

Ateliers artistiques pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer

TANT DE  
CHOSSES  
À DIRE

## Entrer dans la danse à l'écoute de ses sensations, en relation avec le groupe

**Julie Pertourie**

danseuse, professeur de danse contemporaine diplômée d'État, formatrice, directrice artistique de l'Association Zouïp



**L**e mouvement dansé, aussi minime soit-il, est un moyen d'expression qui valorise les personnes, quel que soit leur degré de dépendance.

Un geste se construit sur une intention, un désir, un objectif. Il se traduit par des variations parfois infimes de tonus, c'est ce qui en fait la qualité. Cette qualité du geste conditionne notre relation au monde et aux autres.

Dans les ateliers, nous explorons différentes qualités de mouvements et coordinations à partir de consignes et de propositions d'exercices, pour stimuler l'état tonique, la mobilité, la créativité des participants.

Ce qui est important, c'est la façon dont chacun d'eux va s'approprier les propositions pour les réinvestir, avec sa sensibilité du moment, avec son vécu, avec ses capacités. Il est question ici d'entrer dans la danse à l'écoute de ses sensations, en relation avec le groupe.

Par le biais d'objets et d'improvisations, nous mettons en avant les ressources individuelles et non la reproduction de mouvements par imitation. Les ateliers ont lieu une fois par semaine au centre d'accueil de jour et à l'hôpital. Cette régularité dans le temps et l'espace fait émerger une dynamique de groupe, porteuse de soutien entre les personnes et de forces de propo-

sition. De là naît la confiance entre les participants, indispensable pour développer l'écoute et l'attention.

Au début de chaque atelier, le rituel des prénoms permet de poser le cadre. Il s'agit de se nommer pour s'inscrire dans le groupe et y prendre sa place. À partir de cet exercice d'introduction, nous installons un rythme, une musicalité induite par la voix, son intonation et, très souvent, des rires. Puis nous



« Il est question ici d'entrer dans la danse à l'écoute de ses sensations, en relation avec le groupe. »

entrons dans un processus d'éveil des sensations et de prise de conscience du corps et de l'espace qui nous entoure, avec des exercices d'échauffement sensoriels, articulaires, musculaires. Ces exercices, qui visent à réveiller le corps dans sa globalité, sont modulés d'une séance à l'autre, selon l'état tonique général du groupe. Ils sont des propositions, que les personnes s'approprient et à partir desquelles chacune crée de nouvelles façons de

faire (nous restons attentifs à ces moments-là, afin de rebondir sur les propositions de gestes de chacune d'elles et que le groupe peut reprendre).

Nous travaillons également sur le toucher par des automassages et des percussions corporelles. Ce travail permet de définir les limites du corps, d'en réincarner l'enveloppe, souvent insensibilisée par l'inaction et la maladie. Il favorise également la respiration et la détente, créant un état de présence propice à la danse.

Le mouvement dansé est exploré à partir de différents supports, qui stimulent l'imaginaire et soutiennent l'attention. Ce peut être l'utilisation d'objets (balles, foulards, plumes...) ou le simple contact entre les participants. En fonction de son état du moment, chaque personne est libre de trouver et de poser ses propres limites. Nous adaptons notre communication verbale et non verbale, et plus



Ce qui est important, c'est la façon dont chacun d'eux va s'approprier les propositions pour les réinvestir, avec sa sensibilité du moment, avec son vécu, avec ses capacités.»

particulièrement notre tonus, pour transmettre de la douceur et de la tranquillité. Par ce biais, nous privilégions une qualité de mouvement plus fluide. Les objets, médiateurs de mouvements, permettent d'appréhender l'espace de son propre corps et celui de l'autre, de solliciter la mémoire sensorielle par les couleurs ou les textures. Ces objets sont détournés de leur utilisation quotidienne pour conduire le groupe vers un geste dansé et poétique.

La musique accompagne les ateliers. Elle stimule l'énergie, convoque l'imaginaire et nourrit la créativité. Les choix musicaux sont importants car ils donnent un rythme. Ils incitent les personnes à explorer des dynamiques et des qualités de mouvement spécifiques.

