

## La danse comme approche en santé intégrative

Danser pour prendre le temps de se calmer, d'écouter, de s'exprimer, de goûter à la sensualité de l'instant, de ressentir des vibrations sonores, d'entrer dans le geste, d'assouplir son corps et son esprit, de lâcher prise, de partager un moment avec un autre, d'éprouver la joie de danser seul ou ensemble, de se déployer dans la rencontre avec soi, avec l'Autre et les autres.

Etre dans le dépassement de soi, par la danse et le mouvement, face à des stress importants et ou/cumulés, face à des traumatismes ou des contextes à valeurs traumatiques, qui se sont imprimés dans le corps.

Le Pôle santé pluridisciplinaire Paris Est propose des séances de thérapie par la danse et le mouvement, comme faisant partie des thérapies en santé intégrative, pour :

- améliorer l'intégration sociale et la dynamique sociale,
- interroger la place donnée au corps,
- proposer une découverte personnelle de ses propres mouvements, de ses propres sensations et faire œuvre de la transformation de soi.

### 1-Maintenir le lien social

Dans le contexte social induit par la crise sanitaire, la danse signe encore plus le besoin de lien social, de fête, de désir de la société de se guérir et de trouver un sens.

### 2-Questionner la place donnée au corps

Le corps-image, qui n'est qu'une construction théorique, l'image que nous avons de notre corps. Il est aussi l'incarnation de nos blessures, dans sa forme, dans les compétences et dans sa vulnérabilité.

Le corps-outil qui est comme une machine de guerre, au service d'un but qu'il ne peut comprendre. Il est obéissant et fonctionne par automatismes et habitudes, mais il ne peut nous donner ce sens que nous sommes alors tentés de chercher uniquement dans l'intellect.

Le corps-propre qui est tout simplement l'organisme multi-sensoriel que la nature nous a donné pour nous orienter dans notre environnement.

La thérapie par la danse et le mouvement pose à chacun des trois corps les questions qui peuvent amener le patient à mieux comprendre son parcours actuel.

### 3- Découvrir ses propres mouvements et faire œuvre dans la transformation de soi

Il s'agit de permettre au corps, par le mouvement de la danse, de perdre son apparence figée, normée, de respirer, de s'exprimer, de se nourrir, à l'endroit où il a été blessé.

L'objectif de la thérapie par la danse et le mouvement est de ré-informer le corps, de l'intégrer dans le processus de transformation et de l'habiter pleinement.

Peu à peu le patient est amené à découvrir ce qu'il recèle, à revisiter sa part d'ombre, à l'intégrer comme élément constitutif de son être. Une ombre à nommer, à humaniser, à transformer, pour une recherche du beau, de la perfection du mouvement et du corps.

La thérapie par la danse et le mouvement en collectif propose ainsi une exaltation commune et l'abandon des tensions afin de transformer la souffrance, en **jouissance : un nouveau choix de santé.**

Lorsque nous vivons dans l'inattendu, plus rien de vivant et d'original n'arrive et nous perdons notre liberté. Le travail d'une vie est de prendre conscience de ses attentes, d'oser accepter le changement et l'imprévu comme ils surviennent. Cet imprévu prend souvent la forme d'un trickster, c'est -à-dire un élément qui vient bouleverser l'ordre établi : **l'arrivée de la maladie.**

Le trickster, en jouant un rôle consistant à dérégler le jeu normal des événements, sème le chaos dans l'équilibre de notre univers.

La thérapie par la danse et le mouvement va inviter le corps au mouvement de déstabilisation par les hasards de la vie et à danser avec le chaos, en faisant appel aux ressources créatives et à l'élan vital présents en chacun des patients.

Elle se centre sur le langage gestuel et l'expression corporelle comme façon d'élargir le répertoire émotionnel et la construction de la pensée, et permet, par le processus de création, une mise à distance avec la souffrance et/ou l'anxiété.

Cette approche est très précieuse dans la prise en charge des patients souffrant de pathologies mentales sévères ou d'ordre psychosomatique pour lesquelles le corps devient le porte-parole de l'appareil psychique et parfois le principal outil d'expression de communication et d'apprentissage.

Le langage corporel-gestuel opère comme médiateur entre le corps, les émotions et la pensée, et permet au patient de retrouver un équilibre corps-psychisme.

### **Bienfaits physiologiques et émotionnels de la danse**

Les bénéfices de la thérapie par la danse et du mouvement sont multiples : le soulagement des symptômes de la fatigue, de la douleur, de la tristesse, ou du sentiment d'isolement, l'émergence d'une plus grande énergie vitale, le plaisir de la découverte et du jeu.

Le myocarde, muscle du cœur, se renforce

Le rythme cardiaque se régule

Le plexus solaire s'étire

Le taux de cholestérol diminue

Les toxines se décomposent plus rapidement

La graisse se dissout

Les calories sont brûlées

Les muscles se renforcent

La densité osseuse augmente

La mobilité est meilleure

La circulation sanguine se fluidifie

Le système immunitaire est plus efficace

Les hormones du plaisir et de l'attachement sont davantage secrétées

L'humeur et le bien-être s'améliorent

La régulation des émotions, la motricité et l'intéroception sont meilleurs

Le volume des poumons augmente

La confiance en soi se renforce

L'équilibre et la coordination motrice s'améliorent et l'autonomie augmente.

Spécialiste de la prise en charge de la douleur chronique, en santé intégrative, le Pôle santé pluridisciplinaire Paris Est ambitionne ainsi de faire de la danse, un outil de résilience, de dépassement de soi, pour les patients atteints de maladies chroniques.

Victor Hugo avait lui-même écrit : « Il faut porter en soi un chaos pour devenir une étoile dansante ».