continue de changer ma vie pour le mieux et je suis profondément reconnaissante d'être tombée dessus. Parmi beaucoup de belles danses, de danses transformatrices et un excellent soutien communautaire, je vois aussi une ombre qui me dérange énormément et me rend moins excitée de participer et me rend mal à l'aise d'encourager de nouvelles personnes à rejoindre cette pratique. Je pense que nous devrions y faire face et évoluer en tant que communauté et faire de notre pratique un espace plus sécuritaire.

Parfois, j'aurais souhaité avoir eu une histoire spectaculaire à partager qui se serait démarquée comme un parfait exemple d'où proviennent mes peurs et mes insécurités. Heureusement ou non, j'en n'ai pas. Ce que j'ai sont de nombreux moments ambigus où je me sentais pas en sécurité, inconfortable, menacée ou confuse sur une piste de danse ou à un événement de contact improvisation.

J'ai commencé la danse contact impro quand j'avais 20 ans. Surtout au début, étant jeune, conventionnellement attirante, inexpérimentée, je suis tombé sur toutes sortes de situations où les hommes manipulaient mon corps pour en recevoir du plaisir sexuel physique ou visuel. Pour ne nommer que quelques mouvements communs de danse contact, j'ai eu des danses où les hommes auraient, à plusieurs reprises, étendu mes jambes en "split" pour soit voir soit sentir mon entrejambe sur leurs corps. Beaucoup de fois, les hommes insistaient pour me serrer entre leurs jambes ou provoquer une situation où nous nous retrouverions dans une position



Oh non, pas encore cette position...



de cisaillement. Je ne suis pas aussi une grande fan des hommes qui s'asseyent sur mon dos (jambes ouvertes) – surtout si ils ont des gros trous dans leur pantalon et sont sans sous-vêtements. Oui, c'est arrivé ! Il était également courant pour les hommes d'étirer mon corps de manière à faire saillir mes seins vers leurs visages, aussi bien qu'ils me donnent un peu trop de contacts « accidentels » sur eux. Une autre position que certains hommes aiment beaucoup serait quand un gars est debout derrière moi, me soulève, écarte mes jambes, met mon entrejambe à son entrejambe et me tient par mes avant-bras. Je suppose que je devrais me sentir comme une star de cinéma de Dirty Dancing ou Titanic. Au lieu de cela, je me sens impuissante et embarrassée.

Je sais que tout cela peut arriver accidentellement et que les débutants sont souvent maladroits, malaisés, et confus par rapport aux transitions. Mon dernier souhait serait de faire honte à quelqu'un qui aurait fait ça par erreur et aurait rapidement passé à autre chose. Je parle de cas où ces mouvements sont répétés plusieurs fois dans une danse ou même deviennent un style d'un danseur expérimenté. Au cours des 5 dernières années de pratique régulière, j'ai remarqué qu'il y a des hommes, dans ma communauté, qui dansent presque exclusivement avec les nouvelles jeunes femmes et utilise ces mouvements plus que tout autre. Je pense aussi qu'il est possible que certaines femmes aiment ce genre de danse et je ne juge pas ça. Personnellement, j'aime aussi la danse sexy, mais pas dans un contexte de danse contact. Puisque c'est une pratique silencieuse basée sur le toucher, il est difficile de donner un consentement verbal. Ce que je remets le plus en question c'est l'équité d'utiliser ce genre de danse comme introduction à la danse contact pour qui-conque. Est-ce vraiment représentatif de ce qu'est le contact improvisation ? Je voudrais croire que ça ne l'est pas. Je souhaite que les nouvelles personnes, en particulier les

femmes, mais aussi les queers, les trans, les gens racisés, et les personnes handicapées soient accueillis chaleureusement et en toute sécurité et soient pris en charge par la communauté.

Mis à part les danses ambiguës, il y a tout un autre ensemble d'interactions physiques qui se produisent aux événements de contact tels que des massages, des « cuddle puddles », des câlins prolongés, la nage à nu et les soirées sauna. Ceux-là peuvent être vraiment beaux, attachants et guéris-sants. Mais ils peuvent aussi sembler vraiment merdiques lorsqu'une énergie sexuelle non désirée est évoquée.

J'ai eu des massothérapeutes qui m'ont offert des massages qui se concentraient beaucoup sur mon cul ou ont été soupçonneusement beaucoup trop près de mes seins même si je leur avait dit que mes épaules étaient douloureuses. Je pense que si un masseur veut faire les parties privées – ils doivent le demander. Quand j'étais jeune, j'essayais souvent de trouver des excuses pour leur comportement et de croire que, comme ils sont professionnels, ils doivent être en train de bien faire les choses. Foutaise.

Même chose avec les « cuddle puddles », plusieurs fois, tout semblait vraiment doux et innocent, puis tout à coup j'ai trouvé que les mains de quelqu'un parcouraient mon corps d'une manière ambiguë et inquiétante même si je pensais que je n'envoyais aucun signal verbal ou physique de nature sexuelle à cette personne.

J'ai également eu un homme m'embrasser sur la joue quand je dormais à l'extérieur de la piste de danse lors d'un événement de danse contact. Je le connaissais à peine et je n'étais pas en contact physique avec lui ou quiconque à ce moment-là. Ça m'a dérangé, mais je n'ai rien dit parce que je

pensais que j'étais peut-être trop sensible. Aujourd'hui, je pense que je ne l'étais pas. Je crois que c'est une chose assez saine de dire que les gens ne devraient pas embrasser ou toucher des étrangers quand ceux-ci dorment.

Il y avait aussi un homme lors d'un festival de danse contact qui est venue à moi pendant que je parlais à quelqu'un, il n'a même pas dit bonjour ou quoi que ce soit, mais a porté sa main à ma chemise pour y mettre un pamphlet en dessous. Il s'est retourné et est parti avec un grand sourire, me laissant ahurie avec la mâchoire grande ouverte.

Pas pour dire que c'est seulement les hommes qui projettent des choses sur les femmes. J'ai également eu une autre femme toucher mon cul pas mal, mais nous en avons parlé, elle ne l'a plus jamais fait et nous sommes toujours de bonnes amies.

Une autre fois, que je me sentais vraiment accablée à un jam et je suis allée à l'extérieur de la salle pour prendre un moment pour être seule. Alors que je me promenais dans le couloir, j'ai croisé quelqu'un, que je connaissais à peine, qui m'a étreinte vraiment fortement. Je lui ai dit que je n'étais pas d'humeur à me faire toucher en ce moment. Il a dit : « Qu'est-ce que vous faites à un jam de danse contact? »

Je me pose cette question assez souvent. Y a-t-il une place dans une communauté de contact impro d'avoir un peu de solitude ? En entrant dans un événement de contact, mettons-nous à potentiellement être touché par tout le monde en permanence ? Y a-t-il d'espace pour un consentement verbal en contact ? Comment pouvons-nous aller à ce sujet afin que nous ne « casser la magie » de la danse ?

Je reconnais que je parle à partir de la position privilégiée d'une personne qui est jeune, conventionnellement attirante et a beaucoup de contact physique dans sa vie en dehors du CI. J'imagine que pour les personnes qui n'ont pas ça, le CI peut sembler comme une bonne entrée pour l'intimité sexuelle qu'ils leur manque dans la vie. S'il y a les femmes qui veulent en donner - c'est super. Ce que je n'accepte pas, c'est le fait de faire des choses qui viennent d'un lieu de culpabilité, d'obligation ou de politesse qui compromettent la sécurité des femmes. Quand je suis dans une situation qui me rend mal à l'aise avec une personne que je considère comme moins privilégié, une pensée récurrente que j'ai est que : « je dois continuer à danser avec cet homme, il est vieux et peut-être isolé, je ne veux pas blesser ses sentiments, je ne veux pas être méprisante. Peut-être que je suis en train de projeter mes soucis et que ses intentions sont pures ? Je ne suis pas assez ouverte. Je devrais juste l'accepter comme il est. »

Avec plus d'expérience, j'ai découvert que je ne suis pas obligée d'avoir ces danses et j'ai trouvé mes façons pour rester loin d'eux. Je passe beaucoup de temps et d'énergie à manoeuvrer autour de gens avec qui je ne me sens pas sûre. La façon que j'ai trouvée pour faire face à ce genre de choses est d'éviter certains hommes avec qui j'ai eu ces expériences ou avec qui j'ai observé qu'ils ont beaucoup tendance à apporter de l'énergie sexuelle dans la danse. Mais cela ne suffit pas. Je ne sais pas quelle est la solution, mais juste éviter ces danses c'est donner l'autorisation à cette dynamique d'exister. Je sais que beaucoup de nouvelles femmes qui viennent pour essayer le CI, vivent une expérience comme ça et ne reviennent plus. Cela me rend vraiment triste. Je pense que parler de sexualité et de consentement devrait faire partie de la formation de CI. Je pense que les enseignants ont la responsabilité de soulever les questions

concernant la sécurité émotionnelle et le consentement. J'ai pris beaucoup de cours et d'ateliers en Europe et en Amérique du Nord et je n'ai jamais eu ça dans un cours à moins que quelqu'un en parle dans un cercle de fermeture et, même là, peu d'importance est donnée.

Pour l'instant, étant donné que peu de gens enseignent cela, voici quelques conseils que je pourrais offrir à ceux qui s'acharne, comme moi, avec le même problème. Par exemple, changer la dynamique d'une danse a été vraiment utile. Si rouler avec quelqu'un devient collant, je me lève, j'accélère et je redirige l'énergie. Même si j'aime beaucoup le mouvement lent et méditatif, je me vais souvent vers des danses dynamiques pour réduire le risque que l'énergie sexuelle de quelqu'un me soit imposé. Un autre, que je trouve plus difficile à faire, est d'interrompre la danse et de vérifier avec mon partenaire quand je trouve que leurs intentions ne sont pas claires – mais un simple « comment ça va? » ou « Comment trouvez-vous notre danse jusqu'à maintenant? » peut leur donner l'occasion d'exprimer leurs sentiments d'attirance ou d'inconfort et pour moi de partager où j'en suis. Évidemment, nous avons en tout temps le droit de quitter la danse sans nous expliquer.

L'important, c'est de ne pas mettre toute la responsabilité sur les femmes. Quand je partage ces situations avec des amis, j'entends souvent dire : « Si tu étais mal à l'aise, pourquoi n'as-tu rien dit? » Eh bien. Je suis timide, socialement conditionnée à être polie et docile envers les hommes. Il m'a fallu des années de désapprentissage pour être en mesure de me prononcer. S'il vous plaît, n'incitez pas la honte ou la culpabilité chez personnes qui ne peuvent pas se prononcer. Peut-être, qu'en premier lieu, ils n'auraient pas dû être mis dans une situation pour avoir besoin de réagir? Si vous voyez ou entendez une histoire comme ça, offrez votre aide.

