

# Danse thérapie: obésité et image du corps

Solange Muller-Pinget

Solange muller-pinget @hcuge.ch

[setmc.hug-ge.ch/art\\_therapie/art\\_therapie.html](http://setmc.hug-ge.ch/art_therapie/art_therapie.html)

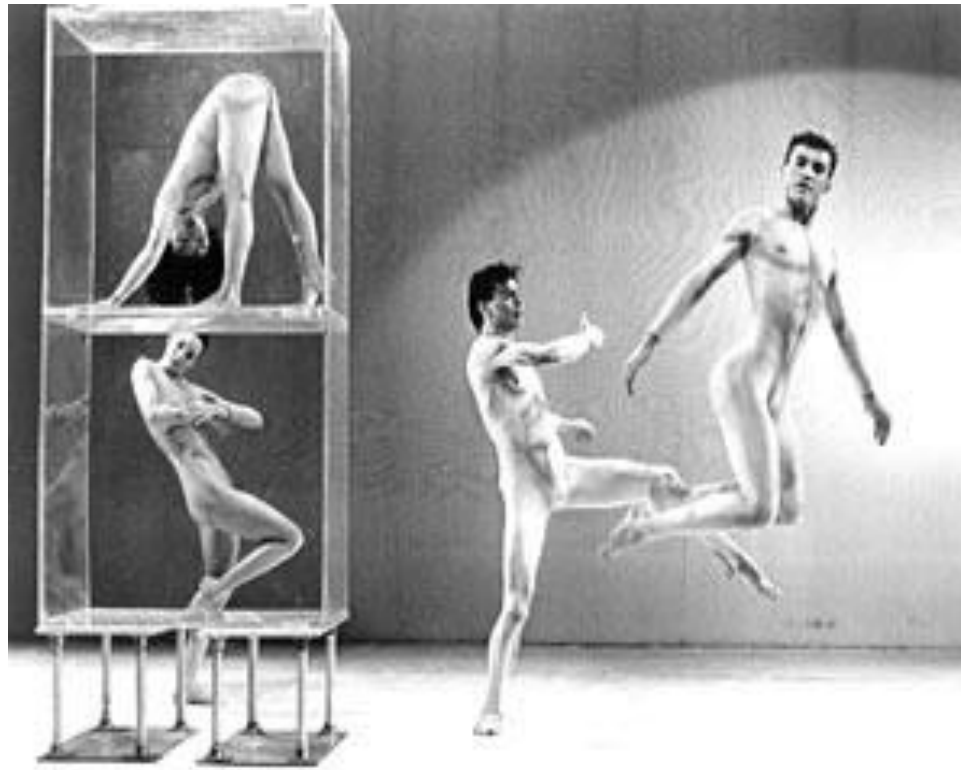


# I. Qu'est que la danse thérapie

La danse est un comportement

- physique
- psychologique
- culturel
- social
- thérapeutique

# La danse est un comportement physique



# La danse est un comportement psychologique



# La danse est un comportement culturel





# La danse est un comportement social



# La danse est un comportement thérapeutique

- Apprendre à apprendre
- Venir à bout de sentiments et de tensions indésirables

# Origines de la Danse Thérapie

- Pionniers du modèle d'éducation contemporaine: apprendre à apprendre
- Courant artistique : le primitivisme
- Danse moderne (I.Duncan, R.Laban, M. Wigman, P. Bausch)
- La danse à l'hôpital aux U.S.A: soldats et enfants handicapés



# La Danse Thérapie

Se focalise sur :

- La rééducation du mouvement
- La psychodynamique
- Le processus psychothérapeutique.

### III. Déroulement d'une séance

- T1 Transition entre le monde extérieur et celui de la séance.
- T2 Rééducation du mouvement
- T3 Echauffement créatif du corps
- T4 Une phase d'exploration permet aux patients d'improviser une danse sur un thème choisi par eux
- T5 Une synthèse verbale, souvent accompagnée de dessins pour exprimer d'une autre manière le contenu de leur vécu, clôt la séance.

