

# **LA DANSE EN INSTITUTION PSYCHIATRIQUE**

Identifier les enjeux en œuvre dans une activité danse avec des personnes en situation de handicap psychique.



Closuit Mégane

**Promotion :** TS ES 16

**Sous la direction de :** Jean-Marc Roduit

**Réalisé par :** Closuit Mégane

Martigny, le 12 août 2019

## **Remerciements**

Mes remerciements s'adressent à : Monsieur Guy Stettler, directeur du CAAD (Centre d'accueil pour adultes en difficulté) à Saxon qui m'a permis de mener le cours de danse, Loriane, l'art thérapeute de l'institution pour sa collaboration et son soutien dans mon projet.

Un grand merci aux deux femmes du CAAD sans qui je n'aurais pas acquis mon actuelle expérience et sans qui je n'aurais pas pu mettre en place ce cours et réaliser mon mémoire.

Merci aussi à Béatrice pour son œil expert lors des précieuses relectures.

Mes remerciements sont également adressés à Monsieur Jean-Marc Roduit, mon directeur de mémoire, pour son enthousiasme et son accompagnement de qualité tout au long du processus.

## **Indication**

Je souhaite préciser que je n'utilise pas le langage épïcène. Cependant, je certifie que le présent document s'adresse à tout le monde, et ce sans aucune discrimination.

## **Avertissement**

Les opinions émises dans ce travail n'engagent que l'auteur.

J'assure avoir personnellement rédigé ce travail de recherche et ne pas avoir eu recours à d'autres sources que celles référencées. Tous les emprunts à d'autres auteurs, que ce soit par citation ou paraphrase, sont clairement indiqués.

## **Résumé**

Cette recherche s'intéresse aux enjeux d'une activité danse auprès d'adultes présentant des troubles psychiques.

En mettant en place un cours de danse sur 4 mois, pour deux femmes, dans l'institution le CAAD (Centre d'accueil pour adultes en difficulté), j'ai réussi à identifier plusieurs dimensions de sens qui étaient travaillées dans mon cours et qui reflétaient bien les difficultés retrouvées chez les personnes ayant des troubles psychiques.

### **Le cadre conceptuel contient les dimensions de sens suivants :**

- Immobilité dans le corps et la pensée
- Interaction entre les deux femmes
- Orientation dans l'espace et le temps
- Expression de sa personnalité, son identité
- Perception du corps

La danse est-elle bénéfique pour ces personnes ? Y a-t-il des limites ou des résistances ? Quel a été l'impact sur le lien éducatrice / référent et sur le lien éducatrice / équipe ? A travers ce travail, je tente des réponses à mes questionnements en m'appuyant sur les observations réalisées durant les cours et l'entretien semi-directif que j'ai mené avec les deux femmes au bout de l'aventure.

Les résultats de ma recherche démontrent que la danse peut avoir un effet bénéfique sur la santé physique et mentale d'une personne, même si ma recherche concerne seulement deux femmes, j'ai observé que la pratique de la danse pouvait amener du bien-être chez un individu présentant un trouble psychique. J'ai tout de même relevé des limites et quelques résistances de la part des femmes face à mon cours de danse. Finalement, j'ai constaté que donner un cours de danse peut renforcer le lien résident/éducatrice et le lien avec le reste de l'équipe dans l'institution.

Ce travail s'adresse à toutes les personnes intéressées par la thématique de la danse et des troubles psychiques.

### **Mots clés :**

Danse, troubles psychiques, estime de soi, perception du corps, représentation du corps

## TABLE DES MATIÈRES

<b>1. INTRODUCTION</b>	<b>7</b>
1.1 Motivations	7
1.2 Liens avec le travail social	8
<b>2. LA PROBLEMATIQUE</b>	<b>11</b>
2.1. Problème identifié	11
2.2 Question de recherche	12
2.3 Objectifs	12
2.3.1 Objectifs personnels	12
2.3.2 Objectifs professionnels	12
2.4 Objectifs opérationnels de mon projet danse	13
2.4.1 Présentation de mon projet à l'art thérapeute	13
2.4.2 Choix du groupe de personnes	13
2.4.3 Négociation avec la direction	14
2.4.4 Planification des 16 séances	14
2.4.5 Mise en place du dispositif	14
2.4.6 Attitude d'accompagnement	15
<b>3. CADRE THEORIQUE ET CONCEPTUEL</b>	<b>16</b>
3.1 Immobilité	16
3.2 Interaction	17
3.3 Orientation dans l'espace et le temps	18
3.4 Expression de sa personnalité, son identité	19
3.5 Perception du corps	22
<b>4. OBJECTIF DE RECHERCHE</b>	<b>26</b>
4.1 Les hypothèses	26
4.1.1 Hypothèse 1	26
4.1.2 Hypothèse 2	26
4.1.3 Hypothèse 3	27
<b>5. LA DEMARCHE METHODOLOGIQUE</b>	<b>28</b>
5.1 Le terrain d'enquête et population ciblée	28
5.2 Le dispositif	29
5.2.1 Choix du dispositif	29
5.2.2 Étape 1 : la relaxation	29

5.2.3	Étape 2 : l'échauffement .....	30
5.2.4	Étape 3 : le travail dans l'espace .....	30
5.2.5	Étape 4 : l'exploration du mouvement et les jeux.....	30
5.2.6	Étape 5 : la chorégraphie .....	31
5.2.7	Étape 6 : les activités réflexives .....	31
<b>5.3</b>	<b>Outil de recueil de données</b> .....	31
<b>5.4</b>	<b>Éthique</b> .....	32
<b>5.5</b>	<b>Risques et limites</b> .....	33
<b>6.</b>	<b>ANALYSE DES DONNEES</b> .....	34
<b>6.1</b>	<b>Immobilité</b> .....	37
6.1.1	L'énergie .....	37
6.1.2	La poétique du mouvement (la fluidité d'un mouvement) .....	38
6.1.3	Le développement de la pensée .....	39
6.1.4	Le décroisement, la mise en mouvement.....	39
<b>6.2</b>	<b>Orientation dans l'espace et le temps</b> .....	40
6.2.1	L'investissement de l'espace .....	40
6.2.2	L'investissement d'un espace personnel .....	41
6.2.3	Le déploiement du geste, la réorganisation du corps et la coordination .	41
6.2.4	La chorégraphie .....	42
<b>6.3</b>	<b>Interaction</b> .....	42
6.3.1	L'écoute à l'autre .....	43
6.3.2	Les jeux d'interaction .....	43
6.3.3	Le positionnement dans le groupe .....	44
6.3.4	La réaction du corps en contact avec un autre corps .....	46
<b>6.4</b>	<b>Expression de sa personnalité, son identité</b> .....	47
6.4.1	La féminité.....	47
6.4.2	L'estime de soi .....	47
6.4.3	La prise de risque.....	48
6.4.4	La prise de décision .....	48
<b>6.5</b>	<b>Perception du corps</b> .....	49
6.5.1	L'image du corps .....	49
6.5.2	Les postures et les appuis .....	50
6.5.3	Le corps objet d'attention à sujet d'intention .....	51
<b>6.6</b>	<b>Lien avec les deux femmes</b> .....	51
<b>6.7</b>	<b>Lien avec les éducateurs</b> .....	51

<b>6.8</b>	<b>Synthèse des résultats de l'entretien .....</b>	<b>52</b>
<b>6.9</b>	<b>Vérification des hypothèses .....</b>	<b>54</b>
6.9.1	Première hypothèse .....	54
6.9.2	Deuxième hypothèse .....	55
6.9.3	Troisième hypothèse .....	56
<b>6.10</b>	<b>Réponse à la question de recherche .....</b>	<b>57</b>
<b>7.</b>	<b>PISTES D'ACTION .....</b>	<b>58</b>
<b>8.</b>	<b>CONCLUSION .....</b>	<b>59</b>
<b>8.1</b>	<b>Bilan de la recherche.....</b>	<b>59</b>
8.1.1	Objectifs personnels.....	59
8.1.2	Objectifs professionnels .....	60
<b>8.2</b>	<b>Bilan de parcours .....</b>	<b>60</b>
<b>9.</b>	<b>BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAPHIE.....</b>	<b>62</b>
<b>10.</b>	<b>ANNEXES .....</b>	<b>63</b>
<b>10.1</b>	<b>Fiche état des lieux.....</b>	<b>63</b>
<b>10.2</b>	<b>Questionnaire sur l'estime de soi .....</b>	<b>65</b>

# 1. INTRODUCTION

Il a été plutôt facile pour moi de trouver la thématique de mon travail de Bachelor. En effet, l'idée m'était déjà apparue lors de ma FP1 au cours de mon stage au CAAD (Centre d'accueil pour adultes en difficultés) à Saxon. Cette institution accueille des adultes ayant des troubles psychiques, des addictions, ou étant également en placement pénal.

Lors de la mise en place de mes objectifs de stage, j'ai choisi de mettre sur pied un cours de danse pour deux résidentes, mon rôle étant de donner le cours. A la fin de cette expérience, j'ai eu envie de poursuivre les cours sur une plus longue période et ceci dans le but d'utiliser cette pratique comme terrain de recherche pour mon travail de Bachelor.

## 1.1 Motivations

Dans ce stage, j'ai pu observer certaines choses qui m'ont questionnée. Tout d'abord, en discutant avec les résidents, j'ai remarqué que la plupart ne sont pas satisfaits de leur corps. Ils ne sont pas à l'aise avec lui ou disent ouvertement qu'ils ne l'aiment pas ; en particulier, beaucoup se trouvent gros. La plupart des résidents ont une pathologie et prennent une médication. Entre les symptômes des pathologies comme les tics, les délires, les autres perceptions de la réalité, la dépression, etc, et les effets secondaires des médicaments, les résidents n'ont plus beaucoup de sensations si ce n'est de la fatigue extrême ou des troubles désagréables comme des maux de ventre ou des maux de tête ou pour certains une prise de poids. Beaucoup d'entre eux se retrouvent comme prisonniers d'un corps inconnu. Tout cela ne facilite pas la bonne image de soi, c'est évidemment d'autant plus difficile d'accepter son corps dans ces conditions.

Ensuite, j'ai observé les postures des résidents, pour la plupart elles sont raides et courbées. J'ai remarqué des corps recroquevillés usés par leur histoire, des personnes qui n'ont pas confiance en elles et qui se cachent derrière des tonnes de carapaces. Leurs épaules en avant, la tête vers le bas, une marche nonchalante, des regards éteints. On dit fréquemment que 80% de la communication est non verbale : les postures des personnes sont donc bien un élément à observer pour savoir si quelqu'un va bien.

Puis, j'ai relevé ce qui se faisait dans l'institution sur le travail du corps. J'ai constaté qu'on proposait du sport une fois par semaine avec un coach sportif. Deux fois par semaine pour ceux qui le désiraient. Ils allaient au fitness travailler la musculation ou jouer au badminton. Certains résidents avaient un projet individuel, (de la marche une fois par semaine par exemple). Une art-thérapeute était également présente. Elle pouvait proposer à certains résidents, selon les besoins de chacun, un travail corporel ou de la relaxation. Les résidents la voyaient 1 à 2 fois par mois.

Des motivations personnelles m'ont également poussée à choisir ce thème. Premièrement, je m'intéresse tout particulièrement aux questions liées au rapport au corps. Dans notre société actuelle, beaucoup de personnes oublient qu'elles ont un corps et c'est seulement quand elles tombent gravement malades qu'elles commencent à s'en occuper. Aujourd'hui, nous comprenons que les douleurs physiques sont souvent liées à l'émotionnel. Je pense pour ma part qu'il n'y a pas de guérison psychique qui ne passe également par un soin du corps. Heureusement, de plus en plus de gens ont besoin de revenir à l'écoute d'eux-mêmes en prenant soin de leur corps, en utilisant différents moyens, par exemple : la méditation, le yoga, la danse, les arts martiaux, etc.. toutes ces disciplines peuvent en effet aider un individu à se reconnecter à son corps et avoir davantage conscience de ses ressentis corporels. Finalement, si la personne se sent bien physiquement, elle se sentira mieux mentalement, ça va de pair.

Dans ce travail, j'ai choisi de parler de la danse, car pour moi c'est une passion depuis très longtemps. Grâce à ma pratique, je constate les effets de la danse, tantôt régénératrice, libératrice, guérisseuse et source de plaisir. Elle est un magnifique outil de médiation artistique. De plus, elle m'a permis de découvrir de nombreux aspects de ma personnalité, de me dépasser et de créer des liens. Elle a été un bon support dans des moments difficiles de ma vie. C'est pour cela que j'ai envie de partager ce qui a bien fonctionné pour moi. La danse est un outil très porteur, on peut exprimer une histoire à travers le corps en faisant des mouvements spontanés et improvisés par exemple. La danse a la faculté d'ouvrir l'imaginaire des individus. Et surtout, élément très important, elle permet de s'exprimer autrement qu'avec des mots. Sachant, de plus, que pour certains, parler de ses ressentis demeure une action difficile.

Et puis, je suis quelqu'un qui aime la créativité. Pour moi, c'est un concept important dans ma pratique professionnelle. J'aime inventer et créer régulièrement, je pense que cela évite aussi que notre travail puisse devenir monotone. L'aspect créatif sera un des points les plus importants dans ma future pratique. Je compte ainsi utiliser la danse et bien d'autres médiums artistiques pour accompagner mon travail.

Finalement, en discutant avec les résidents, j'ai été très touchée par leurs parcours de vie, pour la plupart très chaotiques. J'ai pu observer, comme je l'ai déjà mentionné plus haut, des corps sans vie, anéantis par des vécus difficiles. Certains résidents ont consommé des drogues durant une période de leur vie, des traces visibles perdurent. Le corps se souvient de tout. J'ai donc trouvé pertinent de proposer un cours de danse pour pouvoir travailler sur le corporel.

## **1.2 Liens avec le travail social**

Dans ce paragraphe, je vais démontrer les liens que je peux faire avec ma thématique, le travail social et les différents cours que j'ai eus à la HES.



En ce qui concerne les cours qui m'ont inspirée, je citerai : "La rechute". Nous y avons évoqué le rôle de l'éducateur : différents points sont ressortis comme faire "avec" et non "pour" ; de même dans mon cours de danse, je fais avec les deux résidentes des exercices d'échauffement, mais je ne les fais pas à leur place.

Ensuite, dans ce module nous avons appris à "laisser advenir" ; laisser faire les choses, ne pas trop intervenir. Parfois, je laissais ainsi faire les exercices seules aux résidentes afin de pouvoir observer ce qui se passait entre elles. C'est ce qui est intéressant aussi.

Enfin, le dernier élément du module parlait de l'importance de créer des événements pour les résidents. Ainsi, nous avons visionné un film où une infirmière avait lancé l'idée de partir faire un voyage avec des bénéficiaires qui en avaient envie. Elle a mis en œuvre une activité qu'elle avait expérimentée avant le voyage et qui s'est avérée lui avoir fait du bien.

Dans mon travail, je sais que mettre en place un cours de danse pourrait être un bon projet socio artistique, car je partagerais quelque chose que je connais bien et qui m'apporte beaucoup.

Dans ce cours, par ailleurs, nous avons également évoqué les différentes dimensions de la santé mentale. Les voici :

- L'estime de soi, quelle valeur je m'attribue ?
- Le bien-être personnel, le sentiment de bien-être
- La satisfaction d'exister
- La confiance en soi, plus liée aux compétences
- La capacité relationnelle, plus on en a plus on développe une bonne estime de soi
- L'aptitude à gérer sa vie quotidienne et à exercer une profession
- La capacité à participer à la vie collective

En mettant en place des événements particuliers, nous pouvons travailler avec le résident sur ces différentes dimensions et l'aider dans son évolution. C'est toujours un attribut supplémentaire d'avoir des connaissances dans un certain domaine et de pouvoir les partager pour dynamiser l'accompagnement dans l'institution et peut-être aussi favoriser le mieux-être chez la personne. Nous avons de plus en plus conscience que la créativité peut jouer un grand rôle : être un soutien dans la reconstruction d'une personne. D'ailleurs, dans mon expérience ainsi qu'en discutant avec mes collègues, j'ai entendu que plusieurs institutions proposaient des ateliers artistiques, qu'elles étaient ouvertes à cette idée. Bien évidemment ce n'est pas encore une majorité mais nous voyons bien que nous tendons vers cela.

Au chapitre sept du code de déontologie du travail social, on nous propose une définition du travail social. « La profession de travailleur social cherche à promouvoir le changement social, la résolution de problèmes dans le contexte des relations

humaines et la capacité (empowerment) et la libération des personnes afin d'améliorer leur bien-être. » L'éducateur est présent pour accompagner les individus dans leur projet de vie, il leur donne des outils pour soutenir le processus de guérison. Il est comme un soutien et les valorise dans leur démarche. Il se doit d'être inventif et novateur. Comme il est mentionné dans la définition, le but ultime est d'améliorer le bien-être de la personne, il me semble justement que la danse pourrait être un outil efficace.

Durant les ateliers de la semaine nationale en première année de la HES, j'ai participé au cours de danse avec la danseuse Florence Fagherazzi. Nous avons expérimenté le jeu à deux, la relation à travers la danse. Celle-ci était utilisée comme une médiation entre deux personnes. C'était un moyen de communication très fort. Je trouve pertinent d'utiliser cet outil artistique pour créer du lien ou pour tout simplement s'amuser et développer l'imaginaire.

Au cours de ma deuxième année, j'ai assisté à un atelier sur le récit de vie. Nous avons la liberté d'écrire comme nous en avons envie. Ensuite, nous avons présenté notre biographie à haute voix par petits groupes. Afin de faciliter l'écriture, nous avons pu choisir une photo proposée par le professeur et dont nous avons pu nous inspirer. Ce cours a été très porteur, je fais un lien avec la danse, car on aurait pu très bien danser notre biographie.

Dans mon futur travail, en mettant en place ce type d'activité je dois nécessairement être attentive au type de population concernée. Je crois fortement que les résidents peuvent développer des capacités à travers des ateliers artistiques et peuvent s'exprimer d'une autre manière que seulement par la parole, ce qui est pour nous, éducateurs sociaux très important. On peut voir la personne sous un autre angle et découvrir davantage sur elle. En tant que future éducatrice, je pense que la danse peut être un bon outil de valorisation et de connaissance de soi pour la personne en difficulté.

Enfin, je terminerai prochainement la participation au module Oasis "Art et travail social" où j'ai expérimenté concrètement ce qu'un atelier artistique comme la danse peut apporter personnellement et socialement. Durant le projet, nous avons collaboré avec deux institutions ouvertes aux projets artistiques. En voyant tous les bénéfices retirés d'une telle expérience, je ne peux que souhaiter que le mouvement continue dans d'autres structures. Cela m'a confortée dans mon envie de proposer à mon tour ce type d'atelier.

## **2. LA PROBLEMATIQUE**

### **2.1. Problème identifié**

Après toutes mes observations ainsi que mes réflexions, je suis arrivée à définir un problème : la place du corps dans la prise en charge des personnes en situation de handicap psychique.

L'institution dans laquelle j'ai effectué ma FP1 offrait plusieurs prestations thérapeutiques telles que : des suivis psychologiques, psychiatriques ainsi que des ateliers d'art thérapie. De plus, des occupations comme l'atelier création ou bois ou encore l'atelier sport faisaient partie intégrante de la vie institutionnelle. Dans ce dernier, les usagers pouvaient se libérer de leur tension, ils avaient l'occasion d'y aller deux fois par semaine. Mais pour beaucoup d'entre eux, les médicaments les empêchaient de participer pleinement au sport, ils étaient physiquement fatigués.

Comme je l'ai dit précédemment, certaines personnes voyaient l'art-thérapeute une à deux fois par mois. Il leur arrivait de faire de la relaxation ou encore, pour certaines, quelques mouvements s'approchant de la danse, mais ce n'était pas la majorité. Selon moi, trop peu d'usagers étaient encouragés à travailler leur rapport au corps.

J'ai également pu observer que durant les moments consacrés au sport aucun travail de conscientisation n'était proposé. J'entends par là qu'il n'y avait pas de travail au niveau des ressentis, les résidents exécutaient les exercices mécaniquement, sans se rendre compte des réactions corporelles. J'avais donc très envie de proposer un cours de danse comme outil éducatif qui permettrait au résident de travailler sur plusieurs dimensions telles que l'endurance, la souplesse, la mémoire, la conscientisation du corps, la relation dans le jeu.

J'avais envie de créer un espace d'expression par la danse, d'offrir l'opportunité à ces deux résidentes déjà mentionnées plus haut d'en apprendre davantage sur elles en découvrant plusieurs styles de danse. J'ai donc construit le projet en collaborant avec l'art-thérapeute, car c'était son local que j'allais utiliser.

