



## Qu'est-ce que la danse-thérapie ?



### **We are sorry that this post was not useful for you!**

Let us improve this post!

Tell us how we can improve this post?

Thanks for your feedback!

### **La musique, l'amie de l'Homme**

Nous sommes nombreux à reconnaître qu'il nous serait impossible de vivre sans musique. C'est un soutien, une compagnie, une amie. Avec elle, nous pouvons nous permettre de ressentir pleinement des émotions qui peuvent aller de la joie pure à l'envie de hurler et de pleurer pour se vider complètement.

Les bienfaits de la musique sont bien plus que nous le pensons comme le décrypte la psychanalyste France Schott-Billmann, également danse-thérapeute, enseignante à l'Université Paris Descartes et auteure de « La thérapie par la danse rythmée ».

Pourquoi faut-il qu'une danse soit rythmée ? Car ce n'est qu'à cette condition que nous pouvons accéder à un état de conscience où il se passe certaines joies et déclics : la transe.

Étymologiquement, le mot « transe » indique d'ailleurs un état transitoire, un passage, un contact avec une autre réalité, une ouverture de notre conscience et une amplification de nos perceptions.

A de nombreux égards, la transe est similaire à l'état de conscience que l'on retrouve dans le flow



Par exemple chez les Grecs, ce quelqu'un est Dionysos, le dieu de l'anticonformisme absolu et de l'ivresse de vivre intensément. C'est le dieu qui nous rappelle que nous devons apprivoiser l'altérité en dehors (l'étranger) et au-dedans de soi (notre propre étrangeté).

Il s'agit d'embrasser notre part animale et sauvage au risque de se prendre pour ce que nous ne sommes pas, à savoir des êtres parfaits et purs. Or, cela est la nature des dieux, la nôtre est autre et fondamentalement paradoxale. Si on refuse de l'admettre, nous restons emprisonnés dans nos cages mentales, aveugles à la vérité et la beauté du monde.

Humilité et lâcher-prise sont les conditions pour entrer en transe, le prix des dieux pour connaître leurs secrets. Secrets qui nous permettent de « renaître en devenant ce qu'on est au plus profond de soi, ce qui est le but d'une thérapie. »

Cette idée est exactement celle des Derviches tourneurs qui ont conçu une danse extatique destinée à unifier tout l'être. On tourne autour d'un axe central qui permet d'aligner le corps, le cœur et l'esprit. Il s'agit de se purifier, de guérir son cœur en sortant de ses pensées et émotions négatives qui nous rendent malades et ignorants comme chez les Grecs. La différence étant que ce n'est pas Dionysos qui s'invite dans la transe en danse mais Dieu lui-même.

## Une expérience de joie et d'unité

L'état de transe se caractérise par un sentiment de joie, conséquence de l'unité ressentie à l'intérieur de soi mais aussi avec le monde (ou le cosmos ou Dieu en fonction de chacun). La joie est très importante, il faut la rechercher autant que faire se peut, car elle est l'aliment premier de notre vitalité.

Le rythme ou la cadence répétitive s'harmonise avec les battements de notre cœur, la circulation sanguine. La musique fait écho à nos propres rythmes vitaux et pendant le temps d'une danse, d'une transe, le mental (principal séparatiste de notre être) est en mode pause et tout notre organisme, nos pensées et nos sens sont unifiés.

Mais l'apprenti-danseur n'apprend pas seulement à structurer et à s'harmoniser avec son corps, il le fait également avec le groupe. Par la danse, il apprend à se lier à l'autre dans un lien sain de partage sans qu'il n'y ait aucun enjeu de pouvoir.

Par la danse, on apprend à gérer ses émotions, à se libérer de celles qui nous ont empoisonné, à mieux être à l'écoute de son corps et à ressentir l'unité. L'unité c'est la condition pour que nous soyons heureux, elle est intimement liée à la quête de sens.

C'est en cela que la danse-thérapie est intéressante, car elle est un chemin de réconciliation avec son corps et soi-même mais surtout les autres. On retrouve un élan vital, du lien humain et un

sentiment d'appartenance réel et palpable qui fait cruellement défaut dans nos sociétés modernes.

## **L'Expression primitive, un exemple de danse-thérapie**

Parmi les danses thérapeutiques, il en est une fameuse, c'est l'Expression primitive, où le geste et le mouvement sont associés à la voix et au rythme du tambour.

L'effet de résonance du tambour, des répétitions dans la musique et les gestes, en plus de chanter conduisent à un état hypnotique, et donc de transe.

Dans cette danse, le thérapeute joue le rôle de chaman. Il donne un geste, un mouvement à accomplir et les participants le répètent aussi longtemps qu'il le décide. Ces gestes sont destinés à imiter la vie proche de la nature et un retour aux sources :

- L'envol et l'atterrissage de grands oiseaux
- Le bondissement des fauves en chasse
- La fuite des gazelles
- L'intrépidité des guerriers-chasseurs (Les danses guerrières étant particulièrement appréciées pour leurs facultés à libérer les tensions et les colères enfouies)
- Le balancement des feuilles d'un arbre
- Le va-et-vient des vagues

L'idée, c'est que les mouvements et gestes soient simples à exécuter mais porteurs de sens et beaux à observer.

Très souvent au début, les participants sont hésitants, inhibés, freinés par des émotions négatives comme la peur de mal faire ou la honte. Mais peu à peu, à force de répéter le geste, le danseur s'améliore, s'affirme, se libère et s'épanouit.

Il y a une sorte de double processus à l'œuvre, à la fois esthétique et thérapeutique. Plus le geste est exécuté avec aisance, souplesse et beauté, plus le danseur est dans l'union de soi et l'équilibre retrouvé. Le geste beau et juste est aussi le bon geste, celui qui est efficace et qui montre que nous sommes guéris et réconciliés. Ou en tout cas, en voie de l'être. Alors on pourra se dire comme le poète-philosophe soufi, Ibn Arabi, « j'étais un trésor caché et j'ai aimé à être connu. »

Source : France Schott-Billmann, La thérapie par la danse rythmée, éditions **Odile Jacob**, 2020