



La danse et la psychologie

Une Exploration de l'expression
émotionnelle à travers le
mouvement

(-> Oui, oui c'est moi sur la photo)

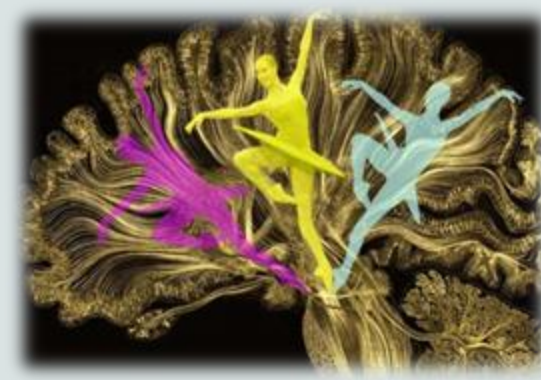


Sommaire

- ❖ **Lien entre la danse et la psychologie**
- ❖ **La danse comme langage émotionnel**
- ❖ **Danse thérapie**
- ❖ **Les effets neuroscientifiques de la danse**
- ❖ **Une étude qui illustre ces effets**
- ❖ **Conclusion**



Lien entre la danse et la psychologie



- La danse est un langage corporel permettant l'expression d'émotions. Les mouvements, la gestuelle et l'interaction avec la musique facilitent l'expression de sentiments intérieurs, favorisant ainsi une libération émotionnelle.
- La pratique de la danse est souvent associée à une amélioration du bien-être psychologique. Elle peut réduire le stress, augmenter la confiance en soi et contribuer à une meilleure estime de soi, offrant ainsi des bénéfices sur le plan émotionnel.
- La danse est utilisée comme une forme de thérapie, connue sous le nom de danse-thérapie, pour aider à traiter des troubles émotionnels. Elle permet l'exploration de soi, encourageant la prise de conscience et l'expression de sentiments parfois difficilement accessibles autrement.
- Sur le plan neuroscientifique, la danse stimule diverses régions du cerveau, influençant l'activité cérébrale, la mémoire, la coordination et même les réponses émotionnelles.

La danse comme langage émotionnel

Expressivité Corporelle :

- La danse utilise le langage corporel pour communiquer des émotions, des idées et des narrations sans recourir aux mots.
- Les mouvements, la posture, les expressions faciales et même la tension musculaire contribuent à transmettre des messages émotionnels.

Interprétation Artistique :

- La communication non verbale dans la danse permet aux spectateurs d'interpréter et de ressentir les émotions présentées par les danseurs.
- Les spectateurs sont invités à ressentir et à comprendre une histoire ou un sentiment sans qu'un mot ne soit prononcé.

Je vous propose de regarder un petit extrait :

La danse démontre une étendue d'émotions allant de la tendresse à la passion en passant par la grâce et la virtuosité technique. Les danseurs utilisent leurs mouvements et leurs expressions pour transmettre des sentiments d'amour, d'admiration, et d'émerveillement, créant ainsi une connexion émotionnelle avec le public.

Transmission d'Émotions :

- Chaque mouvement dans la danse a le potentiel de transmettre des émotions complexes comme la joie, la tristesse, la peur, la colère, l'émerveillement, etc.
- Les danseurs utilisent des gestes, des mouvements du corps et des expressions du visage pour créer une connexion émotionnelle avec le public.

Communication Entre Danseurs :

- Dans les performances en groupe, la communication non verbale est cruciale pour la synchronisation et la cohésion entre les danseurs. Les signaux visuels et les mouvements sont utilisés pour se coordonner harmonieusement.



Raymonda pas de deux Maia Makhateli and Young Gyu Choi

https://www.youtube.com/watch?v=iSl_LNuGAqU

La danse comme moyen de thérapie psychologique

La danse thérapie existe depuis les années 40 aux Etats-Unis. Enormément développé, aujourd'hui c'est comme un complément médical, un complément de psychothérapie. Elle peut s'adresser au patient de maladie très lourde comme l' Alzheimer, Parkinson. Mais aussi à des personnes de bonne santé qui ne sont pas malade, et qui sont à la recherche du bien-être.

Exemple d'une séance chez les patients atteints de Parkinson.

L'objectif principal est de sortir du cadre médical habituel dans la prise en charge de la maladie.

Les patients, souvent confrontés à une certaine limitation de leurs mouvements, peuvent ressentir une forme d'emprisonnement corporel.

Les séances de danse thérapie visent à libérer cette sensation en encourageant une utilisation expressive et créative du corps.

Quant aux bénéfices, bien qu'ils soient complexes à évaluer, il semble que la danse améliore différents aspects physiques et émotionnels. Elle semble influencer positivement sur la marche, l'équilibre et atténuer des symptômes tels que la dépression et la fatigue. Ces symptômes ont un impact significatif sur la qualité de vie des patients, et la danse offre un espoir pour les atténuer.

Témoignage d'un patient :

➤ " Je suis arrivé pas très en forme, je n'avais pas la pêche mais la ca me donne un bien être"



Les effets de neuroscientifiques de la danse

- Les effets neuroscientifiques de la danse font référence aux changements observés dans le fonctionnement et la structure du cerveau en réponse à la pratique de la danse.



Voici des exemples proposés :



Plasticité Cérébrale :

- La pratique régulière de la danse peut stimuler la plasticité cérébrale, favorisant la création de nouvelles connexions neuronales et potentiellement améliorant la flexibilité cognitive.

Coordination et Mémoire :

- La danse implique des mouvements complexes qui peuvent renforcer les zones du cerveau associées à la coordination motrice et à la mémoire spatiale.

