

Forme



Osez la DANSE-THERAPIE!

Moyen d'expression corporelle, la danse peut aussi devenir un outil de connaissance de soi, voire une thérapie. Cette discipline se développe et propose des ateliers qui invitent à libérer ses émotions.

Danser pour aller mieux ? L'idée semble aller de soi. Au-delà de l'exercice physique, la danse en effet exprime la joie, le plaisir, un autre rapport au corps, à autrui et à soi-même. Mais là où la salsa, le rock ou même la Zumba permettent au corps de s'exprimer de façon codée (souvent après un apprentissage), la danse-thérapie qui, elle, se déroule au sein d'un groupe guidé par un thérapeute, donne libre cours au mouvement pour laisser s'exprimer les émotions bloquées. Une étude publiée dans *The Journal of Psychology* fin 2016 confirmait que les danseurs, plus sensibles que les autres, reconnaissent mieux les émotions. Les auteurs de l'étude en concluaient qu'une thérapie fondée sur le fait de danser pourrait aider à traiter certaines maladies comme l'autisme. Et que ceux souffrant de dépression, d'anxiété, d'anorexie, de boulimie, de maladies chroniques, de traumatismes, de libido en berne ou tout simplement de baisse de confiance en soi pourraient aussi trouver un nouveau départ sur le dance floor. Auteurs de *Je danse donc j'existe* (Albin Michel), Catherine Maillard, journaliste, rappelle d'ailleurs que, depuis toujours, cette activité fait partie des rituels de guérison : « Dans les années 70, Claude Lévi-Strauss conseillait déjà aux psychanalystes de s'inspirer des chamans et des sorciers dansants », indique-t-elle.

RENCONTRER son "danseur"

Dans une thérapie verbale, on exprime ses émotions avec les mots, mais dans la danse-thérapie, c'est le corps qui va « dire », au travers de gestes libres ou guidés par le thérapeute, ce que nous ressentons. Selon France Schott-Billmann, psychanalyste, anthropologue et créatrice d'un atelier de danse-thérapie, la piste de danse pourrait s'assimiler à un divan où nous parlerions avec notre corps :

« Dans l'analyse, explique-t-elle, on rencontre son inconscient ; dans la danse-thérapie, son "danseur", cette partie de soi qui renoue avec notre joie de vivre. » Pour le retrouver, il faut pouvoir accéder à une mémoire du corps oubliée. La danse-thérapie permet de se laisser guider par son cœur et son corps sans se poser de questions. « On n'a pas besoin de maîtriser une technique, confirme Barbara Prouvost**, ancienne danseuse et danse-thérapeute à Paris, mais plutôt de bouger librement avec l'aide du thérapeute, sans code ni carcan, afin de revenir à ce corps dont nous sommes trop souvent coupés. » C'est pourquoi la danse-thérapie s'adresse à tous, même et surtout à ceux qui ne savent pas danser.

RECOURIR à des figures imaginaires

En fonction de la formation des thérapeutes, du groupe, de l'âge de ses participants, de leurs difficultés, les cours peuvent être différents. « Je ne propose pas le même atelier lorsque je suis à l'hôpital avec des femmes suivies pour un cancer du sein ou avec des adolescents ayant des troubles alimentaires », souligne Barbara Prouvost. Néanmoins, le travail s'effectue au travers d'exercices précis qui englobent la prise de conscience du corps, de son enveloppe, de son poids, l'ancrage, l'équilibre, la posture, mais aussi la concentration, la mémoire, la coordination. Et tout cela en mouvement, en bougeant la tête, le bassin pour inviter à se relâcher, en dansant sur des rythmes proches de la danse africaine, adaptés à l'auditoire. « L'idée est d'accueillir ce qui émerge, aussi bien la colère, la joie, la peine, le vide, le plein, que les mouvements non contrôlés », conclut-elle. Les thérapeutes utilisent des approches variées pour mener leurs séances : par le regard, le contact, l'imitation, la danse libre ou guidée avec ou sans musique.

les jeux de rôles, les personnages imaginaires, mais aussi le rythme. « Au son des percussions, on indique des mouvements simples, accessibles, que le groupe s'approprié et interprète en fonction de son vécu, mais en synchronisation. On peut ainsi attaquer comme un tigre ou s'échapper comme une gazelle, charmer comme une princesse ou pratiquer la danse du guerrier, qui permet de réveiller l'agressivité pour la canaliser, car la réprimer peut entraîner des effets désastreux - manque de confiance en soi, sentiment d'autodestruction », met en garde France Schott-Billmann.

ET SI ON MÉDITAIT EN MOUVEMENT ?

La Danse des 5 rythmes, Life Art Process, Danse médecine, Biodanza*... si ces activités s'inscrivent dans le courant de la danse-thérapie, elles diffèrent néanmoins. Alors que cette dernière est du ressort d'un danse-thérapeute, ces « danse-médecines », comme elles se nomment, se rapprochent de la méditation en mouvement et, parfois, des transes chamaniques : on laisse les pensées de côté, le corps nous porte et le mouvement se trouve plus libéré. Les cours consistent à sentir la musique pénétrer et à laisser « jaillir » son inspiration en étant uniquement guidé par son ressenti et non par ses pensées. Un conseil pour le choix de ces séances : soyez attentif à la réputation du professeur et veillez à vous sentir bien avec le groupe.

* 5rythmes.fr, tamalpafrance.org, letsmove.fr, biodanza-france.com

et protecteur - « un cocon, une enveloppe rassurante » pour Barbara Prouvost ; « une matrice bienveillante qui nous berce et nous propose une nouvelle naissance » pour France Schott-Billmann. **Il pousse à la relation et à nous sortir de notre individualisme forcé, sous le regard de l'autre.** « Il produit par résonance une accélération de prise de conscience, ajoute Catherine Maillard. Là où, parfois, nous avons l'impression de tourner autour du pot en séance individuelle, le bain collectif répond à notre quête de convivialité et nous pousse à dépasser nos limites », conclut-elle.

Par Marie-Laurence Grézaud

* L'Atelier du geste rythmé, 4, rue Lalande, Paris 14^e et sur drtat.org. ** Atelier Danse & Vie, atelierdansenetvie.com. Pour en savoir plus et trouver des danse-thérapeutes dans sa région : Société française de danse-thérapie, sfdt.free.fr.

RENOUER avec la joie

La musique, le rythme, l'expression par le mouvement vont aider le corps à libérer ses émotions enfouies. « Ce sont aussi de très bons régulateurs de l'humeur qui réveillent les pulsions de vie », précise la psychanalyste. Au cours de ces séances, on pleure parfois, mais on rit aussi, car la danse est un outil ludique et joyeux. Le patient renoue avec le plaisir et l'amusement, retrouve un élan vital. Ce faisant, il réapprend à écouter, à ressentir, à vivre l'instant présent, à se connecter avec sa partie joyeuse. Ces ateliers sont aussi très utiles pour débloquer la parole et apaiser le stress, consolider l'estime de soi et améliorer sa relation aux autres.

SE LAISSER PORTER par le groupe

Pour autant, la danse-thérapie n'est pas un défouloir anarchique. Elle suppose que les émotions ne « sortent » pas n'importe comment et doivent être canalisées. « Le thérapeute donne un cadre qui permet de lâcher prise et de partager l'activité avec d'autres de façon harmonieuse », explique Barbara Prouvost. Le groupe tient d'ailleurs un rôle essentiel. Il est à la fois énergisant

M. P. S. 10/11