Tout d'abord, j'ai dû bien distinguer la danse comme outil éducatif et la danse comme thérapie. La différence est subtile, la danse-thérapie vise directement la guérison. Dans la danse-thérapie, l'intention est l'expression des émotions par le mouvement et ensuite une analyse des gestes ou de la parole est faite afin de comprendre les mécanismes incorporés par les personnes concernées. En revanche, ce que j'ai proposé c'est la danse comme outil éducatif, c'est-à-dire que mon objectif premier n'a pas été leur guérison ou l'expression de leurs émotions, mais plutôt un autre moyen pour elles de trouver du plaisir dans une nouvelle activité. Mais encore, comme je l'ai écrit plus haut, il y a plusieurs facteurs qui participent à la bonne santé mentale d'une personne comme l'estime de soi, le bien être personnel, la satisfaction d'exister, la confiance en soi, la capacité relationnelle et la capacité à participer à la vie collective.

La danse peut ainsi être un moyen pour travailler ces dimensions. De plus, je parle d'outil éducatif car cela implique une contrainte d'emploi du temps et de régularité

dans le respect de cette activité danse. À travers ce cours, je leur ai offert l'opportunité de se remettre en contact avec leur corps, à raison d'une fois par semaine.

## **2.2 Question de recherche**

Enfin, j'ai été amenée à penser à une question de recherche pour diriger plus précisément mon travail de Bachelor. Voici comment je l'ai envisagée : "Identifier les enjeux en œuvre dans une activité danse avec des personnes en situation de handicap psychique. » Par cette question, je cherche à identifier tout d'abord les différentes dimensions de sens qu'offre une activité danse, en quoi donner un cours de danse destiné à des personnes en situation de handicap psychique peut s'avérer bénéfique. Sur quelles dimensions la danse peut travailler dans la maladie mentale.

## **2.3 Objectifs**

Par la réalisation de ce travail, je souhaite atteindre des objectifs tant personnels que professionnels.

### **2.3.1 Objectifs personnels**

- Être capable de construire un projet danse du début à la fin
- Acquérir une expérience en tant qu'animatrice du cours de danse
- Acquérir une expérience sur la réalisation d'un entretien semi-directif
- Acquérir des connaissances sur la réalisation d'un travail de recherche
- Adopter une posture et mobiliser des outils qui favorisent la créativité, la dynamique de groupe, le plaisir et la sensation du dévouement.
- Gagner en confiance
- Gérer les imprévus et m'adapter continuellement
- Collaborer avec les professionnels

### **2.3.2 Objectifs professionnels**

- Présenter et défendre un projet danse
- Collaborer avec les professionnels de l'institution
- Développer une posture professionnelle
- Approfondir les connaissances théoriques sur la thématique choisie
- Comprendre les enjeux d'une activité danse pour des personnes en situation de handicap psychique
- Approfondir mes connaissances sur la maladie psychique

## **2.4 Objectifs opérationnels de mon projet danse**

Dans cette partie, je présente et j'argumente le choix des différents objectifs opérationnels afin que vous compreniez mieux comment j'ai mis en place mon activité danse. Les étapes sont décrites ci-dessous :

### **2.4.1 Présentation de mon projet à l'art thérapeute**

Pour organiser l'activité danse dans l'institution le CAAD, j'ai pris contact avec l'art thérapeute qui disposait elle-même d'une salle pour sa pratique. Nous avons pris rendez-vous et j'ai exposé mon idée du cours de danse. Comme je l'ai mentionné plus haut dans mon travail, elle m'a mise en garde de ne pas confondre la danse thérapie et mon cours de danse. Nous avons travaillé ensemble pour faire la différence et trouver l'objectif de ce cours. J'ai parlé également à ma référente de terrain et ensemble nous avons formulé les objectifs et avons précisé ma fonction. Le but de ces cours de danse était de faire découvrir aux résidentes concernées différents styles de danse, dans un aspect à la fois ludique et physique afin de rencontrer le mouvement dans toutes ses dimensions. Pour finaliser la fiche de projet, j'ai aussi défini la posture professionnelle de mon cadre d'intervention.

- Conserver d'une manière permanente une structure à ce cours
- Encourager les résidentes
- Être dans l'empathie avec elles
- Créer une dynamique qui les motive

### **2.4.2 Choix du groupe de personnes**

J'ai choisi de travailler avec deux femmes de l'institution. Voici comment j'ai procédé : j'avais travaillé trois mois avec elles avant de monter le projet danse lors de ma FP1. Durant ce temps, je me suis demandée qui serait susceptible d'apprécier un tel cours. Mon intuition m'a dit que je pouvais travailler avec ces deux femmes. Je les ai questionnées en amont pour vérifier si elles voulaient se joindre à ce projet danse.

L'une d'entre elles m'a clairement manifesté de l'enthousiasme, elle était enchantée de la proposition, elle n'avait jamais fait de danse et a toujours voulu en faire.

Pour la seconde, ça été un peu plus compliqué. Sans trop d'expression, elle m'a répondu « bof, je ne sais pas danser, moi ». Je lui ai bien expliqué qu'il n'y avait pas besoin de savoir danser pour participer à mon cours. Comme cette personne était dans une démarche de « prendre soin d'elle » avec son éducatrice référente, la danse tombait à pic dans le travail qu'elle entreprenait. Sa référente voulait vraiment qu'elle participe. Je lui ai dit que ce serait bien qu'elle essaye une fois avant de dire non. Finalement, je l'ai convaincue et elle a accepté d'essayer.

Après une séance d'essai, Madame N. (la 2ème participante, celle qui était réticente), m'a dit qu'elle ne voulait plus continuer. Je suis allée parler à son éducatrice pour que nous trouvions un compromis. Comme elle était dans cette démarche de « prendre soin d'elle », il était important que nous la poussions dans ce sens et qu'elle participe au moins 30 minutes à ce cours. La fin du cours étant dédiée à la chorégraphie, Madame N. n'avait pas envie de participer à cette partie-là. Nous avons finalement convenu ensemble qu'elle participerait donc à 30 minutes du cours. Au final, tout le monde y a trouvé son compte.

### **2.4.3 Négociation avec la direction**

Puis, il y a eu la négociation avec la direction. J'ai eu la chance d'avoir pu bénéficier de l'appui de l'art thérapeute dans ce projet. Elle a exposé mon projet danse à la direction puis le directeur l'a validé. J'ai aussi eu l'appui de plusieurs éducateurs, ce qui m'a d'ailleurs bien aidée car je sais qu'au départ le directeur avait remis en question la pertinence de mon projet. Pour pouvoir le continuer dans un second temps, j'ai pris moi-même rendez-vous avec le directeur pour exposer mon envie de poursuivre ce cours de danse dans le but de réaliser mon travail de Bachelor. Je lui ai exprimé ma frustration de n'avoir pu seulement faire que 5 séances de danse durant mon stage et ai manifesté que je trouvais intéressant de poursuivre sur un plus long terme. Cette fois-ci sur une durée de 4 mois à raison d'une fois par semaine, ce qui ferait 16 séances

Il m'a donné l'autorisation de poursuivre.

### **2.4.4 Planification des 16 séances**

Afin de planifier les 16 séances de danse, je me suis renseignée sur le planning institutionnel, c'est à dire en particulier sur les moments les plus favorables pour ces femmes. J'ai choisi le mardi soir car c'est un bon jour pour elles. Le cours s'est déroulé après le repas du soir, précisément de 19h à 20h30. Ce temps était généralement un moment de temps libre, je trouvais intéressant de proposer une activité à ce moment-là. J'ai également pris en compte mes disponibilités personnelles.

### **2.4.5 Mise en place du dispositif**

Lors de la mise en place de mon dispositif, j'ai réfléchi à ce que j'aimerais travailler avec elles et comment le faire. Je ne pensais pas à des objectifs éducatifs précis, car tout d'abord, je voulais proposer quelque chose de nouveau, et que ces femmes aient un espace différent pour elles afin de se faire plaisir. Mais j'ai eu en même temps toujours cette envie qu'elles se re-connectent à leur corps, qu'elles se mettent davantage en mouvement : par exemple en travaillant ensemble leurs postures et leurs déplacements dans l'espace. J'étais curieuse de voir également ce qui allait se passer dans l'interaction au niveau de ce petit groupe.

Pour la mise en place de ce dispositif, j'étais très libre. Cela était pour moi un vrai plaisir de pouvoir construire ce cours sans contrainte. Je l'ai adapté en fonction des deux femmes, de leurs manières d'être et de leurs capacités physiques. En effet, je les connaissais déjà à partir de mon stage et étais consciente de leurs compétences et handicap. Je me suis inspirée des différentes pratiques que j'ai acquises dans mon parcours de danse. Afin de construire mes cours, je répétais chez moi les différents exercices pour les intégrer et pour mieux les expliquer.

#### **2.4.6 Attitude d'accompagnement**

En tant qu'animatrice du cours, j'ai pensé à l'attitude que je devais adopter avec les deux femmes. Comme j'ai déjà mené des cours de danse, cela m'a facilité la tâche car j'ai déjà une expérience. Mais j'ai re-questionné tout de même mes valeurs et finalement quelle place je voulais prendre dans ce cours et ce qui était prioritaire. Je trouvais pertinent de participer au même titre qu'elles. J'aimais l'idée d'être active, je pensais aussi que participer soi-même en tant qu'animatrice pouvait motiver davantage les personnes.

Si je m'appuie sur des valeurs importantes pour moi dans la vie ou dans mon travail en tant qu'éducatrice je peux citer celles de la bienveillance, de la générosité, de la confiance, de l'amusement, mais aussi du plaisir, le respect des limites, l'authenticité et la communication.

Pour moi il était important d'avoir un fil conducteur dans chaque cours mais de toujours me réadapter sur le moment ou pour les prochaines fois si je sentais que quelque chose ne fonctionnait pas. Je restais donc ouverte au changement et je faisais avec ce qui se présentait sur le moment. Je me laissais la liberté de changer la manière de faire, si les personnes n'étaient pas preneuses. Dans ce cours, je trouvais important, dans la mesure du possible, d'adopter une posture qui favorise au maximum l'horizontalité de la relation : c'est-à-dire que j'apportais certaines choses à ces femmes et elles pouvaient m'en apporter également. Le plus important pour moi dans ce cours, restait que nous passions un bon moment, qu'elles puissent y trouver du plaisir. J'ai donc fait preuve d'enthousiasme, d'humour et d'engagement.

### **3. CADRE THEORIQUE ET CONCEPTUEL**

La structure du cadre théorique présentée ci-dessous est fondée sur l'identification, dans la littérature en sciences humaines, des différentes dimensions de sens que recèle l'activité « danse ». Je me suis appuyée sur les premières conceptions que j'avais en réalisant mon dispositif et puis, j'en présente d'autres qui m'ont interpellée lors de mes lectures. J'ai renommé ces dimensions de sens et les ai rassemblées dans ma théorie en 5 rubriques. Certaines fois, si je nomme des maladies psychiques, au cours de mon travail, c'est parce qu'elles sont étroitement liées aux deux femmes qui ont suivi mes cours.

#### **3.1 Immobilité**

Mon expérience me fait dire que la maladie psychique est souvent caractérisée par un manque de mouvement dans le corps, un repli sur soi. Les corps sont souvent courbés, repliés, rigides, ce qui peut amener une forme d'immobilité. Je rebondis sur cette notion car Benoit Lesage parle d'immobilité comme figure de danse mais lui implique une immobilité pleine, habitée, ce qui me fait penser qu'il peut donc exister une immobilité vide. D'après mes lectures « la maladie psychique peut altérer le rapport à son corps », c'est-à-dire qu'on le ressent comme extérieur et étranger à soi. L'individu est plongé dans un silence et un état statique qui reflète bien son état mental. Mon activité danse va permettre de sortir de cet état ou alors va permettre de l'habiter. De par l'expérience que j'ai de la danse, elle peut rendre présent à soi et faire découvrir nos ressentis corporels. Par différents exercices, je mets les résidentes en mouvement. Elles ne sont plus passives mais deviennent actives.

Benoit Lesage nous parle d'une notion importante : « Danser c'est mettre en œuvre le mouvement ». C'est quand le mouvement échappe à l'instrumentalisation que l'on peut parler de danse, elle emmène celui qui bouge dans une autre dimension qui inverse le rapport des choses ; le but du geste n'en est plus que le prétexte, l'intérêt et la conscience sont ailleurs. Selon moi, nous dépassons les gestes machinaux auxquelles nous sommes confrontés dans la vie quotidienne et nous entrons dans une poétique du mouvement. Il peut y avoir une libération de toutes nos habitudes corporelles ; la personne qui danse peut même restructurer son corps avec de l'entraînement. Mais là encore, B. Lesage nous explique que danser c'est aussi mettre en forme le corps ou mettre en jeu le geste dans ses qualités spécifiques selon trois paramètres : espace, temps, énergies. Le danseur est amené à créer son propre espace, son propre temps, et déployer sa propre énergie.

Nous avons ainsi la possibilité de nous déployer dans la danse, d'apprendre à connaître son corps, le sentir et l'utiliser dans un espace donné. Notre corps raconte déjà des histoires, les gestes peuvent en créer d'autres. La danse peut alors devenir une écriture artistique. En pratiquant cette activité, B. Lesage nous rappelle que la danse affine la proprioception et oblige le sujet à descendre dans la sensation, elle



inverse le rapport au corps qui n'est plus investi seulement pour être donné à voir, mais aussi en tant que pourvoyeur de perceptions internes, entre soi et soi. Suite à mes expériences, je crois fortement que la danse peut rétablir un contact intime entre la personne qui souffre de troubles psychiques, le corps et le soi intérieur. Le corps de l'individu n'est plus alors objet, corps déshabité mais corps en mouvement, corps qui s'inscrit dans la matière, qui vit.

### **3.2 Interaction**

Dans mon stage au CAAD, j'ai observé la façon dont les résidents entraient en relation, quel était leur rapport à l'autre. Ce sont des personnes qui ont tendance à un repli sur soi, à ressentir de la peur, de la méfiance à l'égard de l'autre mais aussi à interpréter ce qu'on leur dit de manière inadéquate. Ce que pensent les autres, leurs regards, peut être très important. Certaines personnes ont aussi développé des troubles affectifs. J'ai observé que, pour elles, s'exprimer en public, s'organiser dans un groupe et prendre sa place reste quelque chose de difficile.

Selon les propos de B. Lesage, « le corps au sens phénoménologique est le véhicule de l'être au monde ». Il est à créer sans cesse dans un jeu d'interactions. Ce qui me laisse penser que construire son corps suppose donc qu'il s'inscrive dans la relation. Aristote, lui, affirme que l'homme est un être sociable ; la nature l'a créé pour vivre avec ses semblables.

Il est certain que sans les autres nous n'évoluons pas de la même manière ou même, on pourrait aller jusqu'à dire que nous n'évoluons pas du tout. Souvent l'autre est notre miroir. Nous sommes amenés à vivre ensemble, à créer ensemble, la force est décuplée. La notion de la relation est alors très importante dans une activité danse lorsqu'elle est pratiquée en groupe. Par exemple : j'ai des échos de ma présence par les réponses corporelles des partenaires, je réponds moi-même à ce qu'ils me présentent ; j'apprends à me positionner par rapport à eux, dans un lieu, je me repère dans l'espace, mais aussi dans le temps. Il me faut me synchroniser, répondre, attendre.

Je gère la qualité énergétique de ma présence : tantôt affirmée, réceptive, frontale. Dans toutes ces expériences, le corps m'apparaît différemment. Un des points essentiels est qu'il n'est pas fixé, il se module et mes sensations de la situation se nuancent. Après un contact, un moment d'interaction, quelque chose s'est modifié. Et j'apprends à percevoir dans l'engagement lui-même ce qui m'affecte, comment mon corps réagit, répond. « L'attention est mobile, oscillant constamment entre les éprouvés intimes du corps et sa mise en jeu dans l'interaction, tissant donc un lien entre dedans et dehors. » B. Lesage précise qu'à travers le mouvement, le contact, l'individu est malléable, sensible, affecté par ce qu'il fait, par les différentes actions de son corps mais aussi par tout ce que les autres font et par les retours qu'ils lui donnent sur son corps.

En effet, dans mon cours de danse, je trouve important d'intégrer des jeux en duo, des exercices d'écoute entre les femmes. En participant à cette activité, elles peuvent expérimenter ces différents aspects, notamment avec l'exercice du contact impro (danse improvisée se pratiquant à deux minimum), elles doivent apprendre à ressentir l'autre et à improviser la danse à deux dans toute sa complexité. C'est-à-dire, premièrement se mettre en contact avec son corps, ses propres sensations pour ensuite ressentir l'autre afin qu'il y ait une harmonie possible. A travers le contact impro, elles peuvent mettre leur corps à l'épreuve et identifier comment elles réagissent au contact de l'autre ? Est-ce qu'elles préfèrent être meneuses ou suiveuses ? Ces différents points permettent à la personne de faire tomber des barrières petit à petit et accéder à une meilleure compréhension de soi. C'est là un grand défi pour les personnes atteintes de troubles psychique car comme mentionné plus haut, la plupart sont déjà coupées de leur propre ressenti. Alors entrer en contact avec autrui peut paraître impensable, comprendre le langage de l'autre et s'abandonner à lui le temps d'une danse peut devenir très compliqué.

Il est important d'être à l'écoute de chaque résident et de ne surtout pas vouloir aller trop vite avec ce type d'exercice. Il est préférable, de mon point de vue de faire un travail sur les propres ressentis de l'individu avant de l'inviter à danser en duo.

### **3.3 Orientation dans l'espace et le temps**

“L'image du corps est donc essentielle à la notion d'espace, habiter l'espace se soutient d'une expérience du corps”. (Rosenfield, 1992) Ce que nous dit ici l'auteur c'est que l'image qu'on a de notre corps va influencer notre manière de bouger dans l'espace et la manière de prendre la place.

Dans l'ouvrage de B. Lesage il est précisé que beaucoup de personnes atteintes de troubles psychiques ont la perception de l'espace et du temps perturbée. Elles ont du mal à s'organiser dans un espace donné. La pathologie est souvent confrontée à des « dysrythmies », qui renvoient essentiellement à un défaut d'organisation de la relation moi-monde.

Toujours selon B. Lesage, le processus de spatialisation et temporalisation se déroule en deux grandes étapes. Tout d'abord il est en lien avec le narcissisme primaire, (qui se développe à la prime enfance) par la dialectique limites/densification intérieure. Il s'agit pour l'enfant de se constituer comme entité distincte et stable dans le temps et l'espace : je suis le même ici que là-bas, aujourd'hui qu'hier, indépendamment des circonstances, de la présence ou non d'un soutien contenant. Il y a là un processus d'individualisation. Ce premier processus peut être travaillé par des jeux autour des thèmes ouvert/fermé, rassemblé/dispersé, des propositions cycliques, linéaires, qui font éprouver la durée. Ces jeux sont utilisés dans mon cours notamment avec la méthode Gaga qui est basée sur une improvisation guidée que je propose. Le second palier structure l'espace en directions, plans, niveaux et ponctue le temps avec des suspensions, un début, un développement et une fin.

« On amène le sujet à investiguer et investir un espace personnel mis en relation. On entre alors dans la différenciation du sujet qui se déploie et se déroule dans l'espace et le temps. » (Lesage, 1989)

Par des gestes, le danseur déploie sa spatialité et le geste se déroulant permet de retrouver cette notion de temps perdu. La danse se situe précisément à cette articulation entre sensorimotricité (moyen qu'on a d'entrer en relation avec le monde qui nous entoure et avec nos semblables), imaginaire et relation. En effet, c'est cette fonction créatrice du corps, de l'espace, du temps qui spécifie la danse et la différencie d'une activité performante ou instrumentale comme le sport. Les gestes et figures spatiales proposées ont une visée organisatrice. "Le geste qui s'organise alors nous montre que la spatialité est une clé de la coordination" (Benoit Lesage, 1989). Dans la maladie psychique, l'individu est souvent déstructuré, son corps est désorganisé, il ne va pas coordonner certains mouvements, ou encore il manquera de tonus musculaire. B. Lesage dit : « Les gestes mettent en forme et informent le sujet dans ses éprouvés, sa relation, ses modes de présence ». Nous pouvons dire que la danse peut amener la personne à un éveil à soi et aux autres.

Je pense donc qu'il est très important de travailler sur ces deux notions, l'espace et le temps, de manière assidue, afin que la personne puisse réorganiser son corps consciemment. Lorsque nous pratiquons la marche dans la salle ou lorsque je propose la méthode Gaga où nous allons explorer différents types de mouvements, qualités, ou sensations à travers des images, nous pouvons alors travailler la notion de l'espace. Et dans la chorégraphie la notion du temps est aussi abordée.

