

PRATIQUES ARTISTIQUES, DANSE ET SANTÉ MENTALE : LE CAS DU WEST COAST SWING

Par Stéphanie Monet
10 février 2023

© photos : Philippe Latour, <https://philippelatour.ca/>

1



Stéphanie Monet, doctorante en psychologie clinique (D.Ps.)

- ▶ Projet réalisé dans le cadre du mémoire doctoral, sous la direction du professeur Alfonso Santaripa
- ▶ Laboratoire Expérientiel sur les Arts et la Spiritualité <https://leas.usherbrooke.ca/>
- ▶ Pour me joindre : stephanie.monet@usherbrooke.ca

PRÉSENTATION DE LA CONFÉRENCIÈRE

2



PRATIQUES ARTISTIQUES
ET SANTÉ MENTALE

LE CAS DU WEST
COAST SWING

ESPACE DE
DISCUSSION

PLAN DE LA PRÉSENTATION

3



PRATIQUES ARTISTIQUES ET SANTÉ
MENTALE

4

- ▶ Art romantique
 - ▶ Façon de s'exprimer et de symboliser le monde qui transcende le langage verbal (Bergson, 1990/2002)
 - ▶ Accent porté sur les perceptions et sentiments de chacun (Peyre & Zerner, 2020)
 - ▶ Au-delà de la simple fonction esthétique, visée de transmettre un message et porter du sens (Schott-Billmann, 2001)
- ▶ Conception commune et collective de la valeur de l'art dans notre bien-être : on le constate toute à notre petite échelle

