

Trousse de danse-thérapie
en déficience physique

Document 2

THÉORIE ET PRATIQUE

Les documents de la **Trousse de danse-thérapie en déficience physique** sont une production de l'Institut universitaire sur la réadaptation en déficience physique de Montréal (IURDPM), Direction de l'enseignement universitaire et de la recherche (DEUR), Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL).

ADRESSE

Institut universitaire sur la réadaptation en déficience physique de Montréal
CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
6300 avenue de Darlington
Montréal (Québec), H3S 2J4
<https://iurdpm.ca>

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026
Bibliothèque et Archives Canada, 2026
ISBN : 978-2-555-02918-7

La reproduction, par quelque procédé que ce soit, la traduction ou la diffusion de ce document, même partielles, sont interdites sans l'autorisation préalable du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Cependant, la reproduction de ce document ou son utilisation à des fins personnelles, d'étude privée ou de recherche scientifique, mais non commerciales, sont permises à condition d'en mentionner la source.



Élaboration des contenus

- Brigitte Lachance, B.A. (Danse), M. Sc., physiothérapeute, CCSMTL
- Chloé Proulx Goulet, DEC Danse, M. Sc., ergothérapeute, CCSMTL
- Maude Guérette, ergothérapeute, CCSMTL
- Frédérique Poncet, Ph. D., ergothérapeute, chercheuse d'établissement, CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
- Bonnie Swaine, Ph. D., physiothérapeute, professeure titulaire, École de réadaptation, Université de Montréal ; Centre de recherche interdisciplinaire en réadaptation du Montréal métropolitain et Institut universitaire sur la réadaptation en déficience physique de Montréal (IURDPM) du CCSMTL

Révision linguistique

- Services linguistiques Véronique Boily

Graphisme

- Anthony Demeter

Soutien à la conception

- Marie-Ève Demers, coordonnatrice des programmes en neurologie, gestionnaire responsable danse-thérapie en déficience physique, CCSMTL
- Frédéric Messier, chargé de projets en transfert de connaissances, IURDPM, CCSMTL
- Manon Parisien, cheffe de service, IURDPM, CCSMTL

Remerciements

- Gabriella Abbud, physiothérapeute, Centre de réadaptation Lucie-Bruneau (CRLB)
- Michèle Bleau, gestionnaire, CCSMTL
- Isabelle Brunet, APPR, Direction des services professionnels, de la qualité et des affaires universitaires, CRLB
- Maria Centoni, conseillère-cadre par intérim, Direction des services multidisciplinaires, CCSMTL
- Isabelle Coursol, conseillère-cadre, Direction des services multidisciplinaires, CCSMTL
- Carole Costo, cheffe de service du développement des pratiques et des normes de pratiques, Direction des services multidisciplinaires, CCSMTL
- Luce Lamy, participante à la danse-thérapie au CRLB
- Maude Provost, physiothérapeute, Hôpital Sainte-Justine

L'équipe de rédaction de ce document tient à souligner l'apport du Centre de réadaptation Constance-Lethbridge (CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal) dans le développement de l'intervention de danse-thérapie en réadaptation physique (Colette Béchard, cheffe de programme).

Nous remercions également toutes les participantes et tous les participants à la danse-thérapie au fil des années.

Enfin, nous remercions les instances suivantes, qui ont contribué au financement de ce projet :

- L'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ)
- La Fondation RÉA
- Le Centre de réadaptation Lucie-Bruneau (maintenant rattaché au CCSMTL)
- Le Centre de recherche interdisciplinaire en réadaptation du Montréal métropolitain (CRIR)

Pour citer ce document:

Lachance, B., Proulx-Goulet, C., Guérette, M., Poncet, F., Swaine, B. (2026). *Trousse de Danse-thérapie en déficience physique. Document 2. Théorie et pratique*. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Rédaction inclusive

En conformité avec la Charte d'engagement sur l'inclusion des personnes de la diversité sexuelle et de genre adoptée par le Comité de direction du CCSMTL le 22 juin 2021, ce document est rédigé autant que possible de façon inclusive. Ainsi, l'emploi du masculin générique n'est plus privilégié puisqu'il ne permet pas de représenter les personnes s'identifiant au genre féminin et non binaire.

TABLE DES MATIÈRES

LES AUTEURES VII

1. INTRODUCTION 01

- 1.1 La trousse de danse-thérapie en déficience physique 02
- 1.2 Le présent document et ses contenus: comment l'utiliser 02
- 1.3 Rappel des objectifs de l'intervention 03

2. LES COMPÉTENCES REQUISES POUR L'ANIMATION 05

- 2.1 Des rôles et responsabilités multiples 06
- 2.2 Avant de débiter : se préparer 08

3. LE GROUPE : UNE DYNAMIQUE À CRÉER 09

- 3.1 En amont de la première séance 10
- 3.2 Accueillir les membres du groupe 10
 - 3.2.1 Au début de chaque séance
 - 3.2.2 Accueil traditionnel
 - 3.2.3 Accueil par le mouvement
- 3.3 Induire des normes et des règles 11
- 3.4 Mettre l'accent sur l'absence de performance 12
- 3.5 Mettre à profit le processus groupal 12
- 3.6 Choisir la musique 12
- 3.7 Mettre en place et gérer la cohérence du mouvement de groupe 13
 - 3.7.1 Bâter la cohérence du groupe
 - 3.7.2 Repérer et introduire un nouveau mouvement
 - 3.7.3 Faciliter des moments de partage

4. LES STRATÉGIES THÉRAPEUTIQUES 17

- 4.1 Quelques stratégies d'animation 18
 - 4.1.1 Tenir compte de son propre ressenti corporel
 - 4.1.2 Rendre le groupe à l'aise
 - 4.1.3 Utiliser un modèle puissant : démontrer et participer
 - 4.1.4 L'intervenante ou intervenant en tant que personne communicante
 - 4.1.5 Un mouvement vaut mille mots
 - 4.1.6 Valoriser la signature de chaque personne participante et du groupe dans son ensemble
 - 4.1.7 Considérer les membres du groupe comme des experts

4.2 Les stratégies d'adaptation et de progression	21
4.2.1 Adapter le mouvement	
4.2.2 Relayer les mouvements	
4.2.3 Subdiviser l'activité en plusieurs tâches	
4.2.4 Faire progresser le mouvement	
4.2.5 Cumuler les habiletés	
4.3 Les stratégies inspirées de Laban-Bartenieff	25
4.3.1 Proposer une variété de mouvements	
4.3.2 Se réappropriier son corps	
4.3.3 Stimuler les patrons de connexion du corps	
4.3.4 L'espace : la place parfaite	
4.3.5 L'espace : les chemins de l'espace	
4.3.6 L'espace : l'espace négatif et l'espace positif	
4.3.7 L'espace : l'espace général et l'espace personnel	
4.3.8 L'espace : les niveaux	
4.3.9 L'espace : l'intention spatiale	
4.3.10 L'espace : faire vivre une diversité de formes	
4.3.11 L'espace : expérimenter l'alternance dynamique	
4.3.12 L'espace : les relations	
4.4 Les stratégies de danse et de réadaptation	36
4.4.1 Stratégies : augmenter les capacités de mobilité	
4.4.2 Stratégies : gestion des énergies	
4.4.3 Stratégies : sensibiliser les membres à l'équilibre entre oser la créativité et doser l'énergie	
4.4.4 Stratégies : les transferts au sol	
4.4.5 Stratégies : la relaxation	
4.4.6 Stratégies : l'appropriation et l'intégration dans le quotidien	

RÉFÉRENCES

43

Annexe 1. Induire des normes et des règles	46
---	-----------



Les auteures



LES AUTEURES



Brigitte Lachance

Instigatrice de l'intervention de danse-thérapie en déficience physique (DTDP) au CCSMTL, détentrice d'une maîtrise de recherche en réadaptation à l'Université de Montréal et d'un B.A. danse à l'Université du Québec à Montréal, elle travaille depuis 20 ans comme physiothérapeute et danse-thérapeute. Son certificat du Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies (LIMS) a été la pierre angulaire de la conception originale de la DTDP créée en 2006. Brigitte est danse-thérapeute agréée de l'American Dance Therapy Association. Conférencière invitée au Centre national de danse-thérapie des Grands Ballets Canadiens, ainsi que dans plusieurs universités canadiennes, elle poursuit son implication auprès du Conseil cri de la Santé et des Services sociaux de la Baie-James.



Chloé Proulx Goulet

Ergothérapeute, détentrice d'un DEC en danse et ayant complété sa formation au Centre national de danse-thérapie des Grands Ballets Canadiens, elle s'intéresse à l'utilisation de la danse comme médium auprès de multiples clientèles. Elle est co-responsable de la DTDP au CCSMTL et a participé à différents projets de recherche. Elle détient, depuis 2016, un titre de chargée d'enseignement clinique de l'École de réadaptation de l'Université de Montréal, où elle partage son expertise en tant que superviseuse de stage et tutrice.



Maude Guérette

Ergothérapeute et membre clinicienne du CRIR, elle a complété un programme de danse-études et cumule plus de 15 années d'expérience en tant qu'enseignante et chorégraphe. Sa formation intensive en danse lui a permis de participer à des spectacles professionnels auprès de chorégraphes chevronnés. Elle a complété une formation d'introduction à l'analyse du Mouvement Laban au LIMS. Coresponsable du groupe de DTDP, elle est la première intervenante à offrir l'intervention à l'IRGLM depuis 2019.



Frédérique Poncet

Chercheuse du Centre de réadaptation Lethbridge-Layton-Mackay du CIUSSS Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, du CRIR; elle est affiliée à l'École de physiothérapie et d'ergothérapie de McGill et à l'École d'optométrie de l'Université de Montréal. Elle est détentrice d'une bourse salariale (chercheuse boursière) du FRQS et du Système de santé apprenant. Elle collabore depuis 2014 avec des cliniciennes et cliniciens au développement, à la documentation et à l'implantation de la danse-thérapie auprès de diverses populations, telles que les adultes vivant avec une déficience physique, les adolescentes et adolescents souffrant de paralysie cérébrale et les enfants présentant des troubles neurovisuels.





Bonnie Swaine

Chercheuse du CRIR et de l'IURDPM, professeure à l'École de réadaptation de l'Université de Montréal, elle collabore depuis 2014 avec des cliniciennes et des gestionnaires pour étudier l'impact de la danse-thérapie sur les personnes vivant avec une déficience physique. Elle apporte son expertise méthodologique afin que les projets de recherche relatifs à la DTDP soient pertinents et rigoureux.



Introduction



1. INTRODUCTION

La danse-thérapie en déficience physique (DTDP) est une intervention de groupe multiclientèle offerte aux usagères et aux usagers des programmes cliniques en déficience physique du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal (CCSMTL). Cette intervention est inscrite dans le processus de développement des innovations sociales de l'Institut universitaire sur la réadaptation en déficience physique de Montréal (IURDPM) du CCSMTL.

Dispensée par du personnel professionnel en réadaptation, cette thérapie s'échelonne sur 12 semaines et comporte plusieurs volets. Son approche novatrice combine l'expression corporelle et l'improvisation dansée aux principes de réadaptation pour agir sur les dimensions liées à la participation sociale des personnes qui vivent avec une déficience physique.

1.1 La trousse de danse-thérapie en déficience physique

Cette trousse de DTDP comporte plusieurs documents :

- Document 1.** Cadre et mise en œuvre
- Document 2.** Théorie et pratique
- Document 3.** Programmation des 12 séances

Le document *Cadre et mise en œuvre* est destiné aux gestionnaires et aux personnes intervenantes potentiellement intéressés à intégrer la DTDP dans leur milieu. Il décrit la clientèle cible, les objectifs, les fondements, le processus clinique et les ressources nécessaires à la mise en place de l'intervention.

Le document *Théorie et pratique* (ce document) présente les théories qui sous-tendent l'intervention, l'approche préconisée ainsi que les principes directeurs à suivre pour maximiser les chances de réussite lors de la prestation de l'intervention.

Le document *Programmation des 12 séances* présente le contenu spécifique de chacune des séances sous forme de fiches et comprend les activités thématiques proposées.

1.2 Le présent document et ses contenus: comment l'utiliser

Ce document présente les stratégies thérapeutiques pour la poursuite des objectifs de l'intervention de danse-thérapie en déficience physique (DTDP). Il vise à soutenir la personne intervenante dans sa compréhension de l'intervention et à lui fournir des outils afin de promouvoir un déroulement optimal. Cette section a été pensée pour l'application concrète des théories à partir desquelles l'intervention a été créée, ainsi que pour rendre tangibles les conseils d'animation s'y rattachant. Vous y retrouverez une présentation des théories de l'analyse de mouvement selon Laban-Bartenieff en lien avec la réa-



daptation, une présentation des compétences nécessaires, des moyens pour soutenir la dynamique de groupe ainsi que des stratégies spécifiques à l'animation, à l'adaptation et à la progression des séances. Des techniques d'éducation somatique adaptées à l'intervention et visant à se réapproprier son corps font également partie des recommandations de ce document.

Ce document peut être utilisé pour aller plus en profondeur dans les théories qui sous-tendent la DTDP et pour préparer une première programmation de DTDP. Il peut également être utilisé pour clarifier les objectifs d'une activité en particulier ou après avoir constaté qu'une activité n'a pas donné les résultats escomptés.

1.3 Rappel des objectifs de l'intervention

Le but de l'intervention de danse-thérapie en déficience physique (DTDP) est d'améliorer la participation dans la communauté. Plus spécifiquement, l'intervention vise les objectifs suivants :

- Augmenter la confiance en ses capacités
- Rehausser le plaisir
- Se réapproprier son corps
- Augmenter les capacités sur le plan de la mobilité
- Stimuler les fonctions mentales
- Renforcer les capacités de communication non verbale







Les compétences requises pour l'animation



2. LES COMPÉTENCES REQUISES POUR L'ANIMATION

La présente section aborde les rôles et responsabilités des différentes personnes qui sont parties prenantes de la programmation. Elle aborde également la préparation nécessaire avant d'offrir l'intervention.

