

ACCOMPAGNER LE PUBLIC ADOLESCENT EN DANSE

Fiche Santé

Rédigée avec Florent Cheymol



SOMMAIRE

p. 3	<u>EN RÉSUMÉ...</u>
p. 4	<u>INTRODUCTION</u>
p. 5	<u>CARACTÉRISTIQUES GÉNÉRALES DU PUBLIC ADOLESCENT</u>
p. 6	<u>SPÉCIFICITÉS ET ENJEUX DE LA PRATIQUE À HAUT NIVEAU</u>
p. 7	<u>L'HYPERSTIMUTABILITÉ</u>
p. 8	<u>LA FONCTION CONTENANTE DE LA DANSE</u>
p. 9	<u>ENTRE BESOIN ET DÉSIR : LE RISQUE DE L'HYPER-ADAPTATION</u>
p. 11	<u>DÉVELOPPER SON INDIVIDUALITÉ</u>
p. 13	<u>L'OBSSESSIONNALITÉ</u>
p. 14	<u>LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE</u>
p. 15	<u>LA PERTE DE SENS</u>
p. 16	<u>CONCLUSION</u>
p. 17	<u>LIENS ET DOCUMENTS UTILES</u>

EN RÉSUMÉ...

Dans le contexte de développement que constitue la période de l'adolescence, la danse apparaît comme une **activité bénéfique** qui permet :

- l'apprentissage de techniques
- une valorisation par les réussites
- une meilleure connaissance de soi
- un potentiel dépassement de soi.

Les études scientifiques réalisées auprès de populations adolescentes pratiquant la danse ne mettent pas toujours l'accent sur ces avantages, pour plusieurs raisons :

- **identitaires** : l'adolescence est une période charnière dans la constitution de soi et de son identité. Surinvestir une pratique aussi spécifique peut être trop exclusif pour un développement personnel, émotionnel et social harmonieux.
- **narcissiques** : une activité aussi corporellement impliquante, à un niveau pré-professionnel, induit un rapport à une forme d'autorité qui peut être préjudiciable et générer des attentes de valorisations extérieures (motivation extrinsèque).
- **temporelles** : façonnement des corps selon des règles explicites (ce qu'on leur dit) et implicites (ce qu'ils comprennent qu'ils doivent faire) qui peuvent, selon les styles de danse, prendre des années à être transformées, car les adolescents répondent avec immédiateté, urgence et émotion, sans bien se projeter sur le temps long d'une carrière.

La pratique de la danse peut présenter des risques, à l'adolescence, en raison de l'espace de tension qui existe entre le dispositif (institutionnel, professoral), qui donne des injonctions (élitisme, uniformité, apprentissage...), et les traits personnels des jeunes.

À cette période de la vie, des enjeux antagonistes se présentent :

- une appétence de vivre sous le joug de l'intensité corporelle (hyperstimulabilité),
- un besoin d'être contenu et un besoin d'émancipation,
- un désir d'appartenir et un besoin d'individuation et de séparation,
- des difficultés à verbaliser et une capacité à communiquer par le corps, que l'adulte encadrant peut avoir du mal à déchiffrer.



Cette fiche pratique s'adresse à toutes les personnes qui encadrent un public adolescent : parents, enseignants, institutions.

Les informations données et les conseils proposés s'inscrivent dans une logique de prévention et d'accompagnement qui ne peut se substituer à la consultation d'un professionnel de santé (médecin, psychologue...) pour un avis, un diagnostic ou un traitement adapté.

INTRODUCTION

Le domaine de la danse est assez peu étudié par le champ de la psychologie clinique.

On peut cependant schématiser **2 dimensions** à travers lesquelles la psychologie étudie les pratiques de danses :

- ① **Par le spectre « bénéfique » de l'activité physique et artistique** : sur les plans émotionnels, cognitifs, sociaux et de la créativité.
On retrouve ce courant développé dans :
 - les approches thérapeutiques (art-thérapie)
 - les approches psycho-somatiques (Feldenkraï, AFCMD, Expression primitive, Dance Mouvement Therapy, Terpischore-Trance-Therapy...)
 - le spectre de la psychologie positive (« la danse pour la santé »)
- ② **Par le spectre « déficitaire » (négatif) de la psychopathologie chez les professionnels**, par exemple :
 - la prévalence des troubles du comportement alimentaire (TCA)
 - la prévalence de la dysmorphophobie
 - la prévalence du perfectionnisme
 - la difficulté et la rigidité à la régulation des émotions.