Demandez d'abord ; ne présumez pas qu'ils en ont besoin à moins qu'ils vous le disent.

Ceci étant dit, je tiens à souligner que, selon moi, les énergies sexuelle et d'excitation sont des choses naturelles et saines pour les gens éprouvent et personne ne devraient se sentir coupable de les avoir. La problème que j'aborde est qu'en faisons-nous dans le cadre du contact improvisation ? À mon avis, une personne qui le ressent devrait demander le consentement avant d'agir dessus. S'ils décident de ne pas parler, je pense que c'est une bonne idée de méditer dessus et de ne pas s'en absorber, si c'est trop fort et qu'ils sont incertains des sentiments de l'autre personne, je pense qu'ils devraient quitter la danse. Une autre bonne idée est d'avoir des espaces désignés où les gens peuvent explorer contact et sexualité, comme le festival Touch and Play. Je pense aussi que c'est génial d'amener le contact improvisation dans nos chambres, mais pas l'inverse.

Je crois que le contact improvisation a un grand potentiel pour être un espace neutre de genre ou au moins dépourvu des nombreux rôles de genre. La plupart des femmes sont capable de lever les hommes, initier et mener une danse. Il y a également beaucoup plus de danses entre des personnes de même sexe en contact improvisation que dans n'importe quelle autre danse avec partenaire à ma connaissance. Je suis persuadée, qu'en cultivant consciemment ce potentiel, nous pouvons rendre les espaces de CI plus sécuritaires et accueillants pour les femmes et les personnes marginalisées.

Anonyme "B"

- 1 -

Je n'aime pas que l'on me soulève sans arrêt dans les airs.
Moi aussi je veux aider à porter le poids de la danse

- 2 -

Il y a un homme qui est souvent dans les jams. Il est très gentil avec moi et peut-être même un peu trop. Je n'aime pas vraiment danser avec lui parce qu'à chaque fois, je sens une énergie sexuelle dans sa danse. En plus, il est arrivé qu'il me partage des choses à propos de sa vie sexuelle en les comparant à notre danse et j'ai trouvé cela très déplacé. Mais sur le coup, ne voulant pas paraître fermée d'esprit, j'ai fait comme si cela m'intéressait. Depuis, j'essaie tout de même d'être sympathique avec lui pour qu'il ne se sente pas rejeté mais je préfère que l'on ne danse pas ensemble.

Un jour, je suis venu lui dire bonjour dans un jam puisque cela faisait longtemps que je ne l'avais pas vu. Je n'avais pas envie de le toucher mais je me suis sentie obligée de le faire pour qu'il se sente à l'aise. J'ai donc posé ma main sur son épaule en le saluant et lui posa ses lèvres sur mon visage pour m'embrasser. Ce geste de sa part me causa un extrême inconfort. Ne sachant que faire, j'ai souri.

Comme je sentais qu'il était content de me voir et que je ne voulais pas le décevoir, je lui ai proposé de danser. Après tout, on est là pour ça, que j'me suis dite. Je n'en avais pourtant pas envie car je me doutais bien que je n'aimerais pas danser avec lui. En effet, la danse ne m'a pas plu car son énergie sexuelle d'avant était toujours présente. J'avais

même l'impression qu'il me touchait certaine partie du corps plus intime de façon volontaire. J'ai arrêté la danse assez rapidement.

Lorsqu'il quitta le lieu du jam, il me salua en portant sa main sur son cœur avec un regard attendrie. Cela me répugnait mais je lui ai réoffert mon grand sourire. Pourquoi n'étais-je pas capable de me respecter dans cette situation? Pourquoi cet homme agissait d'une telle façon avec moi? Peut-être parce que je suis une jeune fille et qu'il est un homme mur, me disais-je. Peut-être à cause de nos deux éducations. Est-ce qu'il pense que je m'intéresse à lui? Est-ce qu'il essaye de me charmer? Dans tous les cas, cette relation réduisait mon sentiment de liberté et m'enlevais le goût de danser.

- 3 -

Je suis une jeune femme. Les autres femmes ne viennent presque jamais danser avec moi et encore moins celles qui sont plus expérimentées. Ce sont toujours des hommes qui me proposent une danse et je crois que cela fait partie des comportements qui fortifient l'importance du genre dans les jams et sexualisent les corps ainsi que leur expression.

Anonyme "C"

- 1 -

Elles auraient pu être les cinq meilleures minutes de ma vie. « Ne serait-ce pas incroyable si nous pouvions faire ça tous les jours ? » me demanda t-il. Je partageais l'exaltation pour la danse pleinement incarnée à laquelle nous venions de

mettre fin, ma première et dernière du long jam du week-end, après avoir été bloquée de manière frustrante par mes craintes d'incompétence corporelle durant l'intégralité des jours précédents.

« Où vivez-vous ? Je peux voyager. » a-t-il continué. J'ai senti une appréhension momentanée à l'idée d'être suivie par l'étranger, avec qui je venais de partager une merveilleuse danse tentant de perpétuer l'intensité de notre pratique athlétique sur la piste de danse. J'ai tenté de m'excuser pour me sécher en plaisantant à moitié, disant que je ne voulais pas le doucher avec la sueur que nos efforts physiques avaient générés, à laquelle ce monsieur, de plusieurs décennies mon aîné, a répondu que « ce serait la meilleur douche (qu'il) n'aurait jamais eu ».

Dans l'intention de conclure promptement l'échange de plus en plus gênant et de m'éloigner, je me penchais pour embrasser la joue de cette personne, comme il est de coutume dans ma culture, moment durant lequel j'ai soudainement senti mon oreille entrer dans sa bouche. Trop prise par surprise pour répondre verbalement, je me suis enfuis, secouée par l'impudence de cet homme et révoltée par ses avances. J'ai passé l'intégralité du cercle de clôture qui a immédiatement suivi, essayant de sauver les bons sentiments à propos du jam, que j'étais finalement capable de recueillir avant que l'échange susmentionné ait lieu, au milieu de toute la colère, la frustration et le dégoût que ça engendra. Je résolu de surmonter mon aversion du conflit et de confronter cet homme à la fin du cercle, lui faisant savoir que j'avais apprécié notre danse, mais que si j'avais à me sentir en sécurité en improvisant avec lui à l'avenir, il devait savoir que mes intentions étaient de se connecter exclusivement dans le contexte du Contact sur la piste de danse. - j'étais juste ici pour danser, ai-je affirmé. Il m'écouta poliment, si déçu, et accepta de

respecter mes frontières, que donc j'espérais avoir été entendues.

Selon le protocole du lieu, tout le monde devait aider à nettoyer l'endroit après notre dernier repas, et durant ce temps, tout le monde a également utilisé cette occasion pour s'embrasser à plusieurs reprises pour se dire au revoir. Je me suis involontairement heurté à cet homme dans le processus, amicalement j'ai trop poliment accepté de lui donner un « hug » d'adieu, et encore une fois, j'ai senti l'intérieur humide de sa bouche âgée envelopper les bords du lobe de mon oreille.

- 2 -

La lettre suivante a été envoyée au comité qui gérât la médiation des conflits durant les jams régionaux d'impro contact. Le but était de nommer le problème du manque de respect du consentement. C'est survenu entre un participant local et deux participantes venant de l'extérieur de la ville à qui celui-ci avait offert l'hospitalité. Les noms ont été changés afin de protéger l'identité des gens impliqués.

Cher Comité de médiation des conflits,

Avant tout, merci pour les soins et pour le support sincère que vous offrez en vous adressant à cette situation sensible. Je suis celle qui a vécu plusieurs difficultés devant des intentions imprécises et des attouchements dans le cadre de l'hébergement.

D'abord, j'aimerais dire que Mark a été un hôte tellement accueillant, que j'ai ressenti un beau grand malaise à l'idée d'une confrontation sous-jacente la gratitude que nous partageons collectivement pour la maison qu'il nous fournissait.

Cette perspective est malheureusement la cause mon problème. i.e. les incommodités embrassante dont j'ai fait l'expérience en m'exprimant au moment de la situation.

Notre groupe de covoiturage est arrivé chez Mark vendredi soir et j'étais trop fatiguée pour aller danser avec les autres. Dans le but de me reposer, je suis donc restée avec notre hôte et son amie platonique. Notre discussion s'enlignent sur le sujet de nos relations romantiques respectives. Pour conclure cet échange, ces deux-là se sont rapprochés sensuellement sur le divan, tout en se disant leurs adieux. Inclusive, l'amie de Mark me demande gentiment si je souhaite me joindre à leur étreinte. Confortablement, je m'étends et les embrasse tous les deux. Lorsque la femme est sur le point de quitter les lieux, elle se rappelle que j'avais mentionné que j'avais mal et elle suggère à Mark de passer mes épaules endolories.

Mark travaillait sur mes épaules avec sa main la plus près de moi. Mais, plus le temps passait, plus les doigts de son autre main tremblaient très près de mes seins. J'ai alors ressenti de l'anxiété inter-reliée au désir de faire confiance à mon hôte, mais tout en espérant que ses intentions n'étaient pas de me toucher de façon inappropriée. Je me suis sentie paralysée par l'ambiguïté, par ma fatigue et par ma vulnérabilité. J'étais d'autant plus apeurée à l'idée de le confronter puisque, jusqu'à présent, il n'avait cessé de m'accueillir chaleureusement.

Mes amis.es sont revenus peu après et pour m'extirper de la situation embrassante, j'ai saisi l'opportunité de les suivre à la chambre. Je voulais, avant tout, sortir de cette situation inconfortable. En quittant la pièce, j'ai remercié Mark pour le massage. Il m'a remercié pour notre connection, puis il est allé se coucher.

Samedi soir, les gens sont directement montés à l'étage pour dormir et sont aussi sortis pour manger. Une fois de plus, je me retrouve seule avec lui. Nous avons parlé du consentement. À un certain point, il a mentionné qu'il appréciait qu'on lui fasse part gentiment et honnêtement de toutes limites personnelles. À son avis, ce n'est pas parce que quelqu'un (d'hypothétique) a « faim pour ce que tu as » que ladite personne est nécessairement avide et méchante. Il mentionne aussi que le plus grand lié au consentement est d'appréhender le fait de se sentir déplacé d'avoir demandé le consentement. Tout cela pour ensuite me demander mon avis sur mon expérience avec lui sur le sofa.

