



Healthy Dancer Canada

The Dance Health Alliance of Canada

LA GESTION DU STRESS POUR LES DANSEURS

Publié par Healthy Dancer Canada: The Dance Health Alliance of Canada, Comité Ressources, 2014.

Écrit par Dr. Anita Shack, BFA, DC & Ruth Bittorf, RN (EC), MN, PHC-NP.

Révisé par Dr. Bonnie Robson.

Traduit par Sébastien Hamel, M.Pht., révisé par Gisele Lamontagne.

La santé mentale, émotionnelle et physique sont des éléments dynamiques et interconnectés de la santé globale. Les danseurs font face au stress de la vie quotidienne en plus de subir celui inhérent aux exigences du domaine de la danse. La pression vécue par les danseurs pour fournir d'une manière constante une performance de la plus haute qualité peut être une source d'anxiété. Ils ne peuvent se détacher de leur instrument; le corps est leur médium et la performance artistique dépend de leur aptitude à permettre au mouvement de faire son œuvre. Le stress physique, mental ou émotif peut affecter négativement cette aptitude.

À L'attention des Enseignants et des Professionnels de la Santé :

Les danseurs doivent s'adonner à des activités ayant pour but le maintien de la santé et la réduction du stress de manière quotidienne. Ils doivent aussi être en mesure d'accepter de l'aide lorsque nécessaire; la culture propre au domaine de la danse peut les pousser à être réfractaires à la quête d'aide ou de conseils. Par conséquent, il est essentiel que les professionnels de la santé et les enseignants soient compréhensifs et travaillent en équipe pour aider les danseurs à atteindre leurs objectifs en terme de réduction du stress. Le personnel traitant et le personnel enseignant doivent faire preuve d'une grande sensibilité quant à la réalité subjective propre à chaque danseur. Ce n'est qu'à partir de ce moment qu'ils pourront arriver à mieux saisir les facteurs contribuant au stress. Il est même possible que les professionnels de la santé fassent eux-mêmes partie de ces facteurs; par leur attitude, un manque de connaissance ou de communication ou encore au travers de leurs attentes. 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.

À L'Attention des Danseurs:

Notre sac de danse contient en général tous les éléments essentiels nous permettant de répondre à nos besoins d'ordre physique pendant nos entraînements. Nous pouvons aussi ajouter à notre sac de danse des outils aptes à nous permettre de mieux reconnaître et mieux gérer le stress mental et l'anxiété. Le stress consiste en l'incapacité de surmonter des contraintes mentales, physiques, émotives ou spirituelles qui nuisent au bien-être, que ces contraintes soient réelles ou imaginaires (Seaward 2006). Le stress est relié aux blessures, à une diminution de l'efficacité du système immunitaire et à certaines maladies chroniques. Le stress n'est pas nécessairement négatif; il peut être générateur de performance et nous aider à relever des défis. Le stress peut nous aider à grandir et à nous développer. À l'opposé, lorsqu'il s'agit de stress négatif, nous parlons de distress. C'est en général ce à quoi nous faisons référence lorsque nous évoquons le stress.

Le stress peut être aigu ou chronique. Notre corps s'adapte au stress et lorsque nous ne percevons plus ce stress, un retour à l'équilibre physiologique se fait. Le fait de devoir répondre de manière prolongée à un stress diminue

notre capacité à s'adapter, ce qui est néfaste pour la santé physique, mentale, émotive et comportementale. Plusieurs choses peuvent découler d'une exposition prolongée au stress: tensions musculaires, douleurs, rhumes fréquents, changements des habitudes alimentaires, maux de tête, troubles digestifs, irritations cutanées, diminution de l'efficacité du système immunitaire, inflammation, augmentation du risque de blessure, troubles du sommeil, irritabilité, sentiment d'être dépassé, diminution de la concentration, diminution du jugement, sautes d'humeurs, sentiment de solitude, tics nerveux, dépression et anxiété. Concrètement, l'anxiété peut être vécue comme la réaction de "fuite, combat ou immobilisation", causant une augmentation de la fréquence cardiaque et de la sudation, un sentiment d'être acculé au pied du mur ou encore une incapacité à réagir. Étant donné que le stress a autant d'impact sur la santé, l'état émotif, les relations interpersonnelles, la productivité, l'endurance, la créativité, la performance et la qualité de vie, il est nécessaire pour les danseurs de mettre en place des moyens pour gérer le stress.

