



L'Art de la gestion du stress en danse

Écrit par Anita Shack, D.C. et Ruth Bittorf, R.N. (2014)

Révisé et traduit par Jo-Anne La Flèche M.Ps., M.A.Dance (2018)

Introduction

La santé mentale, émotionnelle et physique constitue des éléments dynamiques et interconnectés affectant la santé globale. Malgré que le stress soit inévitable au quotidien, les danseurs doivent apprendre à composer avec le stress rajouté des exigences de leur pratique artistique. La pression vécue de devoir constamment performer avec virtuosité peut devenir une grande source d'anxiété pour eux. Les danseurs ne peuvent se détacher de leur instrument; le corps est leur médium et la qualité de leur prestation dépend de leur aptitude à incarner le mouvement. Par ailleurs, le stress physique, mental ou émotionnel peut inhiber cette aptitude.

Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une réponse physiologique et comportementale instinctive à toute perturbation perçue comme une menace à notre bien-être physique, mental, émotionnel et/ou spirituel (Seaward, 2006). Même si le stress est relié à une incidence élevée de blessures, de problèmes immunitaires et de maladies chroniques, le stress n'est pas négatif en soi. En fait, un certain degré de stress peut être vivifiant, permettant de bien relever nos défis et d'évoluer sur le plan personnel; on utilise plutôt le terme détresse pour évoquer un stress négatif.

Le stress peut être de courte durée ou devenir chronique. Notre corps s'adapte au stress et, lorsque nous ne percevons plus un agent stressant, l'organisme retourne à son état d'équilibre. Des réponses prolongées au stress nuisent à notre capacité d'adaptation, ce qui affecte notre santé physique, mentale, émotionnelle et comportementale. Il peut en résulter les symptômes somatiques suivants : tensions, malaises et douleurs musculaires; rhumes fréquents et autres problèmes immunitaires (inflammation, peau) ; malaises digestifs, perte d'appétit; maux de tête, blessures accrues, insomnie. Sur le plan psychologique, on peut éprouver de l'irritabilité, une impression d'être dépassé; une baisse d'attention, de concentration et de jugement; une instabilité émotionnelle, un sentiment de



solitude, de l'agitation, de la dépression et/ou de l'anxiété. Une anxiété débordante dans nos vies peut se traduire par des réponses de fuite, de combat ou d'immobilité, causant une montée du rythme cardiaque, de la transpiration excessive et une impression de mort imminente. Cette expérience peut être aliénante pour l'artiste et peut même, à la longue, écourter sa carrière.

À l'intention des danseurs

En général, notre sac de danse contient les éléments essentiels pour répondre à nos besoins physiques, en contexte d'entraînement. Nous pouvons aussi y ajouter des outils afin de mieux identifier et gérer le stress mental et l'anxiété. Une gestion efficace du stress est essentielle aux danseurs, car celui-ci affecte la santé, les humeurs, les liens interpersonnels, la productivité, l'énergie, l'endurance, la force, la créativité, la performance et la qualité globale de la vie.

Il est impossible et même néfaste pour la santé de tenter d'éradiquer le stress. Par conséquent, la gestion du stress doit viser la réduction des réactions négatives et une modification des perceptions face au stress. La première étape consiste à identifier l'ensemble des manifestations d'une détresse persistante qui peut mener à un épuisement physique et mental, si elle demeure ignorée. Les symptômes

physiques chez les danseurs incluent une montée d'infections, de malaises variés ou de blessures; une perte d'appétit et une fatigue chronique. La détresse émotionnelle comprend des états de dépression, de colère, une perte d'estime de soi et une impression d'être envahi par une situation. Les symptômes cognitifs se traduisent par des pensées autocritiques, une baisse de concentration et de mémoire et un désengagement. Quant à la performance, on peut observer une baisse de la qualité de sa danse et/ou du travail scolaire. La deuxième étape de la gestion du stress consiste à reconnaître ces signaux d'alarme dès leur apparition, de façon à apporter des correctifs nécessaires à sa pratique artistique et à mieux répondre à ses moults besoins (Taylor & Estanol, 2015).

Un programme efficace de gestion du stress comporte deux fonctions: (1) il sert à réagir de façon optimale au stress, de manière à en tirer profit plutôt qu'à en subir les méfaits. Plusieurs attitudes positives peuvent s'avérer utiles : rester en contact avec son amour de la danse; accepter les défis, les sources de stress et les déceptions inhérentes à cet art; développer de l'auto-compassion, en tant que personne et comme danseur; adopter une vision positive du stress (comme moyen d'optimiser l'excellence); se fixer des objectifs



concrets et accessibles, afin de renforcer sa motivation et sa confiance en soi et de réduire le stress indu, causé par des attentes trop élevées (2) un tel programme sert aussi à réduire des niveaux trop élevés d'activation, au moyen d'habiletés de gestion (ex : imagerie mentale, pensée positive, routines pré-performance) et de techniques de relaxation (Seaward 2006; Taylor & Estanol, 2015; Wilmerding & Krasnow, 2017).