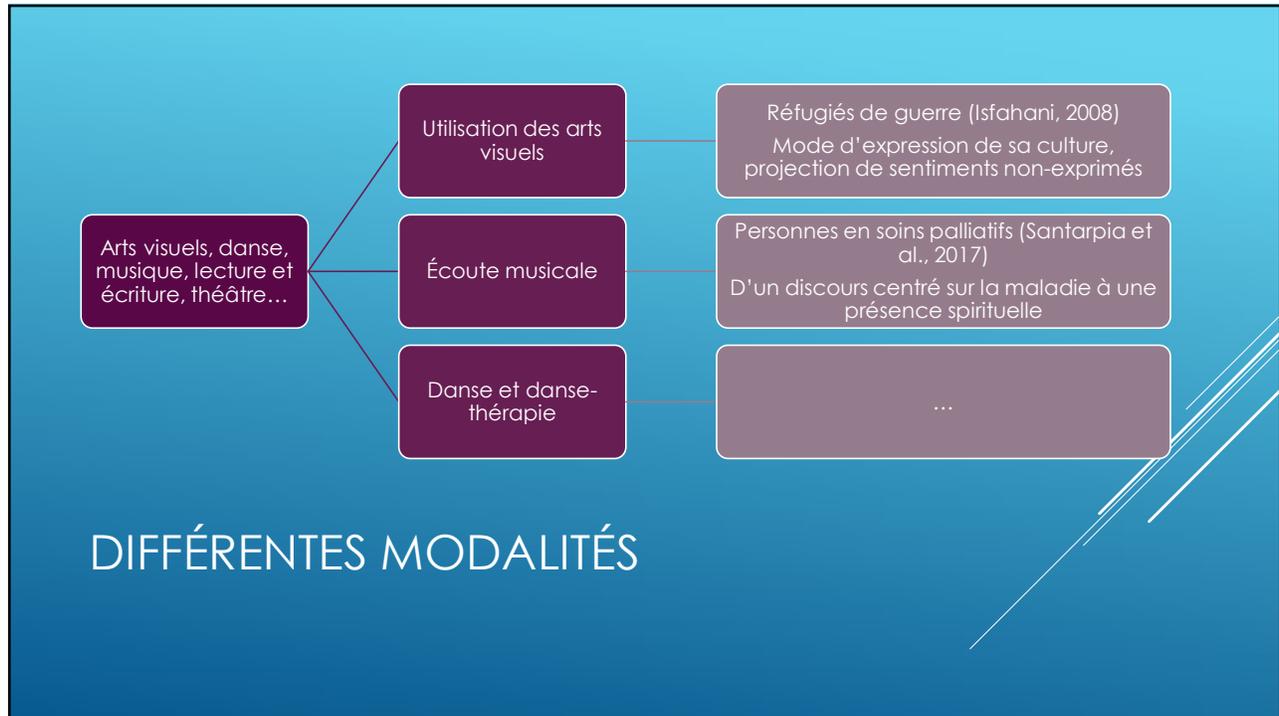
ART ET MIEUX-ÊTRE

5

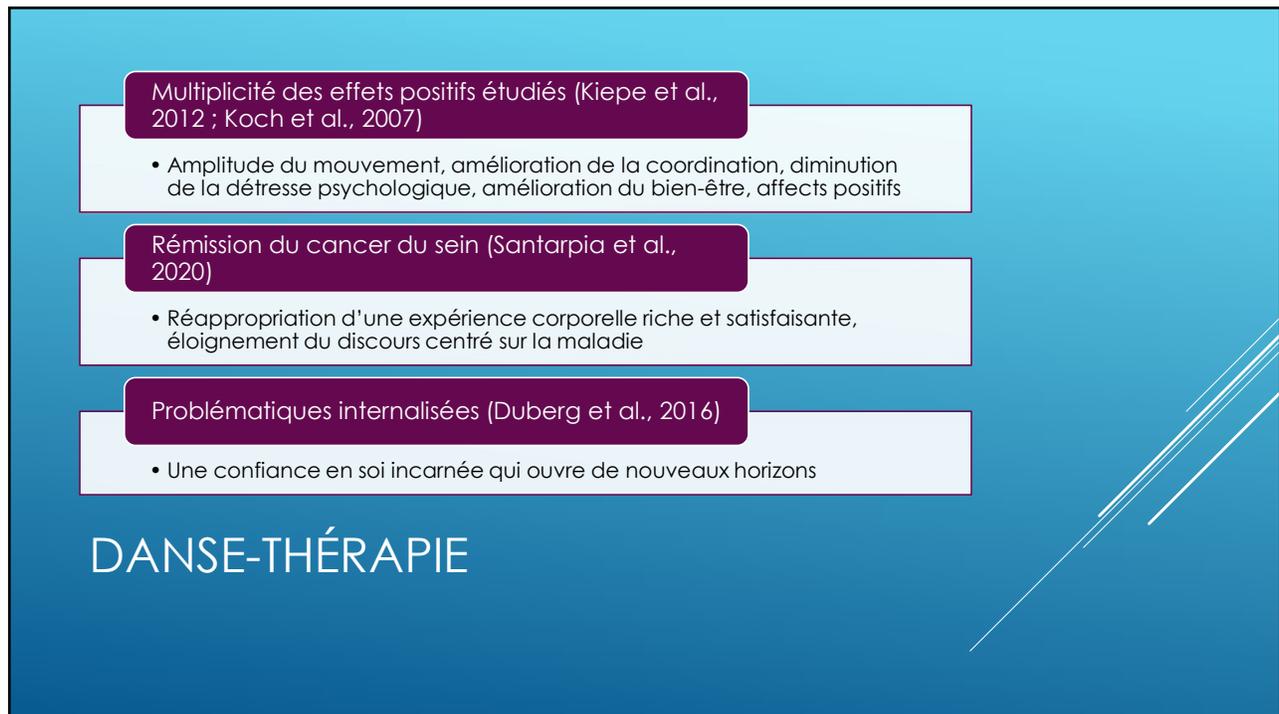
ART-THÉRAPIE

- ▶ Modalité thérapeutique qui repose sur la création artistique pour prendre contact avec sa vie intérieure, l'exprimer et se transformer (Passeport Santé, 2015)
 - ▶ Sollicite le corps, l'imagination, l'intuition, la pensée et les émotions
 - ▶ Visée de guérison physique, émotionnelle et spirituelle
- ▶ Apparition des premières modalités dans les années 1940-50
 - ▶ Danse-thérapie de Marian Chase
 - ▶ Bibliothérapie de Arleen Hynes