En bonne diplomate, j'ai répondu que le massage avait été apprécié, mais que sa main baladeuse m'avait rendu nerveuse lorsqu'elle est dirigée sur mes seins. Il a alors répondu qu'il avait été conscient qu'il était sur une frontière corporelle, qu'il avait savourer cette situation. Très incertaine, c'est sans lui répondre que j'ai été sauvée par l'entrée des invités, ce qui m'a donné l'opportunité de quitter ce qui était devenu une conversation inconfortable.

En discutant, plus tôt dans la journée, un commentaire sur la paternité a surgit dès que j'ai exprimé ma difficulté émotionnelle concernant ma propre relation tumultueuse avec mon père. À un certain point, avec une présomptueuse intention d'affection hospitalière, Mark m'a offert « d'être mon père » tel qu'il l'avait été pour le meilleur ami de son fils... En soit, cela ne m'a pas particulièrement dérangé. Par contre, au moment de notre départ, il m'a dit que je pourrai toujours le joindre si j'avais besoin de quoi que ce soit comme d'un massage, d'un père ou de me faire tâtonner les seins. Bien que cela semble avoir été dit avec humour, je suis restée avec un sentiment bizarre. Je ne sais pas trop à quel point

je serais à l'aise d'être hébergée par cette personne dans le futur.

Il y a aussi l'autre invité Lucie, qui a aussi vécu un moment difficile avec notre hôte, et ce, sans même se renseigner sur mon expérience du retour à la maison de Mark. J'aurais probablement gardé cela pour moi comme un rappel évident du besoin d'apprendre à être plus expressive verbalement en ce qui concerne le non-respect de mes limites. Cependant, à prime abord, nous avons toutes deux consenti à un massage d'épaules pour ensuite subir la suite les événements comme un empiétement, comme une appropriation d'endroits intimes de notre corps, sans demander de consentement. Nos expériences parallèles démontrent clairement l'existence du problème et nous nous sommes mises d'accord pour dire que cette situation méritait une conversation non-violente afin que, dans le futur, cela ne se reproduise plus.

D'un côté, je sens que j'ai déjà eu une conversation avec Mark à propos de notre expériences de Samedi soir et de l'autre, je me sens coupable de ne pas avoir été aussi authentique que j'aurais pu l'être en ce qui concerne mon inconfort et mon manque de focus sur l'adoucissement de la situation, afin que nous puissions tous apprécier notre réalité pendant le jam.

Rétrospectivement, le principal argument que j'ai trouvé difficile à digérer est que si quelqu'un/ Mark a peur d'être perçu comme une mauvaise personne à qui demander le consentement pour poser une action spécifique, alors, le cours d'action approprié aurait été de ne PAS dévier la demande en performant directement l'acte. C'est toujours bien de pratiquer la demande, mais d'autant PLUS si le ou la partenaire pourrait s'opposer à l'acte, * i.e «Pense que tu es une mauvaise personne, car tu me demande...» J'apprécierais

beaucoup que ce point soit soulevé lors de la conversation avec Mark.

Merci pour l'espace que vous avez offert pour aider le processus de cette expérience délicate et d'adresser le problème de manière constructive, sans jugement et tout en laissant libre court à l'expression à cœur ouvert. Mon appréciation est sans limites.

- 3 -

La salle était faiblement éclairée, les danseurs, toujours au sol, s'ancraient et s'échauffaient individuellement pour le jam hebdomadaire de fin de soirée. Je trouvais une petite place contre le mur lointain pour faire de même, et je restais tranquille, fermant les yeux, ramollissant lentement dans le sol.

A ma grande surprise et au d'égout initial, j'ai soudainement senti quelques doigts commencer à ramper sur mon visage. Ce devait être Madeleine, voulant jouer – je l'avais repéré à travers la pièce quand j'étais arrivée et je ne m'étais pas donné la chance de lui dire bonjour.

Je ne pouvais seulement imaginer qu'elle, avec son air joueur et enfantin, être celle à entrer dans mon espace que je préparait personnellement à la pratique ; elle avait répété à plusieurs reprises combien était important le respect des limites pour elle, donc j'ai accepté son intervention inattendue, bien que prématurée, comme étant sécurisé, sans ouvrir les yeux.

J'ai laissé cette main rester sur mon visage sans mobiliser le reste de mon corps pour rencontrer l'engagement- Je n'étais pas encore prête à danser et je travaillais à ne pas

faire de compromis sur ce plan d'auto-soins.

Les doigts se sont déplacés sur mes lèvres, un endroit où j'ai un peu d'aversion à avoir les doigts des autres, et ils n'avaient pas l'air d'être les doigts d'une jeune femme- Madeline devait avoir ramassé la main de quelqu'un d'autre et orchestré cette exploration de mon visage posé, ai-je rationalisé.

Je ne me sentais pas particulièrement dans l'esprit de confrontation et j'ai finalement désigné comme de l'humour ses efforts en appuyant ma main dans l'autre, pour me mettre dans une position de plus grande capacité, intégrant cette personne qui devait sûrement être un ami en commun, dans mon échauffement de plus en plus mobile, et bien sur, retirer ses doigts de ma bouche. J'ai gardé mes yeux fermés, je n'étais pas encore prête à socialiser.

Je trouvais que répondre aux mouvements de l'autre personne de la façon dont on m'avait enseigné m'a toujours attiré dans des positions que je sentais inhabituellement intimes, et j'ai entretenu le point de contact pour sortir de ça, comme un moyen d'atteindre une distance à partir de laquelle je pouvais danser en me sentant plus en sécurité. Les mouvements lents étaient généralement quelque chose avec lequel j'étais confortable mais associé avec notre enchevêtrement bizarrement répétitif, c'est arrivé à une frontière sensuelle avec laquelle je n'étais pas en paix, et trop nerveuse, j'en venais peu à peu à ouvrir les yeux et découvrir l'identité de cet autre, de plus en plus envahissant.

Par moments, le danseur voulait mobiliser nos corps de manière à ce que mon bassin finisse par chevaucher le sien, ce que je voulais rapidement, si agité, travailler à reconfigurer; A d'autres j'avais remarqué que notre roulement friction-

nel allait lever la partie inférieure de ma chemise, et ses mains voulaient commencer à caresser ma nuque nue.

Qui donc, avec qui je serais susceptible de danser dans le monde, considérerait notre niveau de proximité préexistant de tel sorte que l'une de ces actions serait acceptable? Nous étions sur une piste de danse publique, après tout, et si mon propre niveau d'insécurité personnelle n'était pas suffisant pour m'arracher à l'inaction, mon embarras était finalement grandissant.

A un moment où je me sentais inconfortablement épinglé sous ce danseur, j'ai finalement éloigné mes paupières de mes yeux, et j'en suis venue à voir l'identité de cette autre personne qui m'était complètement inconnue – j'étais, dans une configuration assez vulnérable, fixant le visage d'un homme plus âgé que je n'avais jamais vu, et j'étais horrifiée.

Je regardais de côté, et je vis que Madeleine n'avait jamais quitté la pièce où je l'avais vue d'abord – elle n'avait rien à voir avec la « danse » dans laquelle je me sentais prise au piège. Voyant des corps dansants familiers à portée de main, j'ai par réflexe étendue l'un de mes membres pour faire contact et créer une transition organique pour sortir de ma situation difficile.

Au lieu de cela, une troisième personne qui finit par s'immiscer dans notre duo désastreux, perdit peu de temps à se soustraire de ce qu'elle constatait rapidement être un niveau inacceptable de tactilité intime, me laissant une fois de plus seule avec mon agresseur. Je me sentais paralysée dans mon intention de me désengager, honteuse du temps pendant lequel j'avais permis que ces violations répétées persistent, sous le déni qu'elles pouvaient éventuellement se produire et l'illusion d'espoir que seule une personne que je connaissais et en qui je ferais confiance se permettrait de

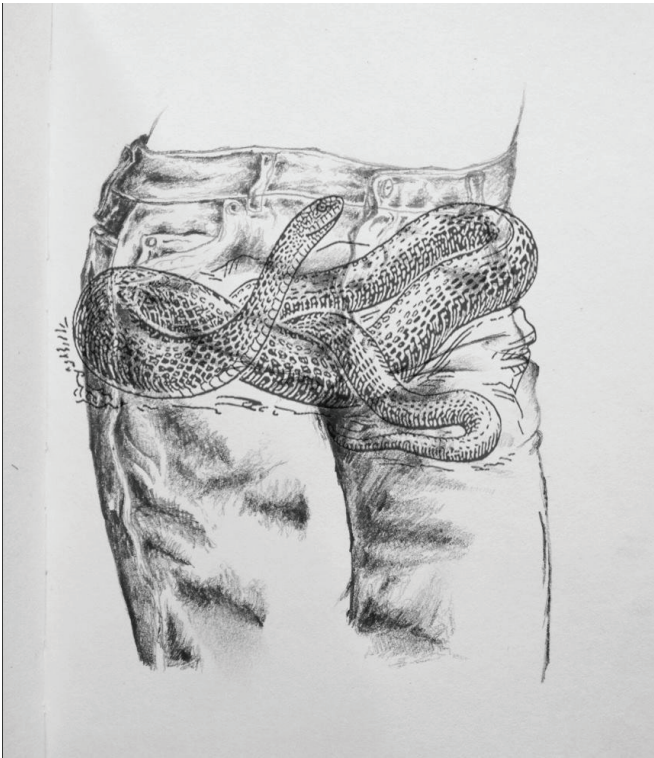
m'engager dans le mouvement alors je suis couchée dans un coin avec les yeux fermés.

J'ai finalement trouvé assez de ma voix pour feindre le besoin d'aller aux toilettes et réussir à m'échapper, dans la confusion, le choc et l'incrédulité face à ce qui avait réussi à apparaître dans un endroit communautaire que j'avais, jusqu'ici, sans aucun doute, considéré comme sûr.

Anonyme "D"

lorsque, pour la première fois, j'ai commencé à danser
le contact, j'ai rêvé que, dans un cercle,
ces paroles il partageait:
*Il n'y a jamais rien de sexuel
dans ma danse avec les femmes*

alors qu'il parlait
un serpent vint siffler et danser
hors de son pantalon dégrafé.