Cette fiche propose **certains apports de la psychologie au regard du public adolescent** pris dans cette « activité spécialisée », la danse, qui induit un rythme d'entraînement intense et pour lequel des velléités de professionnalisation peuvent apparaître.

D'un point de vue physique, la spécialisation précoce d'une activité induit un risque majoré de blessures, de surentraînement, d'usure précoce.

+ d'infos : fiche pratique du CN D [L'enfant et l'adolescent danseur](#)

Cette fiche évoque également **certaines caractéristiques psychologiques et certains enjeux** qui apparaissent comme des constantes et doivent donc être pris en compte pour pouvoir penser cette population et l'accompagner au mieux.

Définitions

Psychologie clinique

Branche de la psychologie qui s'intéresse aux mécanismes sous-jacents aux troubles mentaux (psychopathologie) et émotionnels, ainsi qu'aux processus psychologiques qui contribuent au bien-être et à la santé mentale des individus. Cette discipline a pour but l'évaluation, le diagnostic ainsi que le traitement des individus.

Activité spécialisée

Voir la fiche pratique du CN D [L'enfant et l'adolescent danseur](#) qui aborde la question sous le prisme du développement physique (postural, moteur...).

Psychopathologie

On emploie le terme de psychopathologie pour faire référence à l'étude des maladies mentales, c'est-à-dire lorsqu'il y a une souffrance significative pour l'individu. Ces troubles sont référencés dans des classifications médicales spécifiques (nosographies) et seul un médecin est autorisé à poser un diagnostic.

Troubles du comportement alimentaire (TCA)

Perturbation de la relation à l'alimentation, altérant de façon significative la santé physique comme l'adaptation psychosociale. Parmi les TCA, on trouve l'anorexie mentale, la boulimie et l'hyperphagie boulimique. Ces troubles font partie du Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-V) qui a pour but de référencer et de classifier les critères sur les troubles mentaux.

Dysmorphophobie ou trouble dysmorphique corporel (TDC)

Trouble mental caractérisé par une idée obsessionnelle qu'une partie de son corps, voire son corps au complet, est rempli de défauts.

CARACTÉRISTIQUES GÉNÉRALES DU PUBLIC ADOLESCENT

La période de l'adolescence a une fonction structurante dans le développement de soi.

Le **processus d'individuation-séparation** passe souvent par des formes d'opposition qui sont très vite étiquetées comme « crises d'adolescence » par des adultes peinant à comprendre les demandes implicites et parfois contradictoires des jeunes.

Alors que la puberté est toujours vécue comme quelque chose d'imposé (on ne choisit, on ne maîtrise pas), **la transformation pubertaire suscite une double contrainte psychologique :**

- **il faut maintenir un sentiment de continuité dans le corps** alors qu'il s'agit d'une période où le corps change (croissance, caractère sexuels primaires et secondaires, hormones, tissus adipeux),
- **il faut intégrer cette transformation de la puberté dans le fonctionnement psychologique** alors même que les fluctuations émotionnelles sont grandes, dans un contexte où le cerveau adolescent n'est pas encore mature pour réguler et inhiber ses propres comportements (c'est le rôle du cerveau préfrontal, qui est alors en cours de maturation).

Le paradoxe est de parvenir à un sentiment de continuité d'existence dans une période où les changements corporels s'extériorisent (le corps change d'apparence) et où les turpitudes intérieures sont nombreuses (registre émotionnel envahissant).



Pour **aider dans ce processus de l'individuation**, la danse peut permettre :

- un sentiment d'appartenance dans un groupe, notamment en imitant ses pairs, afin de développer une identité sociale
- de s'investir dans une activité qui guide le corps en lui proposant des outils de conduite corporelle, avec des règles
- de s'approprier des codes qui rassurent et cadrent, propres à chaque style de danse (tenue, langage, techniques, contacts corporels, expressivité...), afin d'apprendre de l'appropriation de son corps et des normes sociales.

Définition

L'individuation-séparation

Processus psychologique crucial pour le développement et la transition vers l'âge adulte.

