Dépression post-performance

Composer avec le silence intérieur suivant l'ovation

Écrit par Jo-Anne La Flèche, M.Ps., M.A. Danse

Introduction

En général, les danseurs passent de longs mois à se préparer physiquement et psychologiquement avant de se produire sur scène. Cette préparation intense est souvent accompagnée d'attentes élevées. Malgré tous les efforts et les sacrifices personnels que nécessite la mise en œuvre des productions, la majorité des artistes considère que l'investissement en vaut la peine, à cause de toute l'excitation et de la satisfaction ressenties de danser devant un public! Chaque spectacle ou chaque série de représentations arrivent un jour à une finalité. Cela dit, qu'arrive-t-il lorsque le rideau descend et que les applaudissements se calment?

S'ils sont satisfaits de leur performance, les danseurs éprouveront habituellement un mélange d'excitation, de joie et de soulagement. En revanche, au bout de quelques jours, cette euphorie peut céder la place à une expérience de dépression post-performance (DPP). La DPP est définie de la manière suivante : « The combination of the physiological decline and the psychological loss of purpose often lead to down emotions such as sadness, listlessness, irritability, and general malaise (*9, p. 131*) ». Les études montrent que ce processus de décélération corps-esprit (déclin généralisé du niveau d'énergie) est monnaie courante chez les artistes préprofessionnels et professionnels de divers milieux : danseurs, chanteurs et musiciens. La DPP s'accompagne souvent de jugements autocritiques sévères face à sa propre prestation, surtout lorsqu'elle est perçue comme décevante (*1,10*).

Composantes

La DPP est un processus d'adaptation nécessaire permettant aux danseurs de récupérer du stress de la performance à haut niveau. Ce processus inclut à la fois une composante physique et une composante psychologique (*9*).

Physique : Une pratique intense et soutenue de la danse est souvent une expérience très exaltante pour les interprètes. Durant cette période, le corps produit des réponses instinctives de stress (ex. accélération du rythme cardiaque; sudation; niveaux très élevés d'activation, d'attention et de concentration), afin de répondre aux exigences. Les recherches indiquent qu'un degré optimal de stress, appelé eustress, est vitalisant et peut améliorer la performance des danseurs (6). Toutefois, après ces expériences ultimes, le corps a besoin d'un temps de récupération et passe en mode de décélération, affectant le niveau d'énergie, les pensées et les émotions de l'artiste.

Psychologique : Une fois qu'un contrat artistique est terminé, plusieurs danseurs traversent une période brève de deuil des grandes joies et d'un sentiment d'accomplissement personnel liés au projet. De plus, étant donné que l'identité personnelle des danseurs (impression d'unicité et de continuité) devient très imprégnée de leur pratique artistique, le retour à la réalité quotidienne peut s'avérer confrontant (*6*). De fait, plusieurs activités routinières peuvent sembler banales en comparaison de l'extase vécue, pendant et à la suite de la performance scénique! Un silence intérieur s'installe suivant la période d'activation intense. Il se traduit par un malaise innommable qui peut être perturbant pour les interprètes incapables d'en identifier la source. Ce processus de deuil de la scène peut s'avérer particulièrement douloureux pour les danseurs indépendants qui se retrouvent sans travail ou qui sont forcés de prendre leur retraite de façon imprévue (ex. à la suite d'une blessure grave, une perte de statut au sein d'une compagnie) (*3*).

Symptômes

Les manifestations cliniques de la DPP ressemblent aux autres types de dépression et varient en intensité et en durée, selon l'expérience de l'artiste, ses traits de personnalité, son degré de bien-être global, sa résilience et sa satisfaction face à sa performance (*7,9,10*).
Malgré leur prévalence, peu de danseurs parlent de leurs épisodes de dépression post-performance et peu de recherches scientifiques traitent de ce sujet. Des entretiens cliniques auprès de danseurs professionnels montrent que les symptômes suivants peuvent se manifester à des degrés divers, à la suite d'un spectacle très significatif ou décevant, d'une série de prestations, ou après avoir reçu des rétroactions négatives (*3*):

- Fatigue physique et mentale, léthargie ;
- Insomnie ou hyper-somnie ;
- Perte d'appétit ou rages alimentaires ;
- Vide affectif ;
- Incapacité à éprouver du plaisir ;
- Anxiété, attaques de panique ;
- Irritabilité, épisodes fréquents de pleurs ou de colère ;
- Perte de motivation (surtout pour des activités autres que la danse) ;
- Pensées autocritiques et ruminations sur des failles perçues ;
- Comparaisons destructrices avec les autres, menant à une perte d'estime de soi ;
- Retrait émotionnel et social ;
- Doutes en regard de sa propre compétence artistique et même de sa carrière ;
- Questionnement intense sur soi (« *Qui suis-je? À quoi cela rime? Qu'est-ce que je fais maintenant?* ») ;
- Perte de sens face à sa quête artistique, parfois même face à la vie en général.