### **3.4 Expression de sa personnalité, son identité**

Pour Schilder, psychiatre, le corps, est toujours « *l'expression d'un moi et d'une personnalité, et il est dans le monde.* »

A la suite de mes observations au CAAD, je peux dire que dans la maladie psychique, l'individu a de la peine à exprimer qui il est vraiment. Souvent cela est caractérisé par une faible estime de soi. La personne a tendance à se dévaloriser. La plupart des individus souffrent d'une grande perte de repères dans leur vie. Qui sont-ils ? Souvent définis par leur maladie, ils peuvent s'enfermer dans une personnalité qui n'est pas la leur réellement. Dans la danse, le corps parle de lui-même, la spontanéité par le mouvement peut en dire beaucoup sur la personne. C'est un moment où la maladie n'existe plus et où l'activité nous permet de plonger dans l'instant présent et d'oublier le reste.

B. Lesage nous parle du corps comme vecteur et support de notre identification. Comme je l'ai mentionné plus haut, l'identité est une question phare pour ces personnes aux troubles psychiques. C'est une quête, une recherche perpétuelle.

Bouger son corps, danser c'est aussi assumer l'aventure d'être quelqu'un. Affirmer qui on est. Je vois là un intérêt supplémentaire à proposer ce genre d'activité.

Afin de poursuivre sur la notion de personnalité, je citerai le philosophe Christophe André qui nous parle de l'estime de soi comme donnée fondamentale de la personnalité. Elle est placée au carrefour des trois composantes essentielles du Moi : comportementale, cognitive et émotionnelle. L'estime de soi est composée d'aspects comportementaux (elle influence nos capacités à l'action et se nourrit en retour de nos succès) et cognitifs (elle dépend étroitement du regard que nous portons sur nous, mais elle le module aussi à la hausse ou à la baisse). Enfin, l'estime de soi reste pour une grande part une dimension fortement affective de notre personne : elle dépend de notre humeur de base qu'elle influence fortement en retour. Une bonne estime de soi facilite l'engagement dans l'action et sera associée à une auto-évaluation plus fiable et plus précise. Elle permettra une stabilité émotionnelle plus grande. Dans mon travail, j'ai souvent côtoyé des personnes instables au niveau affectif, dont l'humeur était très changeante et donc l'estime de soi était rarement haute.

L'estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est se connaître et s'aimer comme on est avec ses qualités et ses limites. C'est s'apprécier et s'accepter comme on est.

Nous savons que l'estime de soi se construit depuis le plus jeune âge, avec les relations que nous construisons depuis la petite enfance. La façon dont l'entourage réagit à nos actions aura un impact direct sur notre propre estime. Les réussites ainsi que les échecs au fil de notre vie vont également influencer l'estime de soi. Notre environnement affectif joue donc un grand rôle.

Mon attitude en tant qu'éducatrice est donc de mettre tout en œuvre pour que la personne puisse vivre des expériences qui lui donneront confiance. Je dois aussi en tant que professionnelle lui faire confiance. C'est un échange équitable qui doit se produire afin que le résident puisse vivre ses expériences en toute liberté. Le cours de danse permettra ce lieu d'expérimentation.

Nous savons également que la personne ayant une faible estime d'elle-même se fait constamment des reproches intérieurs. Elle se dit incapable d'accomplir telle tâche et se sent inférieure aux autres. Elle s'évalue d'après son passé, d'après les critiques des autres. Dans mon stage, j'ai côtoyé beaucoup de personnes dans ce cas.

La danse peut offrir la possibilité aux deux femmes de développer leur estime de soi, de renouer avec certains aspects de leur personnalité oubliés ou anéantis.

Afin d'augmenter son estime de soi, la personne peut apprendre à se faire plaisir, se gâter. Comme le dit Christophe André dans son ouvrage « Estime de soi » le plaisir est une source de bien-être physique, émotionnel et spirituel. C'est une émotion positive, une sensation d'être bien vivant, d'être bien dans son corps, bien dans son être profond. Augmenter son estime de soi, c'est aussi apprendre à reconnaître ses forces et ses limites, être capable d'identifier ce que nous aimons. Nous avons tous une valeur, non pas seulement pour ce que nous avons fait, mais pour ce que nous sommes actuellement.

À travers mes cours, j'ai voulu donner aux résidentes l'opportunité de se faire plaisir par la danse et la musique. Reconnectées au plaisir, elles redécouvrent une sensation oubliée ou trop peu ressentie dans l'institution. Mais encore, ce cours permet à l'individu d'arriver comme il est dans le moment présent, ce qu'il donne sur le moment est un reflet de son état actuel, il peut donc apprendre à reconnaître ses faiblesses, ses compétences et ses états psychiques.

Pour en revenir à mes premières observations au CAAD concernant l'image du corps, je peux relier cette notion avec celle de l'estime de soi, c'est-à-dire : si la personne a une mauvaise image de son corps alors elle n'aura pas beaucoup d'estime d'elle-même. L'image du corps enregistre les traces de ce qui nous a affectés, de la façon dont nous nous sommes engagés et mobilisés. C'est une archive en perpétuel remaniement, avec ses zones sombres fixées et ses cicatrices.

Le célèbre psychiatre W. Reich a interrogé cette image du corps en sondant les tensions musculaires inscrites, qui recèlent la trace des événements, et qui, disait-il, « contiennent en elles-mêmes leur histoire et leur signification. » L'apport des neurosciences nous permet aussi d'appréhender l'image du corps à différents niveaux et d'ancrer ce concept dans le corps sans négliger pour autant l'émotion, la relation et l'histoire. Il n'y a pas une seule image du corps, mais un flux d'expériences d'un soi, affecté par autrui et les objets du monde, avec différents niveaux d'intégration qui nous font nous appréhender.

La danse, toujours selon B. Lesage, "modifie et même relâche l'image du corps, en brisant la rigidité, tout comme la gymnastique et le cirque."..... « L'image du corps est donc un intermédiaire indispensable dans la construction du sujet. »

Comme l'image du corps se module au fil des expériences et des circonstances, et que parmi celles-ci l'émotion, l'affect, le désir, le plaisir et la douleur jouent un rôle essentiel, les activités que nous pratiquons vont également modifier le vécu corporel, donc l'image du corps. J'ai remarqué lors de mon stage que les vêtements ou encore les tatouages peuvent aussi augmenter l'estime d'une personne, faire qu'elle se sente mieux avec son image. Mais par contre les mutilations sont des modifications corporelles qui peuvent perturber l'image qu'on a de soi.

Selon Christophe André, il ne faut pas confondre estime de soi et confiance en soi. La confiance en soi dérive de l'estime de soi. Cette dernière connaît des hauts et des bas dans le courant d'une vie. Avant tout, la confiance en soi est une perception que nous pouvons ressentir face aux imprévus et aux défis dans notre quotidien. Elle est davantage liée à nos compétences. Avoir confiance en soi c'est avoir confiance en sa capacité de faire un choix, de prendre une décision, d'agir et de réagir, de s'adapter au changement qui s'offre à nous. C'est également savoir que nous méritons d'être heureux. L'idée de la confiance en soi est indissociable d'un sentiment d'unité, de tranquillité, de disponibilité pour prendre des risques. Elle permet de réaliser ce que nous nous sentons capables de faire et elle inclut la double problématique de l'accomplissement et du dépassement. Par accomplissement, il faut entendre : exprimer ce que vous ressentez comme possible et désiré. Par dépassement, songer

à la notion d'engagement, de risques, de courage à oser, le tout en étant libre de ses choix et en ayant conscience du but à atteindre.

Dans mon cours de danse, les personnes peuvent expérimenter ce dépassement de soi. Comme c'est quelque chose qu'elles doivent retrouver c'est de l'ordre du défi, se lancer dans un inconnu, prendre des risques comme le soulève bien Lionel Bellenger dans son ouvrage "La confiance en soi".

Celui-ci nous explique aussi qu'avoir confiance en soi c'est attacher une importance à ce qui nous arrive et respecter ce que nous ressentons et éprouvons, être capable de prédire facilement certains de nos comportements, constater que l'on est rarement pris de court ou surpris au point d'être désarmé ou démuni. Mais encore, la confiance en soi c'est se sentir libre de ses choix, maître de ses réponses sans être obligé de toujours se référer aux autres, oser prendre des risques, être en accord avec nous-même et accepter ses atouts et ses points vulnérables. On voit bien qu'ici c'est une vision idéale de la confiance en soi. Dans la maladie psychique, c'est loin d'être aussi simple. La plupart des gens n'ont pas encore la capacité de prévoir leur comportement ou l'arrivée des émotions. C'est un grand apprentissage et cela demande une bonne connaissance de soi. De plus, la réalité de l'institution dans le cas de nos résidentes, fait que l'individu peut se sentir contrôlé et donc pas libre totalement de ses choix.

Dans les différentes dimensions de la santé mentale abordées au cours de la "Rechute", nous retrouvons le bien-être personnel, la satisfaction d'exister ainsi que la capacité relationnelle. Tout est lié. Si l'individu a une bonne confiance en lui, il ira plus facilement vers les autres ; si l'individu a une bonne estime de lui, qu'il se connaît bien et réalise ce qui lui fait plaisir alors il aura la satisfaction d'exister. Le bien-être personnel est intimement lié à la bonne estime de soi et une bonne confiance en soi. Si les deux dimensions sont réunies alors l'individu ressentira un bien-être personnel.

Dans mon cours de danse, les femmes ont eu l'occasion de ressentir de la satisfaction personnelle à travers par exemple la réalisation d'une chorégraphie et la démonstration finale ou encore à travers les différents jeux, comme par exemple celui d'être meneuse pour montrer un mouvement que les autres suivent.

L'attention est alors portée sur celle qui mène le jeu et donc donne de l'importance à ce qu'elle propose. Son geste est bien considéré et pris en compte puisqu'on le reproduit, ce qui induit que son geste a de la valeur. C'est elle qui décide de ce qu'elle veut proposer comme mouvement. Elle a donc le pouvoir sur le reste du groupe et peut se sentir importante. C'est un moment où elle peut s'affirmer, exister avec le regard bienveillant des autres.

### **3.5 Perception du corps**

Selon B. Lesage, nous pouvons observer chez beaucoup de personnes présentant un trouble, des désordres tels que par exemple : des postures mal tenues ou figées, incohérentes, des flux de mouvements mal gérés qui donnent un sentiment de tension ou au contraire de fuite, des gestes inefficaces, mal adressés, raides, saccadés ou

trop mous. Le désordre corporel va de pair avec un désordre psychique tel que : pauvreté émotionnelle, monotonie ou instabilité émotionnelle, difficultés d'élaboration de la pensée, désorganisation relationnelle, mais aussi temporelle et spatiale. Pour le résident souffrant d'une pathologie, la maladie transforme le vécu corporel. Si corps, identité et relation sont à ce point liés, il faut s'attendre à ce que les "éprouvés corporels" comme les appelle Lesage soient affectés dans la psychopathologie. Les désordres ne sont pas de simples symptômes, des épiphénomènes, mais un aspect constitutif de la maladie.

"La maladie transforme le vécu corporel et le rapport corps/monde est altéré ou bouleversé : le corps vivant et médiateur, qui porte à la négociation avec le monde, devient le monde étrié dans lequel le malade tend à se confiner. " (Lesage,1989).

En côtoyant les résidents dans mon stage, j'ai remarqué que beaucoup se créaient leur propre réalité suivant leur pathologie. Ils s'enferment dans un monde de "malade" et dans leur réalité institutionnelle. Finalement, leur monde me semble limité.

En revanche, une corporéité saine fait coexister un double mouvement, du monde vers le moi et réciproquement, ce que le philosophe Merleau- Ponty avait désigné comme : corporéité centripète qui tend à se rapprocher du centre, c'est à dire de soi et centrifuge qui tend à s'éloigner du centre, c'est à dire de soi.

Le psychiatre E. Borgna, lui, précise comment dans la psychopathologie, le statut du corps se transforme, passant du corps sujet d'intention tel qui l'est chez un individu non "malade" au corps objet d'attention tel qui devient chez l'individu 'malade'. L'expérience d'une partie du corps, ou de tout le corps, comme véhicule de la présence est alors grignotée par celle du corps-objet, devenu corps étranger dont on se coupe et avec lequel il n'est plus possible justement de faire corps. Le vécu corporel dans la psychopathologie est alors caractérisé par la dévitalisation, l'étrangeté, l'inaccessibilité. Avec l'outil danse, le participant a la possibilité de se réapproprier son corps, d'inverser son rapport au corps et de revenir au corps sujet.

Pour Eugenio Borgna, « la perte de l'intentionnalité du corps qui conduit à une neutralité expressive et émotionnelle, visage impassible, ni pleurs ni sourires, signifie une perte de continuité entre le moi et le monde, entre le corps et le monde. Le corps se dilue, devenu chose du monde, les lieux et les espaces perdent leur signification et le temps se lacère, perd sa continuité, réduit à une suite d'instantanés insensés, sans passé ni avenir. »

Dans l'ouvrage de B. Lesage, "Les jalons d'une pratique psychocorporelle", l'auteur écrit que « l'image du corps est un travail psychique qui nous le fait appréhender comme une unité, notre unité. Et il s'agit bien d'une construction, pas seulement d'une sensation ou d'une imagination pure. » Ce qui me laisse supposer que si l'on a une bonne image de notre corps on aura moins tendance à se sentir morcelé comme souvent dans la maladie psychique.

Selon certains témoignages lors de mon stage, j'ai pu entendre, chez des personnes toxicomanes par exemple, que le corps est souvent déshabité, il n'est pas investi comme le sien propre. C'est un élément extérieur, regardé d'en dehors de soi. C'est un corps qui est dans l'incapacité de fonctionner tout seul, parce que justement il est

dans l'incapacité de se mêler aux autres corps, de se vivre en relation avec les autres corps, parce qu'il ne sait pas s'en différencier. « Seul, il n'a pas droit de cité, il est pris par un autre corps, il est sous dépendance, sous influence, en lien éternel. » (Marinelli, 2002)

Le toxicomane est sans cesse accroché à quelqu'un qui le traîne, à une histoire qu'il redit sans fin, qu'il se répète en boucle. Le corps réclame toujours plus de substances, de toxique, de médicaments. Mais quand le toxique prend toute la place tout le temps, la maigreur arrive aussi, pour le toxicomane, le corps se délite petit à petit. « Besoin de se piquer pour se suivre à la trace, pour remplir les petits trous, ne pas laisser de blanc et suivre le parcours fléché d'un corps en suspension. » (Marinelli, 2002)

Dans mon cours de danse, chacune des deux femmes présentait un trouble particulier : l'une était diagnostiquée schizophrène et également toxicomane (sous méthadone), tandis que l'autre présentait des troubles de types borderline et était sortie de la toxicomanie.

Dans la schizophrénie, le vécu corporel est aussi transformé. Le corps et partant l'identité ne sont plus vécus comme unités différenciées. Les limites, en particulier, ne sont plus perçues, ce qui induit une angoisse de confusion avec autrui, perçu alors comme potentiellement invasif et prédateur. Ayant perdu sa cohérence, corollaire de la différenciation, le corps est vécu comme morcelé. Dans l'étrangeté et l'irréalité du vécu corporel propre à certaines psychoses, le patient semble avoir pris congé du monde, tendance qui peut aller jusqu'à l'extrême restriction du mouvement, la catatonie. Il se fige alors dans le silence et l'immobilité. Il a donc fallu que je mène mon cours de danse avec prudence. J'ai porté une attention particulière aux différents comportements et réactions de la résidente diagnostiquée schizophrène.

Les individus atteints de troubles de la personnalité ont souvent une représentation ternie de leur corps, dont il émanerait un sentiment de laideur, de dégoût, de honte, une tare qu'ils cachent et dont ils aimeraient se débarrasser. Ils vont jusqu'à inhiber le ressenti de certaines sensations physiques, transformer des postures corporelles voire même de ne plus les adopter. Le corps est perçu comme une autre entité, il est un étranger à part entière. Souvent, l'individu perd tout contact avec ses perceptions et se sent à côté de son corps. Plus précisément, B. Lesage considère quelques caractéristiques des états limites, par exemple la problématique de manque d'appui intérieur et la relation anaclitique, c'est à dire celle qui qualifie une personne qui a un besoin vital de s'appuyer sur les autres et la dépendance qui s'ensuit. Dans mon travail tel que je l'ai proposé aux deux femmes, les exercices centrés sur la sensation du poids de la personne, la réponse au support, la construction tonique dans le repoussé, le travail sur la colonne vertébrale, les muscles et les articulations invitent à intérioriser des appuis et à se les approprier.

Pour B. Lesage, dans un travail psycho-corporel, le patient est conduit à s'éprouver comme sujet incarné, ce qui est loin d'être évident dans certaines pathologies. Bouger, ressentir la chaleur du mouvement, les jeux articulaire et musculaire, affiner la perception de l'espace corporel, par exemple en différenciant les zones solides ou d'appui liées au squelette, les lieux de mobilité, les changements de forme, de densité, sont en elles-mêmes des expériences structurantes qui ancrent le sujet dans une



corporéité qu'il apprivoise. Le corps se fait familier et l'expérience du corps conduit à l'intime, à la proximité de soi-même, conjointement à celle d'autrui.

On doit veiller tout de même à ne pas entraîner le patient dans une recherche de performance qui assujettirait le corps à une référence externe. Il s'agit bien de mettre l'accent sur ce qui advient dans son corps. Ainsi, il était important pour moi d'ouvrir ce cours de danse avec un niveau adapté à des personnes n'ayant jamais fait de danse afin de ne pas les mettre face à des échecs. Mon but n'étant pas d'être dans la compétitivité ou dans la beauté d'une performance, mais plus dans l'expression intuitive d'un soi spontané.

La danse peut s'avérer intéressante pour ce type de problématique où le corps n'est de loin pas un allié mais plutôt un ennemi ou un étranger. Elle peut aider une personne à se réapproprier son corps, le réorganiser et le réintégrer petit à petit. La danse permet de retrouver une présence à soi au moins durant un instant, elle offre un espace pour travailler son rapport au corps et la possibilité de retrouver une corporéité "saine".

Selon les dires du philosophe Eric Lowen, « nous n'avons pas de relation directe, simple et linéaire avec notre corps ». Pour lui, dans le terme corporéité, le préfixe « corpo » renvoie au corps et « éité » : à ce qui est pensé par une culture ou par une religion par rapport au corps. La corporéité dépendra donc des expériences individuelles, des époques, des sociétés, des cultures et des croyances. La corporéité est une construction, elle n'est pas innée. Ce qui veut dire que l'image de notre corps est en perpétuel remaniement.

Je pense que c'est en donnant l'occasion de participer à ce type d'activité comme la danse, dans mon cas, que nous permettons aux résidents de modifier l'image de leur corps et d'évoluer dans leur représentation ou simplement de s'ouvrir à de nouvelles perspectives.

## **4. OBJECTIF DE RECHERCHE**

L'objectif général de ma recherche consiste à relever et analyser ce qui s'observe dans mon cours et le relier au cadre théorique prédéfini pour identifier les enjeux en œuvre dans cette activité danse et ceci aux niveaux de l'interaction, de l'immobilité, de la gestion de l'espace et du temps, de la personnalité et de la perception du corps avant, pendant et après le cours.

### **4.1 Les hypothèses**

Afin de répondre à la question de recherche, des hypothèses ont été formulées. Elles sont issues des lectures d'ouvrages, de ma propre expérience et d'une réflexion personnelle. Les hypothèses ont été affinées afin que ces dernières soient vérifiables et en lien avec les concepts théoriques. Cette recherche propose 3 hypothèses.

#### **4.1.1 Hypothèse 1**

**La danse s'avère bénéfique pour des personnes ayant des troubles psychiques.**

Comme je l'ai posé dans ma partie théorique, la danse peut être bénéfique pour ce type de population. Car elle travaille sur plusieurs dimensions qui font sens dans la maladie psychique. Certains exercices corporels proposés dans la danse peuvent être efficaces pour la re-construction d'un individu ainsi que pour celle de l'image du corps. La danse permet ainsi de moduler son corps et l'image qu'on a de lui. A travers le travail d'observation dans mon cours de danse, je vais pouvoir relever si dans cette expérience c'est aussi le cas.