Les jeunes cherchent à développer leur propre identité, en se différenciant des désirs de leur famille ou de leur(s) parent(s). Par l'exploration et l'expérimentation de divers aspects de leur personnalité (goûts, intérêts, valeurs, croyances, aspirations) et malgré les tensions et conflits souvent rencontrés avec les figures d'autorité, ils s'affirment en tant qu'individus autonomes et font valoir leurs propres choix.



IDÉE
REÇUE

La « crise d'adolescence »

Considérer l'adolescence comme une crise relève d'une approche péjorative, préjudiciable car elle renforce l'idée selon laquelle la période est ingrate et doit être dépassée le plus vite possible au profit de la maturité, plus valorisée. L'expression « crise d'adolescence » est commune dans le langage courant, notamment pour désigner des sautes d'humeur, des attitudes défiantes ou oppositionnelles.

Dans le domaine de la recherche sur l'adolescence, il n'y a pas d'articles scientifiques qui évoquent l'adolescence comme « une crise ». En psychologie, on ne parle de phénomène de « crise » que pour désigner des événements qui s'étendent sur une durée inférieure à 8 semaines – ce qui n'est pas le cas de l'adolescence !

SPÉCIFICITÉS ET ENJEUX DE LA PRATIQUE À HAUT NIVEAU

Dans les cas d'une pratique de la danse à haut niveau durant l'adolescence, l'intimité et le développement émotionnel sont particulièrement mis à l'épreuve. On peut noter **2 enjeux spécifiques à la danse** :

1

L'espace de l'intime et de la monstration du corps

À l'adolescence, montrer son corps et le soumettre au regard de l'autre pour qu'il fasse des retours, valorisants ou non, n'est pas anodin, dans une période où l'intégration de son schéma corporel est d'habitude opérée de manière cachée, dans l'intimité. Par exemple, quand un jeune s'enferme de longues heures dans la salle de bains, ce n'est pas tant pour se laver que pour effectuer un travail de reconnaissance, de réappropriation quotidienne de soi. A contrario, en danse, ce travail est fait à travers cette monstration de son corps, dans l'attente de retours, notamment de la part de la personne qui enseigne ou chorégraphie.

Ces attentes de valorisation par l'extérieur, si elles arrivent peu ou mal, peuvent être particulièrement dommageables.

2

Le mal-être adolescent : un état non pathologique nécessaire

L'exigence de la pratique de la danse laisse peu de place à l'ennui, ce qui confère à cette activité une fonction que l'on pourrait qualifier « d'antidépressive », offrant un sentiment de bien-être. Ce phénomène laisse peu de temps et d'espace pour ce que l'on pourrait appeler « le mal-être adolescent », qu'il est pourtant normal d'éprouver : il ne s'agit pas d'une pathologie à cet âge.

Pendant l'adolescence, il est courant de traverser des périodes de déprime passagère, de ressentir de la fatigue (mollesse) ou de ne rien faire (ennui) : ces moments font partie intégrante du processus de développement et de découverte de soi. Il est donc important de prendre en compte ce besoin dans les contextes de pratique de haute intensité.



« Le cadre très rigide de l'école ne te laisse pas le temps de ne rien faire, de glander, on n'a pas trop le temps pour autre chose et encore moins pour s'écouter. Je vois les vidéos TikTok des ados de mon âge, et c'est pas pareil, on se tait et on fait, et on refait. Même les jours où j'ai pas le moral et pas envie, eh bien j'y vais. »

Élève au CNSMDP en danse contemporaine, 17 ans



Pour l'enseignement

La verbalisation étant complexe et/ou entravée à l'adolescence, la figure enseignante, en danse, en tant que garante des règles corporelles de la discipline, doit rester alerte sur ce que les corps communiquent par le langage « infra-verbal ». L'élève peut être d'autant moins outillé pour communiquer que la parole n'est pas centrale dans cette activité, ce qui peut entraîner une tendance personnelle à la communication analogique (corporelle). L'expression manifeste d'un désintérêt, d'ennui ou d'opposition lors d'une classe, par une personne assidue, peut par exemple donner une indication sur une situation problématique qui ne concerne pas seulement le contexte du cours de danse.



