



→ Histoire de santé

En 2009, la vie d'Irène bascule. Elle qui croyait avancer sur des chemins immuables doit faire face à l'explosion de son couple au bout de trente ans de mariage. Elle sombre dans la dépression. Puis renaît lentement à la vie en s'inscrivant dans un atelier d'expression primitive.

Sandrine Letellier

« J'ai repris goût à la vie grâce à la danse-thérapie »

Appel à témoignages

→ Vous avez pu, avec succès, diminuer ou arrêter durablement vos médicaments contre l'hypertension artérielle (changement d'alimentation, exercice physique, autre méthode). Votre expérience nous intéresse.

→ Écrivez-nous :
Que Choisir Santé
233, boulevard Voltaire
75011 Paris
sante@quechoisir.org

Du délitement de son couple, Irène n'en a perçu aucun indice, aucun signe avant-coureur. Un beau jour, son mari lui a dit qu'il « n'avait pas envie de continuer avec elle, qu'il avait enfin rencontré l'amour et qu'il allait la quitter ». « Après trente ans de mariage pour ainsi dire sans nuage, le choc n'en a été que plus brutal, confie Irène. C'était l'homme de ma vie, celui avec lequel j'avais fondé une famille et élevé quatre enfants. D'un seul coup, l'univers en lequel je croyais s'effondrait. C'était insupportable. Alors j'ai essayé de comprendre. »

Durant dix-huit mois, le quotidien du couple est émaillé de longues discussions, d'échanges où chacun tente d'exprimer son ressenti. Néanmoins, le climat ne cesse de se durcir. D'autant que l'époux d'Irène « ménage la chèvre et le chou », sa nouvelle relation n'étant pas totalement disponible... Irène voit rouge et prend la décision qu'il ne parvient pas à

prendre en demandant à son mari de quitter définitivement le domicile conjugal. Dès lors, il faut faire face à la solitude, à l'oubli des habitudes, au silence pesant qui s'insinue insidieusement dans ce nouvel espace-temps et fait si peur. « J'étais au fond du trou. Toutes ces années, je n'avais pensé qu'au confort et au bien-être de ma famille. Que me restait-il alors que la retraite se profilait à l'horizon ? Je devais rebondir mais je n'en avais pas la force. Je devais me faire aider. Aussi j'ai consulté un psy trouvé dans les Pages jaunes, car j'avais besoin de parler à quelqu'un de neutre. »

Retrouver l'envie d'agir

Mais les séances coûtent cher et les bienfaits sont peu convaincants. Irène se dirige alors vers un centre médico-psychologique (CMP) où la prise en charge est gratuite et les professionnels apparemment plus

En piste à l'hôpital Léopold-Bellan !

C'est à l'initiative du Dr Annaïk Fève, neurologue, et de l'Association France Parkinson que se réunit chaque semaine à l'hôpital de jour Léopold-Bellan (Paris) un groupe de dix à douze personnes pendant près de deux heures. Toutes sont atteintes de la maladie de Parkinson. Affection neuro-dégénérative chronique à l'évolution lente qui concerne principalement les personnes de plus de 60 ans, cette patho-

logie entraîne des symptômes très divers tels que dépression, douleurs, fatigue... et une grande réduction des aptitudes motrices qui incite les malades à diminuer leurs efforts physiques. Mais cette tendance doit être fortement combattue, le manque d'exercice physique développant et aggravant les gênes provoquées par la maladie, tandis qu'une pratique physique régulière améliore l'action du traitement médicamenteux. Aussi, sous la

houlette de Svetlana Panova, danse-thérapeute formée par France Schott-Billmann, elle-même psychanalyste et danse-thérapeute pionnière de l'enseignement de cette discipline dans les universités en France, chaque patient va investir l'espace comme il peut. Les plus fragiles dans l'équilibre gardent une sécurité avec leur canne. L'essentiel est de mouvoir son corps, de parvenir à coordonner ses mouvements au son du djembé

malgré la raideur (hypertonie), la lenteur des mouvements (bradykinésie), les tremblements, les contractures, tous symptômes liés à la maladie. « On s'adapte à chaque patient, précise Svetlana Panova. Par des exercices ludiques de répétition et de mémorisation, on tente de reconnecter corps et paroles par la puissance du rythme régulier du djembé, qui va canaliser le désordre de la maladie, en travaillant toujours sur 4 temps. »

Se soigner en dansant

ICI

Dans la société occidentale, la thérapie par la danse est apparue dans les années 40. Elle répondait, entre autres, au besoin de trouver une approche non verbale pour traiter les patients souffrant de troubles psychiatriques. L'une des pionnières aux États-Unis, la danseuse Marian Chace, met en place

des ateliers de danse destinés à des enfants souffrant de pathologies diverses à l'hôpital Sainte-Elisabeth à Washington. En France, dans les années 50, c'est Rose Gaetner, psychomotricienne formée à la danse classique, qui prend en charge de premiers patients psychotiques dans des hôpitaux parisiens.