#### **4.1.2 Hypothèse 2**

**Je suppose qu'il y a des limites, des résistances auxquelles je vais sans doute être confrontée durant mes cours de danse.**

Personnellement, je sais que la danse a ses bienfaits mais quand il s'agit de la proposer à un autre type de population qui présente des troubles, souvent liés au corps perçu comme étranger ou même ennemi alors cela peut être difficile de l'aborder là où le corps est au centre de l'activité. Dans mes relevés théoriques, j'ai pu voir que dans certaines pathologies, le rapport au corps est difficile, mais que la danse, avec certains exercices spécifiques peut amener le participant à améliorer ses ressentis

corporels tout en respectant son rythme et en lui proposant des exercices adaptés. C'est ce que j'ai tenté d'observer dans mon cours de danse.

Par ailleurs, autre question : quelles sont les limites et les résistances des participantes.

#### **4.1.3 Hypothèse 3**

**Donner un cours de danse dans une institution en tant qu'éducatrice sociale peut améliorer ou consolider le lien avec le résident et avec les autres éducateurs.**

Proposer des activités nouvelles dans une l'institution peut rassembler les résidents et les amener à mieux se connaître. Si l'éducatrice sociale propose un projet, elle démontre un certain engagement et cela peut être bien vu par les résidents. Le lien entre ce projet et l'éducatrice peut se consolider aussi avec les moments informels qui peuvent s'installer durant l'activité.

Le lien avec les autres éducateurs de l'institution peut être renforcé également car s'ils sont éducateurs référents des résidents qui participent à mon projet alors j'ai l'obligation de les informer des comportements observés en instaurant une communication régulière avec eux. Cela peut donc renforcer nos liens car nous sommes obligés de travailler ensemble.

Étant membre de l'équipe au CAAD lors de mon stage, je vais pouvoir analyser ce qui s'est produit avec certains éducateurs et les liens que j'ai créés avec les deux résidentes lorsque j'ai proposé le cours de danse.

## **5. LA DEMARCHE METHODOLOGIQUE**

Ce chapitre a pour but de préciser la démarche méthodologique effectuée pour récolter les données nécessaires à ma recherche. Je précise l'échantillon ainsi que l'outil de recueil de données. Le déroulement de mon cours de danse est détaillé ainsi que l'entretien. Pour finir, les aspects éthiques ainsi que les risques et les limites de ma recherche sont clarifiées.

### **5.1 Le terrain d'enquête et population ciblée**

Comme il a déjà été mentionné plusieurs fois dans mon travail, j'ai continué à donner les cours de danse que j'avais commencé à donner dans mon premier stage au CAAD, ceci dans le but d'observer ce qui se joue dans un cours pour des personnes en situation de handicap psychique. Pour moi, il était évident que mon terrain d'enquête allait devenir celui-ci. Dans ce cours, j'avais une fonction d'animatrice mais aussi de participante. C'était donc également pour moi une occasion de développer mes compétences en tant que meneuse d'un projet artistique.

Le cours s'est déroulé du 19 février au 26 juin 2018.

Le choix de continuer seulement avec ces deux femmes m'était cher. Tout d'abord, je ne voulais pas que la dynamique change trop dans le cours, je trouvais intéressant de continuer avec les mêmes personnes pour leur laisser l'opportunité de poursuivre le processus. Sachant que, pour une des participantes, se retrouver dans un grand groupe aurait été compliqué et que, de plus, de mon côté, je ne me sentais pas encore capable de donner un cours à trop de personnes.

Un autre point important est que je suis particulièrement touchée par la cause féminine, j'avais donc naturellement envie de poursuivre ce cours entre femmes. Je les ai donc choisies d'une part par intuition et également parce que je connaissais leur parcours, je savais qu'un travail corporel pouvait leur être utile.

L'une d'entre elles avait 27 ans et l'autre 50 ans. Je trouvais cette différence d'âge intéressante. La première plutôt dynamique et bavarde et l'autre réservée et beaucoup moins énergique. Je pensais que ce contraste me permettrait de récolter deux expériences totalement distinctes. Je n'ai donc pas fait le choix des personnes en fonction de leur pathologie. Il s'est avéré que les deux femmes avaient un parcours similaire dans les addictions. Pour ce qui est de leur problématique, cela m'a permis d'en connaître davantage sur celles qu'elles présentaient : schizophrénie et trouble borderline.

## **5.2 Le dispositif**

Ci-dessous, je présente mon dispositif en détail.

### **5.2.1 Choix du dispositif**

Afin de construire ce cours, je me suis appuyée sur mes propres connaissances acquises durant mes années de pratiques en danse. J'ai réfléchi à un dispositif original, qui soit à mon image et également créatif. J'avais envie de leur amener plusieurs techniques pour qu'elles puissent en apprendre davantage, mais il était important pour moi de garder tout au long des cours le même dispositif dans les grandes lignes ainsi les deux résidentes pourraient avoir des repères et le corps pourrait s'habituer et intégrer plus facilement le dispositif. Je savais, grâce à mon expérience, que la répétition peut être bénéfique pour l'intégration des exercices dans le corps. Surtout pour des personnes atteintes de troubles, les repères peuvent être aussi sécurisants. J'ai choisi de leur présenter plusieurs techniques afin qu'elles puissent prendre le plus d'outils possibles pour peut-être les pratiquer dans leur vie quotidienne. J'aime présenter une palette d'idées et ne pas rester figée dans une pratique en particulier.

### **5.2.2 Étape 1 : la relaxation**

En premier lieu, je guidais une relaxation. Je trouvais important que les deux femmes puissent se défaire de leur tension de la semaine passée et commencer le cours de manière à ce qu'elles soient le plus présentes à elles-mêmes. La relaxation permet de reprendre contact avec la respiration donc avec les ressentis du corps.

C'est un moment où la personne peut sentir ce qui lui fait mal dans son corps, à quel endroit c'est crispé ou détendu, comment elle se sent, tout en étant guidée. La relaxation est accompagnée d'une visualisation pour que le travail de la conscience au corps soit plus facile. Par des images symboliques, des couleurs, je les amenais à ressentir les différentes parties du corps. Chaque début de mois, j'amenais un jeu de cartes sur le thème des femmes, avec des poèmes et un message positif à tirer avant la relaxation. Comme j'ai remarqué qu'elles étaient souvent dans un discours pessimiste ou dévalorisant, j'ai pensé aux petits messages qui peuvent accompagner une personne dans des moments difficiles. La pensée joue un grand rôle sur les émotions ou sur la motivation. Le message les accompagne dans le mois, une petite touche personnelle qui selon moi peut apporter du positif dans la vie d'une personne et lui faire du bien.

### **5.2.3 Étape 2 : l'échauffement**

Ensuite, je continuais avec un échauffement au sol pour mettre en mouvement le corps. C'était une série d'exercices tirés de la danse contemporaine, mon but était de leur faire travailler la mémoire et le réveil du corps en relâchant les muscles, en les étirant. Le but de ces exercices était aussi de prendre conscience des parties du corps et de la respiration. Ils permettaient d'échauffer le corps et d'être en contact avec le sol, la terre, se sentir bien dans le sol pour ensuite être mieux ancré dans le travail debout. Chaque mois, je changeais les exercices pour qu'elles ne tombent pas dans une monotonie mais que ça soit tout de même assez long pour que le corps puisse intégrer les exercices.

### **5.2.4 Étape 3 : le travail dans l'espace**

Nous continuions ensuite avec l'exercice de la marche et du travail dans l'espace. Le but de ce moment était de sentir ses pieds dans le sol et de sentir sa posture en marchant afin de pouvoir en prendre conscience et peut-être la corriger. Je leur communiquais l'importance de la posture du corps quand quelqu'un marche, le regard et l'ouverture de ses épaules. La prise de l'espace, la façon d'occuper cet espace était un de mes objectifs également.

Occuper l'espace est de loin la chose la plus facile, souvent nous aimons bien rester dans un coin. Dans ce moment, je pouvais observer leur posture, leur détermination, l'écoute entre elles et si elles étaient ancrées dans le sol. Je leur donnais des exercices d'écoute, pour sentir leur centre, leurs appuis.

### **5.2.5 Étape 4 : l'exploration du mouvement et les jeux**

Un moment d'exploration succédait à la marche. J'avais envie de leur offrir un espace où elles pouvaient explorer différents mouvements en utilisant tout le corps, mais aussi un espace où elles pouvaient jouer. Il est important pour moi de mêler plaisir et joie à la danse. Pour cela, je me suis inspirée de la danse Gaga qui est un langage du mouvement, de l'improvisation guidée. La personne est amenée à chercher dans son corps différentes qualités de mouvements, différentes lignes et ampleurs du geste. Ce moment me semblait important, car c'était un moment créatif où la personne était obligatoirement amenée à bouger tout son corps et à prendre conscience des endroits qui ne sont que rarement sollicités.

Mais en plus, je trouvais intéressant d'introduire des objets dans la salle. Cela facilitait certaines fois la mise en mouvement du corps. Je dictais une consigne d'un jeu autour des animaux, par exemple, « faire comme si vous étiez un animal qui jouait avec ces objets dans la salle » se mettre dans la peau de, ou faire comme. Je racontais une histoire pour les mettre en mouvement. Ce moment obligeait les résidentes à lâcher-prise sur le mental et à être dans une créativité et une joie d'inventer, de jouer.

J'avais également envie d'introduire une autre technique : le contact improvisation. C'est une technique qui se travaille à deux, les personnes sont amenées à explorer

les différents chemins qu'elles peuvent emprunter tout en gardant contact avec l'autre. Je trouvais intéressant d'amener cette technique car il y a un enjeu autour de la relation, de la distance, de l'écoute à l'autre et à soi. De multiples dimensions sont travaillées à travers cet outil. Je trouvais donc pertinent d'aborder cela avec elles, afin de les amener vers une écoute plus profonde de l'autre, et de les accompagner vers une prise de conscience sur leur capacité à s'investir dans une relation. C'est une technique délicate pour certaines personnes présentant des troubles psychiques où le contact avec autrui peut s'avérer compliqué. C'est pour cela que je ne l'ai pas introduit directement mais je me suis accordée à leur disponibilité.

### **5.2.6 Étape 5 : la chorégraphie**

La dernière partie consistait à travailler une chorégraphie. Chaque mois, j'abordais un nouveau style de danse pour que les résidentes puissent découvrir différents styles. Je voulais leur faire découvrir la salsa, le hip-hop, le break dance et le contemporain. Pour conclure le travail ensemble, j'avais dans l'idée de construire un morceau de chorégraphie avec la résidente qui le souhaitait pour au final la montrer aux autres résidents du CAAD. Je trouvais important de pouvoir valoriser la personne. Dans un travail comme celui-ci, l'estime de soi peut être améliorée de façon directe. Si la résidente arrive à reproduire les pas en rythme alors elle en ressentira de la satisfaction personnelle. Je voulais également proposer ce moment chorégraphique pour qu'elles puissent travailler la mémoire et la coordination. De plus, réaliser une chorégraphie demande de gérer sa frustration. Par exemple : si elles n'arrivent pas directement à suivre, comment vont-elles réagir ou comment vont-elles persévérer ou pas, éventuellement abandonner ?

### **5.2.7 Étape 6 : les activités réflexives**

J'avais également envie d'introduire des moments de discussions formels dans mes cours, notamment sur le thème du rapport au corps, de l'estime de soi et de la féminité. Cela me permettrait de récolter des informations pour mon travail. Je pensais introduire ces moments-là au début du cours par exemple. Ces moments pourraient permettre de créer le lien entre les deux femmes aussi. Le but de ce moment était aussi de réfléchir à certaines questions qui relevaient de l'existentiel. Je désirais ainsi susciter une réflexion de leur part.

## **5.3 Outil de recueil de données**

J'ai donc choisi comme premier outil de recueil de données, l'observation participative : j'étais membre initial du groupe de danse, je donnais le cours mais j'observais aussi et participais parfois aux exercices. L'objectif était de décrire et de comprendre ce qui

se jouait dans le cours de danse. La prise de notes était faite en différé, après le cours. J'écrivais ce qui s'était passé dans mon cours : les éléments importants, mes observations et mes ressentis par rapport à ce que j'avais vécu avec elles. Cela me permettait aussi d'éviter les oublis lors de la rédaction de mon travail. Les observations me semblaient pertinentes pour étudier des comportements, des attitudes ou des interactions.

Puis, pour compléter mes observations, j'ai effectué un entretien semi-directif avec les deux résidentes au terme des 4 mois. L'entretien semi directif est un entretien mené par des questions semi ouvertes (questions ciblées, qui ne permet pas une multitude de réponses mais qui permet tout de même une certaine liberté.)

J'avais préparé une série de questions et j'en ai posé d'autres durant l'entretien. Je restais aussi ouverte à d'autres propos énoncés par les femmes, mais la conversation était tout de même dirigée. J'ai tenu à ce que l'entretien se déroule en présence des deux femmes, puisqu' une confiance s'était établie entre elles, je trouvais intéressant que le bilan se fasse ensemble. Je leur ai bien évidemment demandé si elles étaient d'accord que je les prenne en entretien. Le but ici, était de recueillir des jugements directs de valeurs, leur ressenti final au bout de l'aventure, leurs opinions, leurs remarques, leurs perspectives futures.

Afin d'effectuer l'entretien, je suis revenue une dernière fois dans l'institution pour pouvoir le faire. J'ai choisi un mardi soir comme si nous avions le cours de danse. Je les ai bien sûr averties la semaine précédente que nous allions faire un bilan sous forme d'entretien. L'entretien s'est déroulé dans la salle de danse de manière décontractée, assises par terre. Je tenais à ce que la discussion soit menée de manière détendue et sans appréhension. C'était pour moi la conclusion de mon travail et je voulais que ce soit un moment convivial. Avant de commencer, je leur ai offert un thé avec quelques biscuits. J'ai profité de cet instant pour les remercier et pour leur dire mes ressentis ainsi que ce que j'avais observé chez chacune d'entre elles, leurs progrès, et mes souhaits.

Pour que l'entretien soit un minimum dirigé, j'ai constitué une série de questions qui étaient susceptibles de répondre à mes hypothèses. Je les présenterai plus tard dans le texte.

## **5.4 Éthique**

Au sujet de l'aspect éthique, j'ai préservé l'anonymat des deux femmes avec qui j'ai travaillé, en utilisant des prénoms d'emprunt. Afin d'être la plus transparente possible, je les ai informées au tout début des cours de danse de la recherche engagée et des finalités escomptées. J'ai donc respecté les informations récoltées durant les cours et l'entretien en les utilisant uniquement pour la réalisation de mon travail de Bachelor. De plus, je me suis engagée à restituer les résultats de ma recherche à ceux qui le souhaitent.



## **5.5 Risques et limites**

Dans une telle recherche, je suis bien consciente que je dois adopter une distance critique par rapport au travail réalisé. L'observation participative peut ainsi avoir ses limites car les informations relevées dans mon cours sont totalement subjectives.

Toutes les opinions émises dans ce travail n'engagent que moi. Pour enrichir ces opinions, il me tenait à cœur d'obtenir également les leurs. Mais l'entretien semi-directif possède également une part de subjectivité car les informations recueillies durant les entretiens sont basées sur les représentations de chaque femme. Leur manière de s'exprimer et de construire leur discours aura également une influence sur les informations récoltées.

Je suis consciente également du fait que, sur le plan méthodologique, le nombre de participantes choisi n'est de loin pas suffisant pour qu'il soit représentatif et il est donc difficile de relever des généralités et d'en tirer des conclusions.

Finalement, le lien que nous avons créé durant plus de 9 mois a facilité l'aisance de la prise de parole dans l'entretien. Cela a permis d'être moins dans la retenue. Malgré la difficulté à s'exprimer de l'une d'entre elles, j'ai essayé de tourner les questions de manière à ce qu'elles ne répondent pas que par oui ou non. Pour cela, j'ai dû ajouter des questions ou pousser la réflexion.

## 6. ANALYSE DES DONNEES

Dans ce chapitre, je vais procéder à l'analyse de mes observations. Comme je l'ai mentionné plus haut, après chaque cours donné, je re-transcrivais son déroulement. Je relevais des observations concernant l'attitude des femmes et leur manière de bouger, afin de suivre leur évolution.

Pour faciliter la lecture de ce chapitre, j'ai décidé de classer mes observations dans les cinq rubriques tirées du cadre théorique. J'ai ensuite ajouté des sous-thèmes toujours en lien avec la théorie et cela, dans chacune des rubriques afin de compléter au mieux mon travail.

Avant de débiter la présentation de mes observations, j'aimerais aborder plusieurs points. Dans mes cours, j'ai également décidé de rassembler d'autres informations pour compléter mon analyse finale et cela, en distribuant aux femmes des fiches à remplir concernant leur bien-être dans le cours.

Dans le premier cours, j'ai décidé de leur faire remplir une fiche que j'ai nommée « état des lieux » (annexe 1). Cela m'a permis de connaître leurs difficultés au niveau physique et mental ainsi que leur objectif personnel.

Madame N. mentionne dans la fiche qu'elle a une douleur à l'épaule gauche, son humérus est cassé. Certains mouvements lui font mal. Madame N., également, répond à une question de ces fiches et dit qu'elle a du mal à dormir la nuit, elle se réveille beaucoup. Dans sa fiche à propos de son état mental général elle note : « Pas très motivée ».

L. ne mentionne pas de problème physique particulier. Elle dort plutôt bien la nuit et mentalement elle va bien avec quelques soucis de temps en temps.

L'objectif personnel de Madame N. est « Faire du bien à son corps » et les objectifs de L. sont « Travailler sur la patience, la souplesse et réaliser une longue chorégraphie en danse Hip Hop ». Je peux déjà observer deux caractères différents, avec une personne plus ambitieuse et précise dans sa demande, et l'autre qui a moins d'attente.

Ces informations m'ont permis de construire les cours de manière adaptée à chacune d'entre elles et de les amener le plus possible vers leur objectif personnel.

Je désirais également avoir un suivi sur leurs ressentis concernant le cours et leur bien-être avant et après celui-ci. J'ai élaboré une fiche à remplir chaque début et fin de cours. Elles pouvaient prendre le temps de le faire dans leur chambre après le cours et rapporter la fiche pour la semaine suivante. La voici :

Retours sur le cours (fiche remplie par L.)		Date : février à fin mars
Comment je me sens physiquement et mentalement AVANT le cours ?	Ce que j'ai appris, compris ou ressenti de nouveau durant le cours	Des questions éventuelles que je me pose après le cours
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Courbatures et passé une journée fabuleuse</li> <li>- Début de grippe</li> <li>- Je suis fatiguée et mentalement en pleine réflexion</li> <li>- Enrhumée et moral en bas</li> <li>- Un peu fatiguée mais en forme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Des nouveaux mouvements</li> <li>- Du plaisir</li> <li>- J'ai appris à surpasser mes peurs, à lâcher prise</li> <li>- Mémorisation des pas et posture très importante</li> <li>- La sensation d'être fière de moi</li> <li>- La patience et se surpasser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vais-je réussir la salsa ?</li> </ul>
Comment je me sens physiquement et mentalement APRÈS le cours ?		REMARQUES :
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Détendue, relaxée</li> <li>- Détendue</li> <li>- Physiquement très détendue et mentalement libérée des soucis du quotidien</li> <li>- Physiquement fatiguée et mentalement en pleine forme</li> <li>- Physiquement en forme et mentalement décontractée</li> <li>- Relaxée et pleine d'énergie</li> <li>- En forme</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vive le hip-hop !</li> <li>- Vivement le prochain cours de danse</li> <li>- Vivement le cours de hip-hop</li> </ul>

J'observe dans le tableau ci-dessus que L. a pris le temps de bien remplir toutes les fiches proposées. Elle me disait que cet exercice lui plaisait, d'ailleurs, elle prenait toujours le temps de bien le faire. Sa pensée est construite et je peux voir qu'elle a une belle capacité à se remettre en question et interroger ses ressentis. Je peux aussi

observer une amélioration constante après chaque fin de cours. L. prend du plaisir à venir danser, je peux le voir dans la case des remarques. Elle dit : « Vivement le prochain cours de danse ! ». Je peux voir chez L. qu'il y a une certaine crainte de ne pas arriver à danser la salsa. Cette information m'a permis d'être attentive à L. dans les moments de doutes, je l'ai toujours encouragée et valorisée.

Je n'ai pas retranscrit les fiches de Madame N. car il n'y avait pas beaucoup d'information si ce n'est qu'avant le cours, elle se sentait bien et qu'après le cours, elle était détendue. Elle oubliait souvent de remplir la fiche. J'ai donc constaté qu'elle n'aimait pas ce genre d'exercice et qu'elle avait de la difficulté à exprimer ses sentiments. Je prends donc la décision d'arrêter le suivi avec ses fiches car je voyais bien que c'était contraignant pour elle. D'ailleurs, quand je lui ai annoncé qu'elle n'avait plus à le faire, elle a manifesté un soulagement et m'a répondu qu'elle n'avait jamais d'idée pour remplir ses fiches.