« Comment aider à se confier quand il y a un problème ? »

- **Commencer par aborder des questions qui ne sont pas dérangeantes** (sensibles), en évoquant les activités, les relations amicales, l'état général, avant, par exemple, d'évoquer l'ambiance du cours de danse, puis l'implication dans le travail... en prenant garde de toujours valoriser la position active et la recherche de solution. L'adulte n'est pas là pour dicter ou imposer, pour se poser en exemple, mais pour guider et outiller et permettre des prises de décisions éclairées et autonomes.
- **Préférer l'utilisation de la 3^{ème} personne du singulier et formuler des questions indirectes (éviter au maximum l'utilisation du « tu » dans les corrections car cela est pris sur un registre accusatif qui personnalise le reproche)**

Exemple

Plutôt que dire : « Là, quand tu loupes tes pirouettes, c'est parce que tu te balances trop dans le pas, il faut plus te canaliser »,
il est préférable de dire : « Il y a beaucoup de puissance dans ce que tu fais. Comment serait-il possible de mieux canaliser cette énergie ? En faisant quoi de différent ? Je te laisse chercher et propose-moi ça quand tu refais l'enchaînement. »

L'HYPERSTIMULABILITÉ

Un des traits stables de la personnalité repérés chez les jeunes danseurs et danseuses est celui de l'hyperstimulabilité. Beaucoup d'artistes expriment avoir dansé avant même d'avoir débuté une pratique amateur, témoignant d'une réelle appétence pour la décharge motrice, la créativité, en lien avec une sensibilité accrue aux stimuli.

Il existe **2 versants de l'hyperstimulabilité psychomotrice** :

①

Un pôle bénéfique

Lorsque l'individu régule les stimuli : énergie motrice, sensibilité accrue aux sensations physiques, propension à l'expression corporelle créative, coordination fine améliorée, propension à rechercher des expériences sensorielles stimulantes.

②

Un pôle possiblement pathologique (par défaut de régulation)

Lorsque l'individu ne peut réguler tous les stimuli et qu'il se sent dépassé : troubles de régulation des émotions (impulsivité, sensibilité aux critiques) ou risques psychopathologiques de troubles de l'attention, de la concentration, de l'hyperactivité ou du comportement.

L'hyperstimulabilité a ainsi pu être décrite comme un « cadeau tragique » : à la fois un potentiel de croissance et un facteur de **difficultés de régulation**.

L'adolescence est une période où réguler ses émotions est particulièrement difficile : pour les personnes hyperstimulables, le défi est encore plus prononcé.

D'une manière générale, **la danse peut jouer un rôle crucial en fournissant des outils pour apprendre la régulation corporelle et émotionnelle**. En effet, la pratique de la danse agit comme un moyen de contenir le corps et par là de maîtriser et de canaliser les émotions intenses propres à cette période de transition.

Définition

L'hyperstimulabilité

Selon le psychiatre Dabrowski (1902-1980), l'hyperstimulabilité est un trait psychologique caractérisant une **sensibilité accrue aux stimuli (internes et externes)**, pouvant se manifester par une intensité émotionnelle, une appétence à la décharge motrice, et une grande créativité. Ce concept suggère que cette hyperstimulabilité peut être à la fois un défi et une opportunité pour le développement personnel.



Il est important de ne pas interpréter toutes les conduites à travers un prisme psychopathologique, notamment lorsqu'il s'agit de l'adolescence.

Cette période est souvent caractérisée par ce que l'on pourrait appeler une « normalité pathologique » ou une « pathologie normale ».

En d'autres termes, il est courant de traverser, à l'adolescence, des phases qui peuvent sembler perturbatrices ou inhabituelles, en termes de comportements et d'émotions, mais qui sont en réalité des aspects normaux du processus de développement. Il est essentiel en ce sens de prendre en compte la diversité des expériences adolescentes et de ne pas automatiquement les aborder en termes de problèmes de santé mentale.

LA FONCTION CONTENANTE DE LA DANSE

Une des motivations mises en avant par certains individus qui sont attirés par la danse, à l'adolescence, est la recherche d'un cadre structuré et contenant : on parle de **fonction phorique**. Le cadre, parfois rigide, est recherché comme une forme de sécurité et de stabilité, dans une période de bouleversements et d'incertitudes.

Cependant, il est essentiel de reconnaître que la danse offre bien plus qu'une simple structure : elle agit comme un **véhicule d'expression émotionnelle**, de créativité et de connexion avec soi-même et avec les autres, autant d'autres fonctions qui contribuent à son développement personnel et à son bien-être psychologique.

