

Danse de l'Être© et Handicap

Adaptation de la Danse de l'Être© au handicap IMC

Corine Pré

Août 2016

SOMMAIRE

1. Introduction
2. Présentation du handicap.
3. Présentation de l'établissement.
4. Présentation du projet d'animation.
5. Présentation de mon parcours et de mes acquisitions.
6. Introduction de la danse de l'être dans mes ateliers.
7. Mon questionnement.
8. Adaptation de la Danse de l'Être© au handicap.
 1. Danse au sol et danse en fauteuil
 1. *L'autonomie de base.*
 2. *La musique.*
 3. *Présentation du contenu.*
 4. *Mon positionnement.*
 5. *Échanges et communication.*
 6. *Création collective.*
 2. Présentation d'un atelier de danse au sol.
 1. *Présentation de l'espace.*
 2. *Présentation des personnes.*
 3. *La structure de l'atelier.*
9. Exemples des effets bénéfiques de la danse de l'Être.
 1. *La danse renforce la confiance en soi et aux autres.*
 2. *La danse aide à dépasser le handicap.*
 3. *La danse apaise les pensées.*
 4. *La danse aide à gérer les émotions .*
 5. *La danse calme les douleurs.*
 6. *La danse redonne de l'énergie*
10. Les retours des résidents.
11. Conclusion

1. Introduction

La Danse de l'Être© est une danse de l'énergie. Elle relie le corps, l'âme et l'esprit. Prendre conscience de sa présence est une première étape. Elle passe par l'éveil du corps et de ses capacités, des émotions, des images et pensées. C'est une danse libre, reliée aux mouvements de la nature. Comme une respiration, à l'inspire elle invite à ouvrir son espace intérieur, à l'expire laisser naître le mouvement dans une gestuelle, un déplacement, une danse du non faire. Le mouvement émerge des parties saines du corps puis il se déploie dans le lâcher-prise. L'énergie circule dans tout le corps, dans tous les corps, elle libère les tensions, le mouvement devient danse par ce sentiment de liberté retrouvée.

Animatrice au Foyer de vie « Le Goéland » situé à Meythet sur le bassin Annécien, en Haute-Savoie, je travaille depuis 27 ans pour l'ADIMC 74 (Association Départementale des Infirmes Moteurs Cérébraux), une association de parents fondée en 1965, qui représente et accompagne les personnes handicapées et leurs familles. Suite à un accident de ski, je me suis retrouvée handicapée quelques temps, le genou bloqué et le corps douloureux. Ne pouvant plus faire de « sport », j'ai recherché une activité qui puisse me remettre en mouvement. J'aimais la danse et par le biais de rencontres, j'ai découvert la Danse de l'Être© de Fabienne Courmont. Enchantée par tant de grâce et de bienfaits, j'entreprends la formation «Danse thérapie : Danse de l'Être» suite à laquelle j'introduirai peu à peu la danse dans le cadre de mes activités professionnelles.

2. Présentation du handicap.

L'infirmité motrice cérébrale (IMC) appelée maintenant paralysie cérébrale est la séquelle d'une atteinte cérébrale précoce survenue avant, pendant ou dans les deux premières années suivant la naissance.

Elle se traduit par des troubles de la motricité touchant le mouvement et la posture. Ils se caractérisent par des contractions incontrôlables de certains muscles même au repos, des paralysies, des exagérations du tonus musculaire, des troubles de sélection musculaire lors du mouvement volontaire.

Aux troubles moteurs sont associés des troubles neurologiques, sensitifs, auditifs, visuels. Ils se manifestent par la lenteur d'exécution et de compréhension, l'hyper-émotivité, une régulation de l'humeur difficile, de l'épilepsie, des troubles de l'attention, des troubles de l'organisation du mouvement.

Même si les capacités intellectuelles globales de ces personnes sont bonnes, les troubles cognitifs souvent présents gênent les apprentissages et nécessitent des adaptations didactiques et pédagogiques.

A partir de la toute petite enfance et tout au long de la vie d'adulte, la rééducation fonctionnelle permet de faire progresser la personne IMC en l'aidant à utiliser au mieux les structures neurologiques intactes.

