



DANSER POUR GUÉRIR

Coralie Detrie

Danse-thérapeute / Energéticienne

Le sujet que j'ai envie de vous faire découvrir est celui de la danse-thérapie.

Ce média corporel artistique et créatif visant à restaurer l'équilibre entre le corps et la psyché reste encore peu connu dans le domaine du soin.

Nous savons tous que la danse procure de nombreux bienfaits.

Dans une enquête que j'ai réalisée en mai 2020 auprès d'un échantillonnage de soixante personnes, nombreuses sont les personnes qui associent la danse à la liberté, au mouvement, à l'art, à l'expression de soi, au rythme, au partage, aux émotions, à la joie, au bien-être, au lâcher-prise, à la créativité, au sport, à l'énergie et bien d'autres encore...

Ces mots, vous les auriez probablement évoqués vous aussi.

Dans cette même enquête, un tiers (33%) nous informe ne pas connaître la danse-thérapie et presque la totalité (93%) exprime n'en avoir jamais pratiqué.

10 HARMONISER/02

1°Danse-thérapie

Nous pourrions définir la danse-thérapie comme un média corporel artistique et créatif visant à restaurer l'équilibre entre le corps et la psyché.

Cette médiation corporelle tend à réorganiser la personne dans sa globalité, tant au niveau de sa structure physique que psychique.

Elle permet également à la personne de s'exprimer par un canal différent de celui de la parole.

Le danse-thérapeute, qui reste garant du cadre et de la technique proposée, offre un espace sécurisant dans lequel chacun et chacune peuvent prendre place afin de se poser, se déposer, se déployer et s'ajuster les uns aux autres pendant tout le processus mis en jeu dans l'atelier.

J'insiste sur le « chacun » car la danse garde une connotation féminine encore très ancrée dans les croyances populaires.

Je constate cela lors des ateliers que j'anime et qui accueillent un public composé essentiellement de femmes.

Pourtant, la danse-thérapie **convient à toute personne.**

Son rôle premier est d'entretenir la santé de manière très vaste.

Si l'on creuse davantage, la danse-thérapie amène la personne, quel que soit son âge et sa condition, à réharmoniser son Être dans sa globalité et à offrir un certain bien-être.

L'état physique est amélioré par la mise en mouvement du corps qui maintient la forme, libère les tensions, améliore la circulation, la coordination et le tonus musculaire.

L'état psychique quant à lui est renforcé en agissant sur l'aspect **cognitif** (solicitation de l'attention, la mémoire...), **affectif** (libération des émotions inscrites dans le corps telles que le stress, les peurs...) et aussi **relationnel** en s'ajustant dans l'interaction sociale, en (re)créant du lien et en prenant plaisir à être ensemble dans le groupe.

C'est en se découvrant autre et en prenant conscience de soi que l'on est amené à pouvoir vivre cet autre « autrement ».

Benoît Lesage, docteur en sciences humaines et directeur pédagogique d'IRPECOR (Itinéraire et Recherche Pour l'Edification CORporelle), parle de « construire une unité psychocorporelle » dans son livre « Jalons pour une pratique psychocorporelle ».

2° Démarche

Lors d'une séance de danse-thérapie, il y a des « fondamentaux » que le thérapeute doit instaurer et auxquels il ne peut déroger.

En voici quelques-uns...

La dynamique de groupe

Il est essentiel d'inscrire chaque participant dans la dynamique de groupe grâce à un cadre sécurisant.

Le thérapeute se doit de constituer le groupe, permettre à chacun de s'y repérer, s'y poser, s'accorder dans les différents paramètres tels que l'espace, le temps et l'énergie, de donner la possibilité à chacun de se présenter et d'explorer différentes positions dans le groupe.

Le réveil corporel

Il y a tout d'abord les os que nous contactons par le travail des percussions, les muscles par les tapotements et enfin la peau par les massages.

Cette prise de conscience de notre « maison » nous permet de nous sentir en sécurité en la densifiant et en se reconnectant à chacun de ses étages.

Ce réveil corporel, qui constitue un ensemble de gestes cliniques, facilite la construction de ses limites internes qui permettent par la suite de définir les limites externes.

La spatialité et la kinésphère

L'expérimentation de l'espace et de ses trois dimensions, des limites, des directions, du dedans, du dehors, du centre et de la périphérie sera présente et amènera la découverte de sa kinésphère qui est une zone transitionnelle entre le dedans et le dehors, un peu à l'image d'une sphère qui se trouve tout autour du danseur qui en est le centre.



Les jeux et l'élément médiateur

Le danse-thérapeute veille aussi à développer les interactions par des jeux de motricité, de coordination et d'accordage par deux, à plus et en groupe.

Il fait expérimenter le poids, les appuis, les contrepoids.

Il utilise également l'élément médiateur comme un coussin, une balle, un bâton ou encore un tissu.

Cet objet-média représente un essentiel dans le processus de la séance car il facilite l'entrée en contact avec sa propre structure mais aussi la mise en relation avec l'autre et le groupe.

Le danse-thérapeute utilise des dispositifs permettant à chacun de s'affirmer et assumer sa présence.

Il offre aussi la possibilité de dire quelque chose au groupe (par des sons, un mouvement, un mot...).

Le rythme, la pulsation et la respiration

Ces éléments sont indispensables.

Ils viennent soutenir les différentes propositions en donnant des repères temporels qui sont fondamentaux dans l'organisation générale et la structuration de chaque individu.

L'image et la visualisation

Le recours à l'image et à la visualisation sont très intéressants à utiliser car cela permet d'entrer plus facilement dans une résonance émotionnelle et corporelle.

La mise en mouvement du corps est facilitée ainsi que l'expression des émotions.

Les rituels

La mise en place de rituels qui ouvrent et clôturent chaque séance de manière à structurer, temporaliser et sécuriser, est un incontournable.

3° Les ateliers « Mon parfait à corps »

J'anime ces ateliers selon trois grands axes:

- Il y a le temps de la reconnexion à soi et à sa structure en se densifiant, en se différenciant dans le travail tonique, dans la verticalisation et les appuis, en exploitant les limites du dedans et du dehors qui permettront de sortir de soi pour prendre une direction et tisser de nouveaux liens ;
- Il y a aussi le moment où l'on sort de soi pour aller à la rencontre de l'autre et du groupe tout en modulant la relation dans une spatialisation et une temporalité permettant d'acquérir de nouveaux points de vue ;
- Enfin, il y a la libération de son potentiel créatif qui entre en jeu dès les premiers instants et qui rend chaque dispositif « unique ».

Ces ateliers sont ouverts à tous et toutes, aux petits comme aux grands.

Revenir à soi, prendre conscience de ses limites et de son espace interne afin de pouvoir revenir vers l'autre, prendre sa place et gérer l'espace qui l'entoure tout en prenant plaisir à Être.

Au plaisir de vous y rencontrer et de partager cette expérience de la danse-thérapie à vos côtés.



Coralie Detrie

Energéticienne

Danse Thérapeute

info@monparfaitacorps.com