



La fièvre de la danse : une maladie incurable par Marina Moenner

« Everything in the universe has rhythm. Everything dances. »

- Maya Angelou

Danser, bouger son corps au rythme de la musique, mouvoir chacun de ses membres sous la tutelle d'une chanson, à la fois notre guide et notre réification.

Tout le monde est capable de bouger son corps au rythme de la musique, ne serait-ce que de remuer la tête ou de taper du pied. Les sons musicaux constituent d'ailleurs l'un des seuls stimuli qui activent la quasi-entièreté du cerveau, autant les aires sensorielles que celles auditives et motrices, ou encore les régions impliquées dans la mémoire, comme l'hippocampe et des aires du cortex frontal, et dans les émotions, comme l'amygdale et le cortex orbitofrontal (Peretz, 2018). La perception de la musique et de ses composantes constitue quelque chose d'inné que chaque enfant, voire bébé, sait reconnaître et apprécier.

Que ce soit dans un but récréatif, actif, libérateur, culturel ou encore religieux, la danse comporte une multitude de bienfaits, autant physiologiques que psychologiques. Évidemment, comme tout autre sport (eh oui, c'est bien un sport !), la danse favorise la circulation sanguine et, par le fait même, une meilleure oxygénation des muscles et des organes, tout en libérant des endorphines et en diminuant les risques d'obésité, d'ostéoporose et de douleurs musculaires. Elle possède également un aspect social très important, et favorise la confiance en soi. Sur la base de ces faits, un programme de danse surnommé *Dancing Classrooms* a été fondé en 1994 à New York par Pierre Dulaine, professeur de danse émérite (ce programme a d'ailleurs inspiré un film américain figurant Antonio Banderas sorti en 2006 : *Entrez dans la danse*). Rapidement, ce programme a pris de l'ampleur et, aujourd'hui, il a exalté et inspiré plus de 500 000 enfants dans des centaines d'écoles.

Selon le site du programme, « La maturité nécessaire pour danser ensemble encourage et favorise le respect, la coopération, la confiance en soi en plus d'un sentiment de joie et d'accomplissement, que nous espérons apporter à tous ces enfants. La danse est le médium ainsi utilisé pour entretenir toutes ces qualités » (*Dancing Classrooms*, 2015).

Ainsi, la danse permettrait un épanouissement marqué pour les enfants. Ce sport aurait parallèlement de bien nombreux effets positifs à offrir en tant que traitement de nombreux troubles et maladies. La thérapie par la danse et le mouvement (*Dance Mouvement Therapy*) serait effectivement très puissante en ce qui concerne la santé, autant mentale que

physique : elle permettrait une meilleure gestion du stress et une amélioration des symptômes de nombreux troubles mentaux, tels que la dépression, l'anxiété et le TOC. (Bräuninger, 2017). Ces bénéfices observés à la suite de la mise en place d'une thérapie basée sur le mouvement et la danse auraient été retrouvés juste après la compléction de dix sessions, et également six mois plus tard.

Personnellement, la danse constitue l'une de mes plus profondes passions depuis ma plus tendre enfance. Sur mes petites jambes de jeune fille de cinq ans, je dansais gaiement au rythme de la musique, aux côtés de mes amis que je m'étais faits lors de mes cours. Quinze ans plus tard, je suis encore à la même école de danse et, chaque semaine, l'impatience et l'excitation de revenir devant le miroir et sur les planches de bois me donnent des fourmis dans les jambes.[\[TD1\]](#) Étant de nature assez stressée, je ne peux exprimer le bien que je ressens lorsque la musique explose dans mes oreilles et que mon corps se met en mouvement. Je me perds dans un monde inconnu et familier à chaque fois, qui me permet de me défouler et de retrouver ma paix d'esprit tant convoitée.

L'université, soyons francs, n'est pas l'endroit qui inspire le calme et la tranquillité d'esprit. Je vous invite donc à mettre la musique à fond et à vous laisser entraîner par le rythme et la mélodie afin d'évacuer le stress toujours présent dans nos vies d'étudiants surchargés. Qui sait, cela deviendra peut-être votre nouvelle façon d'apaiser vos esprits agités.

« Danser, c'est aussi s'exprimer musicalement »

-Isabelle Peretz

Texte révisé par : Teodora Drob

Références

Peretz, I. (2018). Apprendre la musique : Nouvelles des neurosciences. Montréal, Canada : Odile Jacob.

Dancing Classrooms. (2015). Repéré à <http://www.dancingclassrooms.org/>.

Bräuninger, I. (2012). *Dance Movement Therapy group intervention in stress treatment : A randomized controlled trial (RCT)*. Volume 39(5), 443-450. doi : 10.1016/j.aip.2012.07.002. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.07.002>

Photo : Louise Lapierre Danse

Pour plus d'information : <https://louiselapierredanse.ca/>