6



7



8

Contributions de la danse au bien-être général

- Source de joie, passion, moyen de canaliser les émotions, respecter en forme, être à l'écoute de son corps, trouver un réseau de soutien, apprendre des compétences sociales (EKOS Research Associates, 2014)

Empathie kinesthésique

- Meilleure capacité à ressentir le mouvement de l'autre et y faire écho (Federman, 2011)

Conscience et régulation émotionnelle

- Identification et expression des émotions (Duberg et al., 2016)

EFFETS ÉMOTIONNELS DE LA DANSE

9

Spécificité de la danse dyadique

Lieu d'expression du contact social et de la corporalité (Schott-Billmann, 2001)

Lieu de connexion physique, corporelle, visuelle et émotionnelle (Hawkes, 2003)

La danse dyadique permettrait

De conscientiser et réguler ses émotions (Hawkes, 2003)

→ Par le biais de l'empathie kinesthésique (Koehne et al., 2016)

→ Par le biais du partage émotionnel (Callahan, 2005)

DANSE DYADIQUE : LIEU DE CONTACT

10

L'EXEMPLE DU TANGO

- ▶ Danse qui offre une opportunité d'imiter l'autre sans jamais y arriver parfaitement (Hawkes, 2003)
 - ▶ Associée à l'empathie kinesthésique (Koehne et al., 2016)
 - ▶ Permet expression personnelle et émotionnelle (Pinniger et al., 2012)
 - ▶ Expérimentation des frontières psychocorporelles (Hawkes, 2003)
- ▶ Utilisée comme danse-thérapie pour faire face aux difficultés de la vie (Pinniger et al., 2012)
 - ▶ Réduction du stress, de l'anxiété, de la dépression et de l'insomnie
 - ▶ Augmentation de la pleine conscience

11

LE CAS DU WEST COAST SWING



12

WEST COAST SWING

- ▶ Danse émergente de la famille du swing, qui se démarque par son évolution constante (Royston, 2017)
 - ▶ Se pratique sur de nombreux styles de musique et s'est inspirée de nombreux types de danse (Royston, 2017)
 - ▶ Versatilité qui permet une grande liberté quant aux mouvements utilisés et aux émotions exprimées
- ▶ Peu documentée dans la littérature
 - ▶ Aussi sinon plus populaire que le tango au Québec (Assemblée canadienne de la danse, 2020)

13

“ Je me sens vidé... Je me sens seule... Je ne me sens jamais accompli... Je me sens absente de ma propre vie... Je me sens forcée à exister... ”

Tu ressens-tu as souvent ressenti ces sentiments?
Le West Coast Swing joue un grand rôle dans ta vie?
CETTE ETUDE EST POUR TOI!

CRITERES

- 1) Pratiquer le WCS depuis au moins six mois
- 2) Avoir ressenti des sentiments désagréables de manière prolongée dans les six derniers mois, même si moins intenses maintenant
- 3) Avoir 18 ans ou plus et une maîtrise du français suffisante pour la tenue d'un journal de bord

PARTICIPATION
Compléter six journaux de bord avant, pendant et après une soirée de danse, sur une période d'environ deux mois

POUR PARTICIPER
WEST.COAST.SWING.EMOTIONS@USHERBROOKE.CA 04 514-437-4744

Etude menée par Stéphanie Monet, doctorante en psychologie clinique, sous la direction d'Alain Sautoyas (Ph.D.), professeur adjoint au Département de psychologie. Cette recherche a été approuvée par le Comité d'éthique de la recherche – Lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke.