Anonyme "E"

il porte gros pantalon gris en coton ouaté et quand je le sens, d'un coup je ne suis pas certaine – c'est mon premier jam, je ne suis pas une danseuse, il y a beaucoup trop d'information

je suis un nouveau né, tu vois, je me noie dans une mer de données kinesthésiques, de proprioceptions, de touchés, de proximité et d'orientation, et là, il fallait juste qu'il vienne vers moi, et fallait juste que j'aie un peu baissé la garde, que je sois juste assez polie, il fallait juste que j'aie été entraînée des années à baisser la garde un peu et à être complaisante et assez polie et

je ne suis plus simplement mon corps qui bouge dans l'espace, mais « nous », instantanément. 170 livres d'homme dans la quarantaine attaché à moi, cadeau de la part de cet espace organisée de danse – il me touche, il est sur moi, il se propulse sous moi et c'est maladroit et long et j'ai l'impression que c'est juste le malaise inhérent à cette pratique et je fais attention de ne pas mettre trop de poids sur lui, fais attention de ne pas me blesser, fais attention de ne pas rentrer dans les autres

et puis vraiment au début je ne suis pas sûre si dans cette nouvelle mer de mouvements et de perte de repères c'est vraiment ça que je sens comme quelque chose de dur en dansant

je ne sais pas mais quand même il est pressé contre moi et je suis d'un seul coup figée bien que toujours en mouvement je continue de bouger parce que je ne peux pas en être cer-

taine, et sûrement que lui ne continuerais pas, et sûrement que je l'embarrasserais, and sûrement que les hommes ne peuvent s'en empêcher, et sûrement que j'exagère et je ne me rappelle même plus comment ça finit mais j'ai sûrement dit merci comme une bonne femelle bien élevée

mais je n'y suis jamais retournée. 5 ans plus tard ça me prend encore 3 semaines à quitter délibérément la maison, prendre le métro jusqu'à l'open jam à l'autre bout de la ville, avant de vraiment entrer dans la pièce sans changer d'idée et revenir à la maison

Réponse de l'éditeur

Merci d'avoir pris le temps d'écrire ceci. Merci de partager ton expérience ...

Ça m'attriste de te lire. Car en dansant avec toi ce jour-là, je me souviens de ta sensibilité et du naturel avec lequel tu étais dans la forme, à quel point tu écoutais attentivement avec ton corps. Et maintenant que j'y pense je réalise à quel point ça dû être choquant pour un corps aussi attentif de vivre une telle expérience.

Et je suis en colère contre cet homme à cause de qui tu étais trop inconfortable pour revenir. J'aimerais qu'il y ait plus de gens comme toi dans la communauté, des gens qui sont très à l'écoute avec leurs corps. J'aimerais que le support et le contenant soient là pour que les gens, spécialement les femmes, spécialement les nouveaux danseurs, se sentent supportés et en sécurité et qu'ils reviennent. Je souhaite que le zine soit un pas dans cette direction.

En lisant ton témoignage, j'ai remarqué que tu n'exprimes pas clairement ce qu'est cette chose que tu sens, ou ce « qu-

elque chose de dur » . Je sais ce que c'est parce que tu me l'as dit. Il avait une érection. Je me demande des personnes pourraient ne pas le comprendre si ce n'est pas mentionné explicitement, et je crois que ça serait puissant de le nommer.

Qu'en penses-tu?

Réponse de "E"

Oui c'est bon de l'inclure. Je ne sais pas trop comment ni où.

Merci pour ce que tu as écrit. C'est drôle de lire ton souvenir de moi, parce que lorsque je repense à cette journée, je me rappelle être paralysée et un étrange phénomène de panique et d'inconfort total alors que j'affiche un calme extérieur. C'est une sensation fragile, une sensation de densité dans l'air, d'enfermement, d'oppression et de vide qui s'accumule sur une expérience de contact non consensuel qui me pousse à l'extérieur de moi, me rend étrangère à moi-même.

J'aimerais que les autres danseurs réalisent le contexte socio-politique dans lequel nous bougeons, que l'air en est rempli. Précisément que les hommes blancs se croient autorisés à user du corps des autres, des corps des femmes de façon dégoûtante depuis des lustres jusqu'à aujourd'hui. Et les queers et les trans* et les minorités visibles sont constamment réfrénés dans leur affirmation. Le contact jam est super blanc et ça me dérange qu'il y ait des types reconnus comme des prédateurs qui rendent les gens insécurs et qu'ils ne soient pas tenus responsables?

Des pensées incomplètes --- ou plutôt, une conversation à poursuivre :) merci de faire ça

La Maga

Je me suis sentie abusée et piégée pendant des jams de contact-impro.

J'ai senti ma dignité tombée dans leurs sales mains.

Peut-être tu penses que d'être plus grand, plus lourd et un homme t'oblige à me CONTRÔLER, me SOULEVER ou me DIRIGER.

Non.

J'ai pas besoin de tes mains possessives partout.

J'ai pas besoin de ton énergie sexuelle.

Ce dont j'ai besoin c'est d'une rupture dans la continuité des comportements SEXISTE et DOMINANT que tu perpétues et qui sont effectivement présents dans le contexte.

Le contact-impro peut être un lieu de reprise de pouvoir et un outil pour redéfinir les danses en « couple » et les rôles de genre. Alors rendons cet espace plus sécuritaire :

RESPECTER. ÉCHANGER. MOINS DE MAINS.
REMETS TES FAÇONS DE FAIRE EN QUESTION.

Anonyme "F"

- 1 -

J'ai commencé à danser suite à un traumatisme crânien, dans lequel le système de santé me classa « sans besoin d'accompagnement ». En processus et attente de demande de services, ma situation se dégrada et rapidement je ne pouvais marcher plus de 5 minutes d'un pas très lent, ma santé globale fût affecté, l'isolement social arriva. Après une année en perte d'autonomie, je vécu une première expérience d'autoguérison assistée, lorsqu'un inconnu me proposa de m'accompagner pour mettre mon corps en mouvement. Avec la bienveillance, la curiosité, l'intention de s'amuser et découvrir le mouvement ensemble, à mon grand étonnement, je réussis à effectuer beaucoup plus de différents mouvements. Cet incident fût le premier pas dans ma prise de conscience sur mon pouvoir de guérison.

En quête de retrouver mon autonomie et ma joie de vivre, je découvri la danse contact-impro qui avéra être très efficace pour redévelopper mon équilibre, mes réflexes, la possibilité de bouger plus librement, et le bien-être d'être en relation humaine bienveillante. Cependant, l'espace de la danse contact-impro me fît vivre une situation inattendue à gérer; celle de devoir comprendre comment réagir, m'exprimer, me positionner face à l'énergie sexuelle éveillée et incontrôlée, voir obsessive, de certains hommes à mon contact. Face à cette situation dans la présence de certains hommes, je me suis fréquemment abstenue de participer aux classes, devenue une source d'anxiété que je ne pouvais gérer, de peur de me retrouver prise dans une situation que je ne souhaitais pas vivre. Il est triste que malgré mon besoin urgent d'améliorer mon état de santé, à cause de cela, je n'ais

pu bénéficier autant que souhaité des bienfaits de la danse contact-impro. L'expérience la plus difficile et traumatisante que je vécu, se déroula l'hiver dernier alors que j'avais retrouvé toute mon autonomie de mouvement et une certaine confiance en moi. Elle dévoile clairement comment dans un espace d'improvisation, je manquais de connaissances, d'expériences relationnelle pour adopté la meilleure réponse face à des propositions non-désirées.

Voici, j'étais avec un merveilleux partenaire de jeu ! Nous avons fait une classe avant le jam de contact-impro et étions particulièrement très enjoués d'être dans l'improvisation. Puis, un homme allongé au sol qui faisait des étirements rotula doucement vers nous. Notre duo d'impro fût réceptif à son contact, cependant instantanément son langage corporel dévoila une attraction sexuelle envers mon corps. Cet homme était intrusif avec ses bras et ses jambes, il tentait de m'enlacer de manière que je me trouvais limité dans mes mouvements. Ses gestes s'immisçaient entre mon partenaire et moi et s'accrochaient à moi, ce qui avait même pour effet d'expulser le corps de mon partenaire du matin vers l'extérieur du trio. À un autre moment, cet homme intrusif se, « tortilla » rapidement de tout son corps et dirigea ses mains sur mes seins et mon ventre pour les caresser d'une manière tout à fait intentionnelle. J'ajustai ensuite mes mouvements et mon espace de manière à éviter de me retrouver dans ses bras et rendre accessible mon abdomen. Mon complice du matin sentait qu'il se passait quelque chose qui n'était pas consenti par tous. Nous conservions un contact constant avec les yeux et nous communiquions nos points d'interrogation. Malgré, tous nos efforts pour perpétuer notre synergie créatrice, légère et enjouée dans le trio les réponses de cet homme ne changeaient pas; il tentait des prises sur mon corps et des attouchements de types sexuels me guettaient à tout moment. Cette situation était si

claire, mon chevalier du matin m'avoua, à l'heure où j'écris ce témoignage, qu'il en fût profondément offusqué et eu garde un sentiment de mépris envers cet homme, selon lui, vicieux et néophyte de la danse contact-impro.

Durant ce moment de danse, avec beaucoup d'énergie et de volonté, je conservais l'espoir qu'avec mon complice nous puissions transmettre l'esprit et les bienfaits de la danse contact-impro à cet homme. Cependant rapidement l'improvisation devenue un casse-tête où je tentais de me sauver d'un homme vicieux en me réfugiant dans l'océan de bienveillance d'un chevalier. Ma pire pensée était d'imaginer cet homme rester dans cette attitude dans la vie en générale, ainsi que toutes les femmes qu'y en seraient traumatiser. Alors j'ai tenté de faire quelque chose de différent pour mettre fin à cette impro non-évolutive et lui offrir une dernière chance de transformer son expérience. Lorsque je lâchai sa main, mon chevalier bienveillant fût facilement détaché du trio. Il respecta ma décision; affronter seule le problème qui me collait à la peau. Maintenant seule avec cet homme obsédé par la relation sexuelle, pour éviter toute attaque je me mis debout face à face. Lorsqu'il commença à vouloir m'enlacer, je mis mes mains sur sa tête et ainsi pu choisir la distance de bras entre nous. Sa tête était brûlante. Dans la bienveillance je proposai doucement un mouvement en spirale. Sa tête commença à se propulser, tomber dans mes mains, et mes mains bougeaient maintenant par écho. Je percevais son corps se traîner derrière sa tête, me rappelant le mouvement d'une personne saouïe. Je me dis en moi-même, « Il semble malade, ses désirs lui montent peut-être à la tête ? Dans cet état comment peut-il reprendre la raison ? ». C'est à ce moment précis, que je pris conscience que je ne pouvais rien lui transmettre et que je ne savais pas comment changer son flow d'énergie sexuelle qu'il catapultait vers moi, qu'il n'était pas là pour apprendre la

danse contact-impro dans la bienveillance, l'écoute et le respect de l'autre, mais qu'il nourrissait d'autres intentions. Je réalisais qu'en m'ayant concentré sur son déséquilibre, j'avais accepté de rester dans sa mire, et j'avais abusé de moi en permettant de continuer de recevoir ses, « bombes d'énergie sexuelle ». J'ai terminé la danse abruptement, en le regardant dans les yeux. Il me demanda si je dansais souvent et dans d'autres endroits, s'il pourrait m'y inviter. Ma réponse fût un , « Non merci, je ne danse pas ailleurs qu'ici ». Je n'avais pas d'autres mots devant sa vulgarité obsessionnelle sexuelle, j'étais abasourdie par la situation subie, figée par la honte d'avoir abusé de moi si longtemps et je pensais à me sauver.