Enfin, les improvisations dansées s'élaborent à partir de consignes, qui apportent un cadre à l'intérieur duquel chacun s'exprime librement. En danse, l'improvisation encourage la mise en place d'une diversité de « stratégies motrices », permettant de répondre de plusieurs façons à une même consigne. Chaque participant puise dans son imaginaire pour trouver une manière personnelle de rester en contact avec son corps et avec les autres personnes du groupe. Avec ou sans objet, les thèmes d'improvi-

sation reprennent les points abordés lors des échauffements (appuis, notion de poids du corps, espace, rythme, moteurs de mouvement).

Les thèmes d'improvisation se réinventent à chaque séance, mais le fil conducteur reste le même : solliciter l'imaginaire et la créativité, encourager le geste spontané nourri de la sensibilité de la personne et permettre le contact entre les participants. L'improvisation devient un espace ouvert à toute proposition, valorisant les initiatives gestuelles et l'autonomie, confortant chacun dans son identité et son histoire. Elle favorise l'estime de soi. Les participants sont libres d'interpréter la consigne d'improvisation en fonction de leur état psychocorporel<sup>1</sup>. Nous insistons toujours sur l'importance d'être à l'écoute de soi et de ses désirs, afin de respecter ses limites. Par exemple, si une personne est trop fatiguée pour se lever, elle peut improviser assise sur sa chaise ou observer les danses des autres participants.





Nous avons constaté que les troubles du comportement s'amenuisent, voire disparaissent, pendant le temps de l'atelier. Sur un plus long terme, l'implication des personnes est de plus en plus importante. Cela se manifeste dans l'attention et l'écoute des propositions de chacun, l'envie de danser et d'échanger avec le groupe. Une grande complicité se tisse entre les participants et les intervenants<sup>2</sup>. Ce qui permet d'aller encore plus loin dans les propositions dansées.

---

1. Les ateliers sont menés en binôme avec une psychomotricienne, Magalie Robert, et avec les intervenants danseurs Mathieu Gaudeau et Anne Lecouvreur.

2. Le dispositif des ateliers s'adapte au contexte dans lequel il se déroule et tient compte du degré de développement de la maladie des participants. La présence d'une psychomotricienne fait partie des éléments fondateurs du cadre thérapeutique.

# TANT DE CHOSSES À DIRE

Comment, chez les personnes atteintes d'une maladie d'Alzheimer ou apparentée, encourager la créativité, maintenir le lien social, stimuler l'imagination, favoriser toutes les formes de communication, sans oublier de procurer du bien-être ? Le projet est ambitieux. La réponse tient pourtant en deux mots : art-thérapie...

Dans ce livre, consacré aux ateliers à médiation artistique, l'Association France Alzheimer et maladies apparentées revient en détail sur ces activités qui permettent aux personnes malades de ressentir des émotions, d'éprouver des sentiments, d'exprimer des sensations. La notion de « capacités préservées malgré la maladie » prend alors tout son sens, tant la richesse du support artistique s'impose clairement.

Le temps d'un atelier de musique, de danse, de peinture, de photographie, de clown ou de théâtre, les participants s'engagent dans un véritable projet valorisant, créatif, collectif... Le tout sous l'œil avisé des art-thérapeutes ou des artistes. La parole est ici donnée à ces professionnels impliqués et attentifs, qui ont recueilli ce que les personnes malades ont à nous dire.

Engagée dans l'accompagnement et le soutien des familles, l'association encourage activement, depuis plusieurs années, le développement de ces ateliers. Elle coordonne, à ce titre, de nombreuses actions partout en France.

Les droits d'auteur de cet ouvrage seront intégralement reversés à l'Association France Alzheimer et maladies apparentées.

avec le soutien du RSI



**19 € TTC FRANCE**

ISBN 978-2-7491-3602-8



9 782749 136028

Ateliers artistiques pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer

cherche  
**midi**