

## LES CONFIDENCES DU MOI

PAR THIERRY JANSSEN

# LA DANSE M'A DONNÉ LE GOÛT DE M'INCARNER



Imaginez un enfant à l'allure chétive, le thorax déformé, les jambes tordues, mal à l'aise dans son corps, complexé et extrêmement émotif, moqué par ses camarades de classe à cause de sa trop grande sensibilité et, du coup, se tenant à l'écart, condamné à la solitude. Lorsque je me souviens de ce petit garçon, je ressens encore la souffrance que j'éprouvais alors. J'avais peur de tout. Peur des autres, peur de moi, peur de monter sur une chaise ou d'attraper un ballon. Je me tenais en dehors de la vie, j'étais triste et souvent désespéré. Heureusement, vers l'âge de dix ans, j'ai découvert la danse. C'est elle qui m'a sauvé. J'ignore ce qui m'a poussé à danser. Un instinct de survie, probablement. Mais aussi un sens du rythme qui éveillait des émotions fortes lorsque j'écoutais de la musique. Des émotions joyeuses, confiantes et libérées. De la fluidité et du plaisir. Un plaisir vécu dans le corps. Cela n'avait rien à voir avec le contentement que j'éprouvais à la lecture ou à la rêverie. Tout à coup, je me suis autorisé des mouvements que je n'avais jamais osé effectuer auparavant. La danse m'a donné le goût de m'incarner. Plus j'habitais mon corps, plus je désirais en faire l'expérience. Ce fut une découverte à la fois extérieure et intérieure, une exploration de l'espace autour de moi en même temps qu'une appropriation de l'espace en moi. Une source d'apaisement. Un excellent moyen de dissiper mes craintes et de trouver, enfin, un peu d'assurance. La danse m'a permis d'entrer en contact avec ce qui était vivant en moi. Elle m'a permis de vivre, tout simplement. Dans les années 1960, l'anthropologue chilien Rolando Toro Araneda a élaboré une méthode de développement personnel qu'il a baptisée « Biodanza » – la

« danse de la vie » ou la « danse vivante » – une approche destinée à renforcer la santé de l'individu, sa conscience et sa joie de vivre. **Lorsqu'elle est expérimentée avec spontanéité, sans souci de performance, dans la fluidité du mouvement, la danse est une occasion inégalée de découvrir notre identité, nos limites, l'espace qui existe entre nous et les autres, entre nous et le monde.** C'est une façon privilégiée d'éprouver notre vitalité, notre sexualité, les émotions qui nous animent, nos élans et notre créativité, notre sentiment d'appartenir à ce qui nous entoure et d'être relié à ce qui est plus vaste que nous. Assister à une « vivencia » – une séance de Biodanza pratiquée en groupe – est émouvant et vivifiant. Plusieurs études scientifiques montrent que la danse est une forme de thérapie efficace contre le stress, l'anxiété et la dépression. Elle augmente le sentiment de bien-être à la fois psychologique et physique. Elle réduit les douleurs, accroît la souplesse ligamentaire et la tonicité musculaire, améliore la fonction respiratoire et les performances cardiovasculaires. Elle renforce le schéma corporel, permet une meilleure coordination des mouvements et développe un plus grand équilibre postural. La danse constitue une bonne prévention des chutes chez les personnes âgées. Et un nombre croissant de neurologues la prescrivent chez leurs patients atteints des maladies d'Alzheimer ou de Parkinson. Depuis la nuit des temps, dans toutes les cultures de l'humanité, bouger en se laissant guider par les vibrations de la musique est une activité essentielle. Une activité rituelle qui participe à l'harmonie individuelle et collective. Je vous abandonne donc de ce pas pour allumer mon lecteur MP3 et me trémousser à votre bonne santé !

*Chirurgien devenu psychothérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage : Confidences d'un homme en quête de cohérence (Les Liens qui libèrent, 2012)..*