J'ai ensuite pu l'observer dans le studio, il s'approchait et s'accrochait aux femmes de la même manière. J'ai aussi eu la chance de voir une danseuse expérimentée avec lui, je la voyais très habile. Elle était très consciente, théâtrale et imposante, elle répondait de manière vive et instantanée aux propositions qui lui déplaisaient. Particulièrement expressive, je la voyais bondir vers l'arrière, la gauche, la droite, même courir vers l'avant. Je l'ai vu lui, la pourchasser, mais plutôt que d'être comme, « le chat et la souris », ils étaient plutôt comme , « deux félins », puisqu'elle reprenait le contrôle de la danse. Je ne crois pas avoir vu cette femme lui permettre de s'immiscer dans l'intimité de son corps. Comme si elle avait dans sa boîte à outils beaucoup d'options pour faire face à ce qu'elle ne voulait pas vivre. J'ai compris que j'avais l'intention d'être dans l'écoute et le respect des autres, mais que j'avais surtout la responsabilité de moi-même de me faire respecter dans ce que je n'accepte pas de recevoir pour mon corps. Je reste profondément bouleversée par cette expérience très révélatrice de ma vulnérabilité actuelle. Je me questionne sur quels outils personnels développer pour éviter les attouchements et abus sexuels dans la danse

contact-impro? Quels types d'ateliers pourraient m'accompagner? Et est-ce qu'un processus collectifs devraient être mis en place pour dénoncer des comportements répétitifs d'attouchements sexuels dans la communauté? Est-ce que l'éducation à comment accueillir et gérer son énergie sexuelle pour le respect de l'autre devrait entourer la communauté? Sinon, est-ce que des espaces de danse-contact impro plus sécuritaires pour les débutants et les personnes en rétablissement physiques et sociaux pourraient être créés ?

- 2 -

Personnellement, en tant que femme ayant vécu des attouchements sexuels, et aussi d'autres types d'expériences intenses non désirées en présence de l'énergie sexuelle, dans l'espace contact-impro, j'aimerais pouvoir poser ces questions précises aux hommes :

- Quoi penser des rapports stéréotypés dans la danse contact-impro ?

- Quelles intentions poursuivez-vous par la pratique de la danse contact-impro ?

- De quelles manières contactez-vous, accueillez-vous et dirigez-vous votre énergie sexuelle pour accomplir vos différentes intentions ? Pouvez-vous nous décrire les différents processus qui ont lieux en vous ? (choix de partenaires, mouvements, toucher, déplacements, positions)

- Avez-vous vécus des expériences difficiles ?

- Dansez-vous avec une attraction de type sensuelle ou de type sexuel en danse contact-impro ? À quel moment cela

se produit et de quelles manières ?

- Vous arrive-t-il de vous sentir hors contrôle dans la manifestation de votre énergie sexuelle ?

- Avez-vous souvent vécu une attraction de type sexuelle pour danser envers unE autre danseur-se en particulier ? D'après vous, pour quelle(s) raison(s) cela a-t-il lieu ? Est-ce qu'au contact de l'autre vous sentiez votre énergie sexuelle plus activée ? Comment avez-vous géré cette énergie ? Quels rôles a pris votre énergie sexuelle à ce moment ?

Anonyme "G"

Quand on m'a proposé de participer à ce projet d'écriture : « unsafe » expériences, j'ai répondu que je n'avais jamais de problème de ce genre.

Pour moi, la frontière est très nette: La danse est un art et, comme tout art, a une forte dimension spirituelle. J'aime aussi la sensualité qui en fait partie. Ce n'est pas un problème, en général. Elle fait partie du corps, elle fait partie de la danse, de toutes les danses... Si certains semblent avoir du mal à connaître la différence entre sensualité et sexualité, j'ai sûrement assez de confiance en moi et de force pour ne pas en avoir eu peur et pour savoir le gérer sans me sentir agressée.

Puis, je me suis souvenue de cet épisode que j'avais sûrement voulu oublier...

Nous avons dansé ensemble, comme toujours. Et comme toujours, la danse avait été agréable et amusante.

Mais à la fin, il m'a dit que ça faisait longtemps qu'il n'avait pas senti une telle connexion avec « une femme ». Je ne comprenais pas de quoi il me parlait. C'était exactement la même chose qu'habituellement. Et il m'a proposé de continuer sur cette voie là. Qu'est-ce que c'est «cette voie là» ?! Il a insisté en me demandant mon propre ressenti par rapport à ce qu'il affirmait, comme pour me convaincre de reconnaître que ça venait aussi de moi.

C'était dérangeant, sorti de nulle part. La danse s'était transformée en prétexte à autre chose. Ça ne concernait plus le CI, ça ne concernait plus la danse, ni notre duo, ni même moi. C'était juste lui entrain de se perdre dans ses besoins et de me les imposer. Ça apparaissait dans cet espace presque sacré que créé si souvent le contact entre deux danseurs engagés dans cette pratique.

J'avais l'impression qu'il insultait la danse.

J'ai ressenti de la pitié pour lui, et pas mal de dégoût. Je me suis dis que ce n'était rien. J'en ai ri. Mais j'en ai parlé à mon petit ami de l'époque, j'ai fait une vidéo, juste pour moi, pour extérioriser ma colère.

Alors j'imagine que ce genre de problème est finalement aussi le mien...

Sauf que c'est difficile à admettre.

Comme si reconnaître que ça peut exister allait salir le CI et la communauté. Mais ça n'a rien à voir avec la danse. C'est juste l'histoire d'un humain qui veut s'imposer à un autre

sans prendre en compte ce qu'il est ou pourquoi il est présent.

Je pense qu'il est important de respecter cette pratique qui est avant tout un jeu, un dialogue, une recherche technique, une curiosité envers le corps, le tout reposant sur l'écoute de l'autre.

Anonyme "H"

Je fréquentais les jams d'improvisation contact assez régulièrement. Il y avait cet homme auquel je prêterai ici le nom de Ralph. Ralph avait une quinzaine d'années de plus que moi et semblait toujours m'approcher pour une danse avant qui que ce soit d'autre. La façon dont nos corps bougeaient ensemble était très fluide, mais la situation commença à me mettre mal à l'aise lorsque nous avons échangé nos courriels après qu'il m'ait dit qu'il faisait des retraites de Yoga, chose qui me plait énormément. Il commença à m'envoyer des photos de toutes sortes d'endroits qu'il avait visités et m'invita à le rejoindre. Je ne lui avais presque jamais adressé la parole. D'abord, je me suis dit qu'il essayait d'être sympathique et je répondais simplement que je ne pouvais pas. Je crois que nous avons dansé une autre fois par la suite. J'espérais très fort qu'il n'ait aucune mauvaise intention derrière ses gestes puisque, considérant nos âges, le contraire m'aurait profondément dégoûté. Il m'envoya encore des courriels que je ne faisais qu'ignorer. Je n'ai plus jamais dansé avec lui par la suite.

Anonyme "I"

Le contact improvisation est la plus belle expérience que j'ai pu vivre en terme d'expérience relationnelle et spirituelle à travers une expression artistique et proprioceptive.

Je pense que la frontière entre le toucher maternant et le toucher sensuel est très claire pour moi.

C-I est avant tout une danse alchimique. Elle implique la confiance mutuelle, et la méditation dansée. Le toucher fait parti intégrant de l'expérience. Les formateurs, les enseignants et les danseurs avancés ont la responsabilité d'éduquer les nouveaux danseurs à découvrir le toucher proprioceptif. En l'absence d'éducation collective, le contact improvisation perd sa valeur et son sens.

Dans mon expérience, je ne peux pas dire que j'ai été blessée, cependant j'ai vécu quelques moments inconfortables, qui m'ont forcés à poser des questions aux autres danseurs et vérifier mes incertitudes.

J'ai peut-être eu la chance d'avoir un background en psychologie, m'aidant dans le processus, me permettant de tracer une frontière claire et de le verbaliser au besoin aux personnes en question. Je vous recommande de ne pas cesser de danser, mais de vous entourer de danseurs avancés, qui connaissent les règles et la philosophie et d'éviter ceux instinctivement qui vous rendent mal à l'aise. Je vous recommande d'adresser le problème aux éducateurs et d'offrir des ateliers sur le toucher maternant. Je vous recommande de rester honnête envers vous-même, et de ne pas projeter vos frustrations durant la danse. Il y a des danseurs extraor-

dinaires qui dansent réellement pour l'amour de la danse. Il faut rester objectif, et ne pas généraliser, faute de blesser à votre tour d'autres personnes. Mon choix a été d'explorer d'autres groupes de danseurs, et faire confiance à mon intuition. J'ai aussi choisi d'apprendre à refuser des danses sans justifier ou expliquer pourquoi. J'ai choisi de continuer à danser et de choisir le contact-improvisation tel qu'enseigné originalement par ses créateurs.

Zara Hannaford

LE REGARD

On m'a enseigné qu'il était impoli de dévisager les gens. Je pensais que ça allait de soi qu'il n'y avait aucune bonne raison d'imposer son regard sur quelqu'un qui ne l'avait pas demandé, qui n'avait pas accepté d'être le/la destinataire de cette intention. J'ai toujours senti qu'il y avait du pouvoir derrière un regard, l'invitation qu'il demande ou que, parfois, il impose, dépendamment de sa longueur et son intensité.