▶ Les effets émotionnels du West Coast Swing sur le sentiment de vide prolongé

- ▶ Objectif : comprendre les effets des processus émotionnels impliqués dans le WCS sur le SVP des danseurs
- ▶ Hypothèse 1 : À l'image d'autres danses dyadiques, le WCS mobilise et organise des processus conscients et inconscients
- ▶ Hypothèse 2 : Le WCS contribue au mieux-être et à la réduction du SVP, particulièrement chez les danseurs récréatifs

DESCRIPTION DU PROJET DE RECHERCHE

14

MÉTHODE DE COLLECTE DE DONNÉES

- 1. Contact téléphonique**
 - Présentation du projet, questions sociodémographiques et consentement
 - Critère lexical selon l'échelle de Price et al. (2020)
- 2. Premier journal de bord**
 - Narration du SVP et de leur démarche en lien avec le WCS
- 3. Journaux 2 à 5**
 - État psychocorporel avant, pendant et après une soirée de danse
- 4. Dernier journal de bord**
 - Retour sur l'expérience

15

Code	Catégorie	Niveau d'expérience	Genre	Groupe d'âge
P1	Professionnel	Plus de 5 ans	Féminin	30-34 ans
P2	Professionnel	Plus de 5 ans	Masculin	25-29 ans
R1	Récréatif	Entre 2 et 5 ans	Féminin	25-29 ans
R2	Récréatif	Moins d'un an	Masculin	30-34 ans

ÉCHANTILLON FINAL

16



LES EFFETS ÉMOTIONNELS DU WCS

- La liberté de créer
- Les plaisirs de danser
- La réduction de la souffrance
- Les paradoxes émotionnels

19

Je me sens bien. Je ne me sens pas forcée d'exister, je suis contente d'exister! (R1) Danser a toujours été pour moi une immense source de joie et de bonheur. Le WCS est un style où mon corps se sent particulièrement à l'aise de se mouvoir, de bouger, de s'exprimer. (P1)

J'y trouve une des façons les plus directes d'enlever ces sentiments désagréables à court terme. (R2) La soirée m'a permis de réduire l'espace que prenait cette tristesse dans ma tête. (P2)

Les sentiments agréables étaient le sentiment de connexion physique et émotionnel, le partage de la danse et le plaisir de créer quelque chose à deux. Un sentiment d'expression aussi! (P2) Le plaisir de danser, le défi de créer instantanément quelque chose de fluide. La joie de partager un moment. (R1)

Je me sens bien, j'étais content de rencontrer des nouvelles personnes et de revoir des gens de mon cours. Je ressentais aussi un accomplissement d'avoir été capable de leader des mouvements que j'ai appris dans les deux dernières semaines sur des nouvelles danseuses. (R2)

Je fais de la danse à deux pour que deux personnes qui dansent puissent créer un univers commun à deux à travers une danse et que tout s'arrête à la fin de la musique et tu refais ça ensuite avec une autre personne. (P2)

Avant les soirées de danse, je me sentais souvent épuisée, stressée, anxieuse. Aller danser du WCS me redonnait le sourire, me permettait de voir des gens, de socialiser, d'être touchée et d'être reconnue pour ce que je suis pendant chaque danse. (P1)

Je sous-estime encore le positif qu'une soirée de danse a sur ma journée et sur le lendemain. Je suis surprise chaque fois par mon envie de rire, de créer, de vouloir danser toute la soirée alors qu'en arrivant, j'avais l'énergie pour quelques danses seulement. (R1)

20

Le sentiment de vide se ressent plus parce que je me trouve seule après avoir été en contact avec beaucoup de gens toute la soirée. (P1)

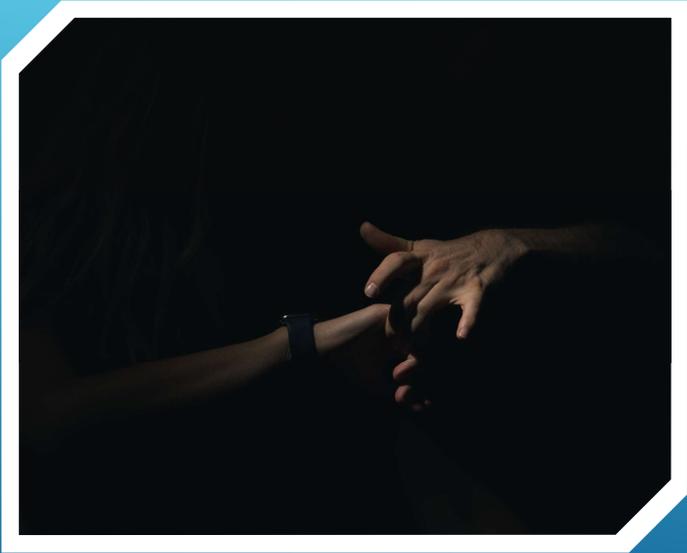
Une forme de montagne russe. Le début de soirée j'étais un peu fatigué, puis ça s'est dissipé puis j'étais bien, puis ça a trigger un certains souvenir/besoin qui a pu être répondu en partie pendant la soirée. À la fin de la soirée je me suis senti à la fois fatigué émotionnellement et rempli en même temps. (P2)