Facteurs de risque

Certaines attitudes et/ou manières d'agir augmentent le risque d'éprouver de l'anxiété et de la dépression, et peuvent contribuer à l'émergence de symptômes de dépression post-performance (*2,4*). Les facteurs suivants fragilisent les danseurs sur les plans physique et psychologique, et peuvent entraver le déroulement du processus adaptatif de la DPP.

Surmenage précédant et/ou pendant une série de prestations, par exemple :

- Entraînement excessif ;
- Repos et restauration insuffisants ;
- Déni de ses propres besoins et limites (ex. faim, soif, inconfort, douleur)..

Habitudes de vie inappropriées pendant l'entraînement et/ou de longues tournées, par exemple :

- Alimentation dysfonctionnelle ;
- Longues heures de travail affectant la qualité de vie personnelle ;
- Abus d'alcool et/ou de drogues.

Perfectionnisme inadapté : une quête excessive de perfection peut mener à des pensées obsessionnelles, à des critiques auto-invalidantes, à des comparaisons indues avec autrui, et à une insatisfaction généralisée concernant sa personne ou sa performance dansée.

Passion obsessive pour la danse, par exemple :

- Pulsion incontrôlable de danser ;
- Estime personnelle et besoin d'être accepté par autrui, basés sur la performance ;
- Sur-identification à son art (ex. « La danse est toute ma vie et rien n'est plus important »)
- Compétitivité excessive avec les pairs.

Pensées auto-référenciées entretenant des émotions négatives et des prophéties auto-réalisatrices (prédictions d'échec), par exemple :

- Filtrer : percevoir seulement les événements négatifs, malgré ses succès ; se rappeler uniquement des commentaires critiques, lors d'une rétroaction constructive ;
- Personnaliser : interpréter toutes situations négatives de façon personnelle ;
- Dramatiser : accorder une importance démesurée à une situation décevante ;
- Polariser : réflexions extrémistes de type tout ou rien, rigidité mentale, vision statique de soi et de la vie.

Stratégies de gestion

Tout comme les danseurs, les enseignants, les chorégraphes, les directeurs artistiques et les répétiteurs doivent être conscientisés au processus de décélération corps-esprit que les artistes peuvent éprouver, après un spectacle important ou une saison exigeante. Les stratégies suivantes contribuent à composer efficacement avec la DPP *(3,7,9)*.

Suggestions pour les enseignants, les chorégraphes et les directeurs

- **Avant une prestation importante ou une série de spectacles,** préparez les danseurs à la possibilité d'éprouver une DPP—animez une discussion de groupe sur le sujet (Qu'est-ce que la DPP? Quels sont les symptômes? Quels outils peuvent être utilisés?).
- **Après une prestation importante ou une série de spectacles,** prévoyez une séance de retour en groupe avec les danseurs (surtout pour les débutants), pour les aider à verbaliser leur vécu (pensées, émotions).
- **Dans les cas de DPP intense,** permettez aux interprètes de reprendre leur entraînement de façon graduelle, lorsque cela est possible.

Suggestions pour les danseurs

- **Reconnaissez *la dépression post-performance*** comme un processus d'ajustement normal et inévitable. Apprenez à en identifier les symptômes physiques et psychologiques ci-haut mentionnés, dès leur apparition. Cela vous aidera à prendre un recul sain face à la situation.
- **Suivant une performance significative ou à la fin d'une série de spectacles :**
  - **Priorisez vos besoins**— pratiquez l'auto-soin au quotidien (corps, esprit) ;
  - **Prenez du temps pour vous reposer et pour décompresser**— pratiquez de façon quotidienne la relaxation/respiration et/ou la méditation ;
  - **Faites et pensez à autre chose que la danse** (ex. tâches domestiques, cinéma, passe-temps nouveau ou ancien) ;
  - **Passez du temps de qualité avec vos proches** (famille et amis) ;
  - **Confiez vos états d'âme** à quelqu'un de votre entourage. Accueillez vos sentiments tels qu'ils sont ;
  - **Retournez au studio**— prenez des classes techniques, improvisez pour le plaisir ;
  - **Pratiquez des formes connexes d'entraînement physique** (ex. natation, yoga), selon votre degré d'énergie ;
  - **Assistez aux prestations de danse de collègues** afin de renforcer votre réseau de soutien ;
  - **Faites du bénévolat au sein de la communauté de danse** (ex. assistanat lors de répétitions)— maintenez un lien avec votre art, utilisez vos talents au service des autres, et renforcez votre réseau social.
- **Évitez de reprendre l'entraînement intensif, avant d'être prêt physiquement et psychologiquement**— en abrégeant artificiellement le processus d'adaptation DPP, vous augmentez le risque de tomber malade ou de vous blesser, et ainsi de prolonger la DPP.

