

Danser pour faire face au cancer



© Ligue vaudoise contre le cancer

L'art de la danse améliore la qualité de vie des patient·e·s touché·e·s par la maladie. La discipline favorise l'expression des émotions et ouvre des espaces de reconnexion à son corps, envers lequel la confiance peut être mise à mal.

Par **David Rodriguez**, danseur et chargé de projet, Ligue vaudoise contre le cancer

Un diagnostic de cancer fait basculer la vie d'une minute à l'autre. S'engage alors très vite une lutte contre la maladie, pour la survie. Toute l'attention est portée sur les traitements et la réponse à ceux-ci. Pourtant, la santé émotionnelle, la santé sociale, familiale et professionnelle comptent tout autant.

A côté des symptômes, des options thérapeutiques, des effets secondaires, des résultats d'examen, l'accompagnement des malades sur le chemin de la réadaptation est crucial. Parmi les différents outils à disposition, les arts scéniques, et en particulier la danse, ont fait leurs preuves. Elle améliore la qualité de vie des patient·e·s tant sur le plan physique, émotionnel, psychologique, spirituel, mental et social.

Sortir de l'isolement

Selon une étude récente (Loo et al.), un programme de danse augmente la qualité de vie et la vigueur des survivant·e·s de cancer, tout en réduisant les niveaux de biomarqueurs de l'obésité et de l'inflammation. Cet art est efficace pour améliorer les capacités physiques des patient·e·s, leur gestion des émotions et leur redonner le goût de la vie (Brown). Cela se fait par un travail sur la perception, l'expression et l'acceptation de soi.

Cette discipline permet de retisser des liens et sortir de l'isolement provoqué par le choc du diagnostic et les traitements. Son rôle dans la santé est intégralement lié au concept de corporéité^[1]. Cet aspect est intéressant lors de la prise en charge oncologique, car le cancer peut détériorer l'image de soi et diminuer la confiance que l'on accorde à son propre corps. Souvent les différents traitements – opération, chimiothérapie, radiothérapie, hormonothérapie – ont un impact physique important qui bouleverse la vie quotidienne, professionnelle, sociale et intime.

Comment citer cet article ?

David Rodriguez, «Danser pour faire face au cancer», REISO, Revue d'information sociale, mis en ligne le 13 décembre 2021, <https://www.reiso.org/document/8330>

Il est important que les professionnel-le-s se tiennent à disposition pour en parler ouvertement. Cependant, pour nombre de patient-e-s, nommer les émotions à haute voix n'est pas aisé. Par ailleurs, dans une société plurielle et diversifiée, il se révèle important de trouver des moyens de s'exprimer par-delà la barrière de langues. Parfois, les malades trouvent plus facile de se raconter en bougeant sur de la musique qu'en cherchant les mots pour décrire leur ressenti. Cette pratique permet de réinvestir le corps en développant l'écoute, et en lui redonnant un rôle.

Par le biais du mouvement et du rythme, les participant-e-s des cours donnés à la Ligue vaudoise contre le cancer arrivent à « dire » ce que les mots n'arrivent pas toujours et cela provoque un sentiment de bien-être. La danse devient ainsi un nouveau langage, à travers lequel les malades peuvent s'exprimer et donner un sens à l'épreuve qu'ils ou elles traversent.

Danse et spiritualité sont étroitement liés. Ensemble, ils permettent de vivre le moment présent, comme s'il agissait d'une méditation ou d'une prière. L'expression passe par les mouvements, à travers le développement de la conscience du corps et d'une écoute du rythme de la musique. Elle constitue un élément fondamental des cours dispensés à la Ligue, car elle contribue à réduire le stress et provoque un état émotionnel positif en renforçant le système immunitaire (Nuñez et al).

« Dansons la vie ! » : un programme riche

Pour sensibiliser les patient-e-s atteint-e-s et leurs proches aux bienfaits de la danse, la Ligue vaudoise contre le cancer a mené un programme social et culturel en 2020, baptisé « Dansons la vie ! ». Dans ce cadre, et à l'occasion du soixantième anniversaire de l'association, des flash mobs, vidéos participatives, discussions ou cafés dansants ont été organisés. En outre, une collaboration avec la Fête de la danse a été mise sur pied. Ces événements ont touché 200 personnes en présentiel et 7'000 personnes en ligne.

Les participant-e-s affirment que leur anxiété a diminué, qu'elles-ils se sentent en meilleure condition physique, que le soutien du groupe a été bénéfique et qu'elles-ils ont pu sentir leur corps de manière positive et créative. Au vu de la demande, la Ligue a pérennisé les ateliers pour adultes et intégré cet outil dans les programmes de réadaptation oncologique.

Prescrire les arts et la culture

Fort d'un bon retour d'expérience des patient-e-s par rapport au mouvement expressif et à l'échange social qui en a découlé, la Ligue vaudoise contre le cancer a développé le réseau social parlons cancer.ch. Cette plateforme d'échange permet aux malades de partager leur expérience, de se rencontrer et d'organiser des sorties sportives et culturelles. Cette démarche est associée à la campagne « Ne restez pas isolés » initiée en 2020, pendant la pandémie de Covid-19.