J'ai la sensation de ne pas comprendre exactement comment je me sens. Je sors parfois déçue, triste et frustrée de mes soirées de danse et j'ai peur d'avoir perdu ma passion pour le WCS. Je ressens un vide que je n'arrive pas à combler. (P1)

Pour moi, le WCS, c'est synonyme de joie, de liberté, de bonheur, mais aussi de performance, de perfectionnisme et parfois aussi malheureusement et paradoxalement de solitude. Depuis la pandémie, notre monde de danse s'est écroulé et tout ce qui nous passionnait tant auparavant ne semble plus avoir de sens. C'est comme si le virus avait affecté ma relation avec le WCS. (P1)

Je me sens comme dans une montagne russe : parfois je ressens quelque chose de positif quand je danse et parfois, mon esprit peut s'effondrer tout d'un coup. (P1)

21



LE WCS, LIEU
DE
CONNEXION

La connexion à l'autre
La connexion à soi et à sa
propre temporalité

22

Le WCS me permet de me reconnecter avec mon corps et de resynchroniser corps-émotions-intellect. (R1)

Je pense que ça me remplit un besoin de connexion avec les gens différemment d'une simple discussion. (P2)

Je pratique le WCS pour pouvoir connecter plus facilement à des gens qui ne pratiquent pas la danse de façon régulière ou qui ne prennent pas de cours. (R2)

Lorsque je vais au WCS, je sais que la danse me ramène automatiquement dans l'instant présent et m'aide à lâcher prise avec mon « hamster » permanent. Donc ça m'aide à avoir de la place. (P2)

Ce qui m'a tout de suite plu dans le WCS, c'est la connexion que l'on a avec son partenaire. (P1)

J'ai le sentiment d'être au bon endroit au bon moment, que ce soir, je devais être ici pour être bien. L'énergie circule tellement bien dans mon corps! (R1)

La connexion que je ressens avec mon ou ma partenaire quand je danse est quelque chose de vraiment unique qui me comble. Ce sont des moments où je n'ai plus l'impression d'être seule. (P1)

Je me sens comme dans un univers intemporel où plus rien n'existe. (P1)

Je me sens comme si j'avais un laps de temps où je pouvais être libre de toutes contraintes, de joies et d'intensité mais que derrière je [devais] revenir sur ma vague pour la surfer plutôt que couler. (P2)

J'ai l'impression d'être touchée jusqu'au plus profond de mon âme chaque fois que je change de partenaire pour la prochaine danse. (P1)

Je me sens dans un aquarium, consciente de mes mouvements dans l'eau, et observée. (R1)

23



LE WCS, LIEU DE TRAVAIL SUR SOI

- Être capable d'entrer en relation
- Apprendre à respecter ses limites

24

Je suis contente d'y être allée et que ça se soit bien passé, je me sens plus capable, moins brisée au niveau de ma capacité à socialiser et entrer en interaction avec les autres. (R1)

Je suis restée plus tard à la soirée que je n'aurais dû selon mon niveau d'énergie. Ça n'a pas affecté négativement la soirée, mais je devrai faire attention à mieux respecter ma limite de danse, tant pour la santé de mon corps que pour maintenir mon énergie. (R1, JB2) Je me sens fière de moi, car j'ai respecté mes limites ce soir. Je me sens vidée d'énergie, calme. (R1, JB3)

