



SUGGESTIONS POUR FACILITER LA DISCUSSION À PROPOS DE VOS PROBLÈMES DE SANTÉ

Avec votre enseignant, chorégraphe, ou répétiteur

La danse est une activité exigeante, que ce soit au niveau physique, mental ou émotif. Il est important que les danseurs s'investissent suffisamment pour arriver à prévenir et gérer leurs blessures et autres problèmes de santé. Abordez vos problèmes de santé de manière honnête; vous aurez ainsi plus de chances d'obtenir les soins et le support nécessaires à la guérison et à un retour à la santé.

Suggestions

- Planifiez une rencontre à l'extérieur d'une classe ou d'une répétition. Lorsque vous êtes en studio, des contraintes de temps ainsi que des distractions peuvent rendre la discussion plus difficile. Choisissez un moment où vous aurez amplement le temps d'expliquer votre situation et ainsi favoriser l'adhésion de votre répétiteur à votre plan de traitement.
- Soyez clair(e) à propos de votre diagnostic. Certains répétiteurs connaîtront ce qu'est votre diagnostic; d'autres non. De plus, vous vous retrouverez souvent en discussion avec une personne ayant plus d'expérience en danse que vous. Commencer avec une description de votre problématique plutôt qu'avec votre diagnostic peut alors faciliter la communication.
- Insistez sur le fait que votre professionnel de la santé vous demande de modifier votre entraînement et/ou d'arrêter l'entraînement. Lorsque vous établissez les choses que vous pouvez ou ne pouvez pas faire, commencez avec « Mon professionnel de la santé m'a dit que je devais/ne devais pas faire... ». Avec un peu de chance, cela vous permettra d'éviter des situations où votre répétiteur vous demande de donner votre performance maximale alors que vous ne vous y sentez pas capable ou prêt(e).
- Présentez un plan d'action concret des choses que vous travaillerez pour maintenir la forme pendant votre récupération. Votre répétiteur peut seulement voir les choses qui se passent en studio. Peut-être participez-vous à des entraînements autres que les répétitions dans l'objectif de favoriser votre guérison ou de garder la forme. Peut-être avez vous aussi des plans pour participer le plus possible à vos répétitions et vos classes. Vous devriez en informer votre répétiteur pour qu'il puisse ajuster ses attentes envers vous.
- Établissez un échéancier. Il est impossible d'être certain du temps qu'il vous faudra pour vous rétablir, mais une visite de suivi est généralement planifiée avec votre professionnel de la santé. Informez votre répétiteur du moment de votre prochaine visite de suivi ou encore du moment où vous recevrez vos résultats d'examen. Fournissez une idée générale du moment où ce dernier pourra être informé de la progression de votre condition.



- Faites un suivi! Si vous avez dit à votre répétiteur que vous feriez un suivi avec lui dans une semaine, assurez-vous de le faire. Cela, même si vous n'avez aucune nouvelle information à lui fournir.
- Soyez honnête envers vous-même. Rappelez-vous: il s'agit de votre corps et de votre carrière. Que votre répétiteur soit en accord ou non avec votre plan de guérison, maintenez-le. Manquer des classes ou des répétitions entraîne assurément des conséquences à court terme. Par contre, ces conséquences sont beaucoup moins dommageables pour votre avenir en tant que danseur que de ne pas adéquatement prendre en charge votre condition. Peu importe ce que les autres pensent, la priorité devrait toujours être centrée sur l'écoute de votre corps.
- Modifiez vos habitudes dans une optique à long terme. Votre professionnel de la santé vous a peut-être suggéré des changements dans vos habitudes de travail pour le moment où vous reprendrez vos activités à temps plein. Ces changements peuvent concerner votre alignement ou encore la façon de faire certains mouvements. Informez-en vos enseignants. De cette manière, ils pourront vous aider dans ce processus lorsque vous serez de retour en répétitions ou en classes.
- Support familial. Relisez ce feuillet de conseils et suggestions avec votre famille/réseau et invitez-les à être présents et à s'impliquer dans les discussions et séances de traitements.
- Pour de plus amples renseignements, consultez nos feuillets *Formulaire de communication*, *L'art du repos*, et *Traduire le langage de la danse et de la science*, disponibles au www.healthydancercanada.org.

Traduit par Sébastien Hamel, M.Pht.

© 2014, 2013 Healthy Dancer Canada - The Dance Health Alliance of Canada