2.1 Des rôles et responsabilités multiples

Afin d'animer une séance de DTDP, il est nécessaire que la personne intervenante adopte différents rôles : thérapeute, animatrice ou animateur, facilitatrice ou facilitateur, et gestionnaire. Ce chevauchement de plusieurs rôles découle des différentes responsabilités qu'elle assumera dans le cadre de l'intervention. Ces responsabilités sont présentées au **Tableau 1**.

Tableau 1. Responsabilités liées à l'animation de la danse-thérapie en déficience physique

Observer le groupe et personnaliser les défis	Suivre la progression du groupe : savoir observer les mouvements des membres du groupe, leur humeur, leur niveau d'énergie, les signes de fatigue, de douleur ou d'inconfort à travers leurs commentaires ou leur communication non verbale. Savoir quand changer de mouvement, changer d'activité, adapter ou graduer l'intervention. Observer les capacités en mouvement de chaque membre du groupe afin de proposer le juste défi, c'est-à-dire un défi stimulant, mais réaliste, qui répond à ses besoins spécifiques et l'aide à progresser.
Assurer la sécurité	Repérer les membres du groupe ayant de la difficulté à se mobiliser. Intervenir au besoin, en particulier si les mouvements proposés ou effectués sont contre-indiqués (p. ex. : la thérapeute ou le thérapeute pourra insister sur l'utilisation de la canne dans un déplacement afin d'éviter des chutes ou blessures).
Évaluer	Évaluer si chacune des personnes référées répond aux critères d'inclusion au groupe au début de la session de DTDP. Les critères sont indiqués au Document 1, Section 3.1 Clientèle cible et besoins . En cours de session, utiliser son expertise clinique pour réévaluer subjectivement les besoins de la personne et les rapporter si nécessaire à l'équipe traitante (p. ex : besoin de travailler certaines habiletés de façon individuelle, difficultés émotionnelles à communiquer à une autre professionnelle ou un autre professionnel).
Accompagner	Accompagner et, si nécessaire, assister physiquement les membres du groupe ayant une mobilité réduite afin d'augmenter leur participation. Offrir une aide minimalement suffisante pour favoriser la participation tout en valorisant l'autonomie. Donner des indices ou guider les membres du groupe ayant des difficultés cognitives ou perceptuelles.



Communiquer	Expliquer clairement les activités proposées et s'assurer de la compréhension de chaque membre du groupe. Pour ce faire, nous recommandons à la personne intervenante d'être audible, de parler lentement, de répéter plusieurs fois les consignes et de ponctuer les explications d'exemples dansés. Il peut être utile de s'assurer de la compréhension de la consigne auprès des membres du groupe en demandant, par exemple, s'il y a des questions, en analysant les mouvements à la suite des explications et en utilisant des stratégies pour adapter le mouvement au besoin (p. ex. : décomposer le mouvement).
Susciter le plaisir	Susciter le plaisir en ayant soi-même du plaisir, mais aussi en ajustant ses propositions au groupe. Un bon dosage de défi et de douceur ; l'humour et les associations « loufoques » contribuent à détendre l'atmosphère si ces dernières sont réalisées dans le respect d'autrui. Susciter le plaisir durant l'intervention est nécessaire pour favoriser une bonne adhésion au groupe et favoriser une intervention optimale. Le plaisir est un motivateur ; il a de multiples vertus et stimule les endorphines qui, à leur tour, participent à la diminution de la douleur (Tarr et coll., 2015).
Faire prendre conscience du ressenti corporel	Assurer un suivi actif et rappeler au groupe le lien entre le corps (sensations proprioceptives) et l'état émotionnel de tension, de fatigue, de légèreté, etc.
Démontrer	Devenir un modèle visuel et kinesthésique par ses gestes et mouvements. Participer au groupe pour agir en tant que modèle, démontrer les activités et les concepts et faire équipe avec un membre du groupe pour donner un exemple de mouvement en duo. Une démonstration peut également être faite pendant la danse, pour amener le mouvement dans une autre sphère d'énergie (p. ex. : du bas vers le haut).
Assurer un déroulement optimal des séances	Veiller à ce que la disposition de l'espace permette son plein potentiel d'utilisation selon le mouvement demandé ou l'activité proposée. Permettre aux membres du groupe l'exploration, l'appropriation (Lesage, 2009) et l'aisance dans le mouvement avant de passer à une autre consigne. La gestion des énergies et la propulsion du mouvement de groupe sont faites en trouvant l'équilibre entre le temps de parole et le temps dansé.

Lorsque le contexte le permet, il peut être pertinent que la DTDP soit offerte par deux personnes intervenantes. Celles-ci peuvent alors partager les différentes tâches de coordination, d'animation et d'intervention (p. ex. : accueil des membres du groupe, accompagnement/gestion du groupe). Elles pourront également intervenir de manière différente ou complémentaire (p. ex. : montrer des mouvements en position assise ou debout) et assurer une plus grande sécurité au groupe. Le degré d'implication de la co-intervenante ou du co-intervenant dépend de son expérience et de ses compétences. Son rôle devrait être complémentaire à celui de la personne intervenante principale.



L'expérimentation du groupe à deux personnes intervenantes offre une possibilité de rétroaction mutuelle sur le fonctionnement du groupe. Elle permet ensuite l'identification des stratégies les plus utiles et l'élaboration de nouvelles stratégies au besoin. En permettant cet échange d'idées, le contenu de la thérapie peut être bonifié. La présence de deux personnes intervenantes peut également permettre une intervention plus efficace et sécuritaire lorsque le nombre de personnes dans le groupe est important.

2.2 Avant de débiter : se préparer

Quelques jours avant le début de la session de DTDP, la personne responsable du groupe doit s'informer des recommandations auprès des équipes cliniques référentes. Pour ce faire, elle les contactera afin d'identifier les contre-indications ou les besoins d'encadrement spécifiques à chaque personne référée au groupe.

Les personnes intervenantes des équipes traitantes pourront recommander des stratégies pour faciliter et optimiser la participation des personnes référées. Par exemple, elles peuvent offrir des renseignements pertinents sur leur niveau de mobilité et leurs gains récents, mentionner les intérêts de la personne référée ou encore suggérer un mode de communication facilitant. **L'Encadré 1** présente des recommandations pour se préparer à l'intervention.

Encadré 1. Se préparer à animer une séance de danse-thérapie en déficience physique

Choisir les activités thématiques

Pour ce faire, prendre en compte la taille du groupe, les personnes qui le composent, leurs capacités et les informations disponibles sur leur état physique et émotionnel ainsi que l'espace disponible.

Pratiquer les mouvements

S'approprier les mouvements afin de pouvoir démontrer facilement l'essentiel de l'activité thématique.

Choisir et préparer la musique

Expérimenter différents types de musique sur les mouvements de son propre corps. Reconnaître celles qui suscitent les mouvements à proposer.

Expérimenter les activités à l'avance

Déterminer quelles stratégies pourraient rendre le groupe à l'aise et susciter du plaisir.

Préparer la salle

Privilégier des chaises sans appuis-bras afin de stimuler l'équilibre et de permettre les mouvements du tronc sans contraintes. Les appuis-bras peuvent toutefois être utiles pour certaines personnes afin de les aider à se lever ou pour qu'elles ne perdent pas l'équilibre.

- S'assurer que le sol est libre de tout obstacle qui pourrait entraver la mobilité des membres du groupe et nuire à leur sécurité.
- Avoir sous la main le matériel nécessaire. Voir **Document 1, section 4.5 Ressources matérielles**.
- S'assurer que la température et la luminosité de la salle sont adéquates pour faciliter l'expérience dansée.





Le groupe : une dynamique à créer



3. LE GROUPE : UNE DYNAMIQUE À CRÉER

3.1 En amont de la première séance

Afin de préparer la dynamique de groupe, nous recommandons à la personne intervenante de rencontrer les personnes référées, particulièrement si ces dernières ont des appréhensions à l'égard de la DTDP. Ceci permet de faire connaissance, d'en apprendre davantage sur la situation particulière des futurs membres.

3.2 Accueillir les membres du groupe

Le moment où les membres arrivent à l'activité et sont accueillis est important, car il permet à la personne intervenante de se familiariser encore davantage avec les besoins du moment.

Autant que possible, nous recommandons à la personne intervenante d'accorder un court moment à chaque membre de groupe individuellement avant son entrée dans le local. Ceci permet d'être au courant des événements marquants de leur semaine, de connaître les défis rencontrés, de prendre leur présence et de s'informer des changements éventuels de leur condition. Pour ce faire, une coanimation peut être facilitante.

3.2.1 Au début de chaque séance

Une fois le groupe réuni et prêt à commencer la séance, deux façons de procéder sont proposées, soit l'accueil traditionnel ou l'accueil par le mouvement. Le choix revient à la personne intervenante et peut changer de semaine en semaine.

3.2.2 Accueil traditionnel

Il s'agit de commencer par introduire les éléments de fonctionnement ou les instructions puis de faire une proposition dansée. Cet accueil traditionnel peut sécuriser les membres du groupe. Ainsi, en connaissant à l'avance la planification, les membres pourront davantage se laisser aller au mouvement. Cependant, donner trop d'explications au départ peut aussi devenir long, ennuyeux et générer du stress (p. ex : peur de ne pas se souvenir de toutes les consignes). Finalement, dans le choix d'un accueil traditionnel, nous recommandons d'aller à l'essentiel et de diriger rapidement le groupe vers l'exploration du mouvement, afin de permettre une compréhension kinesthésique quasi immédiate des propositions. À ce sujet, voir [la section 4.1.5 de ce document Un mouvement vaut mille mots](#).



3.2.3 Accueil par le mouvement

Il s'agit de faire d'abord connaissance par le mouvement, par une brève activation physique de base de moins de 5 minutes, et de présenter le fonctionnement ou les instructions verbales par la suite. Cette façon de faire a l'avantage de faire vivre une expérience directe avec la danse. Se présenter et accueillir le groupe par le corps invite chaque membre à se connecter à soi-même et à sa respiration. Ceci est souvent porteur de détente, de confiance et d'ouverture face à la nouveauté. Néanmoins, pour la personne participant à la DTDP, cette présentation peut être déstabilisante et peu agréable, surtout lors des premières séances. Nous recommandons donc que l'activation soit de courte durée, pour faire ensuite place à des explications verbales (règles, recommandations, instructions, etc.).

3.3 Induire des normes et des règles

En début de session de DTDP, il est important d'établir les règles à respecter au sein du groupe et de les expliquer aux membres. Ceci aide à la cohésion du groupe (Yalom et Leszcz, 2005) et au respect d'autrui. Les règles à respecter au sein du groupe de DTDP sont présentées à l'**Encadré 2**. Elles sont expliquées aux membres du groupe lors de la première rencontre. Il peut être utile d'afficher ces règles au mur du local en guise d'aide-mémoire.

Encadré 2. Règles à respecter au sein du groupe de danse-thérapie en déficience physique

Exprimez-vous !

Profitez de la danse-thérapie pour vous exprimer par le mouvement et par la parole.

Faites preuve de discrétion

Pour que tous les membres du groupe soient à l'aise, ne communiquez pas ce qui se passe durant les rencontres à d'autres personnes.

Vous pouvez partager des informations avec l'intervenante ou intervenant qui vous a recommandée ou recommandé si vous le jugez nécessaire.

Pensez à la sécurité de toutes et de tous

Tout en travaillant à bonifier vos capacités, gardez toujours en tête votre sécurité et celle des autres.

Respectez-vous et respectez l'expérience de chacune et chacun

Dancez à votre rythme ! Respectez vos limites et votre énergie. Faites des pauses au besoin.

Accueillez avec respect le partage verbal et dansé de tous les membres du groupe.

Ne visez pas la performance ni l'esthétisme

Dancez comme vous le sentez, soyez libre dans vos mouvements.

Faites à votre manière

Adaptez vos mouvements. Faites comme vous en avez besoin ou envie.

Valorisez les différences

Chaque personne s'exprime de façon unique ; accueillez la contribution de toutes et tous et nourrissez-vous de ce que les autres vous offrent.

Note : cette fiche est détachable en annexe. Elle peut être affichée dans le local de DTDP.



3.4 Mettre l'accent sur l'absence de performance

Dès le début de la session de DTDP, par l'introduction des normes de groupe nommées précédemment, la personne intervenante privilégie l'expérience du ressenti corporel unique à chaque membre du groupe et le plaisir plutôt que la performance.

Tout au long de la séance, l'intervenante ou intervenant peut encourager l'absence de performance par différentes stratégies :

- Se mettre dans une disponibilité de partage (p. ex. : oser le farfelu pour détendre l'atmosphère);
- Mettre en valeur et juxtaposer l'expérience de chaque membre du groupe plutôt que de faire des comparaisons avec des standards de « bon » ou de « mauvais » mouvement. Ceci est particulièrement vrai lorsqu'une expérience distinctive sort du lot;
- Stimuler et accueillir, sans jugement, la créativité et les images évoquées par les membres du groupe. Par exemple, demander « à quoi ce mouvement vous a-t-il fait penser ? » ou « quel serait le titre de cette statue ? »;
- Commenter l'expérience des sous-groupes, par exemple : « Quatre personnes ont trouvé l'exercice agréable; cinq n'ont pas d'opinion, et trois se sont senties mal à l'aise »;
- Permettre les expressions de malaise, de tristesse et de deuil.

3.5 Mettre à profit le processus groupal

Un groupe comporte deux éléments essentiels : la cible commune et la possibilité d'interagir avec les personnes qui le forment (St-Arnaud, 2002). En DTDP, le groupe est l'agent de changement qui favorise l'atteinte des objectifs individuels. La personne intervenante présente la danse et le plaisir de bouger comme cible commune et stimule l'interaction sous les formes verbale et dansée. Ainsi, au fil des séances, le vocabulaire dansé se développe et, grâce à lui, de plus en plus de liens se tissent entre les membres du groupe. La personne intervenante utilise les échanges verbaux comme une continuité des échanges dansés. Ce faisant, les personnes participantes à la DTDP peuvent sentir qu'elles ne sont pas seules à vivre une situation de handicap, qu'elles peuvent s'inspirer mutuellement et vivre des expériences positives.