La danse offre un espace refuge où :

- les règles quotidiennes sont claires et les objectifs sont définis
- les différences sociales peuvent être effacées par la tenue vestimentaire de danse (qui a ses propres codes selon les styles)
- loger son corps dans la répétition de gestes a une fonction rassurante
- le registre émotionnel est conduit par le corps qui donne une voix aux sentiments intérieurs (l'expressivité du geste)
- la vie est scandée par un rythme et des rituels définis (préparation, échauffement, classe, répétition, récupération...) qui peuvent avoir pour fonction d'apaiser l'incertitude.

Le risque d'être « mal contenu » ?

Rechercher un cadre peut passer par le besoin d'en éprouver les limites. C'est à l'adulte qu'échoie le rôle de répondre par un cadre sans rigidité, ce qui constitue une tâche complexe : il faut contenir sans enfermer, guider sans devancer, suivre sans être dépassé. Un accordage relationnel et donc une flexibilité de la part de l'adulte encadrant est nécessaire.

Définition

La fonction phorique et le rythme auto-calmant

La fonction phorique introduite par Donald W. Winnicott est un concept de la psychologie du développement.

Durant l'enfance, la réponse toujours soutenante physiquement (tenir, prendre soin) et contenant (parole calme, possibilité de dialogue, calme émotionnel), de la part des figures d'attachement, va servir de base de sécurité pour l'enfant.

Il pourra ensuite comprendre symboliquement qu'il est capable de s'auto-apaiser, c'est-à-dire d'être en mesure de mettre en sourdine l'agitation émotionnelle interne face aux nouvelles expériences.

Ce premier besoin induit que, pour découvrir le monde, il faut savoir que l'on est d'abord sécurisé par l'adulte, puis capable de l'être par soi-même (E. Erickson).

La danse peut offrir un espace contenant et répondre ainsi à un besoin non comblé de l'enfance. Elle peut aussi offrir un environnement familial qui peut refléter le besoin de se rassurer en retrouvant la contenance appréciée de l'enfance.

Parfois, l'encadrant en danse est investi comme une figure d'autorité majeure ; dès lors, les attitudes et remarques ont un plus grand impact, d'où la grande responsabilité qui échoie à l'adulte.

Qui n'a pas en tête une remarque positive ou négative qui lui a été adressée, dans les cours de danse à l'adolescence, et qui résonne encore en lui à l'âge adulte ?

ENTRE BESOIN ET DÉSIR : LE RISQUE DE L'HYPER-ADAPTATION (1/2)

En raison d'un fort investissement dans son activité, le risque de trop en faire, en privilégiant la quantité au détriment de la qualité, est commun. La recherche d'intensité peut être également précipitée par les attentes et les injonctions extérieures.

Un refus de s'adapter aux normes de la danse peut témoigner, dans l'autre sens, d'une tentative de se libérer de ses contraintes.

La danse, encadrée par des institutions et des personnes, véhicule une mythologie complexe, spécifique à chaque discipline, soulevant des questions en ce qui concerne la santé physique et mentale, la nutrition, les standards de beauté. Par exemple, les représentations véhiculées par la danse classique peuvent entraîner des troubles du comportement alimentaire ou des relations compétitives néfastes, celle des danses hip-hop un excès de prouesse mal ou peu encadré, etc.

On repère 2 types de problématiques adolescentes sur lesquelles l'autorité a un rôle à jouer :

①

②

Le registre du « besoin »

Au niveau physiologique (santé, nutrition, repos...) et en tant que base sécurisée pour l'individu dans sa capacité à prendre soin de lui : est-ce que cela fait mal ? Cette douleur est-elle tolérable ? Est-ce bon pour moi ? Est-ce que je le fais parce qu'on me le demande ? Dois-je faire pareil ?

Le registre des « désirs »

Qu'est-ce que je veux pour moi ? Qu'est-ce qui est authentiquement bon pour moi ? Comment puis-je atteindre ces désirs sans me faire du mal ? Comment vais-je faire pour l'obtenir ?

On peut considérer que la résolution de la question fondamentale des besoins peut ouvrir de manière authentique sur la seconde question, qui est celle des désirs. À l'inverse, des difficultés physiologiques, comme des troubles alimentaires, des blessures ou la méconnaissance de ses besoins entravent l'accès à la question secondaire des désirs.

Les attentes des figures d'autorités (famille, institutions, écoles) peuvent contribuer à limiter le passage des besoins aux désirs, en provoquant des mécanismes d'hyper-adaptation.