La recherche et l'adaptation d'aides techniques, nécessaires à chaque étape du développement neuro-moteur, permettent aussi à la personne handicapée d'acquérir une meilleure autonomie.

Les personnes IMC ont besoins d'autonomie motrice, de communication, de développer l'efficacité cognitive, de socialisation.

3. Présentation de l'établissement.

Le Goéland est un Foyer de Vie, il accueille 43 adultes cérébro-lésés de 20 à 50 ans, en

internat et jusqu'à 15 personnes de plus en journée au foyer de jour. En raison du handicap, ces personnes ne peuvent pas travailler, elles ont un besoin permanent d'une tierce personne pour les accompagner dans les actes de la vie quotidienne, tributaires d'une surveillance sans nécessité de soins constants.

Le Goéland doit assurer de manière permanente :

- des activités de vie sociale, en particulier d'occupation et d'animation, destinées à préserver et améliorer les acquis et prévenir les régressions.
- des aides à la vie courante,
- des soins nécessités par l'état de dépendance des personnes accueillies,
- la sécurité médicale,
- un accompagnement au projet de vie.

4. Présentation du projet d'animation.

En 2008, l'équipe d'animation dont je fais partie, a élaboré un projet centré sur le bien-être, nous prenions en compte la globalité de la personne sur les plans physique, psychique, cognitif, social. En 2012, celui-ci a été réactualisé pour le dynamiser au profit d'un développement social.

Les activités n'ont pas pour vocation de soigner mais de créer des espaces qui permettent aux résidents d'explorer des possibilités dans les domaines suivants :

- personnel : vivre des sensations, éprouver son corps dans la détente ou l'activité, la pensée, l'expression.
- inter-personnel : collaboration lors d'activités à plusieurs, projet partagé, exercice de la citoyenneté.
- de l'environnement : sorties, culture, visites.

Mes activités de danse s'inscrivent dans l'axe de travail « Expression corporelle et créativité » avec une intention dominante orientée vers le bien-être.

5. Présentation de mon parcours et de mes acquisitions.

Pendant 10 ans, j'ai appris à connaître ces personnes en les accompagnant au quotidien, je travaillais le soir et les week-ends dans un appartement situé au coeur d'Annecy. A l'ouverture du Goéland, j'ai orienté ma profession vers des activités d'animation centrées sur l'approche sensorielle et psycho-corporelles.

A destination des professionnels travaillant dans le handicap, j'ai créé, mis en place et animé des formations sur l'enseignement des gestes et postures sécuritaires. J'ai acquis une certaine connaissance du fonctionnement du corps, son déplacement et ce besoin d'autonomie mis à mal par le quotidien et la collectivité. Grâce à cette expérience, j'ai pris conscience de l'importance de respecter l'aisance initiale, donner du temps au corps, le solliciter et lui laisser son espace. J'ai appris à compenser le handicap en valorisant les capacités des personnes dans la facilité et la sécurité.

Parallèlement j'ai suivi des formations aux approches psycho-corporelles puis j'ai mis en place des activités ciblées sur le bien-être.

« **Gymnastique** » atelier collectif d'exploration des mouvements du corps en autonomie. Activer le mouvement volontaire sur les différentes parties du corps, par des propositions et des stimulations. Cela m'a révélé les capacités cachées de certains.

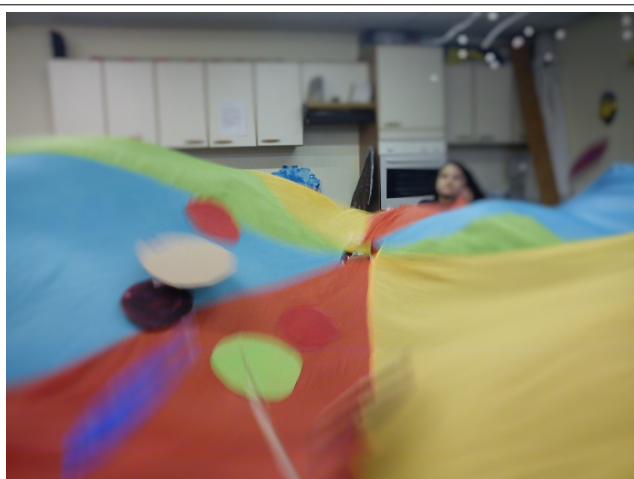
« **Massage** » atelier individuel, j'ai découvert leur capacité d'abandon.