# T1 Transition

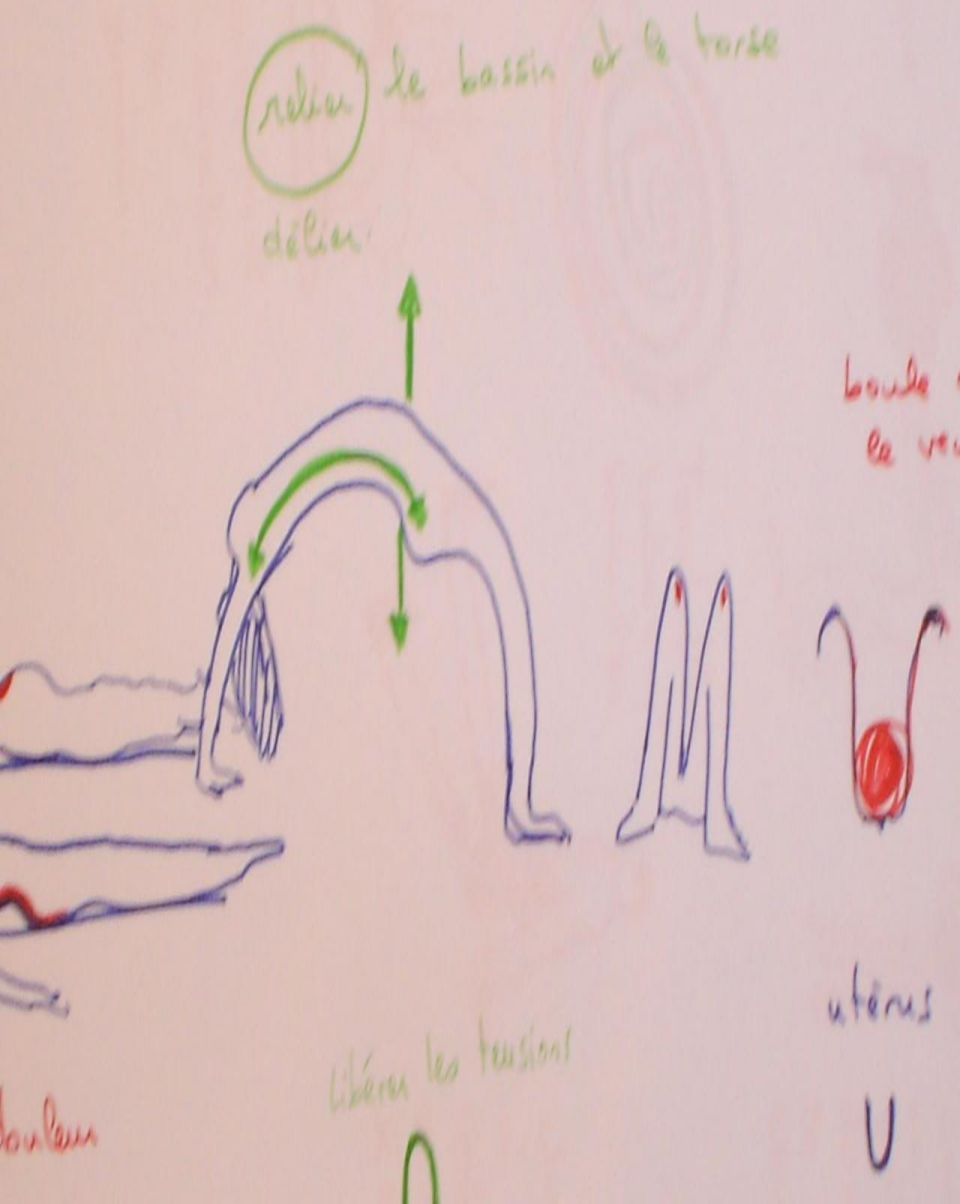
- Se Centrer: accueillir ses sensations et son être psychique
- Prendre conscience des tensions musculaires et psychiques
- Relaxation et respiration
- Danses rapides: état mobile qui empêche de réfléchir



