

COMMENT JE SUIS DEVENUE...

Danse-thérapeute

Emilie Jauffret-Hanifi exerce une profession d'un genre particulier : elle utilise la danse pour libérer les émotions et retrouver l'estime de soi. Née au début du XX^e siècle, la danse-thérapie soigne l'esprit par les mouvements du corps.

Je pratique la danse depuis plus de trente ans, mais je n'avais pour- tant pas envisagé d'en faire mon métier. A l'âge de 18 ans, j'étais plutôt attirée par la psychologie. J'avais envie d'accompagner des personnes en situation de fragilité, et en même temps je ne me sentais pas prête... Je me suis donc engagée par défaut dans des études en comptabilité-gestion. Elles m'ont tout de même permis de faire un stage en Ehpad qui s'est avéré décisif ! J'y ai découvert les bienfaits de la musicothérapie auprès de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Ça a été une révélation : j'ai su que je voulais me spécialiser dans ce domaine, mais en utilisant mon moyen de communication : la danse.

J'ai toujours été fascinée par tout ce que les danseurs sont capables de transmettre au travers du mouvement, ce mélange de grâce, de

« J'avais ces deux interrogations : pourquoi je danse et pourquoi les gens dansent-ils ? »

légèreté et d'effort physique. Danser m'a permis de m'exprimer, de rentrer plus facilement en relation avec les autres et aussi d'évacuer certaines choses. C'est un moyen de développer la confiance en soi. J'ai débuté par la danse classique et, aujourd'hui, je pratique la danse contemporaine et l'*odissi*, une danse classique indienne.

Des émotions à fleur de peau

En danse-thérapie, on utilise le mouvement pour amener les personnes à renouer avec leur corps et leurs sensations. C'est un moyen de se redécouvrir ou de découvrir des aspects ignorés de sa personnalité, de travailler sur l'apaisement et l'estime de soi. Le corps permet d'accéder aux émotions, car les deux sont étroitement liés. J'aime toujours m'ouvrir à d'autres danses et à d'autres pratiques pour pouvoir enrichir mon approche. Je travaille actuellement sur un projet de stage qui mêle le yoga et la danse-thérapie. »

Propos recueillis par
Jasmine Saunier

D'où ça vient ?

UNE HISTOIRE MILLÉNAIRE !

La danse est ancrée dans l'humanité. Elle s'est toujours exprimée à travers des rituels et des cérémonies pour guérir le corps et l'esprit. Le monde occidental s'en éloigne cependant à partir du développement des religions chrétiennes, puis du cartésianisme au XVII^e siècle.

Elle connaît un rebond au XX^e siècle. Dès les années 1900, la danseuse américaine Isadora Duncan, suivie par d'autres, révolutionne la danse en s'affranchissant des codes classiques. Bien plus qu'un spectacle à visée esthétique, elle devient l'expression intime des sentiments et des énergies personnelles. L'usage du corps se fait plus libre et

spontané. Ce courant va beaucoup influencer les pionniers de la danse-thérapie, qui croisent ces principes avec ceux de la psychologie. Le mouvement émerge réellement entre 1920 et 1940 aux Etats-Unis, notamment avec la danseuse Marianne Chace. Devenue éducatrice et thérapeute, elle s'intéresse particulièrement aux enfants en difficulté. Elle est la fondatrice de la première association américaine de danse-thérapie.