« **Relaxation** » atelier collectif, j'ai découvert leur capacité à centrer l'attention.

« **Balnéothérapie** » accompagnement individuel, j'ai découvert que dans un milieu protégé,

rassurant, chaud, contenant, il était possible d'associer les mouvements et la détente.

En 2009, j'obtiens le BPJEPS animateur social. Un nombre grandissant de résidents souhaitent faire de la gymnastique. Certains possèdent un handicap plus lourd, avec des capacités motrices diminuées. Je mets en place **Oscimouvi** (Oscillation, mouvement, vibration) un atelier collectif de personnes dont l'autonomie commune est la circulation en fauteuil électrique. l'activité consiste à créer du mouvement avec des objets légers. A partir de la sensation, adapter le matériel, explorer le mouvement pour que si petit soit-il, il puisse se prolonger, prendre de l'ampleur pour être visible par soi et les autres.



Je travaillais avec un parachute, une grande toile ronde fixée aux poignets des personnes. Je découvre que la force du groupe et l'élan commun stimulent et canalisent les participants.



J'utilisais un ballon en tissu de 1,5 mètre de diamètre, parfois je le suspendais au plafond ou bien nous faisons des passes. Sa grande taille et sa légèreté rendaient visible tout mouvement. Toutes les parties du corps sont stimulées de la tête aux pieds dans la réception ou l'envoi de l'objet. Il est possible d'exercer sa force sans crainte de faire mal, de cultiver sa capacité à répondre à une sollicitation



Attachées aux poignets, les plumes de paon prolongent la qualité gestuelle pour faire vivre des énergies variées : douceur, force, lenteur, rapidité...



Des petites tiges fixées aux mains actionnent des rubans de longueurs variables qui volent suivant l'impulsion émise.

J'utilisais toute sorte de repères visuels au sol ou aérien (plots, jalons, rubans, pastilles colorées, cerceaux...) pour baliser l'espace ou créer un chemin....

Ces années d'expériences m'ont montré à quel point le mouvement intérieur est présent et puissant dès qu'on lui donne les moyens de s'exprimer. Le jeu, la joie, le partage, le soutien viennent étayer ces séances.

6. Introduction de la danse de l'être dans mes ateliers.

En 2012 je termine la formation : « Danse-thérapie : Danse de l'Être© » de Fabienne Courmont. J'explore et j'intègre personnellement les possibilités et la teneur de cette danse. J'approfondis particulièrement les liens à la nature. J'anime des ateliers de danse de l'être pour personnes valides. Au Goéland, je mets en place une nouvelle activité « **Expression corporelle** » un atelier collectif de danse au sol.

En 2013, je participe à la formation de Benoit Lesage « Structuration et dialogue corporel » Par la suite, nous explorerons plus volontiers les jeux de déplacements.

En 2015, je m'engage dans la formation de « Praticien en danse de l'être ». Cette étape va me permettre d'unifier toutes les approches précédentes au travers des activités de danse en fauteuil et danse au sol que je propose aujourd'hui.

7. Mon questionnement.

Depuis plusieurs années , je m'interroge sur l'espace de liberté dont les résidents disposent lorsque le handicap contraint :

- à la présence d'une tierce personne pour tous les actes de la vie quotidienne : lever, douche, toilettes, repas .
- à un entretien corporel constant à visée médicale, chirurgicale ou rééducatrice.
- parfois, à vivre sous la tutelle d'une tierce personne.
- à vivre dans une collectivité avec ses lois, ses règles, ses changements.

Est-il possible avec la danse de retrouver une forme de liberté ?