Je me sens plus confortable de sourire pendant les danses. Avant, je ne souriais pas par timidité, mais je me permettait de le faire dans mon masque. Quand on a enlevé les masques, j'ai décidé de continuer de sourire. Je me suis senti rassuré de percevoir des émotions positives sur les visages de mes partenaires. (R2)

Ça m'a permis de me poser pour voir comment je me sentais, et de faire ce cheminement par moi-même (pas avec ma psy). (R1)

Ce que j'aime du WCS, c'est que ça me permet à la fois de m'affirmer et faire respecter mes limites. (R1)

Le WCS m'a permis (1) de voir que j'avais cessé de regarder les gens dans les yeux quand j'étais en interaction avec eux et (2) de le travailler pendant les danses. (R1)

J'avais besoin aussi de respecter mes limites physiques dans le cadre de la danse afin de ne pas repartir avec un sentiment désagréable après une soirée. (P2)

25

QUELQUES CONCLUSIONS

- ▶ Identification de processus émotionnels activés par le WCS
 - ▶ Connexion à soi et sa temporalité : renvoie aux notions de présence (Malet et al., 2022) et d'incarnation corporelle (Leduc, 2006)
 - ▶ Connexion à l'autre : renvoie aux notions de connectivité (Geist, 2008) et de jumelage (Gorham, 1995)
 - ▶ Travail sur soi : renvoie à la notion des frontières relationnelles et corporelles (Hawkes, 2003)
- ▶ Diminution de l'intensité du SVP grâce au WCS
 - ▶ Surtout chez les danseurs récréatifs (Zajenkowski et al., 2015 ; Saarikallio et al., 2013)
 - ▶ Impact du contexte sociosanitaire

26

RETOMBÉES CLINIQUES ET PRATIQUES

- ▶ Possibilité d'utiliser le WCS pour se reconnecter lorsqu'on est dans un état de déconnexion
 - ▶ Sentiment de vide et suicide (Sanger & Veach, 2008)
- ▶ Intégration de plusieurs modalités artistiques et cliniques de manière complémentaire : psychothérapie, danse, écriture
 - ▶ Alternatives à la psychothérapie traditionnelle (Pinniger et al., 2012)
 - ▶ Complément à la psychothérapie (Schouten et al., 2015)
- ▶ Importance d'accorder de l'importance aux processus empathiques et corporels dans la connexion à l'autre
 - ▶ Au cœur du processus humaniste de changement (Santarpia, 2020)

27

ESPACE DE DISCUSSION



28

RÉFÉRENCES

- ▶ Assemblée canadienne de la danse. (2020). La danse au Canada. Repéré à <https://cartedanse.cda-acd.ca/>
- ▶ Bergson, H. (2002). Quel est l'objet de l'art ? *Art Absolument*, (1), 94-97. (Ouvrage original publié en 1900).
- ▶ Callahan, J. L. (2005). 'Speaking a secret language': West Coast Swing as a community of practice of informal and incidental learners. *Research in Dance Education*, 6(1-2), 3-23. <https://doi.org/10.1080/14617890500372974>
- ▶ Duberg, A., Möller, M., & Sunvisson, H. (2016). "I feel free": Experiences of a dance intervention for adolescent girls with internalizing problems. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 11(1), 31946. <https://doi.org/10.3402/qhw.v11.31946>
- ▶ EKOS Research Associates. (2014). Oui, je danse : Un sondage auprès de ceux et celles qui dansent au Canada. Ottawa (Ontario): Conseil des arts du Canada.
- ▶ Federman, D. J. (2011). Kinesthetic ability and the development of empathy in Dance Movement Therapy. *Journal of Applied Arts & Health*, 2(2), 137-154. https://doi.org/10.1386/jaah.2.2.137_1
- ▶ Geist, R. A. (2008). Connectedness, Permeable Boundaries, and the Development of the Self : Therapeutic Implications. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, 3(2), 129-152. <https://doi.org/10.1080/15551020801922971>
- ▶ Gorham, L. J. (1995). Dance therapy and self psychology. *Clinical Social Work Journal*, 23(3), 361-373. <https://doi.org/10.1007/BF02191756>
- ▶ Hawkes, L. (2003). The Tango of Therapy: A Dancing Group. *Transactional Analysis Journal*, 33(4), 288-301. <https://doi.org/10.1177/036215370303300404>
- ▶ Isfahani, S. N. (2008). Art therapy with a young women survivor of war. *International Journal of Art Therapy*, 13, 79-87.
- ▶ Kiepe, M.-S., Stöckigt, B., & Keil, T. (2012). Effects of dance therapy and ballroom dances on physical and mental illnesses: A systematic review. *The Arts in Psychotherapy*, 39, 404-411. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.06.001>
- ▶ Koch, S., Morlinghaus, K., & Fuchs, T. (2007). The joy dance. *The Arts in Psychotherapy*, 34(4), 340-349. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.07.001>
- ▶ Koehne, S., Schmidt, M. J., & Dziobek, I. (2016). The role of interpersonal movement synchronisation in empathic functions: Insights from Tango Argentino and Capoeira. *International Journal of Psychology*, 51(4), 318-322. <https://doi.org/10.1002/ijop.12213>
- ▶ Leduc, D. (2006). Du corps vécu vers la danse-soi. *Cahiers du Cirp*, 1, 70-79.