A partir de ces constatations, j'ai donc décidé d'introduire un moment différent que j'ai nommé « Météo du jour » : ce moment leur permettait de faire le point avec leur humeur. Elles avaient deux minutes en début de cours pour s'exprimer librement par la voix ou par le corps dans un espace musical. Rien n'était imposé, c'était un moment pour elles, pour prendre conscience de leurs sensations. Je participais également mais restais attentive à ce qu'il se passait.

Certaines fois, Madame N. ne faisait que marcher ou balancer ses jambes d'un côté et de l'autre. D'autres fois, elle décidait de lire un livre en s'asseyant sur un coussin ou alors de prendre une balle et la rouler sous ses pieds. Elle restait rarement immobile sans rien faire, je trouvais ça plutôt bien. L. exprimait souvent ses humeurs à haute voix en marchant. Elle disait : « Je n'ai pas d'humeur aujourd'hui, c'est plat ». Parfois, elle s'asseyait aussi sur un coussin. Cet espace a permis à L. d'exprimer ses émotions avant de débiter le cours. Cette version était moins contraignante, il n'y avait pas besoin d'écrire ou de réfléchir.

Comme mentionné plus haut dans le texte, j'ai choisi de leur faire tirer une carte avec un message positif et cela chaque début de mois. En créant ce moment particulier, Madame N. m'a fait part de son histoire et m'a dit que dans sa jeunesse elle tirait les cartes du tarot. Elle a manifesté une curiosité pour ces nouvelles cartes. J'ai vu que ça lui plaisait. L. aimait bien ce moment aussi, elle me disait parfois repenser à ce message positif dans les moments difficiles. Elles pouvaient emmener leur carte à la fin du cours, car je les avais imprimées.

## **6.1 Immobilité**

### **6.1.1 L'énergie**

Par rapport à l'aspect théorique, Benoit Lesage nous parle d'une immobilité pleine. Un corps peut très bien ne pas être en mouvement mais être habité. Une énergie se dégage de lui et rayonne autour de lui. On a vu plus haut dans la présentation théorique (p.14) ce qu'il en était, pour cet auteur, d'une immobilité pleine ou vide.

Ici, l'observation est intéressante car les deux femmes présentaient un corps totalement différent. Madame N. avait un corps plutôt raide, sans trop de vie. Ses gestes n'étaient pas fluides, je sentais comme un inconfort dans ce corps. Madame N. a beaucoup de mimiques avec la bouche et parfois avec ses mains. Comme si elles traduisaient de l'impatience. Son corps ne va jamais prendre trop de place. Tandis que L. a un corps plus rond, ces gestes sont plus fluides et son corps est plus dynamique. Par contre, sa posture est légèrement courbée. Je sens dans son énergie qu'elle assume plus son corps et qu'elle est plus connectée à lui. L. sourit beaucoup, alors que Madame N. montre peu d'expression sur son visage. La posture de la personne, l'ouverture du visage ainsi que son regard peuvent déjà manifester l'énergie qu'a un individu.

Plusieurs exercices ont contribué au travail de la présence au corps.

Premièrement, il y avait la relaxation dont j'ai parlé précédemment. Durant cette phase, je les amenais à visualiser chaque partie du corps. Je les guidais avec ma voix tout au long de l'exercice pour qu'elles restent concentrées. Le but était de les amener à sentir une partie du corps douloureuse ou non et d'amener la respiration à apaiser le corps afin qu'il puisse s'abandonner dans le sol. La connexion au ressenti du corps permettait aux femmes de se mettre en contact avec lui. C'est une des premières choses à faire quand nous voulons habiter notre corps.

Madame N. n'était pas confortable allongée au sol, elle avait mal au dos, je lui ai donc proposé un coussin qu'elle a glissé sous son dos. Je la sentais agitée ; ses mains et ses pieds bougeaient. Il était difficile pour elle de se poser dans le sol, de se relâcher complètement. J'ai réexpliqué l'importance de la respiration et avec mon aide, je l'ai amenée à travailler son souffle. Madame N. essayait de le faire à chaque fois. Petit à petit, j'ai senti qu'elle se posait dans le sol.

L. s'est ancrée plus facilement dans le sol, j'ai senti que l'exercice de la visualisation dans le corps était plus facile pour elle. Effectivement, elle avait déjà fait ce genre d'exercice avec l'art thérapeute. Par contre, elle avait parfois tendance à oublier de respirer, je l'ai donc amenée petit à petit à mettre du souffle dans son corps, pour qu'il se détende davantage. La façon de respirer des deux femmes était souvent située dans le haut du corps, ce qui crispait davantage les épaules, je leur ai donc expliqué la façon de respirer avec le ventre pour qu'elles atteignent une meilleure détente.

Deuxièmement, j'ai proposé l'exercice de la marche. Cet exercice a permis aux femmes de travailler sur leur posture et sur l'espace. La consigne était de marcher dans la salle, en apportant une attention particulière dans les pieds au sol et sur la posture en général. Suis-je sur la pointe de mes pieds ou sur mes talons quand je marche. Mes épaules sont-elles en avant, ma tête est-elle vers le bas, mon regard est-il clair et direct ou plutôt fuyant au sol. Cette marche permettait de réajuster l'ensemble de la posture. Je leur rappelais à chaque fois, de ne pas oublier le regard, le fil invisible qui part du sommet du crâne, qui tire la posture vers le haut, les épaules décontractées et les pieds bien dans le sol. Puis, j'ai rajouté la deuxième consigne qui consistait à occuper l'espace vide. Cela demandait une attention particulière, et donc de la réactivité.

Dans cet exercice, les deux femmes marchaient dans un périmètre précis et ne prenaient pas toute la place dans l'espace. Personne n'allait au centre de la pièce. Toutes les deux regardaient au sol et leurs postures étaient plutôt courbées. A force de répéter l'exercice dans chaque cours, je les ai amenées petit à petit à prendre leur place dans cet espace inconnu et de remplir les vides en y mettant leur énergie. Après quatre cours, j'ai senti qu'elles avaient intégré mes remarques. Elles habitaient non seulement davantage leur corps mais aussi l'espace. Leur énergie a grandi petit à petit.

### **6.1.2 La poétique du mouvement (la fluidité d'un mouvement)**

La poétique d'un mouvement est différente d'un individu à un autre, il dépend du rapport qu'entretient la personne avec son corps et également de son vécu. Mais encore, il dépend de la façon dont la personne connaît son corps et quelle imagination elle a aussi. Quand je parle de la poétique d'un mouvement, je pense aussi à la fluidité du mouvement et à l'attention que j'y mets. Dans mes cours de danse, j'ai proposé plusieurs exercices de recherche de mouvement afin de travailler la fluidité dans le corps et l'attention qu'on y met.

A travers le langage de danse Gaga, j'ai amené les femmes à la découverte de leur corps. En s'appuyant sur ma voix, elles étaient guidées à ressentir les différentes textures dans leur corps (mou, fluide, dur, flottant) ou rechercher des lignes ou des courbes qui se créent au fur et à mesure de l'improvisation. Au départ, c'était beaucoup d'informations pour elles, je les sentais perdues. Alors, je me suis concentrée sur une consigne ou deux par cours afin que leur corps s'habitue petit à petit et intègre les nouveaux mouvements et nouvelles sensations. Ce moment d'improvisation ne devait en aucun cas engager le mental. Ce qui a été difficile au départ pour L. qui était beaucoup 'dans la tête'. Elle se demandait si elle allait y arriver ou alors elle ne pensait pas avoir compris. Elle me demandait de remontrer l'exercice. Je lui ai expliqué qu'avec cette technique, elle devait rechercher par elle-même, dans son corps. Je lui ai dit que ce n'était pas grave si elle ne faisait pas la même chose que moi.

Madame N. avait visiblement de la difficulté à suivre. Avec sa douleur à l'épaule, elle ne se donnait pas entièrement. Ses gestes étaient saccadés, il manquait de la fluidité

dans ses mouvements. Je sentais que c'était totalement nouveau pour elle d'expérimenter cette danse. Le corps n'avait pas l'habitude mais se déliait gentiment. L. s'exclamait parfois en disant « Je ne savais pas qu'on pouvait bouger cette partie du corps et en plus aimer la bouger ». Cet exercice a permis de se reconnecter à toutes ces parties oubliées.

La fluidité d'un mouvement vient aussi avec l'assurance, quand on commence à intégrer un mouvement, il peut devenir fluide. J'ai observé au fil des cours, que les deux femmes découvraient des nouveaux mouvements et que le corps les intégrait. J'ai senti plus de fluidité dans leurs gestes vers la fin des cours. Par contre, les deux femmes présentaient de la difficulté à lier le haut du corps avec le bas du corps, comme je l'ai dit plus haut. Elles avaient tendance à bouger une partie du haut du corps et oubliaient que ça pouvait avoir une répercussion sur le bas du corps. La liaison était compliquée pour elles. Mais nous avons en général toutes et tous une tendance à oublier les autres parties du corps quand on est concentré sur l'une d'entre elles. La méthode Gaga permet ce lien entre le haut et le bas et le derrière avec le devant qu'on a tendance à oublier.

### **6.1.3 Le développement de la pensée**

La mise en mouvement du corps permet également de développer la pensée. À travers mes cours, j'ai essayé de créer des moments d'échanges, ou des retours sur les ressentis après certains exercices.

Comme je l'ai déjà mentionné plus haut, Madame N. a beaucoup de peine à exprimer ses ressentis et dire son opinion, son discours est pauvre. L. a plus de facilité à la base. Elle prend même du plaisir à se remettre en question et dire ce qu'elle pense. On sent qu'elle a plus l'habitude de le faire et ressent un besoin de l'exprimer aussi. Je remarque que c'est propre aux personnes qui présentent un trouble de la personnalité borderline, ils ont besoin de dire les choses et d'en parler. Mais je pense aussi qu'il s'agit d'un entraînement. J'ai donc mis en place trois discussions formelles en début de cours et des exercices qui permettaient à chacune d'entre elles de danser et puis inversement d'écrire en regardant l'autre personne danser. Je pense que ces exercices ont permis à Madame N. de prendre la parole, de s'entraîner à se questionner ou à ressentir les émotions du moment. Il était important pour moi d'introduire ces moments-là, qui sont, je trouve, primordiaux pour une meilleure compréhension de soi.

### **6.1.4 Le décroisonnement, la mise en mouvement**

A travers mes cours, j'ai vu ces personnes se décroisonner. Petit à petit, elles ont pris confiance en elles. C'est pour cela que j'ai voulu répéter l'échauffement et les différents exercices sur plusieurs cours, afin qu'elles puissent intégrer de manière plus sûre les mouvements dans le corps et se sentir plus à l'aise pour bouger. La mise en mouvement s'est faite gentiment en allant par étape. J'ai essayé de construire mes cours avec leurs goûts musicaux aussi, ce qui a permis davantage de lâcher prise

dans les mouvements. Tout au long de mes cours, j'ai choisi des petits exercices pas trop compliqués pour qu'elles ne se découragent pas et répondent pleinement à mes propositions avec le moins possible de retenue.

Madame N. avait souvent de la difficulté à aller jusqu'au bout des exercices, elle était souvent impatiente, elle voulait que ça se termine vite. La mise en mouvement s'est donc faite mais peut-être pas dans une grande conscience. Cela m'a montré le côté un peu paresseux de sa personnalité mais aussi sa difficulté à être dans l'instant présent et dans ses ressentis. C'est peut-être compliqué pour Madame N. de se retrouver longtemps avec elle-même. Elle manifestait souvent une sorte d'agacement. Tout d'un coup, elle peut être crispée, ou refaire plusieurs fois le même mouvement parce qu'elle ne veut plus continuer. Son énergie baissait aussi. Je l'ai toujours encouragée à continuer et à aller jusqu'au bout. Je peux également faire d'autres hypothèses, peut être que Madame N. a une capacité de concentration très faible et cela ne lui permet pas d'être longtemps concentrée dans un exercice. Ou encore son impatience peut démontrer du stress ou des tensions à l'intérieur d'elle.

L. a découvert beaucoup de mouvements. Elle a eu aussi plus de facilité à se mettre en mouvement, peut-être parce qu'elle connaît mieux son corps à la base et qu'elle désirait vraiment faire de la danse dès le départ.

## **6.2 Orientation dans l'espace et le temps**

### **6.2.1 L'investissement de l'espace**

Investir l'espace veut aussi dire, assumer son corps et prendre sa place dans l'espace. Pour cela, j'ai proposé plusieurs exercices pour travailler cette notion. Comme par exemple la marche qui permet déjà aux deux femmes de s'approprier un nouveau lieu, puis de prendre sa place à travers un espace donné. Comme il a été mentionné plus haut, il était difficile pour les deux femmes d'occuper l'espace et de combler les vides.

Le moment de « jeux » a permis de travailler cette notion d'espace et de temps. J'ai introduit de nouveaux matériaux au centre de la pièce (ballon, chaise, coussin, cerceau, balle...). Elles pouvaient interagir avec eux. Sur leur chemin, elles pouvaient rencontrer différents obstacles et imaginer de nouveaux mouvements avec eux, s'arrêter devant les matériaux ou encore les contourner. Cela leur a permis d'occuper l'espace avec des contraintes et donc d'appréhender cet espace différemment, ainsi que le temps, de plusieurs manières aussi : l'arrêt, la suspension, la marche rapide, le mouvement répétitif.

Les deux femmes ne se reliaient pas beaucoup aux objets, jusqu'à ce que je fasse ce travail avec elles et qu'elles se détendent davantage. Madame N. n'allait pas prendre de risque et investir l'espace. Elle restait plutôt en retrait ou autour des objets. Dès le moment où j'ai fait l'exercice avec elles, L. commençait à interagir avec les objets, à les prendre dans ses mains et à imaginer des mouvements. Comme si mon intervention lui avait donné des idées et qu'elle se sentait plus à l'aise pour agir.



### **6.2.2 L'investissement d'un espace personnel**

La méthode Gaga a permis aux deux femmes d'investir un espace personnel. En recherchant des sensations dans son propre corps, sans copier celui qui donne le cours. Le but était de se laisser animer par les mots du professeur, par exemple : comment ça résonne en moi ce qu'elle me dit. J'ai observé combien c'était difficile pour Madame N. d'investir cet espace, le corps, son corps. C'est une question d'entraînement et de volonté. C'est pour cela que j'ai gardé cet exercice tout au long des 4 mois. Madame N. manifestait de l'impatience quand on faisait cet exercice, et me donnait l'impression de *faire pour faire*. Dès que je tournais la tête, elle avait tendance à arrêter de faire. Je devais être attentive et revenir vers elle pour lui montrer le chemin et l'encourager. Je sentais que c'était pénible pour Madame N. parce qu'elle devait aller se connecter à ses ressentis. L. avait moins de difficulté à investir cet espace personnel, elle en avait envie, et montrait de la surprise quand elle découvrait des mouvements. Je voyais aussi qu'elle cherchait dans son corps, elle était concentrée.

### **6.2.3 Le déploiement du geste, la réorganisation du corps et la coordination**

Le déploiement du geste est travaillé dès lors qu'elles commencent au sol la relaxation. Tous les cours commençaient dans la posture allongée pour finir debout. L'exercice de la petite plante qui grandit petit à petit en se déployant très lentement jusqu'à se retrouver debout, permettait aux femmes d'activer chaque partie du corps et de l'organiser pour se retrouver debout.

J'ai pu constater que pour Madame N. ce n'était pas facile de ressentir les différentes parties de son corps, ses mouvements sont saccadés et pas encore très fluides. J'ai senti en la regardant attentivement qu'elle avait de la difficulté à mettre sa conscience dans ce qu'elle faisait, j'ai l'impression qu'elle faisait sans vraiment ressentir. Je ne sentais pas de profondeur dans ses gestes. Son corps n'était pas organisé, elle se relevait du sol trop vite en oubliant des étapes. Lorsqu'il fallait bouger le haut du corps avec le bas du corps, Madame N. n'y arrivait pas très bien. Elle me donnait l'impression d'être coupée du bas du corps.

L. prenait plus le temps, mais je devais tout de même lui dire de ralentir et de prendre le temps d'activer chaque partie du corps avant de l'organiser pour se mettre debout. C'était en tout cas plus fluide chez elle. L'organisation corporelle s'est faite plus naturellement lorsqu'elle est passée à la posture debout.

La méthode Gaga, a permis également de déployer le geste, de travailler la coordination et l'organisation du corps. L. avait une plus grande conscience de son corps. Je rappelais souvent aux deux femmes de ne pas *faire juste pour faire* mais de vraiment essayer de rentrer en connexion avec la moindre gestuelle en y mettant la bonne intention. Dans ces moments de recherche, elles peuvent expérimenter le déploiement, cette sensation d'ouverture au monde. En pliant et dépliant ce corps et

en découvrant des gestuelles inhabituelles, je les ai aussi amenées à découvrir des lignes, des appuis et des courbes dans leur corps. Je les ai invitées à bouger même les parties que nous ne bougeons plus tellement en conscience habituellement (cheville, pied, bassin, doigts, torse, colonne vertébrale).

Les exercices que j'ai proposés ont permis aux de femmes de reprendre contact avec des parties oubliées du corps et de les retravailler, de restructurer ce corps dans un alignement et une conscience plus profonde.

#### **6.2.4 La chorégraphie**

Le travail chorégraphique nécessite une bonne gestion de l'espace et du temps pour qu'en définitive une chorégraphie soit agréable à regarder.

L. n'avait jamais fait de chorégraphie, c'était une première pour elle. Nous avons travaillé sur l'isolation des différents mouvements de la chorégraphie et ensuite nous trouvions le rythme de la musique. Finalement, nous avons relié l'ensemble des mouvements en occupant l'espace. Quand c'est moi qui lui présentais un bout de chorégraphie, elle n'avait pas de peine à la reproduire. Parfois, quand elle se mettait à trop réfléchir, elle ne savait plus les pas mais elle ne se décourageait jamais. Par contre, dans la chorégraphie finale pour la fête de la fin des cours, elle avait choisi de danser sur du Slam. C'étaient les paroles qui guidaient les mouvements. Je lui demandais de trouver des mouvements qui lui faisaient penser aux mots de la chanson. Elle avait quelques idées mais n'arrivait pas à relier les mouvements ensemble tout en occupant l'espace. Je l'ai donc accompagnée dans ce travail.

Tout d'abord, j'ai proposé un début et puis une fin de chorégraphie. La structure d'une chorégraphie est rassurante, d'ailleurs, quand je lui ai proposé de faire quelques secondes d'improvisation dans sa chorégraphie, elle était angoissée. Elle préférait savoir ce qu'elle allait faire, cela évitait trop de stress chez elle. Quand la chorégraphie a été prête, je lui ai montré comment s'investir encore plus dans l'espace, prendre davantage de place. Nous avons travaillé sur l'ampleur des mouvements, elle avait tendance à les faire trop petits car elle ne pensait pas avoir assez de temps sur la musique. Puis, elle s'est entraînée à investir son espace personnel en interprétant ce qu'elle dansait, à mettre une intention précise dans ses gestes pour que le spectateur puisse ressentir le message et de l'émotion. Pour cela, il fallait qu'elle comprenne bien toutes les paroles de la chanson. Nous y avons travaillé dans les cours et elle l'écoutait beaucoup en dehors.

### **6.3 Interaction**

Je me suis beaucoup intéressée à l'interaction des deux femmes entre elles. J'ai donc mis en place plusieurs exercices qui ont favorisé l'écoute à l'autre, la confiance et le lien.

Avant de participer à mes cours de danse, elles ne communiquaient pas beaucoup entre elles dans l'institution. Madame N. restait plutôt à l'écart du groupe. Quand mes cours ont débuté, il a fallu quelque temps pour que le lien se crée. Les moments de discussions formelles et informelles au début des cours ont permis un échange et donc de créer ce lien entre elles petit à petit.

### **6.3.1 L'écoute à l'autre**

Pour qu'il y ait une bonne cohésion dans le groupe, il faut également de l'écoute, j'ai donc mis en place un exercice qui la travaille. Le principe est de marcher dans la salle et quand une personne s'arrête, l'autre doit s'arrêter.

Premièrement, le but était de sentir la présence de l'autre dans l'espace, se familiariser avec sa présence. Deuxièmement, c'était d'activer tous les sens pour être disponible aux autres, être à l'écoute quand l'autre s'arrête même si on se retrouvait dos à l'autre personne. Un autre exercice d'écoute consistait à marcher autour de la salle et quand l'une se rendait au centre, l'autre devait s'y rendre aussi. Cela a permis aux femmes de s'accorder. Le fait de prêter une attention particulière à l'autre, peut amener l'individu à investir la relation.