Les effets neuroscientifiques de la danse



```
graph TD; A[Les effets neuroscientifiques de la danse] --> B[Plasticité Cérébrale :]; A --> C[Coordination et Mémoire :]; A --> D[Réduction du Risque de Démence :]; A --> E[Effets sur l'Humeur et le Bien-Être :];
```

Réduction du Risque de Démence :

- Certaines recherches suggèrent que les activités artistiques, y compris la danse, pourraient contribuer à réduire le risque de démence chez les personnes âgées en maintenant la santé cérébrale et en stimulant l'activité mentale.

Effets sur l'Humeur et le Bien-Être :

- La pratique de la danse est associée à des changements dans la libération de neurotransmetteurs, tels que la sérotonine et la dopamine, impliqués dans la régulation de l'humeur et du bien-être émotionnel.

Etude sur les effets bénéfiques de la danse sur le cerveau et vieillissant.

L'étude démontre que la pratique de la danse chez des adultes âgés de 63 à 80 ans pendant une période de 18 mois a des effets positifs significatifs sur le volume de l'hippocampe, une région clé du cerveau liée à la mémoire et à la navigation spatiale. Les chercheurs ont comparé les effets de la danse à ceux du sport aérobique sur la structure cérébrale et ont constaté que les deux activités augmentaient le volume de l'hippocampe, mais la danse présentait des avantages supplémentaires.

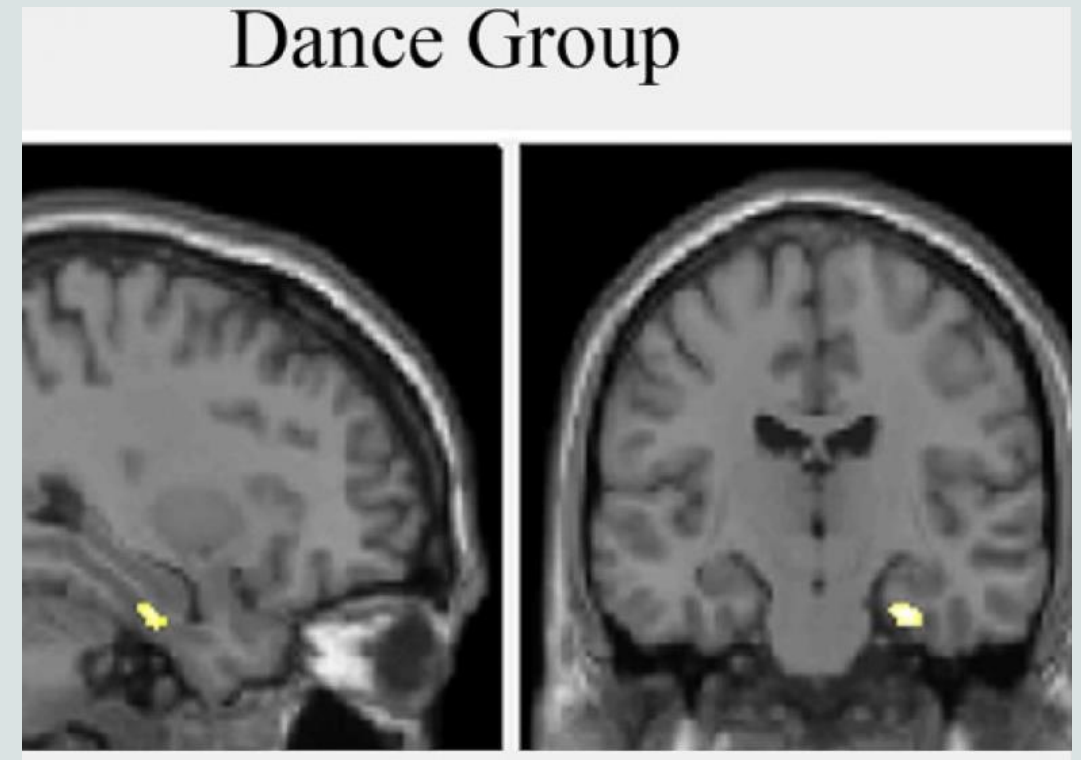
Les participants, répartis en deux groupes, ont suivi soit des cours de fitness classique soit des cours de danse, deux fois par semaine pendant 6 mois, puis une séance hebdomadaire pendant 12 mois. Les cours de danse incluaient l'apprentissage de diverses chorégraphies et mouvements multisensoriels, comme le mambo ou le chachacha, en mettant l'accent sur l'équilibre.



Etude sur les effets bénéfiques de la danse sur le cerveau et vieillissant.

Les résultats ont montré que les deux groupes avaient augmenté le volume de l'hippocampe, mais le groupe pratiquant la danse a présenté une augmentation supplémentaire dans des zones spécifiques de l'hippocampe associées à la production de nouveaux neurones et à la mémoire. De plus, les danseurs ont montré de meilleurs scores aux tests d'équilibre, suggérant des avantages supplémentaires pour la coordination et la stabilité.

En conclusion, cette étude indique que la danse, en plus de l'exercice physique, a un impact significatif sur la structure du cerveau, offrant ainsi un potentiel prometteur pour contrer le déclin lié à l'âge des capacités physiques et mentales, en particulier en préservant la santé de l'hippocampe.



Le volume de l'hippocampe cérébral (jaune) augmente après 18 mois de cours de danse



Conclusion

La danse et la psychologie entretiennent une relation profonde, entre le bien-être mental et physique.

La danse, au-delà de ses aspects physiques, favorise la créativité, renforce la confiance en soi et facilite l'expression émotionnelle, ce qui en fait un outil thérapeutique précieux pour la gestion du stress, des troubles émotionnels et des défis psychologiques.

Nous pouvons se poser la question, comment intégrer davantage la danse dans les approches thérapeutiques et éducatives pour promouvoir la santé mentale et le bien-être à différents stades de la vie?

Merci pour votre attention :)