



## **C'est ton amour-propre qui apprend aux gens comment te traiter.**

Dans les relations, beaucoup de choses se jouent sans mots. On pense souvent que les autres dépassent nos limites, mais sans s'en rendre compte, on envoie aussi des messages par ce qu'on accepte, par ce qu'on laisse passer, par ce qu'on n'ose pas dire.

Notre manière d'être avec nous-mêmes devient alors une sorte de guide silencieux pour les autres.


### **Ce qu'on apprend très tôt dans les relations (attachement selon Bowlby)**


 La théorie de l'attachement, développée par le psychiatre et psychanalyste John Bowlby, explique que dès l'enfance, nous apprenons comment être en lien avec les autres à travers nos premières relations. Ces expériences nous montrent si le lien est sécurisant ou non : est-ce que je peux compter sur l'autre ? est-ce que je suis accueillie quand j'exprime un besoin ? est-ce que je peux m'éloigner et revenir sans risque ?

 Quand le lien a été plutôt sécurisant, on apprend que l'on peut être soi, poser des limites et rester en relation. Mais quand le lien a été instable, imprévisible ou conditionnel, on développe d'autres stratégies : s'adapter beaucoup, faire passer les besoins de l'autre avant les siens, éviter le conflit ou, au contraire, chercher constamment à être rassurée. Ces façons d'être deviennent automatiques. À l'âge adulte, on les retrouve dans nos relations personnelles, professionnelles ou artistiques. Et sans en avoir conscience, on continue à montrer aux autres ce qui est acceptable pour nous et donc comment nous traiter.


*Est-ce que vous reconnaissez ces mécanismes aussi bien dans votre vie ?*

## Quand le corps parle à notre place


 Nos expériences relationnelles ne vivent pas seulement dans le corps, ni seulement dans la tête : elles circulent entre les deux. Certaines pensées deviennent automatiques « je dérange », « ce n'est pas si grave », « je dois m'adapter » et le corps suit. Il se tend, se replie, retient le souffle ou limite le mouvement.


 En même temps, le mental s'appuie sur ce que fait le corps. Quand le corps se fait petit, le cerveau confirme : « tu vois, il vaut mieux rester discrète ». Ce va-et-vient crée des habitudes profondes, souvent inconscientes.


Dans l'espace de danse, ces mécanismes deviennent visibles et ressentis. On peut observer ce qui se passe dans la tête et dans le corps, sans jugement, simplement pour comprendre.

 En modifiant le mouvement, la respiration ou la posture, on offre aussi au mental une nouvelle information : « je peux faire autrement ». Et inversement, en mettant des mots sur ce qui se passe, le corps peut se relâcher. C'est cette rencontre entre corps et pensée qui ouvre un espace de transformation.

## Changer ses schémas, à l'intérieur et à l'extérieur

 Le changement ne repose pas uniquement sur la réflexion. Le mental est essentiel, mais il peut parfois tourner en boucle. C'est pourquoi d'autres outils peuvent soutenir ce travail : parler avec un·e psychologue lorsque l'on en ressent le besoin, écrire pour mettre de la distance avec ses pensées, et passer par le corps.

 D'un point de vue cognitif, chaque action envoie une information au cerveau. Lorsque l'on agit différemment en prenant plus de place, en respirant autrement, en ralentissant ou en osant un nouveau mouvement, le cerveau reçoit un message nouveau : « je peux faire autrement », « je suis en sécurité », « cette option existe ». Ces expériences contribuent à assouplir les schémas automatiques et à créer de nouveaux repères.

 Le mental permet de comprendre et de mettre des mots, le corps permet de vivre l'expérience, et le cerveau fait le lien entre les deux. Ensemble, ils soutiennent un changement plus durable et une transformation plus consciente dans la relation à soi et aux autres.

---

## Conclusion

🌿 L'amour-propre n'est pas quelque chose de figé. Il se construit, se transforme et peut toujours se réapprendre. En combinant le travail du mental, du corps et de la compréhension de ses propres fonctionnements, il devient possible de se repositionner autrement dans ses relations.

✨ La danse, associée à des outils mentaux et à une meilleure compréhension de soi, devient alors un espace d'exploration et d'expérimentation. Un espace pour ressentir, comprendre et ancrer de nouvelles façons d'être en lien avec soi-même, et avec les autres.

Merci pour votre temps

Shaïna