Il existe une littérature de plus en plus abondante qui corrobore les preuves liant les facteurs sociaux et psychologiques à l'incidence, la mortalité et la survie au cancer. C'est pourquoi la participation à la vie sociale et culturelle est l'un des objectifs somatiques, psychologiques et sociaux de la réadaptation oncologique décrits par Heim et Bartsch. L'accès aux arts et à la culture aide à bien vivre et à s'intégrer dans la communauté (Sung) et c'est un droit humain fondamental selon l'article 27 de la Déclaration universelle des droits de l'homme.

Idéalement, les activités culturelles et artistiques devraient pouvoir se prescrire comme soins de support. Cela implique évidemment de renforcer la place des facteurs protecteurs dans le système de santé, le financement de la prévention au sens large et l'approche clinique. Selon l'étude de l'OMS, voir des œuvres d'art dans les musées ou dans les salles des spectacles vivants augmente les niveaux d'hormones responsables du bien-être, tout comme l'exercice

physique. L'Organisation considère que la pratique artistique de la danse peut ainsi aider les personnes déprimées, souffrant de troubles psychologiques, de cancer, de troubles alimentaires, de diabète ou d'autres maladies chroniques, à se sentir mieux.

Les hôpitaux mettent de plus en plus d'espaces à disposition offrant aux patient·e·s un accès à l'art. Elles et ils peuvent y effectuer des séances de thérapie par la danse et par le mouvement expressif, enseignées par des artistes et de professionnels de la santé. Les pratiques créatives sont utilisées pour cultiver le développement personnel pendant la maladie et pour accompagner les personnes souffrantes pendant les traitements et vers une nouvelle vie après le cancer.

Dans ce sens, il est recommandé de développer des partenariats entre le secteur culturel et le secteur de la santé dans chaque région. Le Programme Culture et Santé en Ile-de-France est un bon exemple. Dans une logique partenariale, l'Agence régionale de santé et la Direction régionale des affaires culturelles lancent un appel aux artistes professionnel·le·s à proposer de projets culturels et artistiques dans les secteurs médical et social, dans le but de faciliter l'accès et la participation culturelle aux personnes atteintes dans leur santé et à la population en générale. Il s'agit d'une véritable politique culturelle au sein des établissements de la santé.

Danser, pour tous et toutes

La plupart des études montrent que les femmes sont plus réceptives à l'idée d'être initiées à la danse en cours de traitement. Cependant, cette discipline adaptée est un outil efficace et recommandé aussi pour les hommes touchés par le cancer. Elle joue un rôle important dans l'amélioration de la santé physique et mentale et du bien-être général des individus, et plus particulièrement celles et ceux qui se battent contre une tumeur.

L'engagement dans les arts, par la participation à des événements culturels et à des activités créatives, favorise une expérience individuelle et collective qui peut avoir des effets positifs sur le rétablissement, le maintien et l'amélioration de la santé des malades. Les associations et institutions de la santé qui travaillent pour améliorer la qualité de vie peuvent fournir un nouveau service aux patient·e·s atteint·e·s de cancer.

De études plus approfondies devraient être menées pour mesurer en détail les effets bénéfiques des interventions culturelles. Cela favoriserait une meilleure reconnaissance par les clinicien·ne·s et les assurances.

Bibliographie

- Bartsch, H. (2009). Rehabilitation onkologischer Patienten Unnötige Gesundheitsleistung oder gut investiertes Geld? CME Rehabilitation 4. p. 36-44.
- Brown, J. K., Byers, T., Doyle, J., et al. (2003). Nutrition and physical activity during and after cancer treatment, an American cancer society guide for informed choices. CA Cancer J Clin, 53, 268-91.
- Heim, M. E. (2008). Onkologische Rehabilitation: Wege zurück ins Leben. Leading Opinions Hämatologie&Onkologie 1. p. 8-12.
- Loo, L. W., Nishibun, K., Welsh, L. Makolo, T., Chong, C. D., Pagano, I., Yu, H., & Bantum, E. O. (2019). Using a cultural dance program to increase sustainable physical activity for breast cancer survivor – A pilot study. Complementary therapies in medicine, 47, 102-197.
- Nuñez, M. J., Mana, P., Linares, D., Riveiro, M., Balboa, J., Quintanilla, J., Maraccjo, M., Rey, M., López, J., Freire-Garabal, M. (2002). Music immunity and cancer. Life Science, 71(9), 1047-1057. DOI: 10.1016/s0024-3205(02)01796-4
- Morín, E. (1999). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. Paris: UNESCO
- Sung, H. (2019). Arts and Community Well-Being. In: Understanding the Enrichment of Heavy Elements by the Chemodynamical Evolution Models of Dwarf Galaxies (p. 185-202). California State University, Northridge.

DOI: 10.1007/078-3-030-15115-7-10

- OMS (2019). Health evident networks synthesis report. What is the evidence on the role of the arts in Improving health and well-being? A scoping review. ISBN 978 92 890 5455 3.

¹¹ Selon Morín, la corporéité est ce qui nous amène à la reconnaissance de notre propre condition humaine, inséparable de la relation entre culture, sujet et corps.