3.6 Choisir la musique

La musique et son impact sur l'être humain ont fait l'objet d'un grand nombre d'études scientifiques, notamment au Laboratoire international de recherche sur le cerveau, la musique et le son (Université de Montréal, 2024). La musique peut avoir des effets importants sur les membres du groupe, tant positifs que négatifs. Elle peut être associée à l'histoire personnelle de chacun. Une musique spécifique n'aura donc pas le même sens chez tout le monde et ne fera pas naître les mêmes mouvements. Étant donné que la personne intervenante est le moteur du mouvement du groupe, il est primordial que la



thématique recherchée soit induite facilement dans son propre corps par la musique choisie. La liste suivante révèle les aspects à considérer dans le choix de la musique, en ordre d'importance :

- **La concordance entre le type de mouvement** que cette musique induit naturellement au corps de l'intervenante ou intervenant **et le thème de la séance.**
- **L'impact émotionnel** de cette musique **sur la personne intervenante.** Si cette dernière n'est pas à l'aise avec une musique, nous déconseillons son utilisation afin d'éviter de communiquer un malaise au groupe.
- **Les préférences des membres du groupe,** qui peuvent être liées à leur âge, à leurs expériences, à leur langue et à leur culture (favoriser les musiques qui étaient des succès de palmarès lorsque les membres du groupe étaient dans l'adolescence peut être une stratégie gagnante).
- **La pulsation musicale** (qui peut être calculée à l'aide d'un métronome) :
 - Échauffements : choisir une pulsation entre 56 et 65 pulsations par minute ;
 - Déplacements : choisir une pulsation entre 65 et 75 pulsations par minute ;
 - Activités plus énergiques : choisir un rythme plus rapide qui peut être suivi par la majorité des membres.
- **Les suggestions des membres du groupe,** dans la mesure où elles soutiennent la thématique ou lors de la séance synthèse.

Par ailleurs, si la personne intervenante remarque qu'une musique suscite des souvenirs difficiles ou une forte réaction chez une participante ou un participant, nous lui recommandons d'en aviser l'équipe traitante.

3.7 Mettre en place et gérer la cohérence du mouvement de groupe

La cohérence du mouvement de groupe est un état qui s'apparente à celui de l'agrégation des oiseaux qui se déplacent en essaims coordonnés (*murmuration*) (Potts, 1984), ou encore aux bancs de poissons agissant comme un seul organisme. Lorsque le groupe se trouve dans des dispositions favorables à la cohérence, ce phénomène apparaît naturellement, et de lui-même. Le rôle de la personne intervenante est de procéder au cumul des habiletés qui pourra entraîner la cohérence de groupe.

En cohérence, le mouvement de l'ensemble du groupe est le résultat de l'interaction de chaque individu. La cohérence sert à la fois de support aux mouvements initiés individuellement et résulte des initiatives de chaque personne. Le groupe devient un seul organisme, et la coordination des membres se fait sans hiérarchie. L'action coordonnée permet de ressentir, de recevoir et de répondre, et de donner en même temps et par le même geste. Chaque individu en est simultanément l'initiateur et la réaction (LaMothe, 2015).

Selon l'expérience passée et les témoignages des membres du groupe de DTDP, l'expérience de la cohérence du mouvement de groupe augmente le plaisir de bouger, développe un sentiment d'appartenance et soutient l'expressivité groupale. La cohérence du groupe permet une réappropriation de



l'espace commun. Puis, de cette expérience découle un partage significatif qui est souvent un tournant pour les participantes et participants dans leur acceptation d'eux-mêmes.

3.7.1 Bâtir la cohérence du groupe

Lorsque la personne intervenante propose une nouvelle activité, les membres du groupe prennent habituellement un moment pour intégrer la demande (p. ex. : bouger sur place en accélérant le mouvement) avant de réagir et de s'engager dans le mouvement. Ce moment de suspension est important pour que la demande puisse se traduire en mouvement signifiant chez la personne participante. Plusieurs stratégies peuvent permettre l'accès à l'intéroception nécessaire, qui nourrit le mouvement menant à la cohérence, dont favoriser une certaine lenteur, s'inspirer du mouvement des autres ou prendre le temps d'intérioriser la musique.

Après le signal de départ, si la personne intervenante observe que la majorité du groupe s'ajuste à la demande et entre dans un mouvement groupal, elle peut observer l'émergence d'une cohérence du groupe. **La Figure 1** illustre, par un exemple, différentes stratégies pouvant faciliter l'émergence d'une cohérence de mouvement.

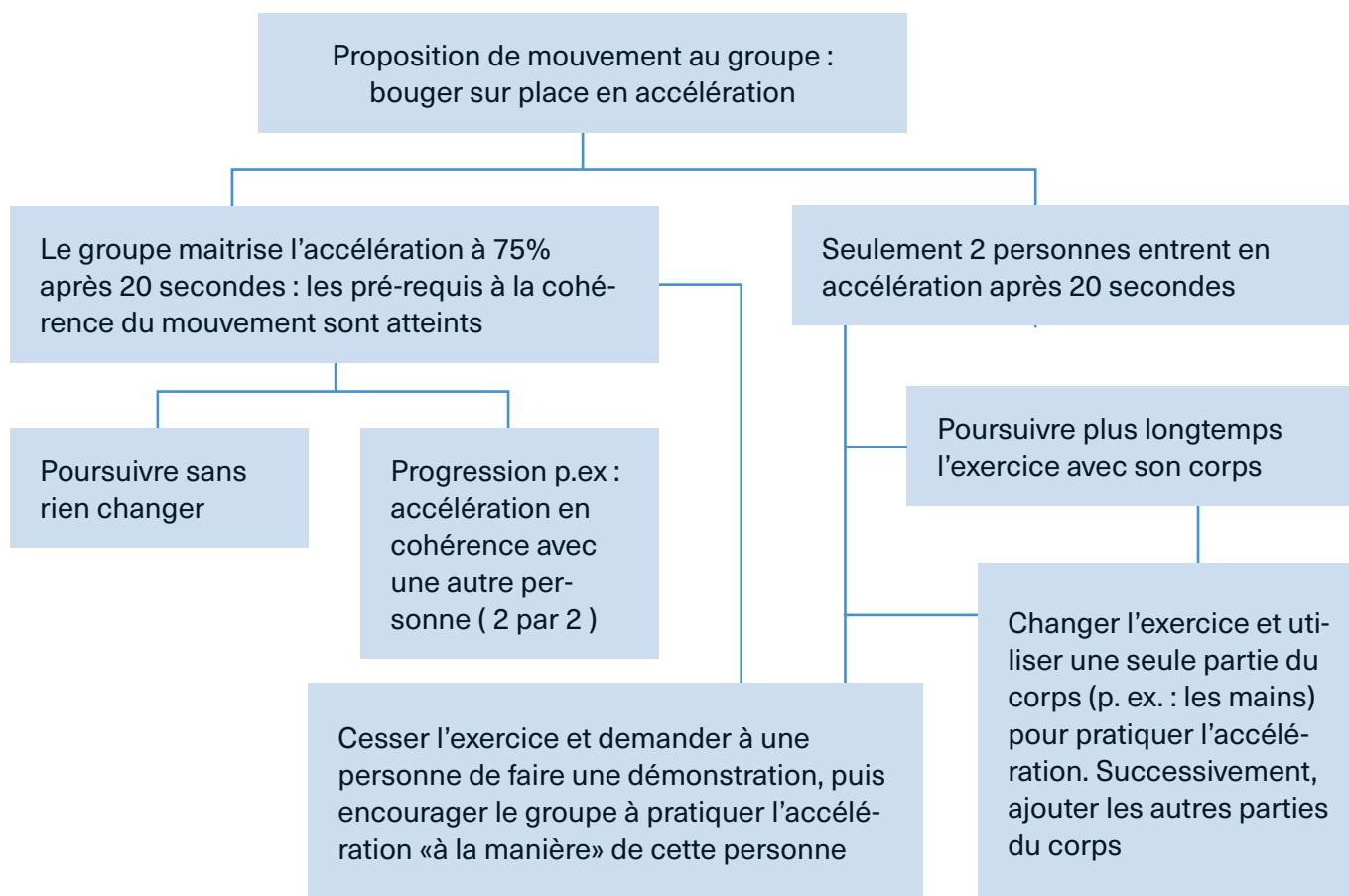


Figure 1. Exemples de stratégies pouvant favoriser la cohérence de mouvement

3.7.2 Repérer et introduire un nouveau mouvement

Au moment où le groupe danse en cohérence, deux options s'offrent à la personne intervenante :

- Laisser aller le groupe au plaisir de danser sans rien changer ;
- Introduire un nouveau mouvement, surtout si vous avez observé ce mouvement chez une participante ou un participant pendant cette même danse.

En laissant le groupe évoluer pendant l'activité, la personne intervenante perçoit parfois qu'une ou un membre du groupe met de l'avant un mouvement particulier qui va dans le sens de la progression du thème. Par exemple, alors que les membres du groupe s'appliquent à se déplacer vers l'avant avec des mouvements de zigzag, vous pouvez observer une personne qui ajoute des zigzags de côté. Souvent, lorsque la cohérence est établie et qu'une personne s'exprime par un nouveau mouvement qui sort du lot, c'est le signal que le groupe entier est prêt à accéder à un niveau plus complexe (Dunn, 1995). Dans ce cas-ci, vous pouvez proposer de cumuler les zigzags devant et de côté.

Cette introduction de mouvement devrait être soulignée par la personne intervenante en temps réel afin que l'ensemble du groupe prenne connaissance de cette option qui vient d'émerger. Ceci peut être fait soit en parlant au groupe (p. ex. : « Je vois que vous pouvez aussi faire des zigzags de côté ! »), soit en interprétant avec son corps le mouvement fait par le membre du groupe (progression dictée par le groupe et propagée par le corps de la personne intervenante), soit en faisant les deux. Des stratégies de progression sont détaillées à la [section 4.2](#).

3.7.3 Faciliter des moments de partage

Des moments de partage en groupe sont offerts pour que chaque membre du groupe puisse :

- exprimer verbalement (ou à l'aide d'outils de communication) ce qu'elle ou il a ressenti ;
- faire des liens entre les activités et sa vie quotidienne ;
- échanger avec ses pairs.

Les occasions de partage peuvent se présenter avant, pendant, après une activité ou encore à la toute fin de la séance. Le Tableau 2 présente les types de partage et leur durée approximative, qui pourra par ailleurs varier grandement selon la situation.

Peu importe le moment, les partages doivent rendre possible l'expression d'inconforts et de sentiments négatifs. Parler de ce qui est moins bon pour soi est habituellement considéré comme un élément facilitateur du groupe (St-Arnaud, 2002). L'hypothèse est que la connaissance de ses difficultés et de ses préférences va augmenter l'expressivité, la fonctionnalité et la créativité du mouvement au sein du groupe.

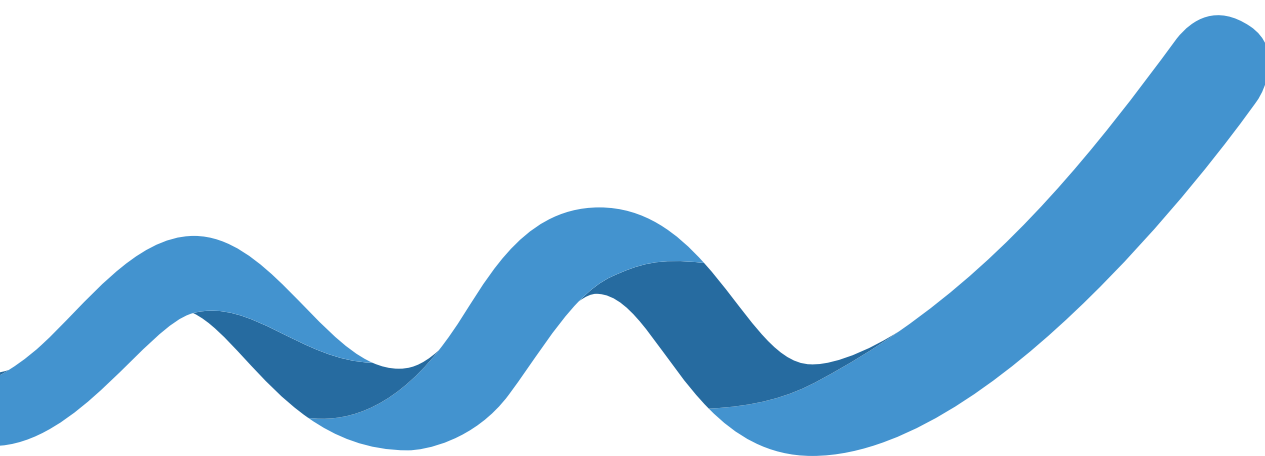
Ces expressions de partage font écho aux facteurs thérapeutiques de Yalom et Leszcz (2005) (p. ex. : cohésion, favoriser l'espoir et l'universalité). La personne intervenante doit pouvoir favoriser l'expression de ces sentiments, car ils viennent normaliser l'expérience et renforcer l'acceptation.



Tableau 2. Types de partage en groupe et durée approximative

Type de partage	Temps optimal
Pendant l'activité, de manière habituellement spontanée	De quelques secondes à une minute
Après une activité (spontané ou prévu)	De 1 à 7 minutes
En début de séance ou avant la relaxation	De 5 à 15 minutes
Au milieu et à la fin de la session de DTDP	De 40 à 60 minutes





Les stratégies thérapeutiques



4. LES STRATÉGIES THÉRAPEUTIQUES

Dans cette section, les stratégies suivantes sont présentées : les stratégies d'animation, stratégies d'adaptation et de progression, les stratégies inspirées de Laban-Bartenieff et, finalement, les stratégies liant danse et réadaptation.

4.1 Quelques stratégies d'animation

Lors de l'animation du groupe de DTDP, la personne intervenante utilise plusieurs stratégies afin de permettre aux membres du groupe de développer leur potentiel et d'atteindre les objectifs qu'elles et ils se sont fixés.

4.1.1 Tenir compte de son propre ressenti corporel

En tant qu'intervenante ou intervenant, il est important de rester « connectée ou connecté » à soi-même et de suivre son propre ressenti corporel afin de mieux répondre à celui du groupe. L'expression du ressenti de la personne intervenante agit comme baromètre de l'état du groupe et permet d'ajuster l'intervention. De plus, participer à la danse permet à la personne intervenante d'obtenir des informations kinesthésiques essentielles pour diriger le groupe selon les besoins en présence.