Aujourd'hui, la danse-thérapie offre une multiplicité d'approches. Mais le courant de la danse-rythme-thérapie semble avoir la faveur d'un nombre croissant de praticiens, qui la considèrent comme la plus à même de répondre aux objectifs thérapeutiques et sociaux attendus de la danse.

AILLEURS

Depuis la nuit des temps, la danse fait partie des rituels de guérison et de célébration des cultures traditionnelles. Ainsi, chez les Tumbuka, population vivant dans le nord du Malawi, on pratique le vimbuzo, une danse de guérison très populaire. La plupart des patients sont des femmes souffrant de maladies mentales. Des guérisseurs renommés les hébergent dans leurs *tempbiri*, maison de

village pour les malades, pour des traitements de plusieurs semaines, voire de plusieurs mois, répondant à un rituel de guérison spécifique. Les femmes et les enfants du village investissent le *tempbiri* et forment un cercle autour de la patiente, qui entre lentement en transe et chante des mélodies particulières où les esprits secourables sont invoqués. Chez les Maori, depuis de nombreux siècles,

on pratique la danse sacrée dite haka. Particulièrement vigoureuse et expressive tant verbalement que physiquement, elle est censée activer le *mana* ou énergie vitale pour reconnecter ses participants aux forces primitives et à leurs racines ancestrales. Dans une chorégraphie inspirée, ils honorent le feu, l'air, l'eau et la terre, ces éléments vitaux nécessaires à l'équilibre intérieur.

compétents. *« Cela m'a aidée pendant un temps. Mais on fait vite le tour du problème et il y a un moment où l'on doit réapprendre à vivre de ses propres ailes dans le nouveau paysage qui se dessine autour de soi. »*

Entamer une autre vie à plus de 50 ans n'est pas toujours aisé. Irène doit se remettre en cause. Beaucoup de questions la taraudent : *« Pourquoi ai-je choisi cet homme ? Que sont ces qualités que ma rivale possède et que je n'ai pas ? Pourquoi me suis-je toujours mise au second plan au point de me négliger ? »* Et elle n'a plus droit à l'erreur. Désormais, il n'y aura plus qu'elle qui compte... ses désirs, ses rêves, ses envies. Mais faut-il encore retrouver l'envie. D'agir, de bouger, de rire, bref, de vivre tout simplement. C'est alors qu'une amie proche lui parle de danse-thérapie. Irène a toujours aimé danser. Tango, salsa, danses folkloriques... Et pourtant, durant toutes ces années, elle y avait renoncé, son mari ayant horreur de cela. Mais maintenant, le moment est venu de s'élancer sur la piste. Une piste étrange où il n'est guère question de bourrée déchaînée, de tango passionné ou d'espiègle biguine. Mais plutôt d'expression primitive du corps et de l'esprit unis dans le même mouvement de vérité au rythme d'un djembé dynamisant (tam-tam). *« J'avais un grand besoin de m'extérioriser, de retrouver le contact avec les autres, de réapprendre à faire confiance. Car, après une séparation, on se replie sur soi-même, on en veut à tout le monde, on se trouve nulle. »*

La revanche de l'araignée

C'est tout un village qu'Irène va rejoindre. Là, les membres de la tribu, une trentaine environ, sont réunis en cercle. Ils se parlent peu mais se regardent avec beaucoup de bienveillance. Tel un rituel d'ouverture à

un ballet primitif, chacun va scander haut et fort le prénom de l'ensemble des participants. Ainsi, l'on s'accueille mutuellement. D'abord timide, le son du djembé prend bientôt possession du groupe. Chacun y répond par le geste et la voix en accord avec sa propre humeur ; l'essentiel étant d'être juste avec soi-même et sa vérité profonde. Les plus fatigués reçoivent l'énergie des plus dynamiques, tous guidés dans l'expression de soi par la danse-thérapeute. D'exercice en exercice, on se réapproprie peu à peu son corps – souvent trop oublié dans la vie quotidienne – pour retrouver à travers des jeux divers l'innocence de l'enfant qui se moque du regard d'autrui. On peut faire le monstre, le cheval, le chat. Ou même l'araignée. Irène s'est d'ailleurs tout de suite sentie très bien

dans la peau d'une araignée redoutable. *« J'ai ainsi pu cracher tout mon venin à la face de mon mari ! »* De séance en séance, elle s'est peu à peu libérée de ses tensions et de sa colère. *« Je ressortais en pleine forme de l'atelier. J'étais comme dopée. Cela fait maintenant quatre ans que je pratique cette activité qui m'a donné l'élan pour faire d'autres choses. »* Et devenir une autre femme. Récemment, son ex-mari lui a dit : *« Notre séparation, c'est la meilleure chose qui pouvait t'arriver ! »* ■

À LIRE

Quand la danse guérit,
France Schoff-Billmann,
éd. Le Courrier du Livre, 2012.