Pour Madame N. l'exercice de l'écoute n'était pas facile au début. Il lui a fallu plusieurs cours pour arriver à être plus présente à l'autre. Souvent, elle était dans la lune ou déconnectée du groupe (L. et moi). L. s'est connectée plus rapidement. Son attention était plus claire. J'ai observé que L. manifestait plus d'envie pour construire une relation avec l'autre alors que pour Madame N. c'était plus difficile d'aller vers l'autre et d'accepter ce début de relation. S'accorder à l'autre demande aussi de se connecter à soi avant tout. J'ai pensé que pour Madame N. c'était compliqué étant donné qu'elle avait de la difficulté à se connecter à elle-même.

### **6.3.2 Les jeux d'interaction**

Afin d'observer l'interaction entre les deux femmes, j'ai mis en place un exercice autour de la confiance. Je l'ai également proposé durant plusieurs cours. Tout d'abord, L. guidait Madame N. qui avait les yeux bandés et vice versa. J'ai relevé que pour L. ce n'était pas facile de se retrouver les yeux bandés. Elle m'exprimait son angoisse pour le noir. Son corps était tendu. Madame N. est un peu crispée quand elle se fait guider mais n'est pas angoissée. Au fil des cours, elles me disaient se faire confiance et leur corps faisait preuve de moins de raideur.

J'ai aussi proposé un exercice similaire mais sous une autre forme. Celui-ci a également travaillé l'éveil du sens de l'ouïe. Une des femmes avait les yeux bandés et devait guider l'autre vers le son que je jouais. Je pouvais jouer des sons subtils ou des sons plus forts. Les deux femmes ont trouvé facilement les sons forts. Les sons plus subtils ont été moins faciles à trouver pour chacune d'entre elles. Cet exercice a demandé beaucoup de concentration car nous ne sommes pas habitués à le faire.

Dans la partie « jeux » de mon cours, j'ai invité les femmes à jouer avec l'espace, les objets présents au centre de la pièce et les personnes du groupe. Le but était qu'elles s'amuse, qu'elles prennent des risques et qu'elles mettent leur corps en jeu en suivant mes consignes.

Un autre exercice : chacune devait se mettre dans la peau d'un animal, elle devait imaginer comment il se déplaçait, quelle partie du corps il bougeait. Elle devait avoir cette capacité à se le représenter. Puis, l'animal devait interagir avec les objets au centre et les autres personnes du groupe. C'était un moment d'imagination auquel j'ai participé également. J'ai observé que c'était loin d'être facile pour elles. Les femmes étaient très timides, elles avaient de la peine à se ' lâcher '. J'ai senti qu'elles n'avaient pas l'habitude de faire ce genre d'exercice et que c'était gênant pour elles

Chacune avait choisi son animal mais ne prenait aucun risque. Je leur ai demandé comment il se déplacerait et leur ai proposé d'essayer de le reproduire dans le corps. Madame N. m'a dit qu'elle ne pouvait pas se mettre au sol parce qu'elle avait mal au genou. Je lui propose alors de bouger les parties du corps de l'animal (renard) en étant debout et d'interagir avec les objets en pensant au caractère du renard, (par exemple ce qu'il ferait d'après elle avec ces objets.). J'ai senti que c'était difficile de visualiser l'animal dans le corps. Nous avons beaucoup ri dans cet exercice. J'ai dû totalement lâcher prise aussi et me mettre en jeu. L. riait parce qu'elle était gênée. Quand elle m'a vue faire l'exercice, elle a commencé à interagir avec les objets et se laisser un peu plus aller. Madame N. restait plus à l'extérieur du groupe ou alors utilisait le ballon qui se trouvait sur les bords du cercle pour s'asseoir et regarder la scène. J'essayais d'interagir avec elle, de venir la bousculer dans son coin tranquille, mais je sentais qu'elle ne pouvait pas plus pour l'instant. J'ai respecté aussi son comportement.

Des interactions se sont créées entre L., moi et les objets. J'ai donc réitéré ce moment. La deuxième fois, elles connaissaient déjà le principe de cet exercice, alors, il y avait un léger lâcher prise en plus. Madame N. avait de la peine à prendre possession de l'espace et jouer avec les objets. Elle le faisait mais sans trop prendre de risque. C'était comme si elle avait un besoin de contrôler la situation ou de se contrôler. L. essayait d'interagir avec Madame N. en lui passant le ballon par exemple. Madame N. a décidé de ne pas forcément le lui renvoyer. Je peux constater que Madame N. ne démontre pas une grande envie d'entrer en relation.

### **6.3.3 Le positionnement dans le groupe**

Dès le départ, les deux femmes avaient une personnalité bien distincte et aucune d'entre elles ne s'est cachée derrière l'autre ou était écrasée. Peut-être que le fait d'avoir été un petit groupe a permis cela. Chacune a su prendre sa place dans le groupe au fur et à mesure des cours. Comme Madame N. était moins bavard, je portais une attention particulière à son égard. J'ai également proposé ces temps de réflexion et paroles pour qu'elle puisse aussi s'exprimer. Lorsqu'on faisait ces discussions formelles, chacune avait son idée. Je pense que si les moments de

discussion n'avaient pas été là et que je n'avais pas pu porter une attention plus fine à Madame N., elle aurait été certainement effacée dans le groupe.

Afin d'observer si elles prenaient leur place dans le groupe, j'ai mis en place plusieurs jeux qui ont permis de travailler cette notion-là. Le « jeu du leader », celui du « miroir » et le « contact improvisation ».

Dans le jeu du « miroir », chacune devait marcher dans la salle et lorsqu'elles croisaient une personne elles devaient inventer un geste que l'autre devait refaire avec exactitude. Le but de l'exercice consistait à oser s'arrêter devant une personne et lui affirmer son choix. C'était une manière de se positionner dans le groupe. Au départ, Madame N. et L. n'interagissaient pas ensemble. C'était moi qui m'arrêtais devant elles ou vice-versa mais cela restait très timide entre elles. J'ai observé que Madame N. avait de bonnes propositions de mouvements. Elle n'avait pas besoin de réfléchir trop longtemps avant de proposer son idée. Parfois, j'étais même surprise par les mouvements dynamiques qu'elle proposait.

L. a eu de la difficulté à proposer des mouvements, elle me disait souvent « je ne sais pas quoi faire ». Je l'encourageais à 'lâcher son mental'. L. se stressait déjà à l'idée de devoir s'arrêter devant une personne pour proposer son idée. Dès qu'elle était tendue, elle n'avait plus d'idée. Je lui disais qu'elle ne devait pas se limiter dans les mouvements, que tout était mouvement, même bien entendu, les gestes du quotidien. Je lui proposais de s'inspirer de ça. Et surtout, je lui rappelais qu'il n'y avait pas de justes ou de faux mouvements. L. avait tendance à se comparer et se dévaloriser.

Dans l'exercice du « leader », nous étions en cercle et chacune par sa propre initiative devait aller au centre et dire son prénom de manière forte et claire puis proposer un mouvement que tout le monde devait répéter. Madame N. a commencé par aller dans le cercle et dire son prénom. Puis, elle a rapidement proposé un mouvement. Je suis surprise alors par la réactivité de Madame N. et sa facilité à proposer un mouvement. Par contre, Madame N. a dit son prénom d'une manière douce, je lui ai donc demandé de sortir sa voix plus fort.

L., de son côté, réfléchissait trop, elle restait pendant quelques secondes sans rien faire avant de trouver un mouvement. Quant à son prénom L. l'a affirmé clairement et d'une voix forte.

Le dernier exercice qui, je pense, a mis en travail le positionnement des femmes dans le cours, était le contact improvisation. Lorsqu'elles travaillaient les appuis, l'une contre l'autre, dos à dos, épaule contre épaule, le oui et le non. Elles pouvaient aller avec la personne ou contre la personne. Le but était de se positionner et de faire ce qu'elles sentaient juste pour elles. Cet exercice n'a pas été simple pour les deux femmes. Il y avait peu de résistance physique. Chacune se laissait porter par l'autre. C'était comme si elles avaient de la difficulté à savoir ce dont elles avaient envie, ou alors elles avaient peur de la résistance, peur du conflit. C'était un moyen peut-être pour elles d'éviter que ça soit compliqué.

D'ailleurs, dès que Madame N. ou L. ont expérimenté l'exercice de la résistance, Madame N. se laissait emmener très vite, elle abandonnait rapidement et se faisait pousser comme l'autre avait envie. L. essayait de résister mais comme il n'y avait pas

de résistance de l'autre côté, elle ne pouvait pas totalement être confrontée et sentir la résistance. L. avait aussi peur de faire mal à Madame N. Alors elle n'osait pas totalement se 'lâcher'. Cet exercice a bien montré que Madame N. était plutôt quelqu'un qui suit et qui a de la difficulté à mettre des limites face à des personnes. L. avait cette peur de blesser l'autre alors elle n'y allait pas trop fort. Par contre, elle avait plus de volonté à résister, à s'affirmer dans le non.

#### **6.3.4 La réaction du corps en contact avec un autre corps**

Afin de travailler cet aspect-là dans mon cours, j'ai proposé d'amener la danse contact improvisation mais pas depuis le début des cours, seulement à partir du 3<sup>ème</sup> mois. J'ai préféré attendre qu'un lien se fasse entre les deux personnes et qu'une confiance s'installe pour amener ce type de proposition qui inclut le toucher.

J'ai introduit le contact improvisation en commençant par leur proposer un exercice dos à dos. J'ai invité les deux femmes à ressentir la respiration de l'autre et à commencer à bouger le dos chacune à son tour. Le but était de se connecter à la respiration de l'autre personne et s'accorder avant de commencer à bouger à deux.

Madame N. a commencé à guider L., son dos bougeait beaucoup trop vite. Elle ne prenait pas le temps de sentir l'autre, j'ai observé une forme d'impatience chez elle et cette impression qu'elle *faisait pour faire* sans rentrer dans les ressentis. Une certaine maladresse se dégageait de ses gestes. L. n'arrivait pas à la suivre. J'ai donc demandé à Madame N. de fermer les yeux pour pouvoir mieux ressentir la respiration de l'autre et surtout de prendre plus le temps de la guider. J'ai donc émis l'hypothèse que Madame N. était mal à l'aise au contact avec autrui.

Lorsque L. guidait Madame N. c'était mieux, car elle prenait plus le temps de faire les mouvements et de sentir Madame N. en fermant les yeux. Par contre, elle m'a fait part du fait qu'il était difficile pour elle de bien sentir Madame N. J'ai alors pensé tout de suite que c'était dur pour elle car Madame N. n'est pas connectée à son propre corps, à sa propre respiration donc c'est normal que l'autre ne la ressente pas bien.

Ensuite, elles pouvaient choisir une partie du corps de la personne et la guider dans une direction. L. s'est sentie perdue quand Madame N. la guidait, c'était trop rapide et un peu brusque, elle n'arrivait pas à suivre. Madame N. a de la peine aussi à être guidée, elle n'était pas posée dans son mouvement, son corps était raide. On a échangé sur leur ressenti après l'exercice. L. a préféré guider que d'être guidée. Madame N. a trouvé plutôt facile de guider. D'après mes observations, Madame N. semblait vite agacée en contact avec autrui, c'est pour cela que j'ai décidé de proposer seulement quinze minutes de contact improvisation. Je me suis bien rappelée que dans la schizophrénie, le toucher avec autrui reste difficile.

## **6.4 Expression de sa personnalité, son identité**

A travers plusieurs moments-clés de mes cours, elles ont eu l'occasion d'exprimer leur personnalité et de prendre confiance en elles. Les deux femmes ont expérimenté l'inconnu en prenant ces cours de danse, ce qui est déjà à la base une prise de risque de leur part. La prise de risque fait partie d'une bonne confiance en soi, par exemple, se sentir capable de réaliser des choses qu'on n'aurait pas pensé pouvoir faire.

Ces cours m'ont permis aussi de découvrir les aspects de leur personnalité que je ne connaissais pas encore. Par exemple :

### **6.4.1 La féminité**

J'ai découvert davantage sur les deux femmes lors d'une discussion formelle sur la féminité. Je leur ai proposé de préparer pour le prochain cours quelques notes sur ce que c'était pour elle la féminité. Si elles devaient choisir une femme dans le monde ce serait qui. Et pourquoi.

Madame N. n'avait pas préparé la réflexion mais a su quoi dire sur le moment. Elle a eu de bonnes idées, elle nous a fait partager l'idée que pour elle c'était la fécondité et la sensualité. Elle admirait une actrice pour son côté pétillant et humoristique.

Quant à L., elle aimerait être une femme de caractère mais dans toutes les situations. Elle nous a dit que pour elle la féminité ça lui faisait penser à inégalité. Puis, elles m'ont parlé toutes les deux de la difficulté à se mettre en valeur dans une institution où il y a plus de garçons et des personnes en difficulté. Cet échange les a rapprochées car elles partageaient le même avis. Dans cette discussion, j'ai relevé que L. avait un besoin de travailler l'affirmation de soi et la confiance en soi et Madame N. avait envie de retrouver ce côté pétillant et sensuel de sa personne. Les cours ont permis de travailler ces aspects-là. Cette première discussion formelle m'a montré une Madame N. plus affirmée et ouverte à la discussion. J'étais agréablement surprise.

### **6.4.2 L'estime de soi**

Nous avons échangé sur un questionnaire que je leur avais fait remplir sur l'estime de soi (annexe 2). Un test qui mesurait si tu avais une bonne ou mauvaise estime de toi. J'observe que L. a rempli tout en négatif sur sa grille, son estime d'elle est au plus bas et ça ne m'étonne pas. Elle se dévalorisait beaucoup et doutait beaucoup d'elle. Je lui ai proposé de refaire à la fin ce questionnaire pour voir s'il y avait une évolution. Elle m'a en effet parlé de son manque de confiance en elle.

N. a répondu tout en positif. De son point de vue, elle n'avait pas de problème d'estime d'elle. J'ai repris avec elle, en lui disant que c'était presque idyllique de dire qu'elle n'avait pas de problème d'estime d'elle-même. Elle m'a alors répondu qu'elle trouvait que ça allait, qu'elle avait confiance en elle. J'é mets plusieurs hypothèses à ce moment-là. N. est vraiment coupée de ses ressentis et ne perçoit pas ses sensations

et la réalité telles qu'elles sont. Ou alors elle n'a pas compris l'exercice et la manière dont les questions sont posées. J'ai décidé d'en parler à son éducatrice.

#### **6.4.3 La prise de risque**

Comme je l'ai mentionné plus haut, la première prise de risque était celle d'accepter de prendre les cours de danse avec moi. Ce qui leur a permis à la fin de voir qu'elles ont été capables de venir au cours et de réaliser les exercices inconnus pour elles. Ce qui a influencé directement la confiance en soi.

À travers mes cours, j'ai observé que L. a pris des risques en acceptant de créer un spectacle pour les autres résidents. Elle s'est lancée ce défi et y est arrivée. Pour moi, c'est une grosse prise de risque surtout qu'elle ne se sentait pas capable au départ. A travers certains exercices, L. s'est 'lâchée' mais cela reste encore un peu timide. Madame N. n'a pas pris beaucoup de risques mais a tout de même participé à tout ce que je proposais, c'est pour moi une certaine prise de risque quand même. Sinon Madame N. n'en faisait jamais trop et avait de la peine à se détendre et à s'investir dans la relation avec L.

#### **6.4.4 La prise de décision**

Dans la prise de décision, il y a aussi l'affirmation de soi : qu'est-ce que je veux ou ne veux pas. Cela nécessite également une bonne connaissance de soi.

L'exercice du ballon que je proposais servait à travailler les directions et la prise de décision. Je faisais rouler le gros ballon vers les deux femmes, elles devaient être réactives et changer de direction directement quand elles voyaient le ballon arriver sur elles. Cela demandait aussi une anticipation. J'ai observé que pour Madame N. ce n'était pas facile d'être claire dans ces directions, la volonté n'y était pas toujours, son corps restait mou, je l'ai aidée en lui proposant d'utiliser son regard pour emmener le corps dans la direction choisie. Elle arrivait de mieux en mieux, mais sa réactivité n'était pas encore totale. Cela demandait de savoir où j'allais. J'avais l'impression parfois que madame N. ne savait pas trop, elle, où elle allait. Elle faisait pour faire mais sans vraiment de but final.

L. se débrouillait, son corps était plus tonique et on sentait qu'elle voulait davantage être active. Mais parfois, lorsqu'elle n'était pas concentrée, il lui arrivait de ne pas réagir assez vite.



## 6.5 Perception du corps

### 6.5.1 L'image du corps

Il me semblait évident d'amener une réflexion sur le rapport que ces femmes entretenaient avec leur corps. Nous avons donc pris un moment formel lors d'un début de cours. Je leur avais demandé de réfléchir sur plusieurs questions et par la suite, nous les avons partagées ensemble. Voici les questions ci-dessous :

- Qu'est-ce que signifie le rapport au corps ?
- Comment tu décris ton corps aujourd'hui et dans le passé ?
- Qu'est-ce que tu aimes chez lui, et qu'est-ce que tu n'aimes pas chez lui ?
- Comment aimerais-tu que ton corps soit ?
- Quelles sont les choses qui font du bien à ton corps aujourd'hui et qui en faisaient avant ?
- A quel moment tu te sens le mieux dans ton corps ?

Madame N. m'a dit que ça n'avait pas été facile pour elle de répondre à toutes ces questions. J'é mets l'hypothèse qu'elle n'a pas l'habitude de se les poser et de réfléchir à ce type de sujet qui remue également le passé. Elle a tout de même répondu à toutes les questions.

Madame N. nous a confié qu'elle n'aimait pas sa fatigue, sa ménopause et les dix kilos qu'elle avait pris ainsi que sa douleur à l'épaule. Elle dit aussi que c'était la vieillesse et qu'il n'y avait rien à faire. J'ai relevé du défaitisme et de la fatalité dans son discours. Madame N. ne se posait pas trop de questions, avec des propos tels que : « c'est comme ça ». Elle n'arrivait pas à dire ce qu'elle aimait chez elle aujourd'hui. Ce qui lui faisait du bien à l'époque c'était le vélo, la marche et la piscine. Aujourd'hui elle ne savait pas vraiment ce qui lui faisait du bien. Même la danse, elle me disait « bof ». Quand elle avait 20 ans N. me dit qu'elle était bien dans son corps car c'était une sportive. J'ai observé un fossé entre ce qu'elle a répondu dans le questionnaire de l'estime de soi et ce qu'elle arrivait à dire dans la discussion. Ce n'était pas cohérent. Je pense que sa perception de la réalité est faussée en partie par sa maladie. Madame N. est arrivée à nous dire qu'elle aimerait aujourd'hui être moins fatiguée et perdre quelques kilos.

L. a partagé avec nous l'idée que la danse et le sport la faisaient se sentir bien dans son corps. L. n'aimait pas son ventre, par contre elle aimait bien ses courbes. Elle a appris à aimer ses courbes petit à petit car avant d'arriver au CAAD elle avait pris 30 kilos. L. était très fine à l'époque et nous a confié qu'elle avait fait pendant plusieurs années de l'anorexie consciente. Puis, elle a passé plusieurs années dans la drogue et là son corps était malmené. Aujourd'hui, elle s'en est sortie. A l'époque, L. aimait bien faire de la marche. Quand elle pratique du sport ou la danse, elle se sent bien.

A travers cette discussion, j'ai appris à les connaître davantage. Elles ont pu échanger sur leurs parcours, qui quelquefois se rejoignaient. Cela a permis encore une fois la création du lien. Toutes les deux ont eu un parcours de vie difficile et donc un corps marqué.

### **6.5.2 Les postures et les appuis**

Les postures des femmes au début de mes cours étaient plutôt renfermées, épaules en avant, elles adoptaient des postures qui les rapetissaient. J'ai donc proposé différents exercices comme par exemple, celui de la marche qui consistait simplement à marcher et s'arrêter à mon signal et repartir. Elles pouvaient se rendre compte de la position du corps et sentir les appuis. Plus précisément :

Est-ce que mon poids est sur mes pointes de pieds ou plutôt sur mes talons. Comment est ma posture. Est-ce que j'ai les épaules fermées ou trop ouvertes, détendues ou crispées. Est-ce que mon bassin est en avant. Le moment de la marche était là pour constater leur propre posture et travailler également les appuis afin de réajuster la position du corps. Je leur ai montré la position neutre du bassin, comment s'asseoir dans son centre, avec les jambes légèrement fléchies. Est-ce que je suis suffisamment dans mon centre pour ressentir une force quand je repars depuis mon arrêt. Je leur ai également expliqué comment le regard et le fil invisible tendu sur le haut de la tête pouvaient déjà changer beaucoup la posture.