Le regard, c'est tout sauf réciproque. C'est une interaction de base qui est à sens unique, tout comme quand un-e individu crie sur quelqu'un qui ne parle pas la même langue. Le regard nécessite un acteur ou une actrice, et un récipient ou une recipiente. Il y en a un-e qui a du pouvoir, et l'autre en a pas. Je me rappelle que quand j'étais encore une jeune fille, ça me prenait par surprise quand on me regardait du haut en bas, qu'on me regardait, on me suivait, on me matait. Il y a un extrême sentiment d'impuissance, quoi qu'il est subtil, de se sentir envahis par le regard de quelqu'un. Il n'y

a pas d'avance physique involontaire, ni de mots échangés auxquels on peut ancrer ces sentiments désagréables. Il n'y a qu'un sentiment que des murs se font évalués, des murs qui ont été construits prudemment pour se protéger contre ceci, des défenses qui se font violés, d'un espace de sécurité qui devient plus poreuse, plus pénétrable à l'attention des autres.

La recherche démontre que nous pouvons ressentir les effets d'avoir le regard de quelqu'un sans savoir qu'il soit là. Le phénomène du regard masculin, nous en parlons, nous le définissons, nous en débattons dans la littérature, dans l'art, dans l'anthropologie et la philosophie féministe. C'est une perspective, une façon de voir le monde à travers les yeux du pouvoir et du privilège, et cela vient avec se donner le droit à avoir ce pouvoir et donc à la perspective.

Comment puis-je danser comme si personne ne me regarde, quand il y a définitivement quelqu'un qui me regarde?

Je ressens un sentiment tellement spéciale quand je danse. À ce jour, je n'ai pas trouvé autre chose qui peut me donner ce ressenti. Je peux me retrouver dans un lieu où j'ai l'esprit simple, concentré, dans une telle conscientisation de la vie et des sensations et de l'existence. C'est un sentiment qui se transforme en sentiments réciproques de flux, de connections au moment quand je danse avec un-e autre. Je sais maintenant que ces sentiments sont perméables au vol, qui prends forme d'un homme qui est debout, comme s'il était spectateur dans un estrade et qu'il regardant de façon vorace une performance qui ne lui était pas destinée. Ces moments, que j'aurais antérieurement réservé pour moi-même pour savourer l'arrêt du temps, la facilité d'une respiration pure, ou de pouvoir pratiquer un langage unique qui ne peut être parler que dans l'espace où que deux corps se

rencontrent, ces moments sont ternis pour l'entrée de cette attention qui n'était pas voulu. Soudainement il y a un mur qui s'érige, de façon involontaire, qui embourbe la fluidité et la communion facile avec le moment présent qu'il y avait précédemment.

Cet homme n'est pas qu'un homme, il est une création amalgamée de chaque homme qui était là, debout, languide, heureux de regarder sans écouter, de mater sans vraiment voir. Ses pieds sont immobiles, écartés et plantés au plancher, avec une assurance impénitente que son appartenance était décidé, que sa position était sûre et que ce regard est totalement correct. S'Il pouvait voir, si je pouvais lui faire voir, il pourrait noter avec chagrin comment son intrusion est égoïste, son regard se tournerait au sol et ensuite disparaîtrait.



Anonyme "J"

Voici un souvenir inconfortable d'un jam de danse contact que j'ai vécu il y a environ 6 ou 7 ans.

Je m'étais essayée à la danse contact que depuis peu de temps, mais je commençais à me sentir plus confortable dans mes habiletés physiques. Par contre, pour l'aspect social de la danse, je n'étais pas rendue au point d'avoir le courage d'aller solliciter des partenaires. À part danser avec les gens que je connaissais déjà, je dansais plutôt avec les personnes qui venaient vers moi. Une journée ensoleillée, pendant un jam de danse contact au Studio 303, je me suis faite abordée par une personne joyeuse et confiante. Nous avons commencé à danser, et très vite je ressentais que nous n'avions pas le même niveau d'énergie. Son énergie était plus dirigée et dynamique que la mienne. Nous tombions dans une sorte de boucle où plus il tirait et poussait, moins je donnais, car je me sentais moins confiante dans mes mouvements, alors il poussait et tirait encore plus. Il décidait alors d'arrêter la danse à plusieurs occasions pour me montrer ce qu'il percevait être des opportunités ratées de ma part, m'enseignant les mouvements que j'aurais pu faire d'après ses directions. Je crois qu'il voulait être aidant, qu'il ne pouvait peut-être pas gérer mon retrait, mais ça n'a fait que m'éteindre encore plus.

Depuis ce temps, j'ai tellement appris à propos de mon agentivité dans la danse, notamment que j'ai le droit de me retirer si ça ne me va pas. Mais j'ai aussi appris que la danse contact peut souvent être une expérience avec d'autres à plusieurs niveaux, alors il faut bien réfléchir avant d'entrer dans une dynamique d'enseignement, car rapidement, une

hiérarchie de pouvoir peut se créer dans un espace qui est supposé être créé collectivement. Je crois qu'il y a des moments propices pour un enseignement constructif, et j'ai beaucoup appris d'autres danseurs pendant les jams. Parfois, c'est même moi qui est dans une situation d'enseignement, et j'ai eu des moments très positifs et constructifs quand il y avait un consentement pour aller ensemble dans cette direction.

Coincée

J'ai remarqué dernièrement que pendant les jams, les underscores et les soirées d' « ecstatic dance » je ne danse qu'avec d'autres femmes. Les seuls hommes avec qui j'accepte de danser sont mon copain et mes amis proches. Ça m'a fait un coup de remarquer ça parce-que je ne me suis toujours vue comme quelqu'un qui a de la facilité à interagir avec la plupart des gens, hommes, femmes ou queer. En écoutant mon ressenti de plus près, j'ai identifié que ce qui guide mon choix sont des sentiments de dégoût et de protection, et puis j'ai tout de suite compris d'où ça venait. Dans les derniers mois, j'ai participé à plusieurs jams ici et dans d'autres villes. Je me souviens avec ma tête et mon corps (en écrivant ces lignes mon estomac se noue) de l'expérience qui est à la source de ma réaction. Il s'agit d'une situation toute en subtilité et silencieuse...au point où je n'étais pas sûre qu'elle mérite une place dans cette revue. Mais c'est exactement ce genre d'atmosphère pleine de non-dits et d'inconforts que l'on doit dénoncer! Alors je me lance...

C'était un jam d'une fin de semaine dans une autre ville. Il y avait deux hommes qui m'étaient alors inconnus mais qui cherchaient avec une certaine insistance à me connaître. Dès le début du jam j'ai senti que leurs câlins étaient un peu trop longs à mon goût, mais comme on fait partie d'une communauté où la plupart des gens se font de très longs câlins, j'ai réprimé ma réaction de vouloir m'éloigner, par politesse et par peur de blesser. Ahh...les « bonnes filles »! Quand on est éduquées avec ces principes c'est parfois difficile de sentir où sont nos limites et d'avoir la force de les honorer. Mais je reviens à mon expérience. Durant plusieurs moments du jam j'ai senti que ces deux hommes venaient vers moi pour qu'on fasse les ateliers ensemble, pour danser ou pour me donner d'autres câlins. Je les évitais poliment et mon cerveau n'enregistrait pas consciemment mon irritation à leur égard. Par contre, je me souviens très clairement du moment qui m'a vraiment déplu. C'était lors d'un jam de soirée. La plupart des gens dansaient en duos ou en groupes, mais moi j'avais envie de danser seule, de courir, de gambader et de tourner. J'étais joyeuse et j'avais envie de l'exprimer comme ça. Pendant le jam j'ai vite remarqué que ces deux hommes cherchaient à danser avec moi. Ils me repéraient de loin et s'approchaient de moi, en entrant complètement dans ma bulle, pour créer un contact entre nos corps. Au début j'esquivais leurs tentatives en pensant que c'était normal qu'ils cherchent à danser avec une partenaire. Mais avec le temps, ça devenait de plus en plus étrange. Ils ne semblaient pas comprendre que je voulais danser toute seule. Je continuais à danser en me déplaçant dans la salle, en contournant les autres danseurs, et puis j'en retrouvais un juste devant moi à nouveau, qui forçait un contact avec mon corps en ne me regardant même pas dans les yeux (pour voir si j'avais envie de danser avec lui). J'esquivais à nouveau mais je commençais à me sentir de plus en plus irritée. La situation était devenue une course-poursuite inconfortable où je les fuyais et ils me

poursuivaient, au beau milieu du plancher de danse et de tous les autres gens qui ne voyaient rien. Évidemment, ma joie avait fait place à un mix d'irritation, de peur et d'une envie de fuir.

Maintenant je m'en veux de ne pas m'être arrêtée, retournée et de ne pas avoir planté mon regard dans leurs yeux en disant : « Je n'ai pas envie de danser avec toi, arrête de me suivre s'il-te-plaît. » Le pire c'est que j'aurais même été polie!...Et pourtant je ne l'ai pas fait. Je me sentais tellement envahie et dégoûtée par ces deux hommes qui souriaient bêtement, voulaient me donner des câlins et danser avec moi. J'ai juste arrêté de danser et je suis sortie de la salle. Pourquoi je n'ai rien dit? Parce-que je sentais que leurs comportements n'étaient pas inappropriés de manière assez évidente pour les « accuser » de quoi que ce soit, et encore une fois, j'étais bloquée par ma peur d'être blessante.

Je les voyais comme deux hommes un peu pathétiques qui avaient un grand besoin de contact humain et qui avaient trop peu d'habiletés sociales pour lire le langage corporel et les expressions faciales. Mais j'ai remarqué par la suite qu'ils ne se comportaient pas du tout comme ça avec les danseurs masculins et avec d'autres femmes plus âgées ou avec plus d'expérience dans cette communauté. Donc au lieu de penser « les pauvres, ils veulent juste connecter avec un autre humain », j'ai commencé à comprendre qu'ils avaient une certaine pulsion sexuelle qui les amenaient à vouloir entrer en contact physique avec des jeunes femmes plutôt naïves et moins outillées pour pouvoir dire non.

Les hommes dont je vous parle ne sont probablement pas conscients de leurs comportements et de l'impact qu'ils ont. C'est pourquoi j'espère qu'ils liront ces lignes, que leur esprit s'ouvrira et qu'ils décideront de se comporter avec plus de

tact et de pudeur. C'est triste que de cette expérience ambiguë, silencieuse, subtile et pourtant si marquante, j'en aie développé un dégoût et une appréhension à l'idée de danser avec d'autres hommes que je ne connais pas. J'espère que les hommes, qu'ils se sentent concernés ou pas par ce récit, prendront conscience des trames silencieuses qui se jouent lors des jams et qui nuisent réellement à l'expérience de plusieurs jeunes femmes. J'espère aussi que les femmes qui dansent depuis longtemps et qui sont devenues les piliers de la communauté adoptent un rôle de guides bienveillantes, même si ce n'est qu'en parlant ouvertement de ces dynamiques qui passent trop souvent inaperçues.