Il est impossible et même néfaste pour la santé d'essayer d'éliminer complètement le stress. La gestion du stress doit avoir pour objectif de trouver des moyens de réduire les réactions négatives et de changer les perceptions face au stress. "Un programme efficace doit comprendre deux points: (1) trouver son propre niveau optimal de stress, de manière à en tirer avantage plutôt qu'à en subir les effets néfastes et (2) de diminuer l'état d'hypervigilance en utilisant des techniques de gestion du stress et des techniques de relaxation afin de ne pas se sentir trop stressé" (Seaward 2006).

Notre document Outils de Gestion du Stress pour votre Sac de Danse inclut des méthodes pour diminuer le niveau de stress et en réduire l'impact négatif. Il inclut aussi des moyens pour développer sa conscience des facteurs de stress et des suggestions pour en favoriser la gestion. Gérer son stress permet de se centrer, de réfléchir plus clairement et de se détendre physiquement ce qui nous permet par la suite de mieux intervenir auprès des facteurs provoquant ce stress. Ces techniques sont simples et gratuites! Choisissez une des suggestions suivantes et essayez-la. Est-ce efficace? Si oui, ajoutez-la à votre "sac de danse". Ensuite, essayez-en une autre. Le maintien votre bien-être mental se fait avec la même discipline et le même engagement que vous avez pour la danse; votre vie personnelle se doit d'être nourrissante!

Ces méthodes peuvent faciliter votre gestion du stress:

- Pratiquer quotidiennement la méditation, incluant des techniques respiratoires ; (3,4)
- Se fixer des limites (par exemple, apprendre à dire "non") ; (5)
- Réduire son horaire: évaluer ses engagements et faire des choix en fonction de l'importance et de la nécessité de chaque activité ; (2,4)
- Savourer la vie!; permettez-vous du temps pour décrocher et recharger vos batteries suites aux exigences quotidiennes; donnez-vous la liberté d'avoir d'autres intérêts ; (2,3,4,5)
- Participer à des ateliers de thérapie cognitive de type Pleine Conscience;
- Utiliser les ressources disponibles autour de vous.

Entre autres :

- The Al and Malka Green Artists' Health Centre (centre spécialisé en santé des artistes, en anglais), UHN, Toronto Western Hospital
- La bibliothèque du Toronto Western Hospital pour les patients et leur famille, rez-de-chaussée, Aile Ouest
- Centre de Ressources et Transitions pour Danseurs (Vancouver, Toronto, Montréal et en ligne)
- <http://www.danceusa.org/informational-papers> Groupe de Travail en Santé, Dance USA
- <http://my.clevelandclinic.org/services/heart/prevention/emotional-health/stress-relaxation/mind-body->

[exercices](#)

Maintenir votre santé mentale, C'EST possible! Un jour à la fois!

© (en anglais) Dr. Anita Shack et Ruth Bittorf, 2014. Pour utilisation personnelle seulement. La reproduction, en tout ou en partie, nécessite le consentement écrit des auteurs.

Les commentaires concernant cette ressource peuvent être envoyés au

resources.healthydancercanada@gmail.com.

Références

1. Bay E. *Outer Stress, Inner Calm*. Toronto, ON, Canada: Resilient Living Corporation, 2009.
2. Blonna R. *Stress Less, Live More*. Oakland, CA, USA: New Harbinger Publications, Inc., 2010.
3. Brown B. *The Gifts of Imperfection: Let go of who you think you are supposed to be and embrace who you are*. Center City, MN, USA: Hazelden Publishing, 2010.
4. Brown R, Gerbarg P. *The Healing Power of Breath: Simple techniques to reduce stress and anxiety, enhance concentration, and balance your emotions*. Boston, MA, USA: Shambala Publications, 2012.
5. Kabat-Zinn J. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness meditation in everyday Life*. New York, NY, USA: Hyperion Books, 1994.
6. Katherine A. *Boundaries, Where You End and I Begin: How to recognize and set healthy boundaries*. New York, NY, USA: Fireside, 1991.
7. Kukla A. *Mental Traps: The overthinker's guide to a happier life*. Anchor Canada, 2007.
8. Reinecke MA. (2010). *Little Ways to Keep Calm and Carry On: Twenty lessons for managing worry, anxiety, and fear*. Oakland, CA, USA: New Harbinger Publications, Inc., 2010.
9. Schiraldi GR. *The Self-Esteem Workbook*. Oakland, CA, USA: New Harbinger Publications, Inc., 2001.
10. Seaward BL. *Essentials of Managing Stress*. Sudbury, MA, USA: Jones and Bartlett Publishers, 2006.