Madame N. avait le regard au sol, les épaules très crispées et une marche dirigée vers l'avant de son axe. Je l'ai donc invitée à ressentir son centre en posant ses mains dans la zone du bas du ventre et lever son regard. Madame N. a progressé depuis. Sa posture est plus ouverte. L. avait la même tendance pour le regard, elle regardait vers le sol. Ses épaules étaient un peu fermées. La visualisation du fil invisible l'a beaucoup aidée. Plus tard dans les cours, L. m'a dit parfois se souvenir des conseils concernant la posture en dehors des cours et les appliquait.

La question du poids du corps a été aussi abordée dans l'exercice de la marche et celui du contact improvisation à deux. Je leur ai proposé des arrêts où elles devaient prendre appui sur une partie du corps qu'elles choisissaient : sur une jambe, contre le mur, des appuis au sol et puis comment prendre appui sur une personne. Le but était d'explorer les différents appuis possibles dans le corps. Souvent, elles oubliaient des parties du corps et me proposaient finalement peu de diversité.

L'enchaînement durant l'échauffement a permis aux deux femmes d'intérioriser les appuis. J'ai proposé de faire un travail sur un des éléments moteurs de notre corps : la colonne vertébrale, mais aussi un travail lié aux muscles en les sentant et les étirant. Puis, nous avons également travaillé sur les articulations ; en les repérant et en explorant les différentes formes possibles qu'elles nous offrent. L. me disait découvrir des parties de son corps qu'elle oubliait et qu'elle pouvait bouger. Que le travail des étirements musculaires lui faisait du bien.

Madame N. restait plus silencieuse et se contentait de suivre mes consignes. J'ai senti que son corps était très raide dans les exercices, souvent elle me disait avoir mal au

genou ou à l'épaule. J'adaptais donc les exercices pour elle afin qu'elle puisse quand même les expérimenter. Finalement, tous ces différents exercices ont permis aux femmes de structurer leur corps.

### **6.5.3 Le corps objet d'attention à sujet d'intention**

Pendant les cours, les deux femmes ont pu faire l'expérience d'un corps « sujet d'intention ». Et de n'être plus seulement dans un corps « objet d'attention ». Par contre, je pense que le travail n'a pas été assez long pour que cela s'intègre ou module suffisamment le corps à l'extérieur des cours également. J'ai trouvé Madame N. encore bien déconnectée de ses sensations corporelles.

L. a eu l'occasion de se connecter davantage à ses ressentis et de mettre en place des réflexes en dehors des cours. Les cours lui ont permis de prendre un temps qui ne soit que pour elle et son corps, le corps qui est au centre de l'attention. C'est elle qui a choisi de venir pour son corps et cette démarche est déjà un grand pas pour commencer l'inversion du corps « objet d'attention » à « sujet d'intention ».

## **6.6 Lien avec les deux femmes**

Le travail effectué dans mes cours de danse avec les deux femmes sur la durée de quatre mois, a permis de renforcer notre lien déjà créé lors de mon stage au CAAD. Je pense que tous les moments formels et informels de discussion ont permis de créer une relation de confiance entre elles et moi. J'ai appris à les connaître davantage. Comme nous étions un petit groupe, cela a permis plus d'intimité et d'attention à leur égard. Je ne pense pas que j'aurais développé la même relation avec un groupe plus grand. Je prenais vraiment le temps d'installer au début du cours ou encore à la fin, suivant les envies de chacune, cinq minutes de discussion informelle. Parfois, il y avait ce besoin et d'autres fois pas. Je pense vraiment que ce travail a permis de se rapprocher les unes des autres grâce au rapport horizontal que j'ai essayé d'installer. J'ai donné aussi de ma personne et j'ai essayé d'être à l'écoute de chacune. Madame N. et L. me remercient toujours à la fin du cours. Une forme de respect et de reconnaissance s'est installée.

## **6.7 Lien avec les éducateurs**

Durant la période des cours, je relevais au fur et à mesure les questions que je me posais sur les femmes et m'organisais pour voir l'éducateur de L. ou l'éducatrice de Madame N. C'était compliqué de les croiser car souvent ils n'étaient pas présents le mardi soir quand je venais donner mon cours mais j'avais leur contact et je pouvais les appeler si j'avais besoin. Ils m'ont tous les deux encouragée dans ma pratique. Je préparais chaque mois une synthèse concernant les deux femmes et les déposais

dans le casier des éducateurs. J'avais averti les deux femmes que je transmettais les informations à leur éducateur référent. Cela permettait aux éducateurs d'être au courant de ce que je faisais et de ce sur quoi elles avaient travaillé durant le mois.

J'ai eu l'occasion de discuter avec l'éducatrice de Madame N. plusieurs fois. Nous échangeons sur son comportement et nous partageons la même impression. Nous avons de la peine à la cerner. Parfois, nous sentions qu'elle pouvait exploser d'un moment à l'autre parce qu'elle gardait tout en elle. Ses mimiques d'agacement ou d'impatience accentuaient ce côté explosif qu'on pouvait ressentir. Son éducatrice m'encourageait à pousser un peu Madame N. pour qu'elle se surpasse et me disait qu'il ne fallait pas avoir peur si elle explosait, que c'était même très bien.

Je lui ai fait part de mes questionnements concernant la prise de méthadone (opiacé de synthèse utilisé dans le traitement de la dépendance à l'héroïne ou à d'autres opiacés), je voulais savoir à quel point cela pouvait modifier son comportement ou ses capacités. J'apprends que la méthadone a un effet antidouleur ce qui peut expliquer le mal qu'elle peut avoir à être consciente de ses propres sensations. L'éducatrice de Madame N. m'apprend également que la méthadone peut avoir des effets indésirables comme l'euphorie, les vertiges, la somnolence, les nausées, les vomissements, de la constipation, de l'hypersudation ou la sédation. Madame N. a un grand passé dans la toxicomanie et la prise fréquente de drogues sur un long terme peut avoir des effets négatifs sur l'aspect cognitif de la personne et son aspect physique, notamment avec un développement de mimiques. Ce qui peut expliquer parfois son état.

Concernant le test sur l'estime de soi, l'éducatrice de Madame N. me propose de le retravailler avec elle, en dehors du cours. De son point de vue, Madame N. a une mauvaise perception de la réalité et n'a pas la capacité à prendre du recul et se poser des questions. Il s'agit d'un gros travail à entreprendre avec elle. D'ailleurs, je n'ai pas eu de retour par rapport à ce test par manque de temps.

J'ai eu également un entretien avec l'éducateur de L. Nous avons parlé des troubles affectifs qu'elle présentait, surtout avec les hommes. Il me disait que c'était très bien qu'elle se retrouve seulement avec des femmes. Car sa relation avec les hommes était parfois compliquée. Elle pouvait vite s'oublier au détriment de l'autre. Il m'a fait part du fait que L. est dans un bon processus et qu'elle lui parlait souvent de la danse qui lui faisait du bien.

## **6.8 Synthèse des résultats de l'entretien**

### ***Est-ce que vous avez apprécié être deux dans le cours ? Et entre femmes ?***

Les deux femmes ont répondu qu'elles ont apprécié être peu dans le groupe. L. pense qu'elle n'aurait pas osé danser avec n'importe quelle autre personne et surtout pas avec des garçons. Madame N. me dit que c'était bien de n'être que des femmes.

***Est-ce que vous avez apprécié le dispositif ?***

Elles ont toutes les deux aimé le dispositif. L. me dit que j'aurais pu faire la relaxation à la fin. Pour elle, c'était plus logique dans ce sens. Madame N. n'élabore pas trop son discours, elle me dit simplement qu'elle a trouvé que c'était bien.

***Dans quelle partie du dispositif étiez-vous le plus à l'aise ? Et le moins à l'aise ? Pourquoi ?***

L. me répond que c'est dans la partie chorégraphique. Elle l'a adorée. Ça lui a montré qu'elle pouvait faire quelque chose. Elle revient sur la chorégraphie finale qu'elle a présentée en disant qu'elle aurait pu la refaire encore tellement elle a aimé. Madame N. me dit avoir aimé tout le cours en général. Mais ce qu'elle a préféré c'est la relaxation et l'échauffement.

La partie qui a déplu à L., c'était le moment du contact improvisation où elles devaient faire un exercice à deux, côte à côte : l'une devait offrir des appuis tout au long de la descente au sol de l'autre personne et quand celle-ci remontait, aussi. Elle me dit que ce n'était pas à cause d'une gêne mais plutôt que son corps ne suivait pas. Madame N. répond en disant que pour elle c'étaient les exercices qui utilisaient son bras où elle avait mal à l'épaule.

***Participer au cours de danse vous permis d'apprendre quelque chose sur vous ? Ou de redécouvrir quelque chose sur vous ?***

L. me dit que l'estime de soi chez elle a changé, elle a refait le questionnaire sur l'estime de soi et me dit qu'elle a répondu pratiquement tout différemment. Elle me dit que les cours de danse lui ont permis d'améliorer sa confiance en elle et maintenant elle sait qu'elle est capable de faire quelque chose et de montrer aux gens qu'elle peut arriver à réaliser un projet.

Elle me dit aussi qu'elle aimerait continuer à danser. Elle veut même demander au directeur si elle pourrait aller prendre des cours à l'extérieur de l'institution.

Madame N. est moins expressive. Elle dit seulement que ça lui a fait du bien.

***Quand vous dansez, vous vous sentez comment ?***

L. me répond que danser lui donne de l'énergie, elle rentre dans le cours fatiguée et elle en ressort pleine d'énergie. Elle saute partout et a envie de faire plein de choses. Madame N. dit qu'elle oublie un peu tout. Elle oublie les problèmes. Elle arrive à me dire que s'il y avait un cours proposé elle le ferait sinon elle ne chercherait pas à en faire.

***Qu'est-ce que vous retenez de ces cours ?***

L. dit qu'elle retient ma générosité, parce que j'ai pris du temps sur mon temps libre et cela bénévolement. Sinon, elle dit qu'elle retient le bien-être physique que ça lui a apporté. Madame N. rebondit en disant la même chose sur le bien-être.

***Est-ce que vous avez senti un changement au niveau de votre corps aujourd'hui ?***

L. répond qu'elle marche de manière plus déterminée maintenant, elle regarde moins par terre. Madame N. dit qu'elle n'a pas senti spécialement de changement.

***Est-ce que vous auriez eu envie de faire deux fois par semaine le cours ?***

L. dit qu'elle aurait bien aimé faire deux fois par semaine quand on travaillait une chorégraphie, car il y aurait eu moins de temps entre deux cours, et elle aurait avancé plus vite. Ça ne l'aurait pas dérangée parce que ça lui fait du bien. Madame N. me répond qu'une fois pour elle lui convient.

***Quand vous saviez qu'il y avait le cours de danse, comment vous vous sentiez ?***

L. se réjouissait, elle me dit que les autres résidents savaient quand elle allait à la danse parce qu'elle était très contente. Madame N. me dit que parfois elle devait se forcer pour venir mais qu'une fois qu'elle y était ça allait. Je lui ai demandé si elle avait ressenti un peu de plaisir à venir au cours, elle me répond que oui, un peu.

## **6.9 Vérification des hypothèses**

Le travail touchant à sa fin, il est temps à présent de reprendre les hypothèses imaginées en début de processus. Grâce aux éléments théoriques, à mes observations et à l'entretien avec les deux femmes, il est possible de répondre aux trois hypothèses.

### **6.9.1 Première hypothèse**

***La danse s'avère bénéfique pour des personnes ayant des troubles psychiques.***

Je constate donc après ce travail, que la danse est bénéfique pour ces personnes et que ma première hypothèse semble vérifiée. Je suis bien consciente que j'avais seulement deux participantes dans mon cours et donc pas non plus une grande diversité de troubles psychiques. Mais j'ai pu observer que pour L. l'expérience a été bénéfique car elle me l'a dit clairement dans l'entretien. Cela a agi sur la confiance qu'elle avait en elle. Madame N. présentait un autre type de problématique, « la schizophrénie », j'ai réalisé que c'était moins évident d'observer l'ampleur du bénéfice sur elle. Elle est moins démonstrative et expressive et dans une des questions de l'entretien Madame N. me dit qu'elle n'a pas observé de changement spécifique dans son corps. Mais elle a tout de même relevé qu'elle oubliait les problèmes quand elle dansait. C'est donc aussi un certain apport positif.

Madame N. est plus âgée que L. Elle a un plus grand parcours de vie derrière elle : Le temps pour voir les effets positifs sur le corps de la personne ou sur son état psychique dans cette maladie mentale joue un grand rôle. De plus, Madame N. pratiquait seulement trente minutes par semaine. Pour voir de plus grands résultats, il

aurait fallu continuer le travail sur un plus long terme et plusieurs fois par semaine. Je relève cependant dans mes propres observations que j'ai vu Madame N. s'ouvrir au fil des cours, rien que dans son visage, et son corps prendre plus de place qu'au départ. Si on encourage Madame N., elle peut démontrer de belles compétences dans le mouvement.

J'ai vu également une L. prendre de la place dans l'espace et laisser de côté ses paroles dévalorisantes. Elle a pris confiance en elle et ça lui a donné envie de continuer à danser. Après chaque cours, elle repartait avec le sourire et plus légère. Dans cette expérience, la danse a permis de créer les conditions pour que les deux femmes développent leur puissance.

### **6.9.2 Deuxième hypothèse**

***Je suppose qu'il y a des limites, des résistances auxquelles je vais sans doute être confrontée durant mes cours de danse.***

Durant leur parcours à toutes les deux j'ai tout d'abord observé une résistance de la part de Madame N. Elle ne voulait pas continuer les cours après avoir essayé. Son éducatrice l'a poussée à participer au moins une demi-heure, elle a dû insister sur la nécessité de ce travail sur le corps, dont elle avait besoin pour aller vers un mieux-être et sur l'idée que cela faisait partie des objectifs qu'elle s'était fixée au début de l'année. Madame N. a finalement accepté. Je me suis quand même demandé si j'allais prendre quelqu'un d'autre si elle n'acceptait pas. Dans tous les cas, l'expérience n'aurait pas été identique.

J'ai également observé des résistances de la part de Madame N. durant mes cours. Lorsque l'exercice devenait trop long pour elle, Madame N. me le faisait comprendre soit avec son regard soit en s'arrêtant ou encore en me disant : « je peux arrêter maintenant ». C'était des manières à elle de dire stop, le plus souvent en utilisant l'immobilité. Généralement, je l'encourageais toujours un peu avant qu'elle n'arrête de faire l'exercice. Elle continuait. J'aurais aimé parfois qu'elle puisse le dire verbalement, si elle ne voulait plus rien faire et qu'elle puisse s'énerver pour laisser sortir ce qu'elle gardait en elle.

Le premier mois, Madame N. oubliait que le cours de danse avait lieu les mardis soir, elle regardait la télé et oubliait le temps. L'éducatrice présente le soir du cours devait aller la chercher dans sa chambre. Elle venait en s'excusant parce qu'elle n'avait pas vu l'heure. Madame N. mentionne très bien dans l'entretien qu'elle avait de la peine à venir au cours parfois. Il a fallu un mois et une remise à l'ordre de ma part pour que Madame N. soit là tous les mardis à l'heure. Cela a marché. C'est une limite dans le sens que si elle n'était venue que quelques fois ou jamais, ça aurait modifié la dynamique du cours et la façon dont je l'aurais mené. Finalement, il n'y avait pas d'obligation et donc j'étais tributaire de leur choix.

Je parlais de résistance dans le sens où elle est arrivée en retard plusieurs fois, comme si elle m'avertissait de son état en sous-entendant que pour elle ce n'était pas facile de suivre un programme. Elle n'avait pas forcément envie d'être là donc elle me le faisait sentir. Du moment que j'ai repris le cadre et que j'ai répété que je venais gratuitement pour elles tous les mardis pour leur offrir cet espace particulier et que j'avais aussi des heures à tenir étant donné que je n'avais pas de voiture, elle n'est plus jamais arrivée en retard ou alors elle descendait m'avertir si elle ne pouvait pas venir pour cause de maladie.

Quant aux limites, je parlais de la maladie mentale : jusqu'où la personne peut-elle aller dans ce type de proposition. Comme je n'ai pas eu de grand blocage ou rejet de mes exercices, je me questionnais par rapport à ces limites.

Par exemple, quand est-ce qu'une proposition précise de travail devient trop difficile à appréhender pour une personne.

J'avais de la difficulté à cerner Madame N., elle disait souvent oui, mais je n'arrivais pas à être sûre que ce soit un oui authentique. Souvent son corps était en désaccord avec sa pensée. Il me montrait de l'impatience ou de l'agacement et elle me disait que ça allait. Ce qui amplifiait ma difficulté à cerner sa « sincérité ».

L., de son côté, avait deux mécanismes de défense : le rire et la parole, surtout quand elle était gênée. Mais elle a finalement toujours essayé de surpasser cette gêne. Je dirais que le mécanisme de défense est une sorte de résistance dans le sens où L. se protège et se protège par le déni et ceci parce qu'émotionnellement c'est trop difficile. Le petit groupe et ma participation ont fait qu'elle a pu surmonter ses peurs et participer pleinement aux exercices proposés.

### **6.9.3 Troisième hypothèse**

#### ***Donner un cours de danse dans une institution en tant qu'éducatrice sociale peut améliorer ou consolider le lien avec le résident et avec les autres éducateurs.***

J'ai clairement remarqué à travers les cours que ma relation avec ces femmes s'est consolidée. L'attention que je leur ai portée et les discussions qu'on a partagées durant les quatre mois ont été créatrices de lien et de confiance. Des discussions spécifiques ont été possibles ici et pas en dehors. C'était un espace différent pour elles qui leur a permis d'être différentes de ce qu'elles sont à l'extérieur du cours. C'était leur moment et leur espace. Les deux femmes ont été dans la confiance à travers les discussions formelles et informelles que j'ai offertes. Le cours de danse m'a permis de connaître les femmes différemment dans ce contexte différent.

En tant qu'éducatrice parfois, étant donné que nous sommes tous les jours avec le résident et dans une sorte de routine, nous n'avons plus le recul nécessaire pour comprendre une situation où il faudrait simplement voir du positif.



La danse peut venir briser cette zone de confort et être porteuse de renouveau et de fraîcheur dans la routine d'une personne ou de l'éducateur et de la situation institutionnelle. Elle peut permettre aussi de voir la situation différemment ou de découvrir la personne sous un autre angle. Cela peut aider considérablement pour la relation éducateur / résident dans le quotidien.

Quant à la relation avec les éducateurs de ces deux personnes, le cours de danse a permis de créer un lien plus fort, surtout avec l'éducatrice de Madame N. que j'ai vue plus souvent.

Avant que je débute mes cours, le directeur a annoncé à toute l'équipe que j'allais venir tous les mardis soir donner le cours de danse, cela a suscité de la curiosité et les gens venaient me parler car ils trouvaient ce projet intéressant. Chaque mois, je partageais avec l'éducatrice et l'éducateur la synthèse du travail effectué avec les femmes durant le mois. Cela a permis un suivi. Ils étaient au courant de ce que je faisais et de ce qu'elles réalisaient. Mes cours de danse ont répondu à un des objectifs de l'éducatrice de Madame N. qui était de travailler sur l'estime de soi, l'éducatrice n'avait pas eu encore le temps de mettre en place une activité spécifique pour la travailler. C'était bienvenu pour elle que je puisse la commencer.

En conclusion, je pense que mes hypothèses ont permis d'affirmer ce que je pensais au départ pour chacune d'entre elles. Il est tout à fait exact que je n'ai pas eu un grand échantillon de personnes pour observer d'autres limites peut-être quant à la maladie psychique, mais le travail avec les deux femmes, très différentes dans leur personnalité, m'a permis d'observer un bon nombre d'éléments pour en faire une analyse et conclure en disant que la danse peut être bénéfique pour des personnes ayant des troubles psychiques.

## **6.10 Réponse à la question de recherche**

Après avoir répondu aux différentes hypothèses, il est temps maintenant de reprendre la question initiale de mon travail et d'y apporter également une réponse.

« Identifier les enjeux en œuvre dans une activité danse avec des personnes en situation de handicap psychique. » Par cette question, je cherche à identifier tout d'abord les différentes dimensions de sens qu'offre une activité danse, en quoi donner un cours de danse destiné à des personnes en situation de handicap psychique peut s'avérer bénéfique. Sur quelles dimensions la danse peut travailler dans la maladie mentale.