8. Adaptation de la Danse de l'Être© au handicap

1. Danse au sol et danse en fauteuil

1. L'autonomie de base.

Pour chaque atelier, je compose mes groupe avec une autonomie de base partagée : pour la danse en fauteuil les personnes circuleront en fauteuil électrique ou en fauteuil manuel, pour la danse au sol ils posséderont des appuis sur les pieds fiables qui permettront l'exploration de déplacements. A partir de cette autonomie de groupe, il en apparaîtra d'autres. L'individu va s'étayer, se renforcer, s'enthousiasmer, prendre confiance au sein du groupe. La danse va participer à développer des capacités nouvelles. Elle se crée par l'émergence de la qualité intérieure, qui s'unit aux autres.

2. La musique.

Lors des séances hebdomadaires, j'utilise des musiques variées à la fois douce et rythmée, suivant la qualité de mouvement que je souhaite explorer : dynamique, joyeuse, fluide, éthérée, sensuelle, ancrée. Elles invitent à entrer dans la profondeur de l'être.

Je cherche à créer une ambiance où chacun va pouvoir vivre sa danse à son rythme, en l'utilisant ou non. Laissant le temps au corps de prendre son essor, la danse pourra ainsi être lente ou rapide. Par son pouvoir créatif, la musique va participer à détendre, à éveiller l'imaginaire, à faire ressentir les sensations, les émotions pour libérer le mouvement.

Parfois, au cours d'un atelier, j'invite certains à produire des sons avec la voix ou des instruments simples comme le bâton de pluie, la kalimba ou un tambour. Le mouvement devient créateur de son et le son facilite le mouvement, cette continuité produit une musique que les danseurs exploreront dans leur créativité.

3. Présentation du contenu.

Je travaille avec les éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air. Ils ont la particularité d'être accessibles et parlants, les résidents les connaissent et les côtoient en permanence. Je m'inspire des qualités de ces éléments pour éveiller les sensations, produire des images, ouvrir des perceptions, faire naître des déplacements, pour arriver à une danse libre en relation à l'autre.

4. Mon positionnement

Afin de laisser toute la place à la personne dans son exploration, je m'adapte constamment aux situations. Parfois j'accompagne par le toucher, je stimule, j'encourage, je guide de loin ou de près, je danse, je reste dans le silence, j'offre ce qu'il me semble convenir afin de respecter cette bulle d'autonomie, de liberté et de créativité. Au cours de la danse, j'invite à aller plus loin dans la gestuelle, l'énergie ou avec un objet. Mon objectif n'étant pas de faire danser mais faire émerger ce qui est à l'intérieur.

Je propose des approfondissements en binôme ou petits groupes, ils servent à la fois, à respecter le rythme, à regarder l'autre, à se montrer et oser se dévoiler.

5. Échanges et communication

Tous les trimestres, j'organise une séance consacrée à la communication. Difficile et diversifiée, je suis confrontée à la difficulté d'élocution, difficulté de terminer les phrases, de sortir des schémas appris, d'associer les mots, de m'adapter aux différentes formes de communication (pictogrammes, bliss, ordinateur, questionnement...) J'utilise alors la répétition, la reformulation, je demande l'aide des autres car il existe une bienveillance et une compréhension innées entre les personnes, cette entre-aide spontanée éclaircit bon nombre de phrases. Parfois lorsque la personne est bloquée, je la relance sur une perception que j'ai ressentie lors de la séance concernée, la pensée et les mots peuvent redevenir fluides.

Nous revisitons quelques séances qui m'ont parues importantes au travers de leurs réactions, je les encourage à reformuler le vécu. Lorsqu'une difficulté apparaît, je leur demande d'exprimer ce qui leur a permis d'accéder à la réussite. Les réponses deviennent plus précises, plus personnelles. Ces séances ont pour but d'ancrer le positif et d'évacuer au maximum les ressentis négatifs. Elles permettent aussi de réajuster les désirs des uns et des autres pour les séances à venir.

Au travers de ces créations, je vois des progressions : confiance, responsabilité, apaisement, dépassement, concentration, canalisation de l'attention, détermination et aussi parfois des répercussions sur le quotidien.

Aujourd'hui, je suis en lien avec la psychologue de l'établissement, afin de croiser nos

ressentis sur les résidents, leurs désirs, le travail que j'effectue auprès d'eux. De son côté, elle me donne de nouvelles pistes à explorer pour contribuer au mieux-être global de chacun.