29

RÉFÉRENCES

- ▶ Malet, P., Biay, A., & Santarpià, A. (2022). Clinical Perspectives on the Notion of Presence. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.783417>
- ▶ Passeport santé (2015). L'art-thérapie, qu'est-ce que c'est? Repéré à <http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=art-therapie-th-art-therapie-qu-est-ce-que-c-est>
- ▶ Peyre, H., & Zemer, H. (2020). Romantisme. *Encyclopædia Universalis*. Repéré à <http://www.universalis-edu.com/ezproxy.usherbrooke.ca/encyclopedie/romantisme/>
- ▶ Pinniger, R., Thorsteinsson, E. B., Brown, R. F., & McKinley, P. (2013). Tango Dance Can Reduce Distress and Insomnia in People with Self-Referred Affective Symptoms. *American Journal of Dance Therapy*, 35(1), 60-77. <https://doi.org/10.1007/s10465-012-9141-y>
- ▶ Royston, R. (2017, 5 mars). MADJam 2017 Robert Royston Presents The History of WCS. MADJam. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=NpHcuHDEVpc>
- ▶ Saarikallio, S., Luck, G., Burger, B., Thompson, M., & Toivainen, P. (2013). Dance moves reflect current affective state illustrative of approach-avoidance motivation. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 7(3), 296-305. <https://doi.org/10.1037/a0032589>
- ▶ Sanger, S., & Veach, P. M. (2008). The interpersonal nature of suicide: A qualitative investigation of suicide notes. *Archives of Suicide Research: Official Journal of the International Academy for Suicide Research*, 12(4), 352-365. <https://doi.org/10.1080/13811110802325232>
- ▶ Santarpià, A. (2020). Introduction aux psychothérapies humanistes (2e éd.). Malakoff: Dunod.
- ▶ Santarpià, A., Brabant, E., & Dudoit, E. (2017). Les effets narratifs de la musique classique dans les soins palliatifs. *Psycho-Oncologie*, 11(4), 243-251. <https://doi.org/10.3166/s11839-017-0637-7>
- ▶ Santarpià, A., Brabant, E., Jauffret, E., Mouysset, J.-L., & Menicacci, A. (2020). Effets revitalisants de la Danse Mouvement Thérapie dans la remission du cancer du sein. *Psycho-Oncologie*. <https://doi.org/10.3166/psou-2019-0107>
- ▶ Schott-Billmann, F. (2001). *Le Besoin de danser*. Paris: Odile Jacob.
- ▶ Schouten, K. A., Gerrit, J., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. M. (2015). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults: A systematic review on art therapy and trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, 16, 220-228.
- ▶ Zajenkowski, M., Jankowski, K. S., & Kolata, D. (2015). Let's dance – feel better! Mood changes following dancing in different situations. *European Journal of Sport Science*, 15(7), 640-646. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.969324>

30