Avant même de commencer à donner mes cours de danse, j'étais intuitivement consciente que ceux-ci pouvaient les aider dans leur problématique. J'avais déjà des idées concernant les thèmes de travail, (l'espace, les perceptions, l'interaction, les jeux...). Ces thèmes m'ont ensuite été utiles pour mes recherches, certains concepts se retrouvaient dans mes lectures et j'ai pu les approfondir et les comprendre dans un

contexte de maladie mentale. Parce qu'il y a bien entendu des spécificités propres aux personnes ayant un trouble psychique.

En m'appuyant sur les observations faites au CAAD lors de mon stage, mon expérience dans la danse et mes lectures, j'ai identifié plusieurs dimensions de sens qui peuvent être travaillées dans la danse avec ce type de problématique. J'en ai recensé cinq : sortir de l'immobilité, interagir, se situer dans l'espace et le temps, exprimer sa personnalité, son identité et sa perception du corps. A travers ces dimensions, j'ai amené les femmes à travailler sur leurs points faibles et je les ai aussi amenées à mettre en lumière certains côtés de leur personnalité qui étaient moins visibles. Les plus gros enjeux dans mes cours de danse étaient : la relation au corps, la relation à l'autre et la relation au corps en contact avec l'autre.

## **7. PISTES D'ACTION**

Dans ce paragraphe, je vais tenter de mettre en avant les différents points que je pourrai modifier à l'avenir dans le protocole de conduite de l'activité danse.

En réalisant mes cours de danse, j'ai pu voir que mon dispositif fonctionnait plutôt bien. Il a permis de travailler sur toutes les dimensions. Cependant, ce que j'améliorerai, c'est la clarté de mes propos et mes savoir sur le corps humain afin d'être plus pointue dans mes explications et encore plus logique et fluide dans la manière d'agencer les différents exercices.

Pour cette recherche, j'ai mis en place des cours de danse pour des personnes en situation de handicap psychique, mais les prochaines fois, je serai amenée à proposer mes cours à différents types de personnes et avec différentes problématiques. Je vais devoir me renseigner sur la problématique spécifique et adapter mes cours en fonction de celle-ci. Ce que j'ai proposé ici ne fonctionnera peut-être pas avec des enfants ou des problématiques telles que l'autisme ou le handicap physiques et/ou mental.

Je pense également que la durée du cours est un élément qui va se modifier suivant le contexte et la population, c'est-à-dire qu'avec certaines personnes je pourrais mener un cours d'une heure et demie et plusieurs fois par semaine selon l'objectif de celles-ci. Et avec d'autres, je pourrais ne faire qu'une heure de cours par semaine. L'heure à laquelle le cours sera donné changera aussi selon l'endroit où je donne mon cours et suivant la population et les disponibilités de chacun.

En rédigeant mon cadre théorique, j'ai appris concrètement comment la perception du corps dans la maladie mentale était modifiée et avec quel type d'exercice je pouvais amener l'individu à changer son rapport au corps. Dans un futur, je saurai mettre en place les bons exercices pour travailler l'espace et le temps, l'identité et l'interaction. Peut-être que dans un cours de danse future, je vais mettre en place un dispositif moins ambitieux. J'introduirais moins d'exercices ou alors j'axerais mon travail sur une

ou deux dimensions de sens. C'est pourquoi il sera important d'identifier les besoins des personnes qui participeront à mon cours.

## **8. CONCLUSION**

Arrivée au terme de mon travail de Bachelor, il est temps de faire un bilan. J'avais en tout début de cette recherche, présenté les objectifs que je souhaitais atteindre. Je vais donc les reprendre et voir s'ils ont été réalisés.

Je souhaite également revenir sur l'ensemble de mon parcours et identifier les bénéfices, les difficultés et les limites qui ont animé ma recherche, sans oublier de notifier en quoi ce travail me servira en tant qu'éducatrice sociale.

### **8.1 Bilan de la recherche**

#### **8.1.1 Objectifs personnels**

- Être capable de construire un projet danse du début à la fin
- Acquérir une expérience en tant qu'animatrice du cours de danse
- Acquérir une expérience sur la réalisation d'un entretien semi-directif
- Acquérir des connaissances sur la réalisation d'un travail de recherche
- Adopter une posture et mobiliser des outils qui favorisent la créativité, la dynamique de groupe, le plaisir et la sensation du défoulement.
- Gagner en confiance
- Gérer les imprévus et m'adapter continuellement

Je pense avoir répondu à mes objectifs personnels et professionnels et cela dans leur ensemble.

J'ai été capable de construire mon projet danse du début à la fin. J'ai pu adopter une bonne posture pour que le cours se déroule dans le respect, la bienveillance et le plaisir. Donner les cours de danse dans ce contexte particulier m'a permis d'acquérir une expérience supplémentaire en tant qu'animatrice du cours.

De plus, je suis parvenue à m'adapter aux différentes problématiques de ces personnes et à leurs âges.

La réalisation de ce travail de recherche m'a permis d'apprendre comment en réaliser un, étape par étape. Grâce à ce travail, je pense qu'aujourd'hui je me suis améliorée dans mon écriture et dans la construction de ma pensée, ce qui me faisait quelque peu défaut au début de mes études.

Je n'avais encore jamais réalisé un entretien semi-directif, ce travail m'a permis également, d'une part d'en réaliser un, de voir comment cela fonctionne et d'en appréhender les difficultés. Tout au long des cours de danse, j'ai appris à m'adapter au mieux et à gérer les imprévus. (Une personne malade, une blessure ou de la fatigue...). A travers cette expérience avec les deux jeunes femmes, j'ai gagné en confiance car j'ai vu ce que cela pouvait leur apporter.

### **8.1.2 Objectifs professionnels**

- Présenter et défendre un projet danse
- Collaborer avec les professionnels de l'institution
- Développer une posture professionnelle
- Approfondir les connaissances théoriques sur la thématique choisie
- Comprendre les enjeux d'une activité danse pour des personnes en situation de handicap psychique
- Approfondir mes connaissances sur la maladie psychique

Au cours de cette expérience, j'ai pu présenter mon idée et la défendre auprès de la direction. J'ai su collaborer avec les professionnels de l'institution, cela n'a pas été facile dès le départ pour moi, car je n'intervenais plus en tant qu'éducatrice, étant donné que je n'étais plus en stage, mais en tant qu'animatrice du cours, le mardi soir. J'avais ainsi plutôt tendance à vouloir faire mon cours de mon côté.

J'ai pu tenir au courant les éducateurs référents des deux femmes sur les avancées que je constatais et leur communiquer mes questionnements afin que nous puissions travailler main dans la main et avancer sur leur problématique. Finalement, j'ai remarqué que les échanges étaient riches et que cela apportait des réponses à mes questions.

J'ai appris davantage sur la vie des personnes toxicomanes, par exemple en lisant un livre que l'éducatrice de Madame N. m'avait prêté et en discutant avec les éducateurs de référence des deux femmes.

En réalisant mon écrit, en lisant et en observant dans mes cours de danse les deux femmes, j'ai appris à mieux connaître leur problématique. Je pense néanmoins pouvoir aller plus loin dans mes connaissances concernant la maladie psychique.

## **8.2 Bilan de parcours**

Pour conclure mon travail, je dirais que j'ai trouvé cette expérience très riche. Elle m'a confortée dans mon choix, de faire de la danse un outil de travail. Je suis persuadée qu'elle peut faire des miracles. Par contre, j'aimerais davantage apprendre sur la

maladie mentale ou autre problématique que je pourrais accompagner dans mon travail. J'aimerais surtout continuer à me former à des nouvelles techniques de mouvements et pouvoir enseigner la danse. Car aujourd'hui, je suis limitée dans ce que je peux proposer dans mes cours, j'aimerais aller plus loin afin de me sentir encore plus à l'aise et légitime de donner des cours.

J'ai énormément apprécié le fait d'intervenir dans l'institution comme intervenante externe. J'avais une sorte d'indépendance que j'ai beaucoup aimée. J'avais à chaque fois du plaisir à venir voir les deux femmes et donner mon cours. C'était devenu mon rituel et j'en ressortais à chaque fois satisfaite et légère.

Après chaque cours, je notais ce que je pouvais améliorer dans la façon dont je donnais mon cours. En effet, je devais travailler mes cours chez moi pour donner les exercices de manière fluide.

J'ai beaucoup travaillé sur la clarté des propos que j'énonçais durant mon cours. Pour cela je m'exerçais et m'entraînais chez moi afin de ressentir où les mouvements passaient dans mon corps pour ensuite mieux l'expliquer et le transmettre. Je devais donc m'investir à côté du cours également. J'ai remarqué que la clarté et la fluidité dans les propos permettaient aussi que les femmes me suivent plus aisément et ne décrochent pas. Si elles voyaient que je connaissais mon sujet alors elles me suivaient plus facilement.

Je n'ai pas eu de difficulté à créer du lien avec elles. Par contre, j'ai eu plus de difficulté à cerner Madame N. comme je l'ai déjà mentionné plus haut dans mon écrit. Parfois, je doutais un peu de mon travail parce qu'il y avait des jours où je ne voyais pas qu'elle prenait du plaisir. Je devais faire avec et surtout « lâcher prise ». Avec Madame N., j'ai appris à continuer même si je ne voyais pas de très grands résultats. J'ai été amenée à la respecter dans son rythme et sa capacité à prendre les choses sur le moment.

Arrivée au terme de ma recherche, je me rends compte que j'aurais pu aller plus loin dans mes questionnements envers les éducateurs. J'aurais pu également leur soumettre un entretien à la fin du parcours de danse et analyser ce qu'ils ont pu observer de leur propre point de vue, ceci aurait été un supplément d'information dans ma recherche.

Un dernier point qui me semble important : durant l'entretien semi-directif, j'ai remarqué que j'avais tendance à vouloir dire les mots avant que la personne ne les prononce d'elle-même. Comme Madame N. avait parfois de la peine à varier son vocabulaire, j'essayais de trouver des mots à sa place, ensuite elle me répondait, « oui, c'est ça ». A plusieurs reprises, je me suis surprise à le faire et c'est une mauvaise habitude. C'est comme si je voulais absolument qu'elle dise telle ou telle chose ou que je voulais la pousser à dire pour que ce soit plus riche comme dans mon idéal. Mais dans un entretien semi-directif, tout a son importance, les non-dits, les mots répétitifs, les tics de langage etc... J'ai eu de la difficulté à « lâcher prise ». Je pense que ce « lâcher prise » peut advenir au fur et à mesure des expériences vécues.

Finalement, comment accompagner l'autre dans son rythme sans vouloir le pousser pour qu'il évolue selon notre propre désir ?

## 9. BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAPHIE

André, C. (2005). L'estime de soi. *Recherche en soins infirmiers*, 82(3), 26-30. doi :10.3917/rsi.082.0026.

Bellenger, L. (2012). *La confiance en soi*. France : ESF

Borgna, E., (1978). *Les caractéristiques de la psychopathologie de l'expression*. Milan, Libreria Cortina.

Knuf, A. (2008). *Le trouble de la personnalité borderline*. (PDF). Repéré à [http://www.promentesana.org/romandie/IMG/pdf/brochure\\_borderline\\_2008.pdf](http://www.promentesana.org/romandie/IMG/pdf/brochure_borderline_2008.pdf)

Lesage, B. (2012). *Jalons pour une pratique psychocorporelle : Structures, étayage, mouvement et relation*. Toulouse, France : ERES.

Lesage, B. (2009). *La danse dans le processus thérapeutique : Fondements, outils et clinique en danse-thérapie*. Toulouse, France : ERES.

Mayer, R., & Ouellet F. (2000) *Méthodes de recherche en intervention sociale*, Padié, p. 287

Marinelli, D., (2002). Addictions : à corps perdu. *Le Portique*, 10. Repéré à <http://leportique.revues.org/140>

Lowen, E. *De la corporalité à la corporéité*. Conférence présentée à la Maison de la philosophie, Toulouse

Reich, W. (1993). *L'analyse caractérielle*, Paris : Edition Payot

Shneur, A. (2017). *Trouble de la personnalité, le corps et la souffrance*. Repéré à <http://armandshneur.info/2017/03/02/limage-du-corps-et-le-trouble-de-la-personnalite/>

Société québécoise de la schizophrénie et des psychoses apparentées. (2018). *Le spectre de la schizophrénie et autres troubles psychotiques*. Repéré à <https://www.schizophrenie.qc.ca/fr/spectre-de-schizophrenie>

## 10. ANNEXES

### 10.1 Fiche état des lieux

N. \_\_\_\_\_

#### ETAT DES LIEUX

PHYSIQUEMENT : douleurs particulières dans un endroit du corps

Comment est ton sommeil ?

Douleur dans l'épaule gauche (humérus cassé) (certain mouvement qui font mal)

Je me réveille et j'ai du mal à me rendormir

Comment te sens tu mentalement en générale ? (Déprimé, pas motivé, bien, tracassé, ...)

Pas très motivée

L.

## ETAT DES LIEUX

PHYSIQUEMENT : douleurs particulières dans un endroit du corps

bon

Comment est ton sommeil ?

normal dors ah

Comment te sens tu mentalement en générale ? (Déprimé, pas motivé, bien, tracassé, ... )

Très bien avec quelques prises de tête  
(sujet)



## 10.2 Questionnaire sur l'estime de soi

N.

### Questionnaire sur l'estime de soi

Répondez spontanément et rapidement en cochant d'une croix la colonne qui se rapproche le plus de votre point de vue actuel. Cliquez directement dans les champs pour répondre ou imprimez le questionnaire.

Énoncés	Plutôt vrai	Plutôt faux
1. Je ne m'aime pas beaucoup.		<input checked="" type="checkbox"/>
2. J'ai du mal à prendre des décisions.		<input checked="" type="checkbox"/>
3. Je ne suis pas apprécié(e) et reconnu(e) par les autres comme je le voudrais.		<input checked="" type="checkbox"/>
4. Je ne sais pas vraiment ce que je vauds.		<input checked="" type="checkbox"/>
5. Je ne persévère pas si je rencontre des difficultés.		<input checked="" type="checkbox"/>
6. J'échoue dans ma vie sentimentale.		<input checked="" type="checkbox"/>
7. Même quand les choses vont plutôt bien, je me sens inquiet(ète).		<input checked="" type="checkbox"/>
8. J'évite les situations où je ne suis pas à l'aise.		<input checked="" type="checkbox"/>
9. Je suis trop dépendant(e) du regard que l'on porte sur moi.		<input checked="" type="checkbox"/>
10. Quand j'ai des difficultés, je m'en prends souvent à moi-même et il m'arrive même de me détester.		<input checked="" type="checkbox"/>
11. On m'a souvent reproché de fuir dans l'action et d'en faire trop.		<input checked="" type="checkbox"/>
12. Je me sens souvent jaloux (jalouse), j'éprouve fréquemment du ressentiment envers certaines personnes.		<input checked="" type="checkbox"/>
13. Je ne fais pas les bons choix dans ma vie.		<input checked="" type="checkbox"/>
14. Je supporte mal l'échec ou la critique sur ce que je fais.		<input checked="" type="checkbox"/>
15. Je me laisse trop envahir par les autres.		<input checked="" type="checkbox"/>
16. Je me sens insatisfait(e).		<input checked="" type="checkbox"/>
17. Je me mets souvent en échec, je me sabote.		<input checked="" type="checkbox"/>
18. Je suis souvent trop agressif (agressive) et critique envers les autres.		<input checked="" type="checkbox"/>
19. J'ai du mal à me trouver des qualités.		<input checked="" type="checkbox"/>
20. Je repousse souvent à plus tard des choses importantes que je devrais faire rapidement.		<input checked="" type="checkbox"/>
21. Parfois j'ai l'impression que je provoque moi-même inconsciemment les ruptures ou les conflits.		<input checked="" type="checkbox"/>
Total		

### Calcul des résultats résultats

#### A) Avez-vous un besoin global de changement?

Votre note de *besoin global de changement* peut aller de 0 à 21 points. Comptez un (1) point pour chaque réponse *plutôt vrai* et faites le total.

- de 0 à 7 points, votre besoin de changement est limité. Vous pouvez vous contenter de faire fructifier votre capital d'estime de soi.
- de 8 à 15, votre besoin global de changement est moyen. Vous avez certainement quelques efforts à accomplir en matière d'estime de soi.
- de 16 à 21, il semble que vous ayez intérêt à entreprendre des efforts de changement. Parlez-en avec quelques personnes de confiance de votre entourage pour recueillir leur avis.

#### B) Dans quels domaines en avez-vous le plus besoin?

Votre note pour chacun des domaines de changement peut aller de 0 à 7 points. Plus la note est importante, plus c'est dans ce domaine qu'il faudra sans doute orienter vos efforts.

1. *Dans votre rapport à vous-même?*  
Faites le total des points aux questions 1, 4, 7, 10, 13, 16 et 19. Total: \_\_\_\_\_
2. *Dans votre rapport à l'action?*  
Faites le total des points aux questions 2, 5, 8, 11, 14, 17, et 20. Total: \_\_\_\_\_
3. *Dans votre rapport aux autres?*  
Faites le total des points aux questions 3, 6, 9, 12, 15, 18 et 21. Total: \_\_\_\_\_

A reprendre point par point avec elle .

Remarque importante:

*Quels que soient les résultats obtenus, comparez-les à votre propre avis et à celui de personnes proches.*

## Questionnaire sur l'estime de soi

Répondez spontanément et rapidement en cochant d'une croix la colonne qui se rapproche le plus de votre point de vue actuel. Cliquez directement dans les champs pour répondre ou imprimez le questionnaire.

Énoncés	Plutôt vrai	Plutôt faux
1. Je ne m'aime pas beaucoup.	X	
2. J'ai du mal à prendre des décisions.	X	
3. Je ne suis pas apprécié(e) et reconnu(e) par les autres comme je le voudrais.	X	
4. Je ne sais pas vraiment ce que je vaudrais.	X	
5. Je ne persévère pas si je rencontre des difficultés.	X	
6. J'échoue dans ma vie sentimentale.	X	
7. Même quand les choses vont plutôt bien, je me sens inquiet(ète).		X
8. J'évite les situations où je ne suis pas à l'aise.	X	
9. Je suis trop dépendant(e) du regard que l'on porte sur moi.	X	
10. Quand j'ai des difficultés, je m'en prends souvent à moi-même et il m'arrive même de me détester.	X	
11. On m'a souvent reproché de fuir dans l'action et d'en faire trop.	X	
12. Je me sens souvent jaloux (jalouse), j'éprouve fréquemment du ressentiment envers certaines personnes.	X	
13. Je ne fais pas les bons choix dans ma vie.	X	
14. Je supporte mal l'échec ou la critique sur ce que je fais.	X	
15. Je me laisse trop envahir par les autres.	X	
16. Je me sens insatisfait(e).	X	
17. Je me mets souvent en échec, je me sabote.	X	
18. Je suis souvent trop agressif (agressive) et critique envers les autres.	X	
19. J'ai du mal à me trouver des qualités.	X	
20. Je repousse souvent à plus tard des choses importantes que je devrais faire rapidement.	X	
21. Parfois j'ai l'impression que je provoque moi-même inconsciemment les ruptures ou les conflits.	X	
Total	20	1

### Calcul des résultats résultats

#### A) Avez-vous un besoin global de changement?

Votre note de *besoin global de changement* peut aller de 0 à 21 points. Comptez un (1) point pour chaque réponse *plutôt vrai* et faites le total.

- de 0 à 7 points, votre besoin de changement est limité. Vous pouvez vous contenter de faire fructifier votre capital d'estime de soi.
- de 8 à 15, votre besoin global de changement est moyen. Vous avez certainement quelques efforts à accomplir en matière d'estime de soi.
- de 16 à 21, il semble que vous ayez intérêt à entreprendre des efforts de changement. Parlez-en avec quelques personnes de confiance de votre entourage pour recueillir leur avis.

#### B) Dans quels domaines en avez-vous le plus besoin?

Votre note pour chacun des domaines de changement peut aller de 0 à 7 points. Plus la note est importante, plus c'est dans ce domaine qu'il faudra sans doute orienter vos efforts.

1. *Dans votre rapport à vous-même?*  
Faites le total des points aux questions 1, 4, 7, 10, 13, 16 et 19. Total: 6
2. *Dans votre rapport à l'action?*  
Faites le total des points aux questions 2, 5, 8, 11, 14, 17, et 20. Total: 7
3. *Dans votre rapport aux autres?*  
Faites le total des points aux questions 3, 6, 9, 12, 15, 18 et 21. Total: 7

Remarque importante:

*Quels que soient les résultats obtenus, comparez-les à votre propre avis et à celui de personnes proches.*