6. *Création collective.*

En début d'année, j'organise des séances d'évaluation sur les capacités autonomes de déplacements, de postures, de préhension, ceci pour ne pas mettre en échec les résidents et ensemble nous recherchons les aides possibles.

Puis durant environ un semestre, j'anime plusieurs cycles avec les éléments pour apprendre à se connaître, à trouver sa place, à valoriser ses capacités, à explorer de nouvelles pistes, à se faire confiance, à créer des échanges au sein du groupe. C'est comme si nous goûtions les ingrédients de notre future création.

Lorsque je sens les résidents prêts et s'ils le désirent, nous passons à la phase de création. À partir d'une idée centrale nous sélectionnons quelques mouvements vécus en commun, puis nous les explorons plus profondément. Nous élaborons une chorégraphie simple composée d'un mouvement ou d'un déplacement qui restera libre et sans échec.

Puis nous passons à la représentation. Ça n'est pas un but en soi, mais sans doute une phase nécessaire à l'évolution du groupe et de l'individu. Il s'agit d'un véritable don de soi, dans son authenticité. Nous l'organisons pour les résidents du Goéland, parfois pour l'Hérydan et si l'occasion se présente pour d'autres manifestations. Révéler les capacités cachées participe à la restauration de l'image de soi mis à mal par le handicap.

2. Présentation d'un atelier de danse au sol.

1. *Présentation de l'espace.*

Pour cet atelier, l'établissement a mis à disposition une salle équipée de tapis sur lesquels j'ai fait adapter un système d'accroche en Velcro pour fixer une grande toile glissante. Par ailleurs les résidents et moi avons mis au point un harnais de glissement qui facilite voire rend possible les déplacements de glissé sur le dos tout en garantissant leur confort, essentiel pour entamer toute approche corporelle.

Je travaille à proximité d'un groupe, ce qui est rassurant en cas de besoin. Pour solliciter l'autonomie, j'anime la séance seule. Ainsi je me rends disponible et à l'écoute des résidents. Pour que le groupe fonctionne, je demande une autonomie commune de base : un appui fiable sur les pieds afin d'effectuer les transferts sans aide mécanique et donner la possibilité de se déplacer par glissement sur le dos ou autre. Se connecter à soi demande une concentration, une attention que la présence d'une tierce personne peut contrarier.

2. *Présentation des personnes.*

J'accueille 4 femmes, l'une d'entre elles parle, c'est un choix délibéré dans la composition du groupe car cela me permet d'avoir une communication verbale avec le groupe par l'intermédiaire d'une personne handicapée.

En début d'année elles ont exprimés les souhaits de sortir des fauteuils, bouger, se détendre, s'apaiser, prendre soin de soi et aujourd'hui... Elles dansent.

- L'une a une bonne autonomie, elle marche en boitant, communique verbalement, comprend les consignes multiples.
- Une autre circule en fauteuil manuel, elle utilise ses pieds pour avancer sur de courtes

distances. Elle marche avec aide, fait ses transferts avec moi, tient la position assise au sol et se déplace seule par glissement sur les fesses. Elle a une faible préhension. Elle communique par gestes et petits sons. Elle a accès au oui et au non. Elle comprend les consignes simples, une seule à la fois et a besoin de stimulation.

- Une troisième circule en fauteuil manuel, elle utilise ses pieds pour avancer sur de courtes distances. Elle est sanglée serrée pour sécuriser son maintien sur l'assise lors des spasmes envahissants et violents. Elle fait ses transferts avec mon aide, elle se déplace allongée sur le dos avec le harnais. Atteinte d'une spasticité importante des 4 membres et d'une hyperémotivité envahissante, elle a besoin d'espace pour commencer la séance. Elle communique par sons, a accès au oui et au non. Elle comprend les consignes simples et peut les réaliser en autonomie mais a besoin de temps.
- La quatrième circule en fauteuil électrique. Spastique, elle est sanglée dans une coque afin de maintenir le buste et les jambes pour une assise confortable. Elle possède des appuis solides sur ses pieds et fait ses transferts avec mon aide. Elle découvre qu'elle pouvait se déplacer grâce au harnais. Pour communiquer elle utilise un cahier composé de pictogrammes. Elle comprend bien les consignes multiples, a de bons repères et utilise le rythme.