«C'est merveilleux de sentir mon souffle, je ne pensais pas que ma cage thoracique avait autant d'amplitude et de mobilité, avant je me sentais toute plate maintenant je ne me sens plus oppressée, je ne me sens plus écrasée./ ...mon père est violent, je subis sa violence et je n'ose pas m'affirmer»

# Rééducation du mouvement

- Etre à l'écoute des sensations
- Travail sur les schémas du développement moteur et locomoteur
- Travail sur les chaînes musculaires
- Imprimer de nouvelles sensations et représentations



Y a-t-il des moments que vous avez aimé?  
*Les ondulations avant - arrière de la colonne et les spirales*

Quelles sensations avez-vous eues pendant cette séquence?

*Un grand laisser-aller. Je ne suis pas gênée par mon poids. J'ai ressenti un bien-être, pas de douleurs, ma colonne peut tourner sur elle-même et se dérouler sans problème !*

Avez-vous eu des souvenirs, des images pendant cette séquence?

*Des plantes qui évoluent, se déplient, s'épanouissent. Souvenir de mon avortement quand j'étais jeune, je considérais les hommes comme des porcs. Je ressens moins de gêne à bouger mes lombaires et mon bassin car je sens une connexion tout le long de ma colonne, libre de tout effort et d'inconfort*



# T3: Echauffement créatif des parties du corps

- Eveiller la créativité, la spontanéité
- Improviser des mouvements pour chaque partie du corps
- Improviser des mouvements locomoteurs
- Communiquer avec l'autre de manière différente