4.1.2 Rendre le groupe à l'aise

Les personnes ayant une déficience physique peuvent vivre un sentiment d'exclusion et avoir une certaine appréhension à l'égard des activités physiques ou de la danse. Dès les premiers instants et tout au long de la session de DTDP, il est important de mettre en œuvre des stratégies afin de jeter les bases d'une relation thérapeutique de confiance, inclusive et solidaire.

L'**Encadré 3** présente une liste non exhaustive de stratégies qui peuvent contribuer à mettre les membres du groupe à l'aise.

Encadré 3. Stratégies pour mettre les membres du groupe à l'aise

Proposer une rencontre individuelle avant le début de la session de DTDP, en présence ou non de la personne référente.

Accueillir de façon personnalisée chaque participante et participant, dès son arrivée.

Apprendre rapidement le nom de chaque membre du groupe.

Offrir une attention personnalisée visant à sécuriser chaque membre du groupe en début de séance (chaise adéquate, coussin, dossier, aide technique à proximité, etc.).

Valoriser, encourager et accueillir le partage verbal et dansé des expériences, négatives autant que positives.



La personne intervenante participera aux activités en tant qu'égale des participantes et participants. Elle participe en mouvement et parle d'elle-même à la fois comme personne intervenante et membre du groupe. Ceci permet de donner l'exemple et de créer un climat de confiance, ce qui incite les membres du groupe à être plus à l'aise et à s'exprimer davantage.

Faire connaître les règles du groupe rapidement. Les souligner informellement et les illustrer par l'exemple.

Accompagner les participantes et participants dans des zones de mouvements où elles et ils ne sont pas habitués d'aller, afin qu'elles et ils accèdent à des zones moins familières.

4.1.3 Utiliser un modèle puissant : démontrer et participer

La démonstration par le corps de la personne intervenante est une stratégie puissante lorsqu'elle est faite dans un esprit de communication. Spontanément, les membres du groupe suivent le mouvement et ont tendance à imiter la personne intervenante. Étant donné que l'objectif de toute activité est de trouver la façon de bouger selon un ressenti corporel personnel, il est important que la personne intervenante fasse une mise en contexte de la démonstration. Elle doit être consciente que démontrer peut devenir un outil à double tranchant, c'est-à-dire que cela peut avoir un impact négatif (performance, comparaison, dépréciation) ou positif (communication, expression de soi). Elle doit souligner qu'il n'est pas demandé de faire un copier-coller, comme c'est plutôt le cas dans des cours de danse. Il est cependant normal, particulièrement au début de la session de DTDP, que le groupe suive la personne qui anime. Dans ce cas, nous suggérons à la personne intervenante de choisir des mouvements qui peuvent être suivis par une majorité et de jumeler des techniques d'adaptation du mouvement à sa démonstration si elle le juge nécessaire (voir [la section 4.2.1 du présent document, Adapter le mouvement](#)).

4.1.4 L'intervenante ou intervenant en tant que personne communicante

Le fait d'être bien compris est fondamental pour toute intervention thérapeutique, et particulièrement en groupe. Si une personne est aphasique ou ne parle pas la langue dans laquelle la séance est donnée, il est important de prendre le temps de démontrer ou de traduire les instructions de façon succincte et efficace pour ne pas créer de longueurs ennuyeuses pour le reste du groupe. Si les explications nécessitent un temps qui interfère avec le bon fonctionnement du groupe, d'autres stratégies peuvent être utilisées :

- éteindre la musique et attendre d'avoir l'attention de toutes et tous (souvent le regard) avant de donner des consignes ;
- donner des consignes simples et courtes ;
- avoir une interprète ou un interprète ou de demander à un membre de la famille de traduire le propos ;
- proposer des exemples concrets lors des exercices ;
- puiser dans les images évoquées par les membres du groupe et de les rappeler au groupe pour mettre en exergue le type de mouvement demandé ;
- se référer aux mouvements des semaines précédentes ;
- accompagner, au besoin, l'explication de mouvements, de dessins, de pictogrammes, etc. ;
- demander à une coanimatrice, à un coanimateur ou à une ou un bénévole de rester à proximité de la personne pour démontrer ce qui est exposé, traduire ou donner des explications supplémentaires au besoin.



La communication se fait également de façon non verbale. Par ses gestes et mouvements bien sentis, la personne intervenante devient un repère visuel et kinesthésique. Une technique efficace pour communiquer le mouvement est de reproduire telle quelle l'expression dansée d'une participante ou d'un participant (effet miroir). Ceci augmente l'autoperception du mouvement et aide à la prise de conscience chez la personne. À partir de cette expression, la personne intervenante peut proposer une exagération dansée ou minimiser l'expression pour mettre l'accent sur l'élément dansé recherché.

4.1.5 Un mouvement vaut mille mots

Pour entreprendre une nouvelle activité, nous recommandons à la personne intervenante de minimiser le temps alloué aux explications. En effet, les thérapeutes novices peuvent avoir tendance à vouloir fournir le plus de détails possible afin d'éviter la confusion et d'assurer la sécurité maximale du groupe. Toutefois, les personnes participantes risquent de s'égarer dans le flot d'informations et de perdre conscience des liens avec les mouvements précédents. Ceci peut créer une perte des bienfaits de l'échauffement, une surcharge cognitive et pourrait augmenter l'anxiété chez les membres du groupe, susceptibles de vivre une préoccupation liée à l'exécution ou à la compréhension « parfaite » du mouvement.

Commencer par l'exploration du mouvement peut offrir aux membres du groupe une compréhension kinesthésique quasi immédiate de ce que la personne intervenante souhaite et amener rapidement le groupe plus loin, voire favoriser la cohérence. En fait, prioriser l'exploration des mouvements du corps répond souvent à plusieurs questions que les membres du groupe se posent. L'explication qui suit vient mettre des mots sur l'expérience corporelle. En dansant, on prend contact avec son corps et on élimine généralement l'anxiété de « mal faire », particulièrement sous les encouragements de la personne intervenante. Finalement, nous recommandons à la personne intervenante de résumer sa proposition de mouvement **après** l'avoir expérimentée en groupe.

4.1.6 Valoriser la signature de chaque personne participante et du groupe dans son ensemble

Le mouvement est identitaire. Simplement à sa démarche, sans voir son visage, l'être humain est capable de reconnaître une amie ou un ami de très loin. La répétition inconsciente et naturelle de nos préférences de mouvement est appelée **signature en mouvement**. C'est cette signature unique, propre à chaque membre du groupe, que l'intervenante ou l'intervenant doit mettre en valeur lors de l'intervention de DTDP (prendre en exemple, refléter le mouvement, encourager). Outre la signature de chaque individu, chaque groupe aura également une signature groupale particulière résultant de la rencontre de chacune des personnes qui le compose.

4.1.7 Considérer les membres du groupe comme des experts

Les membres du groupe sont des experts de leurs zones de confort en mouvement, de leur condition et de leur ressenti corporel et émotionnel. Lorsqu'une ou un membre du groupe interprète facilement et clairement un thème de mouvement donné, il est probable que ce thème fasse écho à sa signature en mouvement. La personne intervenante doit être en mesure de cibler une ou des personnes participantes dont l'interprétation d'une activité spécifique illustre clairement le thème en cours. Vous pouvez alors proposer, avec l'accord de la personne en question, de faire « à sa manière », ce qui valorise son expertise, stimule la créativité des autres membres du groupe, favorise un climat d'acceptation et renforce les liens au sein du groupe.



4.2 Les stratégies d'adaptation et de progression

4.2.1 Adapter le mouvement

L'adaptation du mouvement dansé est l'une des stratégies importantes de l'intervention de DTDP. Tout au long des séances, la personne intervenante devrait adapter les mouvements afin que chaque membre du groupe augmente graduellement sa capacité à les adopter d'une manière qui convient spécifiquement à sa situation. Cette adaptation aide à l'autonomisation et maximise la participation des personnes ayant des limitations diverses et hétérogènes, dans un contexte de thérapie de groupe. L'adaptation des mouvements est donc une responsabilité partagée entre chaque membre du groupe et la personne intervenante. Nous proposons de faire des rappels en continu à ce sujet.

Plusieurs raisons peuvent justifier une adaptation du mouvement, notamment la fatigue, la douleur, les capacités physiques de la personne, mais aussi le besoin de faire progresser le niveau d'activité, d'expression artistique et de créativité. **L'Encadré 4** illustre différentes façons d'adapter le mouvement dansé.

Nous recommandons de présenter les adaptations aux mouvements pendant l'activité et avec la musique, lorsque tout le monde bouge. Des explications peuvent aussi se faire avant, pendant ou après une activité spécifique, pourvu qu'elles aillent dans le sens de l'expérience vécue par les membres du groupe. Les adaptations peuvent être suggérées par une démonstration de la personne intervenante ou d'une ou un membre du groupe. Elles peuvent également être proposées verbalement. Les adaptations peuvent aussi être initiées lorsque l'animatrice ou l'animateur observe une désharmonisation des mouvements de tout le groupe ou d'une personne au sein du groupe.

Stimuler la créativité des membres du groupe est de mise, notamment en leur demandant comment elles et ils pourraient faire pour adapter leur mouvement. Nous recommandons d'encourager, de recueillir et de partager les propositions.

Encadré 4. Stratégies d'adaptation des mouvements

Faire plus petit

Diminuer l'amplitude pour favoriser une participation avec le mouvement qui est possible. Par exemple, une personne ayant une hémiparésie peut participer avec son côté parétique, mais avec une amplitude moindre. La personne intervenante peut démontrer sur son propre corps comment le bras hémiparétique peut bouger différemment lors des mouvements (p. ex. : demi-amplitude, aide avec l'autre bras).

Faire plus doux

Proposer un changement de la dynamique vers les efforts plus conciliants (*voir la section 4.3.11 du présent document Alternance dynamique*). Par exemple, vous pourrez démontrer que le mouvement de flexion de l'épaule peut se faire avec force, mais aussi avec légèreté.

Faire plus lent

Inviter les membres du groupe à ralentir leurs mouvements afin qu'elles et ils puissent atteindre l'amplitude disponible dans un laps de temps qui est réaliste pour leur condition.



S'aider soi-même

Inviter les participantes et participants à aider le membre limité avec un membre sain. Par exemple, si une personne a une paralysie partielle à une jambe, la personne intervenante peut lui suggérer de s'aider de l'autre jambe ou de ses deux mains pour la mobiliser.

Remplacer

Remplacer la partie du corps par une autre. Par exemple, si le mouvement demandé implique les jambes et qu'une personne n'a plus l'usage de ses jambes, vous pouvez lui suggérer de remplacer les mouvements de jambes par des mouvements de bras.

Faire une pause et visualiser

Proposer aux membres du groupe de visualiser le mouvement dans leur esprit si elles ou ils ne peuvent le faire tel que proposé pour des raisons liées à la gestion de la fatigue, à des douleurs ou autres.

Changer de position

Adapter le mouvement d'une activité qui se fait debout en le faisant assise ou assis. Vous pouvez également adapter une activité qui requiert un déplacement en la faisant sur place, près d'une chaise qui sera utilisée comme support ou avec une aide technique. Des variantes debout ou assises sont possibles pour toutes les activités.

4.2.2 Relayer les mouvements

Relayer les mouvements signifie changer de partie du corps, de dynamique, d'espace, etc., au bon moment. Relayer les mouvements aide à gérer l'énergie, sert à explorer un maximum de possibilités et permet d'exploiter le plein potentiel des membres du groupe. Comment reconnaître les signes du groupe qui révèlent un besoin de relayer les mouvements ? Le faire de façon précoce enlève au groupe la possibilité de « goûter » au mouvement, tandis qu'une demande tardive fatigue inutilement le corps et diminue la créativité.

Prenons un exemple dans lequel la personne intervenante demande au groupe de bouger les pieds. Celle-ci doit s'assurer que tous les membres du groupe ont « goûté » au mouvement de bouger les pieds avant de passer à une autre partie du corps, par exemple, attendre environ 20 secondes après que la dernière personne a intégré le mouvement des pieds. L'ensemble des personnes qui bougent les pieds au même moment indique la disponibilité des membres du groupe à changer de mouvement. Un autre signe du besoin de relayer les mouvements pourrait être la diminution de la créativité ou une répétition automatique chez les participantes et participants. Lorsqu'un besoin de relayer le mouvement se manifeste, plusieurs options de changements sont possibles, comme illustré dans l'**Encadré 5**.

Encadré 5. Éléments pouvant être utilisés pour relayer le mouvement

- La partie du corps
- L'alternance dynamique (temps, flux, poids)
- L'utilisation de l'espace (p. ex. : du devant vers l'arrière, du haut vers le bas, de gauche à droite)
- La forme (p. ex. : directionnelle ou sculptée)
- La conscience (p. ex. : bouger ses pieds et penser à ses mains sans les bouger)
- La posture ou la position (p. ex. : assis – debout)
- L'amplitude : grande amplitude – petite amplitude
- L'attention : portée vers le ressenti intérieur – portée vers l'environnement



Dans les partages au sein du groupe, la personne intervenante (ou une ou un membre du groupe) peut suggérer une interprétation du mouvement qui rappelle, par exemple, celui d'aller chercher une tasse sur une tablette. En relayant des parties du corps (p. ex. : faire le mouvement de l'autre bras), la participante ou le participant explore et peut s'enquérir d'une façon bonifiée d'aller chercher un objet.

Après que les membres ont reçu les enseignements et une certaine pratique sur la façon de relayer, la personne intervenante peut s'attendre à ce que celles-ci et ceux-ci prennent la responsabilité de relayer de façon autonome, spontanément, pendant la séance et à la maison.

4.2.3 Subdiviser l'activité en plusieurs tâches

Décomposer chaque activité en petites étapes facilite la compréhension et l'exécution. Par exemple, si l'objectif est de faire un mouvement avec le haut du corps, la personne intervenante proposera de commencer à bouger les doigts, les mains, les avant-bras, les bras, les épaules, la tête et le tronc séparément. Ensuite, elle pourra lier ces parties du corps dans un seul mouvement. Une autre approche pourrait être de pratiquer le mouvement dans des amplitudes proches du corps pour aller graduellement vers des amplitudes déployées loin du centre du corps. Si la personne intervenante cherche à faire faire une activité deux par deux, nous lui recommandons de pratiquer le mouvement visé de façon individuelle pour ensuite former des paires avec les membres du groupe.