Anonyme "K"

J'ai commencé la danse-contact à l'âge de 14 ans. En tant que jeune adolescente, aliénée et seule, je cherchais désespérément un moyen de fuir la monotonie incessante de la banlieue. Un aîné m'a amenée à mon premier Jam du dimanche matin. Je me souviens avoir quitté avec la sensation que je flottais, comme si c'était la première fois que j'avais rencontré mon corps. Il me semblait que pour la première fois, tous mes pores exhalaient la vie. La danse-contact est devenue mon évasion adolescente où j'étais sans poids, sans corps et véritable. Je dansais partout. Je l'ai présenté à ma famille, à mes amis, aux amis de mes amis, à mon groupe de jeunes juifs et à quiconque voulait écouter. J'ai déménagé à New York quand j'avais 17 ans et j'ai trouvé les Jams de contact comme un moyen de m'ancrer dans un endrovoirt inconnu. J'ai ensuite déménagé à Jérusalem et j'ai trouvé un groupe pour danser dans un monde étranger. La commu-

nauté de Jérusalem était petite mais vraiment dévouée. Je me souviens d'une intervention contact de rue dans l'intersection la plus achalandée à Jérusalem qui a rempli mon cœur de lueur. J'ai rencontré mon premier copain. La relation s'est terminée mais j'ai continué à danser. Les connaissances charnelles que j'avais acquises ont tout changé. J'étais consciente de mon corps sexué et cette différenciation est devenue de plus en plus palpable.

J'avais entendu parler d'un grand Jam de contact à Tel-Aviv. J'ai voyagé de Jérusalem et je me souviens d'être arrivée au studio si pleinement vivante et prête. C'était un grand Jam de plus de 50 personnes et je pouvais voir que c'était un groupe de danseurs passionné. Je me suis mis dans mes vêtements de danse et j'ai commencé à m'étirer. J'ai glissé pendant un certain temps et peut-être même dansé avec un partenaire ou un groupe, ravie d'être en compagnie d'autres danseurs. Et je me retrouvais seule à me déplacer dans le silence (ce qui m'a toujours impressionnée) et un homme plus âgé m'a approchée pour danser. J'ai accepté et après avoir commencé à sentir notre rythme, je me sentais de plus en plus usée. Il respirait lourdement et gémissait un peu. Je ne savais pas comment en sortir. Personne ne m'avait jamais dit que je pouvais quitter une danse si je me sentais mal à l'aise. Nous continuions à danser, et la répulsion en moi grandissait. Il faisait ce qu'il voulait et je suis devenue de plus en plus moue. Cette expérience a duré 20 minutes et à la fin j'étais si confuse. Des résidus de sa sueur tachaient mes vêtements. Je ne m'avais jamais sentie si sale. Je suis allée à l'extérieur pour prendre un peu d'air et j'ai vu quelques autres danseurs assis dehors, principalement des hommes. Je leur ai raconté ce que s'était passé et comment je me sentais horrible. Ils ont demandé qui c'était et ils ont dit, „Oh, oui, lui, il est un peu un problème dans la communauté..” et c'était tout. Rien de plus dit ou fait. Je suis rentrée dans le

studio repoussée et abattue. J'ai essayé de danser de toute façon, mais je le pouvais à peine. Je ne suis jamais retournée à ce Jam.

Alors que je continuais à danser, j'ai commencé à prendre note que la plupart des gens qui voulaient danser avec moi étaient presque tous des hommes plus âgés et avaient toujours été des hommes plus âgés. Je ne le savais pas parce que j'étais amoureuse de l'innocence du mouvement, du tressaillement du jeu et de l'inconnu dans la cadence que la danse prendrait. La danse-contact a été mon chez moi, ma communauté et ma famille mais j'ai dû arrêter parce que la danse avait été infusée avec quelque chose de si dégoûtant que je ne pourrais jamais danser avec le même sentiment d'amour et de liberté que lorsque j'avais 14 ans.



840, Rue Cherrier, Montréal

Anonyme "L"

Au fil des années, j'ai eu une relation intermittente avec le CI, peut-être plus absente que présente, préférant les ateliers formels et les cours que les « jams ». Dans les ateliers, je trouve qu'il tend à y avoir un meilleur encadrement pour la danse et l'accent est mis sur la danse et non sur les relations. Dans les jams, je me suis souvent sentie mal à l'aise et j'ai eu des expériences désagréables dans lesquelles j'ai senti que les limites n'étaient pas bien définies, que les énergies étaient ambiguës et que les intentions étaient mixtes. Bien sûr, il est difficile de cerner ce que c'était exactement... était-ce quand j'ai accepté de danser avec quelqu'un que je n'aurais pas choisi? Ou, quand, un peu plus tard, je me suis sentie repoussée par la chemise maculée de sueur et l'odeur corporelle, mais je n'ai pas mis fin à la danse? Ou bien, quand j'ai senti que son câlin d'adieu était trop long et corporel pour mon niveau de confort et j'ai essayé de m'en extirper tout en me sentant malaisée et embarrassée ? Ce que je détestais le plus dans ces situations, c'est qu'il n'y avait pas une action spécifique que je pouvais pointer ou dont je pouvais parler, il s'agissait plutôt, en général, d'un « sentiment dégueu », quelque chose qui ne semblait ni bien ni correct.

Il y a, cependant, une expérience dont je me souviens très clairement, qui a laissé des longues traces dans mon corps-esprit. C'était lors d'un atelier à Montréal, donné par un professeur bien connu, venu des États-Unis, avec qui je n'avais jamais étudié auparavant. J'aimais vraiment son cours et, conséquemment, me suis sentie encore plus choquée quand j'ai eu une expérience super « dégueue » juste là, au milieu de la classe. Nous étions en train d'explorer « le coussin », de sentir le coussin d'air entourant le corps d'une person-

ne. Mon partenaire, que je n'avais pas choisi, était un homme plus âgé que je ne connaissais pas et avec qui je ne me sentais pas particulièrement à l'aise. Je me sentais coincée avec, mais je ne savais pas comment me sortir de cette situation sans sembler impolie, mentir, et/ou manquer l'exercice. Alors, nous avons continué et j'ai essayé de mon mieux de rester terre à terre, et amicale mais avec des limites. Cependant, quand c'était à son tour de « sentir mon coussin », j'ai quitté la salle au milieu de l'exercice et me suis cachée, pour pleurer et évacuer ma colère et mon dégoût. Je ne sais pas quelle était son intention, il n'y avait certainement aucune intention malveillante de sa part, mais la façon dont il m'a regardé pendant qu'il le faisait, LA FAÇON dont il l'a fait, toute son énergie, semblait dégoûtant et transgressant pour moi. Le fait que je ne pouvais pas bouger, que j'étais supposée être immobile alors qu'il « sentait mon coussin », m'a fait sentir passive et dans le rôle d'une victime devant se soumettre à quelque chose que je répugne de tout mon être. Je me souviens d'avoir regardé désespérément l'instructeur, en essayant d'envoyer un message d'urgence S.O.S. (visage en détresse, corps tendu, pouvez-vous ce qui se passe ici ?? !!), puis m'être sentie trahie, puis outrée, quand elle n'a pas intervenu. Je pense qu'elle était venue nous jeter un coup d'œil, mais qu'elle est partie par la suite (peut-être qu'elle n'a rien remarqué, peut-être elle ne savait pas comment réagir, peut-être qu'elle pensait que c'était à moi de gérer la situation). Quoi qu'il en soit, je me souviens m'être sentie totalement traumatisée et aliénée du reste des gens dans l'atelier qui continuaient sans savoir que quelque chose de si désagréable se déroulait en plein milieu. Je ne me souviens pas du reste de l'atelier, je pense que je suis retournée et que j'ai regardé un peu avant de quitter, mais je ne suis pas sûre.

Je ne pense pas que j'ai assisté à un autre événement de CI pendant plusieurs années, même que je n'y vais pas vraiment souvent présentement.

En attendant, j'ai trouvé un article sur le web par Martin Keogh «101 Ways to Say NO to Contact Improvisation: Boundaries and Trust» (i.e. 101 façons de dire NON au Contact Improvisation : Limites et Confiance) que j'ai vraiment apprécié parce que c'était la première fois que je voyais le problème abordée ouvertement par un menteur dans la communauté. J'ai aussi remarqué à un moment donné que la communauté montréalaise de CI avait eu quelques séances sur ce sujet et j'étais ravie, mais je n'avais pas le coeur ou la force d'aller moi-même à ces séances. Je me suis senti perplexe par le fait que, dans mes nombreuses années d'ateliers de CI, de classes et de jams dans divers endroits, je n'ai jamais entendu quelqu'un clairement aborder ce problème publiquement et y donner l'attention qu'il mérite. En effet, une de mes suggestions pour créer le changement dans ce domaine est que les enseignants, animateurs et autres font un rappel formel, au début de chaque classe, jam et événement afin de sensibiliser les gens et de suggérer des possibilités pour que tout le monde se sente en sécurité, confortable et libre. J'apprécierais que les instructions publics au début de l'activité rappellent l'importance de ne pas prendre les choses personnellement (par exemple, un refus de danse), que c'est tout à fait ok (et merveilleux) que les gens déclinent des offres, arrêtent des danses, changent de dynamique à tout moment sans avoir besoin d'expliquer ou de se justifier; d'encourager que les personnes soient honnête avec elles-mêmes, au sujet de quels sont leurs motifs réels pour s'approcher de quelqu'un et de reconsidérer; d'être conscientes de quelle énergie elles émettent et être attentif et à l'écoute de l'autre, de ses signes corporelles et non seulement verbales. Je suis très heureuse que ce Zine va sortir et que d'au-