- **Si vous êtes satisfaits de votre (vos) performance(s) :**
  - **Savourez votre succès sans vous laisser emporter** ou vous créer des attentes trop élevées, gardant à l'esprit que les moments d'euphorie sont souvent suivis d'une baisse d'humeur—gardez une distance émotionnelle face à votre victoire, car cela atténue le risque de nourrir une passion obsessive pour la danse.
  - **Mettez l'accent sur votre expérience de danse** et non seulement sur le résultat accompli— cela permet de fonder davantage votre estime de vous-même sur votre sentiment de dignité personnelle, plutôt que sur votre impression de compétence artistique.
  - **Accordez de l'importance à votre processus artistique et non seulement au résultat final**—faites des liens entre la qualité et le type de préparation, l'expérience dansée et le succès obtenu, afin d'améliorer vos performances futures.

- **Si vous êtes insatisfaits de votre (vos) performance(s) :**
  - **Célébrez vos joies et vos petites victoires,** afin d'évaluer votre danse dans sa globalité ;
  - **Renforcez l'auto-compassion et la tolérance envers vous-mêmes**— observez vos lacunes comme s'il s'agissait de celles d'une autre personne ;
  - **Acceptez vos déceptions et vos erreurs comme une partie inhérente de votre cheminement**, tirez-en les leçons, fixez-vous des objectifs réalisables et continuez à danser avec joie ;
  - **Évoquez vos succès passés** pour alimenter votre confiance en vous-mêmes et votre estime personnelle ;
  - **Regarder l'ensemble de l'œuvre**— recadrez votre déception dans une période de temps plus longue (ex. dans cinq ans) ;
  - **Pratiquez la gratitude (envers soi et autrui) à chaque jour** ;
  - **Percevez-vous comme un artiste en devenir**— cherchez des moyens pour vous améliorer et pour développer votre créativité ;
  - **Ajoutez des termes processuels à vos jugements autocritiques** (e.x. « Je n'ai pas réussi ce mouvement JUSQU'À MAINTENANT») ;
  - **Poursuivez l'excellence plutôt que la perfection**— soyez et faites VOTRE mieux.

Conclusion

La DPP devient plus facile à gérer une fois que les artistes de la scène apprennent à reconnaître et à composer avec ses symptômes, faisant partie d'un processus d'autorégulation normal, et à cultiver une vision saine et plus nuancée de leur pratique. Cela dit, si les symptômes de DPP deviennent sévères ou persistants, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé mentale.

Références

Bodner, E. et Bensimon, M. (2008). *After the Curtain Falls: On the Post-Performance Adjustment of Solo Singers. Medical Problems of Performing Artists*, 23(4), 172-177.

Kveton-Bohnert, L.A. (2017). *The Voices of Classical Ballet Dancers: Alleviating Maladaptive Perfectionism through Resilience, Mindful Learning and Self-Compassion*. Saybrook University: ProQuest Dissertations Publishing, ISBN 9780355090116

La Flèche, J. (2018). The Silence after the Applause: Dealing with post-performance depression. *The Dance Current*, January/February, 16.

Padham, M. et Aujla, I. (2014). The Relationship between Passion and the Psychological Well-Being of Professional Dancers. *Journal of Dance Medicine & Science*, 18(1), 37-44.

Perfectionism: https://www.iadms.org/?page=Rperfectionism

Pickard, A. (2012). Schooling the Dancer: the Evolution of an Identity as a Ballet Dancer. *Research in Dance Education*, 13 (1), p. 25-46.

Pierce, G. (2007). Coming Down Easy. *Dance Spirit*, 11(10), 40-42.

Shack, A., Bittorf, R & La Flèche, J. (2018). *Dancers and the Art of Stress Management*. https://www.healthydancercanada.org/ (Ressources disponibles au public)

Taylor, J. et Estanol, E. (2015). *Emotions. In Dance Psychology for Artistic and Performance Excellence* (p. 129-132). Champaign, Il: Human Kinetics.

Vitale, C.R. (2009). *Post-Performance Mood in Classical Musicians: Where Elation meets Depression*. Boston University: ProQuest Dissertations Publishing, 3357794.

© 2019 Healthy Dancer Canada - The Dance Health Alliance of Canada, Jo-Anne La Flèche

Healthy Dancer Canada
The Dance Health Alliance of Canada