4.2.4 Faire progresser le mouvement

La progression du mouvement peut se faire de plusieurs façons, décrites à l'**Encadré 6**. Faire progresser le mouvement pousse la participante ou le participant à faire face à des défis à la hauteur de ses capacités, mais sert aussi à augmenter l'expression et le plaisir. La progression peut se faire par le biais de l'usage de l'espace, de la musique ou des activités du corps.

Encadré 6. Faire progresser le mouvement.

Ajuster l'espace personnel

Peu importe le contexte spatial dans lequel les membres du groupe évoluent, la kinésphère peut s'épanouir ou se rétracter, c'est-à-dire de prendre l'espace total disponible pour le corps ou de se recroqueviller.

De proche à mi-chemin ou de loin : des adaptations de l'activité peuvent se faire en demandant de bouger une articulation (p. ex. : le poignet) soit loin du centre du corps, proche du centre du corps ou à mi-chemin.

Ajuster l'espace général

Il est possible de refaire la même version (en position assise ou debout) d'une activité donnée, mais en ayant demandé aux personnes participantes de changer de place dans l'espace, de se mettre à la place de la voisine ou du voisin ou de la personne qui leur fait face. Ceci est particulièrement pertinent dans les activités qui n'impliquent pas de déplacements. Vous pouvez également agrandir ou rétrécir l'espace disponible à l'aide de chaises.

Changer la musique

Reprendre une activité donnée, mais sur une musique différente, plus lente, plus rapide ou qui inspire un type différent de mouvement, comme passer de la pop au funk, puis au classique.



Passer de solo à duo

En faisant une activité en duo, les personnes participantes doivent s'ajuster entre elles et se coordonner pour bouger ensemble dans l'espace (voir la [page 33 du présent document Explorer les relations avec les autres membres du groupe](#)).

Progresser à l'aide du matériel

- Geste assis sur une chaise
- Geste assis sur une chaise, combiné avec un autre geste
- Geste debout entre deux chaises ou avec une aide technique
- Geste debout avec appui sur une chaise, devant soi ou sur le côté et aide technique
- Geste debout sans aide technique, près d'une chaise
- Geste debout avec aide technique, loin d'une chaise
- Geste debout avec aide technique, sans chaise, en faisant un pas devant et en revenant à sa place
- Geste debout avec aide technique, sans chaise, en faisant un pas devant, puis un deuxième pas dans une autre direction
- Geste et déplacements debout, sans aide technique, loin d'une chaise

Proposer une chorégraphie

La chorégraphie est proposée à la semaine six. Elle représente un moment décisif : c'est la première fois que sont imposés des mouvements particuliers qui sont associés à des comptes spécifiques (un, deux, trois, quatre...) que les membres doivent mémoriser afin d'exécuter la chorégraphie. Nous vous recommandons de créer une chorégraphie qui utilise des mouvements globaux plutôt que des mouvements très précis, afin que les membres du groupe puissent l'interpréter à leur façon. La chorégraphie proposée devrait présenter un cumul des notions vues pendant les séances précédentes ainsi qu'une initiation aux thèmes des séances à venir.

4.2.5 Cumuler les habiletés

La structure de l'intervention permet le développement simultané et cumulatif des éléments constitutifs de l'intervention. Ainsi, chaque semaine est introduit un travail spécifique sur un ou plusieurs fondements. Les habiletés travaillées par le thème de la séance exigent l'intégration des compétences acquises aux séances précédentes à des fins de consolidation et d'expansion du vocabulaire dansé. Quelques exemples de cumul d'habiletés sont présentés dans le [Tableau 3](#).



Tableau 3. Exemple de cumul d'habiletés

Semaines	Exemple de cumul d'activités	Élément constitutif de l'intervention
Semaine 2 (directions)	• Pratiquer les directions avant et arrière.	• Espace : directions
Semaine 3 (chemins)	• Pratiquer le chemin zigzag et rappeler les directions avant et arrière. • Cumuler le chemin zigzag avec la direction avant.	• Espace : cumul des directions
Semaine 4 (forme)	• Pratiquer les statues qui sculptent l'espace. • Cumuler la direction avant du corps avec un chemin zigzag qui se termine en statue sculptant l'espace en forme zigzag vers l'avant. Sentir l'impact sur le corps.	• Espace : cumul des directions • Corps • Sculpter et formes de base
Semaine 5 (sol/niveaux)	• Pratiquer l'espace au sol. • Cumuler la direction avant (au sol) avec un chemin zigzag qui se termine en statue zigzag au sol. Sentir l'impact du corps au sol.	• Espace : cumul des directions, niveaux • Corps • Forme
Semaine 9 (poids)	• Pratiquer la dynamique du poids fort-léger. • Cumuler le poids fort avec les directions avant et en bas. • Cumuler le poids fort avec les directions avant et en bas en chemin zigzag.	• Dynamique • Espace : cumul des directions, niveaux • Corps • Forme

4.3 Les stratégies inspirées de Laban-Bartenieff

L'analyse de mouvement, selon Laban-Bartenieff propose la mise en application d'une variété de mouvements, une réappropriation et une stimulation des patrons de connexion du corps ainsi que l'exploration de l'espace, des formes, de l'alternance dynamique et des relations. Ces éléments favorisent une meilleure connaissance de soi et s'inscrivent en complémentarité avec la réadaptation traditionnelle.



4.3.1 Proposer une variété de mouvements

Les préférences en mouvement sont un ensemble de qualités expressives et fonctionnelles que l'on utilise inconsciemment. Dès notre plus jeune âge, des facteurs tels que l'éducation, les personnes influentes, leurs valeurs, le milieu dans lequel nous nous développons et le degré d'exposition à certains types d'occupations influencent l'apprentissage de nos mouvements. À partir de ces expériences, nous développons une palette de préférences naturelles pour certaines attitudes de mouvement (davantage valorisées ou plaisantes) et ce, au détriment d'autres. Plus nous les utilisons, plus elles nous sont accessibles. Plus elles nous sont accessibles, plus nous les utilisons. Nous devenons, en quelque sorte, des experts de nos préférences, qui deviennent aussi inconscientes que naturelles. Peu importe nos capacités, aller dans d'autres zones de mouvement peut devenir inconfortable, étrange, voire révélateur de sentiments troublants.

Les personnes qui ont des limitations physiques peuvent voir leurs préférences en mouvement renforcées ou encore devenir inaccessibles à la suite d'un accident ou d'une détérioration de leur condition. De nouvelles zones de confort et d'inconfort peuvent aussi se développer, mais être un obstacle à l'amélioration des capacités (p. ex. : sous-utiliser un bras hémiplégique) ou à la fonction (p. ex. : éviter la décélération malgré la fatigue et s'épuiser). C'est pourquoi la personne intervenante utilise une variété de mouvements pour permettre aux membres du groupe de prendre conscience de leurs préférences actuelles en tant que forces ou faiblesses. L'intervenante ou l'intervenant propose alors d'expérimenter de nouvelles options de mouvements lorsque les mouvements préférés ne sont plus disponibles, empêchent le plein potentiel de fonction ou apportent une souffrance.

Ainsi, les mouvements pratiqués hors palette naturelle peuvent enrichir le vocabulaire gestuel de la personne. Ce faisant, ils peuvent également lui permettre d'augmenter sa fonction au quotidien ou encore d'avoir un meilleur contrôle sur ses mouvements, sur son environnement et sur ses activités. En effet, explorer des mouvements inconnus et revisiter des mouvements sous-utilisés, oubliés ou évités (p. ex. : en raison de la peur, de la douleur) en plus de ceux qui sont appréciés ou préférés permet aux membres du groupe :

- d'approprier leur signature ;
- de savoir ce qui est bon pour soi et ce qui nuit ou crée de l'inconfort.
- de se définir en mouvement ;

Cette connaissance de soi est accessible à tous, puisqu'elle est intuitive (basée sur le ressenti) et auto-dirigée, peu importe le niveau physique ou cognitif de la personne. Elle donne accès à un pouvoir d'action (et donc à une autonomisation dans la recherche de bien-être) et elle permet de faire de meilleurs choix en mouvement.

Au fil des séances, on peut utiliser l'image du « buffet de mouvements » pour désigner l'ensemble des propositions de mouvements de la session de DTDP. Dans un buffet, on fait le choix de manger tel plat plutôt que tel autre selon nos préférences. On suggère aux membres du groupe de prendre au moins « une bouchée » de chacun des « plats » avant de décider de leur goût ou pour vérifier si le goût aurait changé.

Les éléments du Mouvement Laban-Bartenieff exploités dans le groupe de danse-thérapie en déficience physique sont présentés à **la Figure 2** et seront décrits dans les prochains paragraphes.

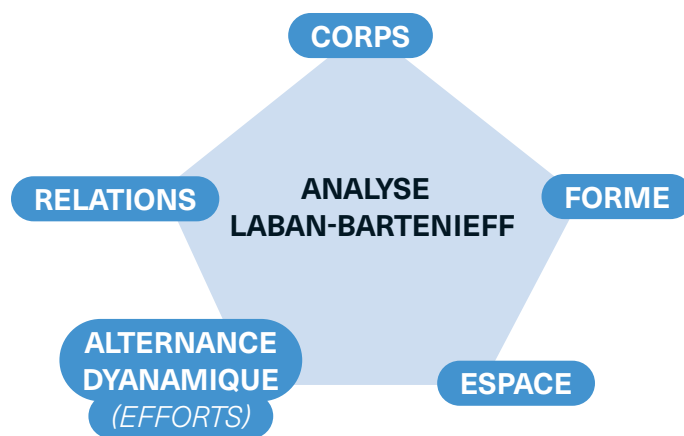


Figure 2. Éléments de l'analyse du Mouvement Laban-Bartenieff

4.3.2 Se réapproprier son corps

L'approprioception (Lesage, 2006) est un travail d'appropriation des sensations proprioceptives (sens du mouvement, orientation dans l'espace, etc.). Cette appropriation signifie qu'une personne rendra conscientes des sensations inconscientes, ce qui entraînera une bonification du sens de soi. Selon certains chercheurs, l'identité même serait reliée à une base organique corporelle (Lesage, 2006, et Rosenfield, 1996). L'approprioception (Bullinger, 2007) révélerait ainsi des frontières floues entre le physique et le psychique (Lesage, 2006).

Plusieurs personnes qui vivent avec une déficience physique présentent des difficultés sur le plan sensitif (écarts parfois prononcés entre l'image corporelle et la réalité). L'hypothèse à la base de l'intervention de DTDP est qu'un ressenti corporel affiné visant l'apprentissage d'une coordination entre les sensations internes et celles provenant de l'environnement agirait sur la cognition, la communication et les actions dans le milieu (Bullinger, 2007). Cet affinement pourrait mener à une meilleure connexion avec son corps, à un plus grand respect de ses limites et à une intégration sociale plus satisfaisante, menant à une qualité de vie bonifiée.

4.3.3 Stimuler les patrons de connexion du corps

Plusieurs façons de stimuler le corps sont mises à l'œuvre pendant les séances de DTDP. Le corps est à la fois abordé par la danse, l'éducation somatique (Passeport Santé, 2022), et plus précisément par l'approche d'Irmgard Bartenieff (Bartenieff, 1980). Cette dernière, physiothérapeute, a poursuivi les travaux de Laban et développé une pratique en lien avec six patrons de connexion du corps (Hackney, 1998) qui sont tous stimulés en DTDP et qui sont présentés au **Tableau 4**.

Ces patrons de connexion se cumulent et leur intégration va de simple à complexe. Lorsque des difficultés d'intégration sont observées dans certaines propositions, nous recommandons de revenir d'abord pratiquer en boucle les patrons de connexion précédents (plus simples).

Tableau 4. Patrons de connexion du corps de Bartenieff et exemples de stratégies

Motifs de connexion du corps de Bartenieff (1980)	Exemples de stratégies
La respiration : unité du mouvement	Proposer des mouvements de respiration pendant une activité, par exemple : « Inspirez quand vous allez vers le poids léger et expirez dans le poids fort. »
Centre-distal : du centre vers les extrémités et retour	Pendant une activité, proposer des mouvements de centre-distal, par exemple : « Comme une étoile de mer qui respire, bougez en imaginant que vos poumons vont jusqu'au bout des doigts, des jambes, se gonflent à l'inspiration et se vident à l'expiration. »
Tête-coccyx mouvement de la colonne vertébrale entre deux pôles	Échauffement ou activité avec le patron tête-coccyx, par exemple : « Faites monter la tête au ciel et tirez, puis laissez le coccyx vous ramener vers le bas. »
Haut-bas mouvement homologue	Échauffement ou activité avec le patron haut-bas, par exemple : « Ne bougez que le haut du corps; maintenant, que le bas. »
Hémicorps mouvement homolatéral	Échauffement ou activité avec le patron de l'hémicorps (des pieds à la tête), par exemple : « Bougez tout le corps droit vers la droite; maintenant, tout le corps gauche vers la gauche. »
Controlatéral mouvement intégré qui oppose le côté droit au gauche	Échauffement ou activité avec le patron controlatéral, par exemple : « Bougez la main gauche et le pied droit, puis la hanche gauche avec l'épaule droite. »

4.3.4 L'espace : la place parfaite

La « place parfaite » (Gilbert, 1992) prend en considération à la fois l'espace personnel qui peut être occupé par la personne participante (sa « bulle ») et l'expression émotionnelle qui émerge de son corps. La place parfaite désigne un endroit sécuritaire où l'espace personnel n'est entravé ni par un obstacle ni par le potentiel d'intrusion d'une autre personne (lorsqu'il s'étire dans sa direction, par exemple). La conscience et la maîtrise de cet espace sont des prérequis aux déplacements sécuritaires ainsi qu'à l'accès à l'émotivité et à la pleine expression qui peut s'en dégager. La place parfaite est également une clé de la dynamique de groupe : plus les membres du groupe l'intègrent (et par le fait même intègrent la gestion de l'espace commun), plus le groupe peut grandir dans le respect, la sécurité et la créativité; c'est la naissance de l'expression simultanée de soi et du groupe.