nergie



Tourbillon  
balancement  
basculer



chaleur  
à terre  
contacte  
assise  
sécurité



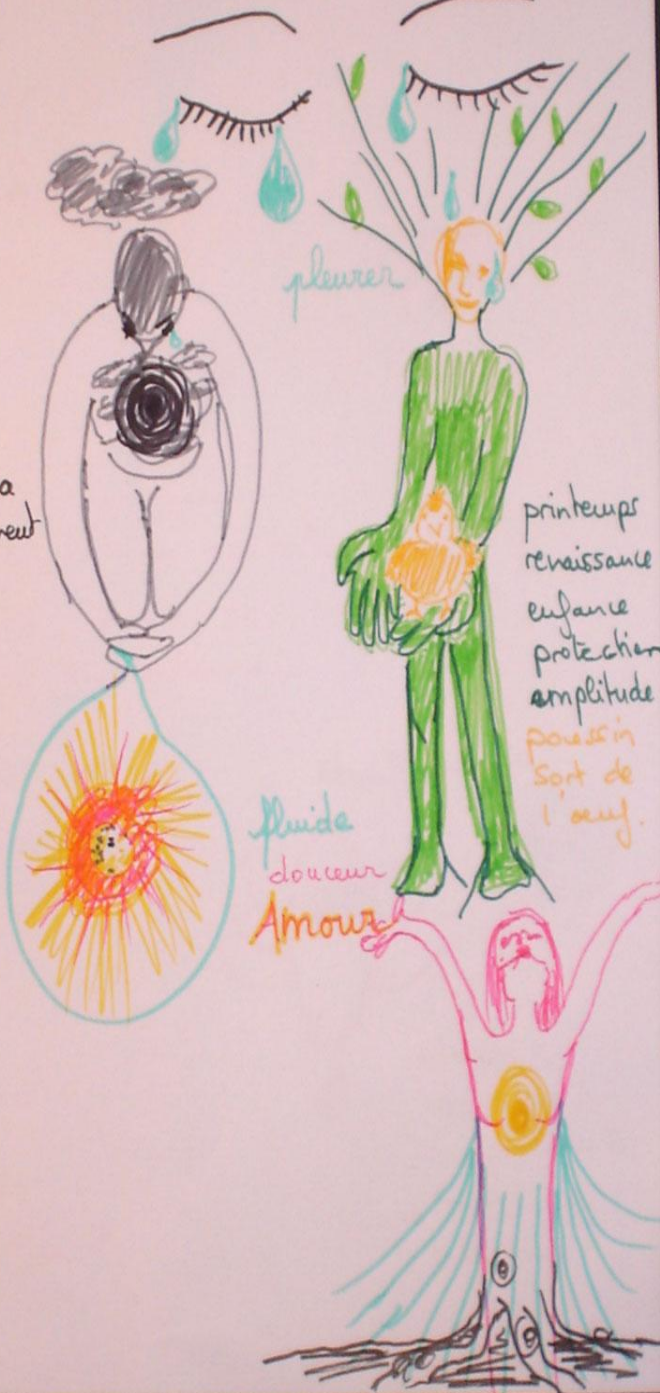
ouverture  
Libération  
don

le  
ventre

# T4: Phase d'exploration par l'improvisation

- Etre à l'écoute de son corps
- Expérimenter sa réalité interne sans interruption
- Exprimer librement

vide  
solitude  
tristesse  
mort-papa  
anéantissement  
peur



Carban N°2

**Le sol, toute ma vie c'était la bête noire et maintenant je le ré apprivoise. Je ne me complexe plus pour me relever car c'est plus facile. Regard doux, tolérance**  
**J'aime de plus en plus utiliser le haut et le bas de mon corps, c'est-à-dire les deux me sont agréables maintenant, mon hypertension intra crânienne est moins un problème, j'ose davantage, j'ai moins peur et je me sens beaucoup plus confiante**  
**'ai exploré le regard, la douceur, mes sensations intérieures. Sensation de bien-être, de calme, d'être avec mon centre.**  
**Je me suis regardée par l'extérieur à l'intérieur en poursuivant le déploiement de mes membres individuellement. J'existe, je suis mobile. J'ai envie et besoin d'être reconnue et acceptée avec cette mobilité et un besoin de douceur. Par cette danse je peux reconnaître en moi cette mobilité, ce besoin de douceur. Maintenant je veux le dire.**

## T5: Synthèse de la séance

- Apprendre à formuler ce qui a été perçu
- Etablir des connexions entre le vécu de la séance et le quotidien

## T5: Synthèse de la séance

- Apprendre à formuler ce qui a été perçu
- Etablir des connexions entre le vécu de la séance et le quotidien



# T5: Exemple d'une synthèse de séance

Elle s'amuse, se sent enfant comme elle n'a jamais pu l'éprouver. Elle redécouvre des sensations très anciennes qu'elle n'a jamais pu vivre. Cela lui procure un sentiment de sécurité, rouler en boule, rouler en ouvrant son corps. Elle utilise diverses parties de son corps pour se mouvoir.

*J'ai une boule depuis que je suis une enfant. Tous les matins je vomissais de la bile, dès l'adolescence jusqu'à adulte. Je suis soucieuse depuis toute petite. Je porte les problèmes de mes parents.*

*J'ai l'impression d'avoir pompé l'angoisse de mon père. A 8 ans, je suis angoissée de ne pas savoir mes leçons, je ne vais pas à l'école et je retourne systématiquement à la maison. J'ai toujours eu l'impression de ne pas vivre dans un corps sain. Après avoir dansé au sol et rouler l'autre jour, j'ai vomi beaucoup de bile, j'ai l'impression d'évacuer quelque chose du passé, je ne sens plus ma boule, je me sens libérée.*

*Je rattache ce nombril qui me titille depuis un certain temps à la grossesse de ma fille, ma fille est anorexique. Ce nombril que je ne vois plus au fil de ma grossesse. J'ai été «violée» par mon ex mari et je me suis retrouvée enceinte de cette fille que je ne voulais pas vraiment mais je n'ai jamais voulu avorter. C'est la première fois que je peux faire ces connexions ! J'ai beaucoup apprécié de pouvoir sentir et sortir ma colère pendant une de nos séances. Je fais le parallèle avec la maladie de ma fille, ce viol et peut-être vis-à-vis de mes parents.*