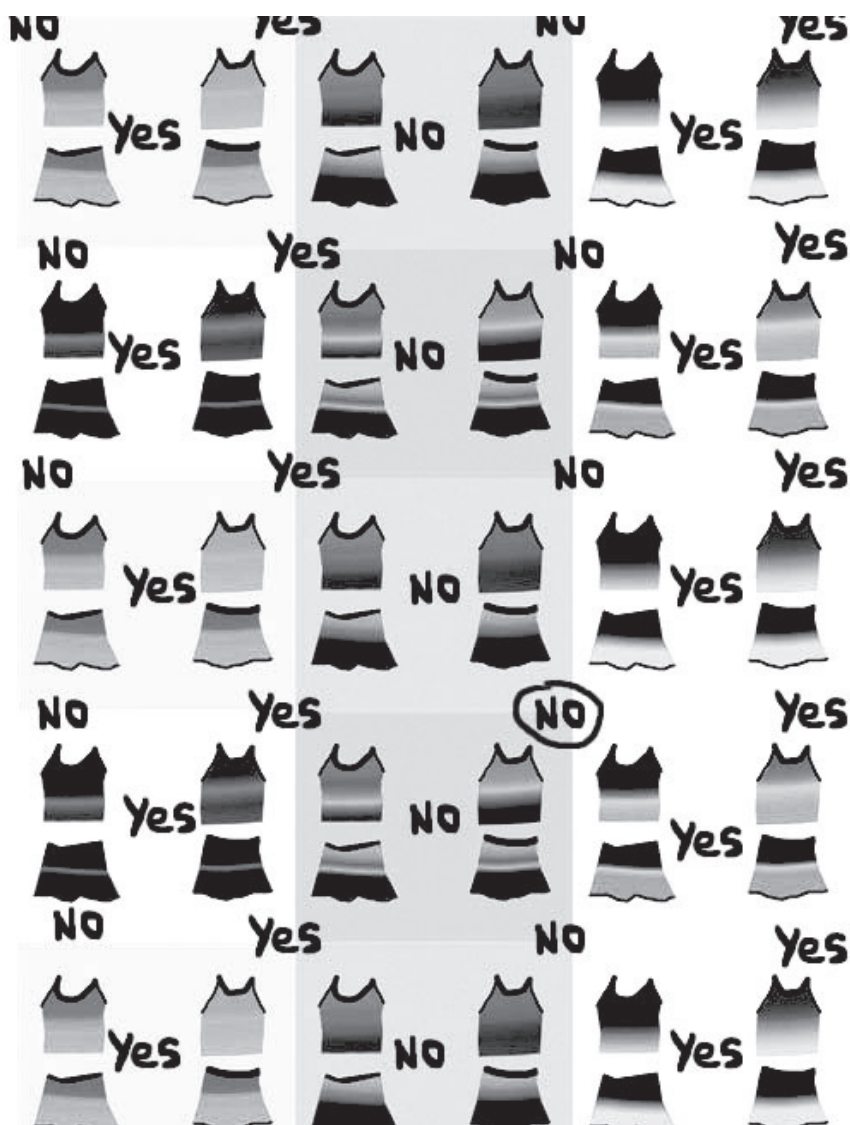
tres personnes sont en train de se prononcer sur ce sujet. J'espère que la communauté de CI va en faire une priorité dans les années à venir et qu'il vont activement agir en incorporant ces principes fondamentaux dans les ateliers, les cours et les jams, non seulement au début d'un événement mais aussi tout au long, en offrant des rappels tout au long des jams et des cours pour dire non, pour changer, pour se trouver un allié et bien plus encore (au moins 101 façons !). De cette façon, CI va devenir plus sûr et attrayant, surtout pour les jeunes femmes et les personnes de tout âge et genre qui sont peut-être conditionnées à moins s'affirmer et à être « gentilles » et à « ne pas blesser les sentiments des autres » (bien qu'ils finissent de même par blesser leurs propres sentiments !). Ceci est une merveilleuse opportunité d'apprentissage pour nous tous, de mieux cerner quels sont nos propres besoins et limites, comment les communiquer aux autres et comment respecter ceux des autres.

J'encourage la communauté montréalaise de CI (ainsi que les enseignants, animateurs et communautés de CI de partout !) à créer leur propre version de ce que le CI de Boston a nommé : « Suggestion et directives pour la Sécurité et la Sensibilisation au Jam » (i.e. Suggested Guidelines for Safety and Awareness at the Jam). L'importance de la langue est cruciale et la majeure partie du document bostonnais répond à mes besoins de clarté, de respect et de sensibilisation. Cependant, je voudrais nuancer leur énoncé : « Si vous n'êtes pas au courant de ce que vos limites sont ou avez du mal à dire « non » dans vos danses, vous avez la responsabilité d'apprendre à le faire » car je le trouve peu invitant. Peut-être cela pourrait être mieux dit comme suit : « Si..., nous vous invitons à commencer à faire valoir vos limites et vos besoins, à dire non, et sachez que nous soutenons chacun de vos efforts pour l'autonomie. » Ce qui est aussi problématique pour moi est que : « Si quelque chose se passe

dans votre danse, qui vous trouble ou semble comme une violation, veuillez vous adresser directement à votre partenaire, tout en vous abstenant de le blâmer ou l'accuser. » Cela semble indiquer un manque de sensibilité sur comment il peut être difficile pour quelqu'un, qui a connu un événement désagréable ou traumatisant, de s'adresser directement à la personne concernée. Au lieu de cela, on pourrait dire : « Si..., et que vous vous sentez capable de parler directement avec la personne, s'il vous plaît faites-le. Sinon, parlez avec un des coordinateurs et lui expliquer ce qui s'est passé, comment vous vous sentez et ce dont vous auriez besoin pour bien vous supporter. » Idéalement, il y aurait au moins une coordinatrice/personne qui serait spécialement formé/sensible sur ces sujets et qui pourrait offrir leur écoute et leur soutien ainsi que aider à prendre toutes les mesures qui pourraient être jugées nécessaires. Nous avons tous besoin d'allié.e.s.

Faisons de la communauté de CI un espace sécuritaire et accueillant, un qui est plein d'allié.e.s et de ressources, une source d'inspiration pour la clarté et la sensibilisation, où les ombres obscures sont ouvertement abordées sans crainte. Ce que nous avons à gagner est mille fois plus riche que ce que nous avons actuellement à perdre... la confiance, la vivacité, la créativité et à la participation d'innombrables membres potentiels.

Par exemple, moi.



Mot de la fin

Suggestions pour créer un environnement sécuritaire :

- N'assumez pas que vous pouvez imposer votre énergie sexuelle à une autre personne et que c'est sa responsabilité de mettre ses limites pour vous arrêter. Si cette personne ressent le besoin de mettre ses limites, vous êtes peut-être déjà allé trop loin.
- Si vous ressentez de l'énergie sexuelle dans votre corps, simplement le constater sans la nourrir ou laisser votre danse en être affectée. Ou bien demandez un consentement verbal et considérez seulement un oui enthousiaste comme un oui. (Il est à noter que le partage d'énergie sexuelle sur le plancher de danse, même de façon mutuellement consentie, peut engendrer de l'inconfort chez les autres participants du jam.) Autrement, quittez la danse poliment si vous êtes sexuellement excité.
- Permettez la collaboration dans la danse. N'assumez pas qu'une personne veuille être instruite, manipulée ou constamment portée.
- En tant que communauté, désignez des personnes-ressources qui peuvent être disponibles pour de l'écoute active et de la résolution de conflit en cas de besoin. Rendez leur présence et leur identité clairement visibles (par ex. en mettant leurs portraits sur un tableau et en leur faisant porter du tape de couleur ou des brassards).
- Si une personne en particulier est identifiée de façon répétée comme causant de l'inconfort par d'autres danseu-

rs, demandez aux leaders de la communauté de s'adresser personnellement à cette personne.

- Si vous croyez que vous avez dépassé les limites d'une autre personne, parlez-en à une personne-ressource et demandez-lui de contacter la personne en lui offrant de reconnaître votre erreur, de présenter vos excuses et ce qui est nécessaire pour que la personne obtienne réparation.

- Si vous êtes témoin d'une danse, que vous vous demandez si les limites ont été dépassées et que vous vous sentez capable d'offrir un soutien, transformez le duo en trio et vérifiez ce qui se passe. Créez une opportunité subtile pour la personne de quitter la danse de façon gracieuse si nécessaire et rendez-vous disponible pour l'écouter par la suite au besoin.

- Danseuses expérimentées : dansez avec des danseuses débutantes et engagez des conversations à propos de cette problématique.

- Enseignants : prenez en considération cette problématique et mettez l'emphasis sur l'importance du consentement dans vos classes.

- Rendez des ressources disponibles à tous les jams et événements (par ex, ce zine, Koegh's 101 Ways to Say No). Créez de nouvelles ressources en consultant les personnes qui sont le plus affectées par cette problématique.

- Engagez des conversations dans la communauté de façon à ce que cette problématique puisse être discutée une ou deux fois par année.

Suggestions de quoi faire si vous vous sentez inconfortable dans une danse :

- Terminez la danse. Vous pouvez le faire à n'importe quel moment, peu importe la raison. Vous n'avez pas à vous expliquer ou vous justifier.
- Si vous êtes ok de poursuivre la danse, essayez de changer l'énergie. Accélérez, relevez-vous, créez une distance physique.
- Dansez vos émotions. Exagérez vos mouvements.
- Si cela vous semble correct, parlez à votre partenaire de danse. Essayez des phrases comme « Quand tu fais tel comportement, je me sens ... » ou « Je me sens inconfortable quand ... » (Votre inconfort est valide même si vous ne pouvez pas identifier des moments ou des comportements spécifiques.)
- Parlez-en aux enseignants, aux organisateurs du jam, aux personnes-ressources et aux danseurs expérimentés.

Pour terminer, j'aimerais mentionner que les femmes ne sont pas le seul groupe de personnes pouvant ressentir de l'inconfort dans la communauté de contact improvisation. Par ex, une personne en fauteuil roulant m'a fait part que les organisateurs d'évènements en CI de sa propre ville rendait activement sa participation aux jams difficile parce qu'ils ne voulaient pas d'un fauteuil roulant sur le plancher de danse. Enfin, une des collaboratrices de ce zine a mentionné qu'elle voyait une représentation disproportionnée de personnes blanches dans la communauté. Pourquoi est-ce ainsi ? En prenant compte de problématiques concernant l'injustice, il est important de considérer le mélange d'une variété

d'identités, incluant le genre, l'orientation sexuelle, les incapacités, la race, l'âge, la classe sociale, etc.

Si vous souhaitez soumettre une histoire qui pourrait éventuellement être publiée dans une collection en ligne, ou pour tout commentaire, svp écrire à **safer.contactimprov@gmail.com**.

Brooks Yardley
Éditeur

Crédits :

Dessin, page 43, 51, 57 : Laila Mestari

Dessin, page 4 : Marie Chalifoux

Conception graphique, assistante éditrice : Kinga

Merci à toutes qui ont contribué et tout le monde qui on aide avec la traduction.