À noter que la « place parfaite » s'applique dans toutes les positions (debout, couchée et assise). Il est donc important que la personne intervenante positionne le mobilier adéquatement afin de prévoir les mouvements expansifs de chaque personne participante. La pratique de la « place parfaite » se fait surtout pendant les cinq premières séances et elle peut être révisée au besoin. Un exercice spécifique à la place parfaite pouvant être répété au fil des semaines se trouve au **Document 3, section 1.3.1 Introduisez la place parfaite**.



Exemple de place parfaite non respectée



Exemple de place parfaite respectée

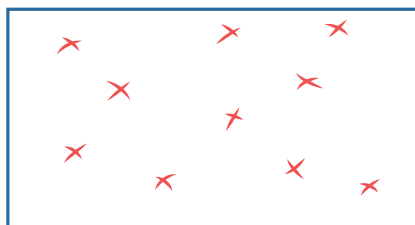


Figure 3. La place parfaite en travail individuel.

4.3.5 L'espace : les chemins de l'espace

Nous pourrions définir les « chemins de l'espace » d'une part, comme des trottoirs ou des sentiers qui comprennent des courbes, des lignes droites et des changements angulaires aigus ou en zigzag. Le chemin, c'est à la fois là où on s'engage dans l'espace et la trace qu'on laisse derrière soi (comme si nos semelles étaient enduites de peinture). Le chemin peut également être parcouru par différentes parties du corps, comme lorsqu'on trace la lettre « O » dans les airs avec un doigt.

Les options tridimensionnelles des chemins de l'espace ne sont pas d'emblée accessibles par les membres du groupe. Il peut être difficile de prendre un chemin qui emmène le membre du groupe vers l'arrière ou le bas, par exemple. La maîtrise des chemins droits, courbes ou en zigzags dans les trois dimensions peut aider la personne qui vit avec une déficience physique à raffiner ses mouvements de manière à pouvoir atteindre un objet ou à se déplacer vers un endroit de façon efficace. La pratique se fait en empruntant différents axes de mouvement pour simuler une représentation de la vie de tous les jours. Par exemple, en position assise, on ira pratiquer le chemin du bras qui va derrière et à droite et qui simule l'action d'aller chercher quelque chose sur le siège arrière de la voiture. Un autre exemple pourrait être de se déplacer et de bouger en utilisant seulement des chemins courbes afin de reproduire la multitude de chemins courbes nécessaires à la préparation d'un repas.

4.3.6 L'espace : l'espace négatif et l'espace positif

L'espace négatif se définit comme étant l'espace tridimensionnel inoccupé par la personne participante ou encore par un groupe de personnes. Il fait référence à l'air autour de quelqu'un ou de quelque chose. Par exemple, le « trou d'un beigne » ainsi que l'extérieur du beigne peuvent représenter un

espace négatif, tandis que la « pâte du beigne » peut représenter un espace positif. Certains types de mouvement offrent plus ou moins d'espace négatif. Une posture debout avec les bras collés au corps et les jambes serrées n'offre que peu d'espace négatif à part le contour de la personne, tandis qu'une posture debout, les jambes écartées, une main sur la hanche et l'autre sur la tête permet des espaces négatifs supplémentaires, soit entre les jambes, entre les bras et le corps, sous les bras et au-dessus de ceux-ci, etc.

L'intégration de ce concept qui débute à la séance 1 peut aider la personne participante à juger de l'espace disponible pour faire un mouvement, à calculer les risques de se heurter dans des espaces plus restreints, à se désensibiliser de la peur de bouger et à mousser sa créativité. La personne intervenante est encouragée à prendre des risques calculés pour permettre le mouvement créatif malgré la présence de défis. Ceci afin de préparer les membres du groupe à transposer ces apprentissages dans leur quotidien (p. ex. : lorsqu'ils se retrouveront dans une foule).

4.3.7 L'espace : l'espace général et l'espace personnel

L'espace général fait référence au lieu où les personnes sont rassemblées et dans lequel elles peuvent se mouvoir. L'espace personnel est celui où chaque personne peut déployer ses membres et s'exprimer.

L'espace personnel devrait être un lieu à la fois de sécurité et de mobilité. Une erreur fréquente dans un groupe est d'associer toujours le même endroit à notre espace personnel (p. ex. : la chaise en entrant à gauche). Dans ces cas, il peut arriver que la personne participante développe une association entre cet endroit et sa sécurité. La personne intervenante doit veiller à ce qu'il n'y ait pas d'association entre la sécurité et l'habitude de s'asseoir toujours au même endroit. **Ce n'est pas l'endroit (chaise à gauche) qui doit devenir sécuritaire, mais bien les capacités de la personne.** En effet, l'espace personnel nous suit. Lorsque les membres du groupe sont assis en cercle, il peut alors être judicieux de leur demander souvent de changer de place durant une même séance.

Pendant les activités de DTDP, l'alternance entre l'espace général et l'espace personnel est utilisée afin de simuler des situations de tous les jours et de désensibiliser les membres du groupe à la pratique de l'occupation de l'espace, ce qui permet de diminuer la peur de sortir dans des endroits publics et d'améliorer la participation sociale.

4.3.8 L'espace : les niveaux

Dans la DTDP, trois niveaux de mouvements sont travaillés, soit le haut, le milieu et le bas. Selon la position du corps, l'un ou l'autre de ces niveaux sera plus facilement accessible. Par exemple, l'espace haut sera plus facilement atteignable par les bras ou la tête si la personne se tient debout. Si la personne est assise, l'espace du bas pourra plus facilement être rejoint par les mains.

Les niveaux sont utilisés afin de développer des habiletés d'équilibre et d'augmenter le champ d'action de la personne. La personne intervenante peut faire référence à des situations de tous les jours, comme aller chercher des objets au sol pour illustrer ses propositions. Ses interventions pourront viser une désensibilisation de la peur de chuter et une augmentation de la confiance. Elles s'appuieront sur l'approfondissement des capacités verticales de mobilité, soit vers le sol ou vers le haut.

L'exploration des niveaux se fait tout au long des 12 semaines, mais plus particulièrement à la semaine cinq, où l'on explore en profondeur les mouvements possibles au niveau bas.

4.3.9 L'espace : l'intention spatiale

L'intention spatiale est une notion qui fait référence au mouvement du corps qui accentue l'espace en jeu. Imaginons une personne qui pointe du doigt quelque chose de peu d'intérêt, mollement ; l'intention spatiale sera moins définie que si l'intérêt pour l'objet pointé est marqué. Ce geste d'intérêt pourrait être accompagné :

- d'une ligne directrice claire de la ceinture scapulaire ;
- d'un bras tendu vers l'objet ;
- d'un doigt pointé dans la même direction ;
- d'un appui fort des jambes ;
- d'une implication directionnelle de la posture.

L'utilisation de l'intention spatiale vient unifier le mouvement afin que celui-ci se répande dans tout le corps. Cette stratégie invite la personne à produire des mouvements qui favorisent notamment l'implication du tronc et de parties du corps qui peuvent être moins souvent utilisées. En plus d'être un liant, l'intention spatiale favorise également la modulation des dynamiques, des formes, ainsi que des émotions. Ainsi, les membres du groupe deviennent plus facilement engagés dans leur mouvement et expérimentent un mouvement qui implique une plus grande partie de leur corps (p. ex : une élévation du bras partira du centre du tronc plutôt que de l'épaule).

Voici quelques exemples où la personne intervenante peut stimuler l'intention spatiale :

- Démontrer une intention spatiale claire et non claire (p. ex. : montrer du doigt fermement et mollement) ;
- Inciter les mouvements « d'aller chercher quelque chose d'imaginaire qu'on désire et de ramener ce quelque chose d'imaginaire vers soi » (p. ex. : une tablette de chocolat, un amoureux, un beau paysage) ;
- Demander aux membres du groupe de faire des mouvements clairs dans des espaces définis par des mots en nommant la partie du corps et la direction (p. ex. : aller en haut avec les doigts) ;
- Introduire des mouvements avec une intention spatiale claire dans la chorégraphie.

4.3.10 L'espace : faire vivre une diversité de formes

La forme (*shape*) est un élément de l'analyse du mouvement, selon Laban-Bartenieff, qui observe l'intégration du corps avec l'espace. Celle-ci peut être produite par le corps en entier ou par une partie du corps. Les formes de base statiques sont l'épingle, la balle, le mur, la pyramide et la spirale. Les formes dynamiques sont le flux de la forme (*shape flow*), le mouvement directionnel et la sculpture (*shaping*).

Expérimenter la diversité de formes permet de se connecter à soi-même tout en s'ajustant aux autres. La pratique des diverses formes sert à moduler le mouvement du corps à l'espace disponible. Cette capacité permet de mieux contrôler le geste et la posture.

Les modes de changements de forme sont motivés selon qu'ils se rapportent :

- à soi et à sa respiration (flux de la forme ou *shape flow*) ;
- à un objet dans l'environnement (mouvement directionnel), à un ensemble d'éléments dans l'environnement (sculpter ou *shaping*).

Lorsque le travail porte davantage sur le flux de la forme (*shape flow*), nous recommandons à la personne intervenante de relever les commentaires des membres du groupe en lien avec eux-mêmes (p. ex. : « Je me sens toute petite » ou « J'ai l'impression de me faire bercer par le mouvement »). La respiration en profondeur fait partie du travail proposé par ce mode de la forme. Le but de la verbalisation pendant la pratique du flux de la forme est de rendre plus consciente l'importance de cet état et de le valoriser, puisqu'il sous-tend plusieurs types de mouvements.

Lorsque le travail porte sur les mouvements directionnels, nous vous recommandons d'aborder des besoins de la vie quotidienne reliés à des mouvements fonctionnels de base. La personne intervenante peut nommer des exemples de mouvements directionnels pour aider les membres du groupe à accéder à ce mode de la forme, soit aller chercher une tasse sur un comptoir, repousser une porte ou se lever d'une chaise.

Lors de l'introduction du travail de sculpture (*shaping*), la personne intervenante devrait demander aux membres du groupe de sculpter l'espace de façon progressive, par exemple avec les doigts, puis les mains, les coudes, les épaules et finalement le tronc. Pendant ce travail de sculpture, nous recommandons de stimuler la réflexion des membres du groupe en lien avec l'adaptation nécessaire dans la vie. À titre d'exemple, la personne intervenante peut amener une réflexion sur la différence entre s'adapter à une ou un partenaire en mouvement du groupe de DTDP ou affronter une foule dense (métro, autobus), qui amène à s'ajuster constamment aux autres et à des obstacles souvent imprévisibles.

4.3.11 L'espace : expérimenter l'alternance dynamique

Expérimenter l'alternance dynamique (Laban, 1947 ; Loureiro, 2013) permet de valider ses zones de confort, d'élargir son répertoire de mouvements et de développer sa confiance en soi. Les différents facteurs d'alternance dynamique sont décrits dans le **Tableau 5**. L'alternance dynamique permet d'expérimenter des qualités qui ne sont pas nécessairement dans le champ d'expertise de la participante ou du participant, tant aux plans fonctionnel qu'expressif.

Par sa pratique, la personne intervenante souhaite :

- **stimuler** des prises de conscience en lien avec les zones de confort ou d'inconfort de chaque membre du groupe ;
- **augmenter** le contrôle moteur, la mobilité, l'expressivité ;
- **élargir** le continuum de la dynamique en jeu ;
- **bonifier** la fonction.

Afin d'optimiser l'utilisation de l'alternance dynamique comme stratégie d'intervention, nous recommandons à la personne intervenante de bien connaître son propre profil de confort et d'avoir préalablement pratiqué le continuum du facteur dont la séance fait l'objet. De plus, nous recommandons à la personne intervenante d'affiner sa capacité à observer et à reconnaître les zones de confort des membres du

groupe afin de soutenir leur champ expressif et fonctionnel. Une façon de faire est de laisser assez de temps aux membres du groupe pour qu'ils puissent aller d'un bout à l'autre du continuum de chaque dynamique. Finalement, lorsque les dynamiques sont utilisées pendant une séance, nous suggérons à la personne intervenante de prendre un moment avec les membres du groupe pour associer les mouvements produits à des situations de la vie quotidienne afin de supporter l'apprentissage de qualités propices à une meilleure fonction.

Tableau 5. Les divers facteurs de l'alternance dynamique

Facteur	C'est quoi ?	Élément conciliant	Élément combatif
Flux	Continuité du mouvement	Libre p. ex. : un enfant qui court vers ses parents, le courant d'une rivière, voler.	Condensé p. ex. : transporter un bac plein d'eau, contrôler.
Poids	Relation à la gravité	Léger p. ex. : ramasser du verre cassé, flotter.	Fort p. ex. : pousser un piano, faire une pression.
Espace	Relation à l'environnement	Indirect p. ex. : chercher une personne dans une foule, être évasif, sinueux.	Direct p. ex. : jouer aux fléchettes, pointer du doigt.
Temps	Relation au moment	Accéléré p. ex. : retrait rapide d'un doigt qui teste la température d'un rond de poêle, être de plus en plus pressé.	Décéléré p. ex. : séduire quelqu'un, décaler, ralentir progressivement.

4.3.12 L'espace : les relations

Il existe plusieurs façons de mettre les participantes et participants en relation. Cette pratique vise une augmentation de la confiance en ses capacités et du plaisir de bouger, un renforcement de la communication non verbale, ainsi qu'une stimulation des diverses fonctions mentales, particulièrement l'attention et l'orientation dans l'espace.

Une gradation relationnelle se fait tout au long des semaines et inclut le lien à soi-même, à une ou un partenaire, à un petit groupe, à l'entière du groupe et à un objet. Nous recommandons à la personne intervenante de suivre la gradation planifiée.

Explorer les relations avec soi

Lors des mouvements dansés, les différentes parties du corps sont mises en relation. Dès le début de la session de DTDP, la personne intervenante souligne les relations qui sont présentes naturellement entre les différentes parties du corps. Ces relations seront appelées à se complexifier au fil des séances. À la séance 11, qui porte spécifiquement sur ces relations, certaines activités visent à détourner l'attention des personnes participantes des relations usuelles entre les différentes parties de

leur corps et à créer différents agencements. Certains des agencements pourront être farfelus, afin de pousser l'exploration et, ainsi, de favoriser une plus grande variété de mouvements et une meilleure connaissance de soi.