Ces potentiels d'autonomies, ces rythmes, ces compréhensions, ces déplacements différents, nous allons les unir dans la danse.

3. La structure de l'atelier.

Ces 4 femmes viennent chaque semaine, de 9h30 à 12h30. L'espace est prêt à fonctionner lorsqu'elles arrivent, cela donne un repaire spatio-temporel rassurant. L'atelier est ponctué d'une succession de petits rituels, ils participent à apaiser les tensions car chacun d'eux a une intention particulière.

1. Accueil dans la salle déjà aménagée pour l'activité.
2. Installation en cercle pour signaler le début de la séance.
3. Harmonisation. Petit moment de détente et de retour à soi et d'activation de sa respiration.
4. Temps de verbalisation sur le ressenti et parfois émettre une intention en fonction du besoin présent (apaisement, détente, dynamisme...)
5. Présentation de l'atelier, de l'énergie que nous allons contacter.



6. Réveil énergétique : soit en autonomie par des exercices d'échauffements ou de visualisation ou sous forme de « do-in » massage énergétique que je fais vivre avec des qualités de touchers ou/et des objets différents. Cette étape permet de prendre contact avec soi, de se détendre, de modifier le tonus musculaire, et d'entrer dans un état modifié afin de mettre le corps en état de créer.

7. Installation au sol. Elle se fait avant ou après le réveil du corps. Je souhaite que ce moment se vive en autonomie et en douceur. Je laisse le corps prendre son temps. Je

- porte un soin particulier au confort et la détente.
8. *Conscience du corps*. Temps d'exploration du mouvement en autonomie avec une consigne précise d'oscillation sur des parties du corps distinctes, de déplacements ou de sensations (utilisation de voiles, foulards, rubans, sacs lestés, balles, baguettes....)
 9. *Danse libre* : A partir d'une qualité de mouvement associé à une image de la nature (souplesse/vague), nous laissons naître la danse, libre et harmonieuse. Elle commence son chemin par une **ouverture à soi**, à l'intérieur du corps avec la conscience de la respiration et des parties du corps qui fonctionnent et qui se déploient. Puis la danse mène à **s'ouvrir à l'autre** par la stimulation, le contact, le lien. Enfin elle **s'ouvre à l'environnement** par l'imaginaire l'élan, l'enthousiasme communs, par une conscience du groupe. L'image de la nature accompagne le mouvement dans le lâcher-prise et le corps se vit animé par l'harmonie . C'est ainsi que le mouvement devient danse lorsqu'il s'ordonne naturellement sans penser, lorsqu'il permet un déplacement fluide ou lorsque l'apaisement engendre une facilité d'approcher les autres en confiance, lorsque le mouvement devient commun... La magie de la danse pousse au dépassement, à l'écoute de ses désirs et de ses capacités, la confiance s'installe dans la fluidité. Les résidents contactent une forme d'évasion, loin des tensions et des agitations. Dans ces moments les personnes touchent à cette liberté que je ressens moi-même dans ma danse.
 10. Un temps d'intégration du vécu au sol. Utile pour déposer, relâcher les tensions et retrouver l'énergie nécessaire pour retourner sur les fauteuils. Il est très variable suivant les personnes.
 11. Verbalisation du vécu si besoin.
 12. Fin de séance. Les résidents rejoignent la salle à manger.

9. Exemples des effets bénéfiques de la danse de l'Être.

1. La danse renforce la confiance en soi et aux autres.

Valérie souffre de mouvements incontrôlables des bras et des jambes fort envahissants, elle a besoin de place pour vivre ses spasmes. Au sol, elle peut les évacuer en sécurité sur les tapis. Ensuite, elle décide si elle rejoint ou non le groupe. Elle n'a aucune obligation, juste la responsabilité de s'écouter. Je lui fais confiance et cette confiance est réciproque car elle sait que je veille sur un éventuel débordement. Lorsque sa danse l'amène à s'approcher des autres, jusqu'à toucher, elle est dans un état de paix, les spasmes ne viennent plus la perturber.