Gérer son stress permet de se centrer, de réfléchir plus clairement et de se détendre physiquement, ce qui renforce sa résilience face aux sources de stress. Les pratiques d'auto-soin énumérées ci-dessous sont simples et gratuites! Choisissez l'une de ces suggestions et essayez-la. Vérifiez son efficacité pour vous-même. Si oui, ajoutez-la à votre "sac de danse". Ensuite, essayez-en une autre. Le maintien votre bien-être mental doit se faire avec la même discipline et le même engagement que vous avez investis en danse.



Suggestions d'auto-soins :

- Pratiquer quotidiennement la méditation, incluant des techniques respiratoires.
- Se fixer des limites (par exemple, apprendre à dire "non").
- Réduire son horaire: examiner ses engagements et faire des choix éclairés, selon l'importance de chaque activité et la nécessité d'y assister ou d'y participer.
- Savourer la vie! Permettez-vous du temps pour décrocher et pour vous ressourcer, à travers vos tâches quotidiennes; donnez-vous la liberté d'avoir d'autres intérêts que la danse.
- Expérimenter les outils décrits dans la ressource éducative de Healthy Dancer Canada, intitulée 10 Outils de gestion du stress pour votre sac de danse.
- Faire appel à votre réseau personnel de soutien et aux ressources externes disponibles autour de vous.

À l'intention des enseignants et des professionnels de la santé

Les danseurs doivent s'adonner à des activités quotidiennes, visant le maintien de la santé et la réduction du stress. Ils doivent aussi s'ouvrir à accepter de l'aide lorsque nécessaire. Or, la sous-culture de la danse peut les rendre réfractaires à demander de l'aide ou des conseils. Par conséquent, les enseignants en danse et les professionnels de la santé doivent travailler en étroite collaboration, afin de comprendre les danseurs et les aider à réduire leur stress. Ces membres du personnel doivent faire

preuve d'une grande sensibilité, quant à la réalité subjective de chaque danseur, afin de mieux saisir les facteurs contribuant à leur stress. Parfois, Il arrive que les professionnels de la danse fassent involontairement partie des facteurs aggravants du stress de l'artiste: par leur attitude, par leur manque de connaissances ou d'habiletés de communication, ou encore par leurs attentes irréalistes.

L'écoute active, la compassion, les discussions honnêtes ainsi que les interactions positives, respectueuses et encourageantes peuvent être d'une grande aide à ce niveau. Dans certains cas, il est suggéré de poser des questions ouvertes aux danseurs, portant sur les causes internes et externes de leur stress lié à leur pratique artistique, sans toutefois leur donner des conseils directs. En approfondissant la compréhension de leur vécu, ils deviennent davantage en mesure de composer avec leurs soucis ou de chercher l'aide adéquate au besoin. Les enseignants peuvent alors suggérer des ressources supplémentaires ou référer les danseurs à une aide professionnelle appropriée.

Références

Bay, E. (2009). *Outer Stress, Inner Calm*. Toronto: Resilient Living Corporation.

Blonna, R. (2010). *Stress Less, Live More*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN: Hazelden Publishing.

Brown R. et Gerbarg, P. (2012) *The Healing Power of the Breath: Simple Techniques to Reduce Stress and Anxiety, Enhance Concentration, and Balance Your Emotions*. Boston: Shambala Publications.

Kabat-Zinn, J. (2016). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (10th Ed.) London: Little Brown Book Group.

Katherine, A. (1991). *Boundaries Where You End And I Begin: How To Recognize And Set Healthy Boundaries*. New York, NY: Fireside.

Kukla, A. (2007). *Mental Traps: The Overthinker's Guide to a Happier Life*. Toronto: Anchor Canada.

<http://my.clevelandclinic.org/heart/prevention/emotional-health/stress-relaxation/mind-body-exercises.aspx>

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

Reinecke MA. (2010). *Little Ways to Keep Calm and Carry On: Twenty Lessons for Managing Worry, Anxiety, and Fear*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Schiraldi, G.R. (2001). *The Self-Esteem Workbook*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Seaward, B.L. (2006). *Essentials of Managing Stress*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett Publishers.

Taylor, J. et Estanol, E. (2015). *Dance Psychology for Artistic and Performance Excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics.

10 Outils de gestion du stress pour votre sac de danse. https://www.healthydancercanada.org/uploads/4/7/1/3/47130231/hdc_rp_stress_management_tools_2014.pdf

Tips for Dancers on Anxiety, https://dance-usa.s3.amazonaws.com/page_uploads/Anxiety.10.26.15.pdf

Wilmerding, M.V. et Krasnow, D. (2017). *Dancer Wellness*. Champaign, IL: Human Kinetics.

© 2014, 2018 Healthy Dancer Canada - The Dance Health Alliance of Canada