Explorer les relations avec les autres membres du groupe : danser deux par deux

Lorsque le groupe a pratiqué les mouvements en solo et que la majorité de ses membres appliquent le principe de place parfaite en travail individuel, nous recommandons de commencer à développer les aptitudes à danser deux par deux afin de raffiner les compétences qui permettent aussi de danser en grand groupe. Une règle de base lorsqu'on danse avec une autre personne est de la regarder. Ceci assure la sécurité, car la personne prend connaissance de son environnement. Regarder son ou sa partenaire augmente également la communication non verbale. Toutefois, être en interaction et regarder une autre personne peut être confrontant.

Le niveau d'interaction avec l'autre et l'échange de regards devrait se faire graduellement. Selon notre expérience clinique, s'initier au mouvement avec une ou un partenaire en levant le regard vers l'autre et en acceptant le regard des autres sur soi peut contribuer à l'acceptation de sa condition. La personne intervenante est appelée à faire un accompagnement progressif de cette habileté. La Figure 4 illustre la progression des exercices deux par deux proposés dans la structure de l'intervention.

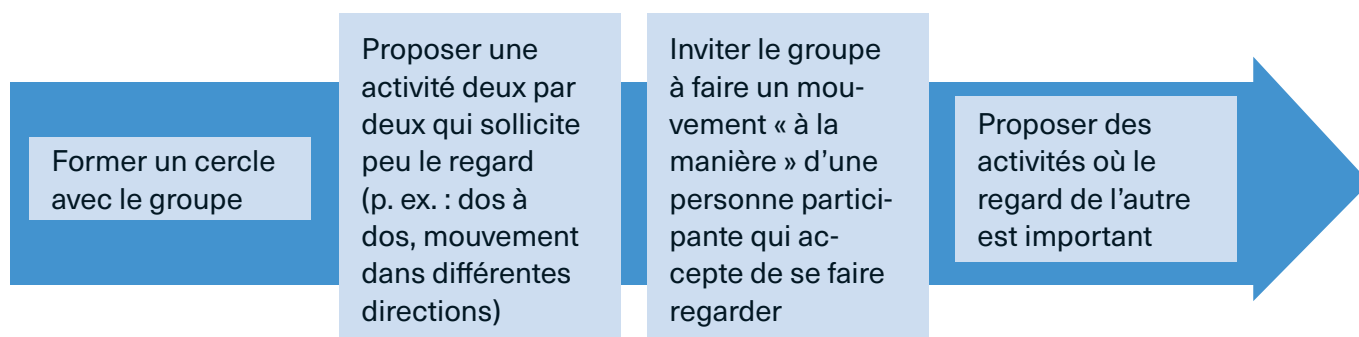


Figure 4. Progression des activités pour amener le regard vers l'autre

Concernant l'interaction avec l'autre dans le mouvement, de multiples activités ciblent l'adaptation à une ou un partenaire et peuvent être proposées de façon progressive selon les étapes suivantes présentées au Tableau 6 (Preston-Dunlop, 1963) : faire la même chose que l'autre à l'unisson, avoir une conversation en mouvement et danser librement deux par deux.

Tableau 6. Stimuler l'adaptation à une ou un partenaire

Faire à l'unisson	Conversation en mouvement	Danser librement deux par deux
Les membres du groupe adoptent des mouvements ayant les mêmes qualités (forme, niveau, alternance dynamique, rythme, partie du corps, direction).	Les membres du groupe se relancent mutuellement à différents niveaux comme s'ils conversaient. La conversation en mouvement peut également se faire entre un membre du groupe et le reste du groupe. Recommandation : demander un moment de « silence-statue » à la fin de chaque phrase dansée.	Les personnes participantes s'approchent et s'éloignent de leur partenaire, avec des mouvements de qualités, tempos ou niveaux différents.

Mettre en relation en petits groupes

En DTDP, les relations dans les petits groupes créent des occasions de mettre à profit les habiletés acquises deux par deux, cette fois avec davantage de finesse et de complexité. Les petits groupes sont utilisés pour augmenter les défis sur les plans de la communication non verbale, des fonctions mentales, de la mobilité, de la confiance et du plaisir, car ils offrent davantage d'options (plus de personnes participantes). Après avoir pratiqué les duos, compte tenu de la complexité grandissante des interactions, nous recommandons à la personne intervenante d'introduire de façon progressive les pratiques en trios, puis en quatuors et enfin en quintettes.

En DTDP, toutes ces possibilités relationnelles peuvent se faire spontanément au gré des improvisations ou peuvent être prescrites. Par contre, si la personne intervenante observe une formation émergente, nous lui recommandons de la nommer et de la communiquer au reste du groupe.

L'espace : explorer les relations avec l'environnement

L'exploration des relations entre soi et l'environnement se fait tout au long de la session de DTDP, principalement lorsque des accessoires (p. ex. : rubans) sont utilisés. Ajouter la manipulation d'objets ou d'éléments de l'environnement dans les mouvements dansés entraîne une progression dans les exigences cognitives qui sont mobilisées et qui sont nécessaires pour assurer la sécurité et la réalisation des exercices. Cette exploration du mouvement dansé permet également de reproduire les exigences quotidiennes auxquelles les membres du groupe peuvent être confrontés (p. ex. : utilisation de matériel pour cuisiner, transport d'objets dans le domicile).



4.4 Les stratégies de danse et de réadaptation

4.4.1 Stratégies : augmenter les capacités de mobilité

Sentir et transférer le poids

Transférer son poids d'un point d'appui à un autre est un élément fondamental du mouvement humain. La personne intervenante doit inviter les membres du groupe à diriger leur attention vers la façon dont leur poids est déposé et sur les sensations que cela leur procure. Ceci dans le but de pouvoir tester les limites de l'équilibre et de bonifier les transferts.

Nous recommandons à la personne intervenante de permettre l'exploration de transfert de poids en toute sécurité le plus souvent possible (p. ex. : pendant la séance au sol, transférer le poids sur les avant-bras, les jambes, le tronc). Proposer et oser des transferts de poids inhabituels stimule la créativité, l'expressivité et le plaisir de bouger. L'intervenante ou intervenant peut utiliser les activités d'échauffement pour stimuler des transferts de poids originaux, tels que s'appuyer sur une main et une seule fesse sur la chaise, puis alterner de main et de fesse. Afin d'utiliser le transfert de poids dans diverses directions, la personne intervenante peut utiliser la technique de l'objet imaginaire que l'on veut aller rejoindre, faire un son (claquement de doigts dans la direction désirée) ou, encore, demander aux membres du groupe de venir toucher sa main (hors d'atteinte, mais vers la direction souhaitée pour un transfert de poids optimisé).

Stimuler l'équilibre

Un des objectifs de l'intervention est d'augmenter l'équilibre des membres du groupe. Plusieurs propositions d'activités décrites dans le **Document 3 Contenu des 12 séances** permettent de stimuler l'équilibre. Par exemple, les instructions de statue, le changement de partenaire, la pratique de l'alternance dynamique, les mouvements vers l'arrière du corps et de l'espace, les changements brusques de direction, les transferts de poids aux extrémités de la base de sustentation, etc. La maîtrise d'une notion par le groupe (p. ex. : directions avant-arrière) suggère un bon équilibre, mais le cumul de cette notion avec une autre notion génère fréquemment des défis pour l'équilibre. Plusieurs activités proposées requièrent l'activation des groupes musculaires impliqués dans le contrôle moteur. De plus, les interventions spécifiques (p. ex. : défis) visent le renforcement musculaire et l'entraînement de patrons de mouvements, ce qui permet aux membres du groupe d'améliorer leur mobilité et leur fonction (Lachance et coll., 2021).

Travailler la posture

La structure des 12 semaines de séances prévoit une approche de la posture qui sera ludique, sans que la personne intervenante ait à énoncer qu'elle est travaillée spécifiquement. Celle-ci doit simplement proposer des activités pour une utilisation optimale de la posture.



Voici quelques éléments qui stimulent une optimisation de la posture :

- Jumeler la dimension verticale (directions haute et basse) aux éléments légers et forts ;
- Maximiser les activités de la forme sculptée ou des mouvements directionnels du tronc ;
- Faire danser deux personnes avec des postures opposées (hémicorps opposé ou cyphose avec lordose) ;
- Optimiser la posture de relaxation (traversins, oreillers, etc.) ;
- Utiliser la connexion tête-coccyx pendant l'échauffement assis ;
- Stimuler régulièrement la prise de conscience des membres du groupe quant à leur posture ;
- Refléter (verbalement ou avec son corps) les postures adoptées par les membres du groupe ;
- Cibler des parties du corps ou groupes musculaires impliqués dans la posture lors des mouvements (p. ex. : tête, abdominaux, muscles stabilisateurs du tronc).

4.4.2 Stratégies : gestion des énergies

Selon notre expérience, la fatigue est un symptôme qui peut limiter la participation et qui se présente régulièrement chez les membres du groupe. La personne intervenante doit être sensible à l'énergie du groupe et susciter l'auto-analyse, afin de donner une expérience tangible de gestion optimale d'énergie et afin d'apprendre aux membres du groupe à reconnaître leurs limites. La DTDP se veut en quelque sorte un laboratoire expérimental de la gestion des énergies et devrait permettre de meilleures réactivation et application des stratégies de gestion dans la communauté. Les séances ont été développées afin que les membres du groupe puissent vivre les activités sans s'épuiser et appliquer des principes acquis en réadaptation de façon ludique.

À chaque séance, la personne intervenante peut soutenir la gestion de l'énergie en encourageant l'auto-analyse, en variant les activités proposées et en alternant l'exigence des mouvements. Pour la même activité, elle pourra demander tour à tour des variations plus ou moins énergivores pour chacun des thèmes, par exemple :

- Proposer une version assise, puis debout, puis offrir un choix selon la gestion individuelle ;
- Relayer un mouvement d'une petite partie du corps (petit doigt) suivi d'une grande partie (les deux jambes) ;
- Relayer la demande d'un effort conciliant et combatif en alternant (**Tableau 5. Les divers facteurs de l'alternance dynamique**) ;
- Relayer les mouvements proches ou loin du corps (kinésphère en contraction ou en expansion) ;
- Proposer une pause avec visualisation de l'activité.

La personne intervenante doit reconnaître les signes de fatigue qui émanent du groupe. Ces derniers apparaîtront lors de l'intervention dansée, mais aussi au moment des témoignages pendant les partages ou seront rapportés par les équipes traitantes. **L'Encadré 7** dresse une liste de signes de fatigue physique, cognitive ou comportementale à surveiller.



Encadré 7. Signes de fatigue à surveiller chez les membres du groupe

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Diminution de l'amplitude ou de la vitesse des mouvements• Diminution de l'effort (facteurs passant de combatifs à conciliants)• Essoufflement exagéré• Diminution de l'expressivité, regard fixe• Affaissement du visage ou de la posture• Cumul difficile ou impossible des demandes en mouvement, par contraste avec le début de la séance (p. ex. : aller devant ET en haut)• Diminution de la participation au partage | <ul style="list-style-type: none">• Perte d'équilibre, manque de coordination, tremblements• Manque de concentration, difficulté à comprendre les instructions• Passivité• Irritabilité• Diminution du plaisir (la personne sourit moins)• La personne cesse de bouger• Pendant une activité debout, une ou plusieurs personnes s'assoient• Incompréhension généralisée de l'explication |
|---|---|

L'échelle visuelle d'énergie (Wilson et Jones, 1989) permet d'évaluer le niveau d'énergie du moment sur une échelle de 0 à 10, 0 signifiant « aucune énergie » et 10 signifiant « le maximum d'énergie possible ». Afin d'être optimale, la réflexion sur le niveau d'énergie devrait être faite deux à quatre fois par séance pendant chacune des six premières semaines, afin d'instaurer une habitude d'auto-observation chez les participantes et participants. Un tour de parole peut être utile pour permettre aux membres du groupe de partager leur vécu avec les autres. Cela permet également d'évaluer rapidement le niveau de fatigue du groupe. Après la sixième semaine, l'auto-évaluation du niveau d'énergie devrait être faite de manière plus naturelle et nécessiter moins de sollicitation.

4.4.3 Stratégies : sensibiliser les membres à l'équilibre entre oser la créativité et doser l'énergie

« Oser » signifie s'engager envers sa créativité, ne pas craindre le ridicule, dépasser ses peurs, aller vers des mouvements originaux, voire étranges, ou qui sortent de l'ordinaire. « Doser » fait appel aux protections et à la sécurité. Un équilibre entre « oser » et « doser » se bâtit au fil des semaines. Cette stratégie vise à responsabiliser les membres du groupe à l'égard du respect de leurs limites. La personne intervenante peut alors rappeler que l'équilibre entre « oser » et « doser » est propre à chaque personne. Compte tenu de l'hétérogénéité des déficiences physiques et des zones de confort de chacun, on peut faire des propositions générales et laisser à chaque membre du groupe la liberté d'ajuster et d'adapter ses mouvements.

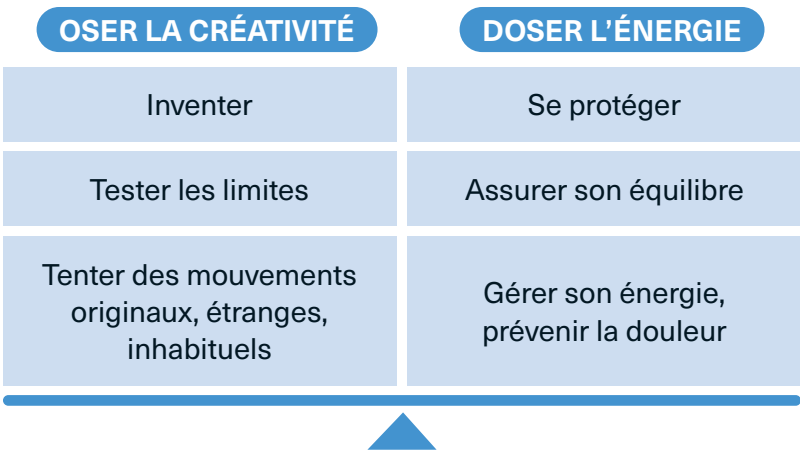


Figure 5. Équilibre entre oser la créativité et doser l'énergie



4.4.4 Stratégies : les transferts au sol

À la fin de chaque séance, les membres du groupe sont invités à aller au sol lors de la relaxation. Il est possible que des participantes et participants à l'intervention de DTDP aient des appréhensions, des difficultés ou des contre-indications à l'égard du transfert au sol. Lors de l'admission au groupe, il est important d'identifier les personnes pour lesquelles il y aurait des enjeux. En cas de doute, nous recommandons à la personne intervenante d'aborder cette question au préalable avec l'équipe traitante. Ceci lui permettra de mieux connaître les capacités de transfert au sol d'une personne donnée, ainsi que les techniques spécifiques utilisées ou recommandées pour celle-ci.