Laurence danse en fauteuil, elle doit gérer une forte spasticité des membres supérieurs. La conduite du fauteuil lui demande beaucoup d'attention, suivant l'état émotionnel ou l'état de fatigue présent, le geste peut manquer de précision. Nous avons travaillé un petit exercice sur l'alternance mouvement/immobilité. Elle avait trouvé un geste qui lui permettait de s'arrêter au signal musical. Je la sentais heureuse de sa trouvaille. Dans la danse qui a suivi j'ai retrouvé ce geste, qui pour moi n'était plus réfléchi. Ses parents viennent la chercher à la fin de l'atelier (c'est exceptionnel). Tout de suite elle les interpelle en leur disant de regarder... elle fonce directement vers une table en vitesse max, et s'arrête juste avant. Sa confiance l'a aidée à s'affirmer.

Marion danse en fauteuil, elle voit très mal du côté droit et se cogne facilement. Nous venions de terminer une séance, j'avais installé des repères visuels pour faciliter l'exécution d'un exercice qui invitait à aller droit au but. Pour m'aider à ranger le matériel, elle me demande si je peux lui installer les plots sur les genoux, je les coince avec sa main droite quasi immobile. Je m'éloigne et entends un énorme bruit, je la retrouve une tablette de fauteuil renversée au sol, imperturbable, elle maintient toujours les plots en équilibre. Sur les

quelques mètres suivants, une nouvelle perturbation vient contrarier son but. Elle relâche sa commande, le fauteuil stoppe net, les plots s'inclinent sur la commande et prennent le contrôle du fauteuil, il redémarre... Marion réagit au quart de tour, elle reprend en main les plots, soulevant le point de contact avec le joystick et elle reprend les commandes. Elle a réussi à garder son attention sur son but et à trouver les gestes correspondants. La danse a peut-être renforcé sa détermination et du coup son pouvoir de réaction.

2. La danse aide à dépasser le handicap.

Vincianne est équipée du harnais. Le mouvement volontaire des jambes est très contrarié. Tous les gestes sont présents, ses jambes se soulèvent, s'abaissent, se plient, elle peut pousser sur ses talons mais c'est le désordre et le déplacement devient difficile, voire impossible. Lorsqu'elle danse, l'esprit relâché va réorganiser sa gestuelle à partir d'une sensation, d'une image, d'un son... le glissement va se structurer et évoluer vers un déplacement dans la fluidité.

3. La danse apaise les pensées.

Françoise, arrive à l'atelier agitée de pensées envahissantes, elle parle sans arrêt et revient en permanence sur le sujet qui la préoccupe. Ce jour là nous dansons « la dissipation des nuages, symbolisé par un voile suspendu ». Les exercices de retour à soi, à son corps et dans la sensation l'aide à se recentrer. Puis le lâcher-prise dans la danse dissout les pensées intrusives, les transforme jusqu'à les faire disparaître. En fin de séance, apaisée elle trouve la solution à son problème, elle le formule et est repart calme. La danse participe à apaiser le corps et l'esprit dans le moment présent.

4. La danse aide à gérer les émotions.

Lors d'une représentation à l'Hérydan (autre structure de l'ADIMC 74), j'avais symbolisé le courant de l'eau par une file indienne. Laurence se retrouve dans une situation où elle perd ce fil. Les autres continuent le mouvement. Sur son visage, je vois passer la peur, la tristesse et la colère. Elle me regarde désespérée, prête à craquer. De loin je lui fais signe que l'eau continue de s'écouler, qu'elle va pouvoir reprendre sa place dans le courant. Lors d'une séance précédente, elle avait vécue cette situation dans la difficulté et je l'avais invitée à vivre le cours d'eau différemment, dans un déplacement autre, le sien comme s'il y avait un petit tourbillon ou une petite vague qui la dévie le temps d'un soupir puis de retrouver le fil du courant et réintégrer le groupe, simplement comme l'eau qui s'écoule.

