

# ZOOM SUR LA DANSE- THÉRAPIE



Retrouvez cette fiche  
au format numérique  
sur notre site :



La **danse-thérapie** est une méthode de soin qui utilise la **danse** comme objet médiateur dans la **relation thérapeutique**. Il s'agit d'une **approche psycho corporelle** qui utilise le **mouvement** comme **outil clinique** pour libérer certains **blocages psychologiques** chez l'individu grâce à l'**intégration physique, cognitive, spirituelle et sociale** du sujet.

Cette pratique favorise le **lâcher-prise** : le corps s'exprime en fonction des **émotions** de l'individu. Grâce à cette forme de thérapie, les pratiquants acquièrent un sens plus profond de la **conscience de soi** à travers un processus méditatif qui implique le mouvement et la **réalisation de leur corps**.

## RESSOURCES AUDIO OU VIDEO

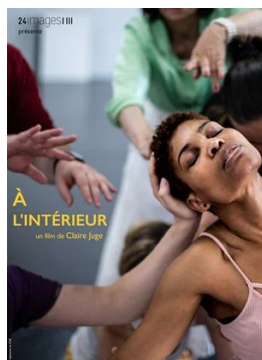


### Danse-thérapie... "Dialogues" avec Benoît Lesage

**Paula Martinez Takegami,  
2021, 1 heure 6 minutes.**

Le programme "Dialogues..." est un espace de discussion et de partage avec des professionnels de la danse adaptée, de la danse intégrée, de la danse thérapie, de la Danse Mouvement Thérapie (DMT), des thérapies et psychothérapies à médiations utilisant la danse et le mouvement. Ici, l'invité est Benoît Lesage, médecin, danse-thérapeute et directeur du centre de formation IRPECOR.

<https://www.youtube.com/watch?v=uWW00cLuAw4>



### A l'intérieur

**Film de Claire Juge,  
2023, 56 minutes.  
Prix Lumière  
documentaire -  
Cinédanse 2023.**

Dans un studio de danse de Lyon, un curieux groupe se réunit chaque lundi. Certain·e·s se sont déjà croisé·e·s dans les couloirs de l'hôpital du Vinatier. Tou·te·s amateur·rice·s, ils découvrent le mouvement et le plaisir de danser ensemble et se retrouvent dans un même élan créatif autour d'Ariane, chorégraphe.

## PUBLICATION UNIVERSITAIRE

**Danse thérapie en milieu scolaire : analyse phénoménologique descriptive de l'expérience vécue par des adolescents ayant des troubles de l'apprentissage et du comportement**

**Annie L'Ecuyer. Université du Québec à Montréal, Doctorat en psychologie, essai doctoral, 2024. <https://archipel.uqam.ca/17517/>**

Un projet de danse-thérapie a été réalisé dans des écoles défavorisées de Montréal pour aider les élèves avec des troubles d'apprentissage et de comportement. L'étude, basée sur l'expérience de 15 participants sur 32 semaines, a révélé des effets positifs tels que la déstigmatisation, le plaisir et l'apaisement. Bien que contenant certaines limites, cette recherche offre des pistes prometteuses pour de futurs projets en danse-thérapie, notamment en termes d'organisation et d'implémentation.

plus de ressources  
au dos!

# LIVRES



## La danse : une médiation en psychomotricité

**Auteure :** Tiphonie Vennat

**Infos pratiques :** paru en 2022, 284 pages

**Public :** professionnel·les

**Contenu :** Ce livre explore la relation entre la psychomotricité et la danse thérapeutique, mettant en lumière son impact sur divers groupes de patients. En s'appuyant sur différentes disciplines, elle examine les aspects conceptuels, cliniques et pratiques de cette approche. L'auteure souligne l'importance de la danse comme moyen d'expression et de connexion avec soi-même et le monde. A travers des récits inspirants, elle démontre les effets bénéfiques de cette pratique sur le plan thérapeutique.

## Dans l'EHPAD... du tango : de la danse à la transmission

**Auteure :** Patricia Nardini

**Infos pratiques :** paru en 2023, 211 pages

**Public :** tout public

**Contenu :** Les ateliers de tango en EHPAD offrent un espace de réflexion et de souvenir, ainsi que des propositions d'animations. Danser le tango peut être un défi pour ceux qui perdent peu à peu le contrôle de leur corps, de leur mémoire et de leurs émotions. Le plaisir et la détente sont prioritaires, avec un rythme adapté à chacun. Le tango argentin, centré sur la marche et la musique, favorise le bien-être et peut soutenir divers pathologies telles que Parkinson, Alzheimer, la dépression ou des problèmes cardiaques. Il crée un moment présent revitalisant, suscitant le désir de simplement être là.



## La danse dans le processus thérapeutique : fondements, outils et clinique en danse-thérapie

**Directeur de publication :** Benoît Lesage

**Infos pratiques :** paru en 2021, 375 pages

**Public :** professionnel·les

**Contenu :** L'auteur explore le potentiel thérapeutique de la danse et ses implications dans le domaine clinique, notamment à travers la pratique de la danse-thérapie. Il examine comment la danse peut mobiliser la sphère psychique de l'individu et influencer sa construction corporelle, spatiale et temporelle. Bien que la danse en elle-même ne soit pas à première vue considérée comme thérapeutique, elle peut le devenir dans un cadre approprié. Benoît Lesage propose des fondements théoriques et des outils pour mettre en oeuvre la danse-thérapie, qui s'adresse à diverses populations, y compris les personnes psychotiques, polyhandicapées, autistes et anorexiques. La danse-thérapie puise dans les mémoires individuelles et collectives, offrant un espace pour partager le rythme, les images et les sensations, elle peut ainsi aider à la réactivation progressive du sujet.