La pratique régulière du transfert au sol sur un matelas dans un environnement sécurisé vise une augmentation des capacités de transfert, une diminution de la peur du sol, une intégration des notions vues dans la séance, une plus grande aise dans le corps et une augmentation du plaisir à être au sol. Certains de ces apprentissages en début de session de DTDP servent de préalable à la semaine cinq, durant laquelle il est demandé aux membres du groupe de se mobiliser au sol.

Plusieurs techniques peuvent être exemplifiées afin de permettre à chaque personne d'identifier la technique qui lui sera la plus confortable. Nous suggérons à la personne intervenante d'être accompagnée d'une autre personne habilitée à l'assister pour les démonstrations et pour l'aide aux transferts. Des enjeux de fierté, de peur du regard des autres et d'inexpérience poussent fréquemment les membres du groupe à éviter de demander de l'aide, surtout en début de session de DTDP. Nous recommandons à la personne intervenante d'identifier les personnes les plus vulnérables et de leur demander d'attendre qu'on vienne leur porter assistance avant de faire leur transfert. La formation Principes pour le déplacement sécuritaire des bénéficiaires (PDSB) (<http://asstsas.qc.ca/nos-formations>) enseigne les techniques sécuritaires pour aider les intervenantes et intervenants à effectuer des transferts en toute sécurité pour eux-mêmes et pour les membres du groupe. Les tableaux présentés au **Document 3, Annexe 1 Les techniques de transfert au sol** présentent les principales méthodes pour descendre au sol et pour se relever, avec ou sans assistance.

4.4.5 Stratégies : la relaxation

Chaque séance se termine par une période de relaxation. Un des objectifs est de faire vivre une expérience agréable au sol et d'intégrer la relaxation à la maison de façon autonome.

Quatre types de relaxation sont expérimentés durant la session de DTDP et sont présentés au **Tableau 7. Dans le Document 3 Contenu des 12 séances**. Nous suggérons de faire pratiquer au moins deux fois chacune des techniques afin de permettre un apprentissage qui pourra mener à une répétition de l'expérience de façon autonome. La personne intervenante est invitée à choisir d'autres types de relaxation selon ses connaissances (p. ex. : entraînement autogène, imagerie mentale, exercices de respiration, méditation pleine conscience ou autohypnose) (National Center for Complementary and Integrative Health, 2022).

Nous recommandons à la personne intervenante de rappeler aux membres du groupe que la relaxation n'est pas une occasion d'autocritique, mais bien une occasion d'observer les signaux donnés par le corps sans autojugement et d'accueillir favorablement ses sensations corporelles. Afin de favoriser un confort optimal, la personne intervenante proposera des coussins, cache-yeux et traversins afin de permettre à chaque membre d'adopter une position qui lui convient.



Tableau 7. Techniques de relaxation utilisées en DTDP

Scan corporel	Consiste à passer en revue toutes les parties du corps et à sentir leur appui au sol ou sur la chaise.
Relaxation musculaire progressive de Jacobson (Gay et coll., 2002)	Consiste à faire une contraction musculaire volontaire sélective, puis à relâcher la tension de chaque partie du corps impliquée.
La cohérence cardiaque (McCraty et Zayas, 2014)	Pratique respiratoire qui suit la cohérence physiologique et qui se reflète par une fréquence respiratoire de 0,1 Hz, c'est-à-dire à un rythme d'environ 5 secondes à l'inspiration, et de 5 secondes à l'expiration.
Conscience du poids (Madden, 1992)	En trois parties. Consiste d'abord à imaginer le poids d'une certaine partie du corps, à soulever cette partie afin de sentir le poids réel, puis, à la redéposer au sol.

La fin de la séance se veut rassurante, chaleureuse et enveloppante, particulièrement parce qu'elle fait suite à la relaxation. Les rappels clés incitant à la cognition sont à proscrire à ce moment, car ce type de demande va inciter les membres du groupe à se dissocier des bienfaits que la relaxation vient de leur procurer, à se projeter « hors de leur corps » et à comprendre avec la tête pour faire un devoir d'intégration. De cette façon, les membres du groupe vont à l'encontre de l'expérience proposée de relaxation qui, en elle-même, est déjà une intégration kinesthésique du travail fait pendant la séance. Il est préférable d'introduire les rappels clés nécessitant un effort cognitif soit pendant une activité thématique ou avant d'entreprendre la relaxation.

À la fin de la séance, l'intervenante ou intervenant laisse aux membres du groupe le temps de se réapproprier l'espace et les aide au besoin à se lever, à se transférer sur le fauteuil roulant, etc.

4.4.6 Stratégies : l'appropriation et l'intégration dans le quotidien

Les nouvelles connaissances acquises ou redécouvertes lors des improvisations dansées peuvent être reproduites au quotidien une fois que les membres en ont pris conscience. En effet, en plus de la réadaptation, l'utilisation de la danse, l'éducation somatique et l'analyse de mouvement selon Laban-Bartenieff permettent de plonger les membres du groupe dans une approche expérientielle répétitive qui génère de nouvelles connaissances susceptibles d'être intégrées au quotidien (Tremblay et Chevrier, 1993).

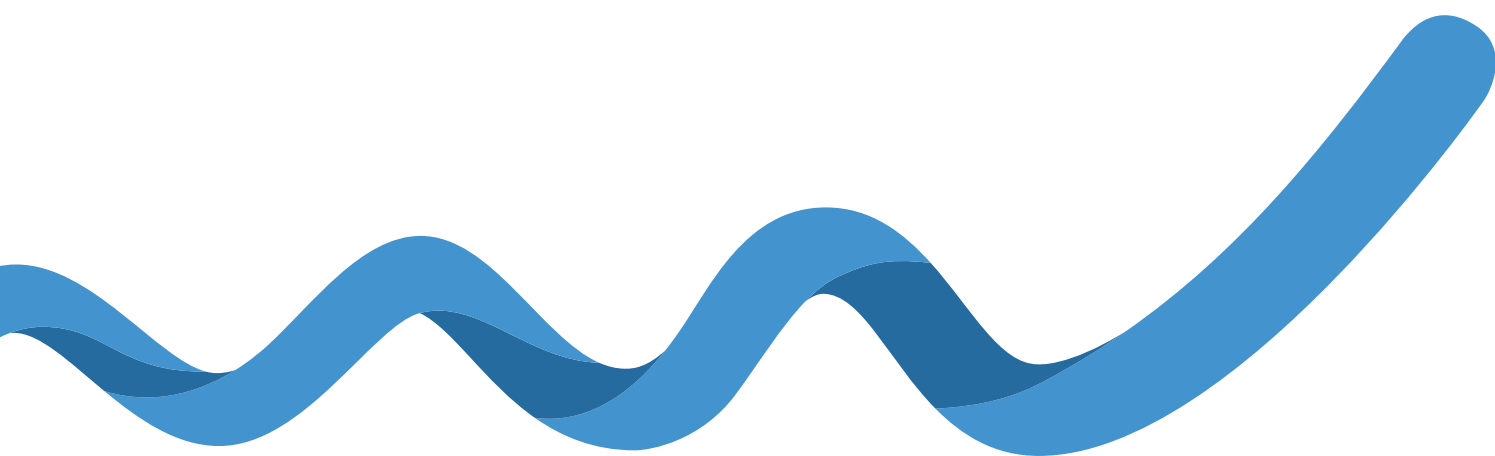
De façon générale, pour favoriser l'appropriation et l'intégration au quotidien, nous recommandons à la personne intervenante de faire à différents moments des exercices d'association en demandant aux membres du groupe à quoi ressemble le mouvement, à quoi le corps peut être associé ou, encore, quelles images du quotidien pourraient être en lien avec les mouvements demandés. Lors des échanges verbaux, nous recommandons à la personne intervenante de faire des liens entre la thématique explorée et la présence des gestes suscités par cette thématique dans le quotidien. Ceci permet de valider l'importance de développer son vocabulaire gestuel et de faciliter l'intégration des nouvelles connaissances. Ce type de partage permet également à la personne intervenante de mieux saisir les enjeux



quotidiens vécus par les membres du groupe et stimule le lien cognitif entre le ressenti corporel et le quotidien. Ces associations deviennent par ailleurs une banque d'informations pour relancer le groupe vers des images quotidiennes en lien avec l'expérience dansée.







Références



RÉFÉRENCES

- Bullinger, A. (2007). *Le développement sensori-moteur de l'enfant et ses avatars : Un parcours de recherche*. Érès. <https://doi.org/10.3917/eres.bulli.2007.01>
- Dunn, R. E. (1995). *Creative Movement for Educators and Counselors, Choreography workshop*. [Notes de cours]. University of Wisconsin-Milwaukee.
- Gay, M-C., Philippot, P. et Luminet, O. (2002). *Differential effectiveness of psychological interventions for reducing osteoarthritis pain : a comparison of Erickson hypnosis and Jacobson relaxation*. *European Journal of Pain*, 6 (1), 1-16. <https://doi.org/10.1053/eujp.2001.0263>
- Green Gilbert, A. (1992). *Creative Dance for all Ages*. National Dance Association, an association of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.
- Hackney, P. (1998). *Making Connections. Total Body Integration through Bartenieff Fundamentals*. Amsterdam : Gordon and Breach Publishers.
- Lachance, B., Fortin, S., Bier, N. et Swaine, B. (2021) *Exploring the impact of a clinical dance therapy program on the mobility of adults with a neurological condition using a single-case experimental design*. *Arts & Health*, 13(3), 278-295. <https://doi.org/10.1080/17533015.2020.1802606>
- Laban, R. et Lawrence, F. C. (1947). *Effort*. Macdonald and Evans.
- LaMothe, K. L. (2015). *Why we dance : A philosophy of bodily becoming*. Columbia University Press. <https://doi.org/10.7312/lamo17104>
- Lesage, B. (2006). *Naître à l'espace : prémices d'une clinique élargie*. *Enfances & Psy*, 4(33), 113-123. <https://doi.org/10.3917/ep.033.0113>
- Lesage, B. (2009). *La danse dans le processus thérapeutique : Fondements, outils et clinique en danse-thérapie*. Érès. <https://doi.org/10.3917/eres.lesag.2009.01>
- Loureiro, A. (2013). *Effort : L'alternance dynamique dans le mouvement*. Ressouvenances.
- Madden, P. (1992). *Certification in Laban Movement Analysis*. [Notes de cours]. Université du Québec à Montréal.
- McCraty, R. et Zayas, M. A. (2014). *Cardiac coherence, self-regulation, autonomic stability, and psycho-social well-being*. *Frontiers in psychology*. 5, 1090. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01090>
- National Center for Complementary and Integrative Health. (2022). *Relaxation Techniques : What You Need To Know*. US department of Health and Human Services. National Institute of Health. <https://www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-what-you-need-to-know>



- Passeport Santé. (2022). *Éducation somatique*. https://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=education_somatique_th
- Potts, W. K. (1984). *The chorus-line hypothesis of manoeuvre coordination in avian flocks*. *Nature*, 309(5966), 344-345. <https://doi.org/10.1038/309344a0>
- Preston-Dunlop, V. M. (1963). *A handbook for modern educational dance*. MacDonald and Evans.
- Rosenfield, I. (1996). *Une anatomie de la conscience : l'étrange, le familier, l'oublié*. Flammarion.
- St-Arnaud, Y. (2002). *Les petits groupes* (2e éd.). Gaetan Morin éditeur.
- Tarr, B., Launay, J., Cohen, E. et Dunbar, R. (2015). *Synchrony and exertion during dance independently raise pain threshold and encourage social bonding*. *Biology letters*, 11(10), 20150767. <http://dx.doi.org/10.1098/rsbl.2015.0767>
- Tremblay, M. et Chevrier, J. (1993). *L'apprentissage expérientiel : Un modèle éducatif à intégrer au processus ergothérapique*. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 60(5), 262-270. <https://doi.org/10.1177/000841749306000507>
- Université de Montréal. (2024). *Laboratoire international de recherche sur le cerveau, la musique et le son*. Université de Montréal. Récupéré le 8 juillet 2024, à l'adresse <https://recherche.umontreal.ca/unite-de-recherche/is/ur14070/>
- Yalom, I.D. et Leszcz, M. C. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy* (5th edition). Lippincott, William & Wilkins.



Annexe 1. Induire des normes et des règles

Encadré 2. Règles à respecter au sein du groupe de danse-thérapie en déficience physique

Exprimez-vous !

Profitez de la danse-thérapie pour vous exprimer par le mouvement et par la parole.

Faites preuve de discrétion

Pour que tous les membres du groupe soient à l'aise, ne communiquez pas ce qui se passe durant les rencontres à d'autres personnes.

Vous pouvez partager des informations avec l'intervenante ou intervenant qui vous a recommandée ou recommandé si vous le jugez nécessaire.

Pensez à la sécurité de toutes et de tous

Tout en travaillant à bonifier vos capacités, gardez toujours en tête votre sécurité et celle des autres.

Respectez-vous et respectez l'expérience de chacune et chacun

Dancez à votre rythme ! Respectez vos limites et votre énergie. Faites des pauses au besoin.

Accueillez avec respect le partage verbal et dansé de tous les membres du groupe.

Ne visez pas la performance ni l'esthétisme

Dancez comme vous le sentez, soyez libre dans vos mouvements.

Faites à votre manière

Adaptez vos mouvements. Faites comme vous en avez besoin ou envie.

Valorisez les différences

Chaque personne s'exprime de façon unique ; accueillez la contribution de toutes et tous et nourrissez-vous de ce que les autres vous offrent.



*Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal*

Québec