Plus tard je lui ai demandé ce qui lui avait permis de retrouver son calme, c'était grâce à mon geste et par sa colère qu'elle a pu canaliser, elle s'est secouée mentalement et elle a remobilisé son attention vers la danse, vers les autres. Ensuite elle n'a jamais aussi bien dansé, en harmonie avec le groupe.

La Danse de l'Être est une danse sans échec, elle offre de multiples possibilités de transformer les situations. Faire « comme si » on était un cours d'eau, une vague, un papillon, un nuage, une abeille... permet de se connecter à une image et à laisser naître ses innombrables mouvements.

5. La danse calme les douleurs, elle redonne de l'énergie.

Roselyne se présente à l'atelier fatiguée, les traits du visage tirés, elle me dit qu'elle a mal au ventre, mais elle souhaite participer. Je lui rappelle qu'elle peut à tout moment s'arrêter et profiter de la séance en regardant les autres, elle n'a pas d'obligation de participer. C'est

entendu entre nous. Elle évacue une tension par des pleurs. Une fois apaisée, elle redresse l'assise du fauteuil en position verticale et commence la séance debout. Elle va alterner les positions assises et debout au cours des exercices proposés. Peu à peu le visage se détend, ses joues se colorent, le sourire apparaît. La danse chasse la douleur, l'énergie est de retour. Cette danse la booste dit-elle.

La danse agit sur les plans physique, émotionnel, mental et énergétique. Elle équilibre et rend possible des transformations par l'expérience du vécu, elle crée de nouveaux chemins de vie.

10. Les retours des résidents.

Lorsque je leur demande ce que ces ateliers leur apportent, ils me répondent ainsi...
« Ça me détend, ça canalise mon énergie, je dépose le trop plein et ressens la bonne fatigue, ça me fait du bien partout et en tout, ça me vide la tête, bouger seul et ensemble est un moment de bonheur, j'ai du plaisir à sortir du fauteuil et d'être au sol avec les autres, j'apprends à avoir confiance dans mes mouvements, je m'évade avec le mouvement et la musique, j'apprends à me protéger des turbulences des autres, je change le vieux en neuf, ça m'apaise, j'aime ce partage, ça me détend les jambes, j'aime danser, je ressens de nouvelles sensations, j'aime se retrouver chaque semaine, j'aime créer ensemble, je prends soin de moi, j'aime offrir cette part de moi aux autres...»

11. Conclusion.

Cette danse est une éternelle création, faite d'harmonie en connexion à soi, à l'autre et à la nature. Le corps handicapé se vit dans sa réalité en fauteuil ou au sol. Le dépassement vient d'une optimisation des capacités pour déployer sa véritable beauté. L'énergie créative du groupe soutient, renforce, stimule au-delà des mots. Le groupe devient une entité unique, chaque personne a sa place, parfois un rôle se déplace, se transforme, circule de l'un à l'autre au gré du mouvement, de ce qui se vit dans le moment présent. Chacun va prendre ce qui est bon pour lui.

De ces ateliers, il se dégage une atmosphère limpide, une ambiance fluide, une unité faite de diversité qui dépasse l'observateur. La danse révèle l'authenticité au-delà des gestes, au-delà du handicap.

Pour cela, je les accompagne volontiers dans cette démarche de représentation même si je ne suis ni chorégraphe, ni danseuse professionnelle. Ma passion pour cette danse m'a permis de la recréer avec et pour les personnes handicapées. La danse vit en moi et mon but est de faire émerger cette force de vie créatrice car elle donne accès à la liberté d'être.

Remerciements

Je remercie François Revol, directeur du Foyer de vie Le Goéland, pour le soutien et la confiance accordées à mes différentes activités, tout au long de ces années.

Je remercie les résidents pour la participation, la confiance et la générosité dont ils font preuve.

Je remercie Fabienne Courmont, créatrice de la Danse de l'Être pour cette belle transmission.

Corine PRE – Praticienne en Danse de l'Être© (en cours). Animatrice BPJEPS animateur social - spécialisée en activités motrices et sensorielles. Formatrice en geste et postures sécuritaires. Membre du CID. Membre d'Arthéma.
335 routes des cavorets – 74150 BLOYE.

Téléphone : 06 03 44 44 73

Mail : pas.s.age@free.fr