ENTRE BESOIN ET DÉSIR : LE RISQUE DE L'HYPER-ADAPTATION (2/2)

L'hyper-adaptation est un phénomène qui se produit lorsque les individus ajustent excessivement leurs comportements, leurs attitudes ou leurs valeurs pour correspondre aux attentes ou aux normes imposées par les figures d'autorité.

On peut rapprocher ce concept de celui du « faux-self » lorsque cela perdure à l'âge adulte.

L'apprentissage de la danse s'inscrit dans une mise en avant du corps, que l'on soumet au regard de l'autre. La quête d'approbation et de validation, à l'adolescence, peut entraîner une hyper-adaptation aux exigences des professeurs et des chorégraphes, dans le but de leur plaire : répondre à des normes esthétiques ou à des exigences de performance, se comporter par mimétisme comme ses pairs d'âge, peuvent devenir des contraintes fortes, au risque de greffer ses besoins, puis ses désirs, sur ce que l'on croit qu'il est attendu de soi. C'est s'adapter aux désirs des autres sans connaître les siens.

Adaptation et hyper-adaptation

La frontière est fine entre l'adaptation, utile pour l'intégration, qui implique d'emprunter des comportements, normes et valeurs pour appartenir à un groupe de manière adaptée, et l'hyper-adaptation, à travers laquelle on rogne quelque chose de soi au risque de déficits émotionnels ou physiques.

Les travaux scientifiques actuels mettent l'accent sur **l'adaptabilité comme un marqueur majeur de l'intelligence**, comme « *une caractéristique remarquable et efficace* » chez les individus (Millêtre, 2022).

S'ajuster quotidiennement, aux demandes corporelles et émotionnelles liées aux partenaires, aux chorégraphes et aux cours de danse, à des fins de performance optimale, peut permettre de développer ses capacités à s'adapter aux situations et aux autres.

Définition

Le concept de « faux-self »

Issu de la psychanalyse, il désigne la construction d'une façade adoptée par les individus pour répondre aux attentes extérieures ou se protéger de menaces perçues. Ce faux-self émerge lorsque les personnes répriment ou cachent leur véritable nature, adoptant une apparence conforme aux normes du groupe au détriment de leur bien-être et de leur identité authentique.



Accompagner au mieux

Il n'est pas utile de chercher à connaître, pour chaque élève ou jeune interprète, la manière dont il gère les questions de ses besoins, de ses désirs et de son adaptabilité, car il s'agit d'un processus en évolution constante. Si ces 3 outils peuvent servir de levier pour amorcer un dialogue et de clé de compréhension pour l'accompagnement, il est important de toujours garder en tête que l'enseignante ou l'enseignant en danse doit rester dans le registre de la pratique de la discipline et n'est pas un thérapeute.

DÉVELOPPER SON INDIVIDUALITÉ (1/2)

Avoir une passion à l'adolescence

La pratique de l'activité artistique, quand elle est valorisante, contribue au plaisir d'apprendre. Elle est associée à de plus hauts niveaux de motivation. On parle alors « d'auto-détermination ».

Vallerand (2015) expose un **modèle dualiste de la passion** dont il expose qu'elles peuvent coexister :

- **la passion harmonieuse** : se vit lorsqu'il n'y a pas d'obligation et que l'engagement dans la danse est choisi. Il n'y a pas de pressions extérieures et la manière d'investir la pratique est personnelle.
- **la passion obsessive** : se réfère à un niveau extrême d'engagement, qui peut être alimenté par :
 - **des pressions externes (l'entourage)** qui valorisent de manière excessive la danse et la performance dans cette discipline, ce qui crée un sentiment d'obligation en tant qu'injonction,
 - **des pressions internes (personnelles)**, telles que le besoin de validation ou la peur de l'échec.

L'activité de la danse, puisqu'elle induit la répétition et la minutie, peut paraître rébarbative à l'adolescence, même quand on a dansé étant enfant : c'est à la période de la puberté que sont souvent abandonnées les activités extra-scolaires qui étaient jusqu'alors dictées par les parents (danse, musique), au profit d'activités perçues comme moins contraignantes physiquement ou plus collectives et valorisables socialement.

La passion de la danse, lorsqu'elle perdure à l'adolescence, dit quelque chose de la personne et de la construction de sa personnalité : ce goût pour un travail minutieux n'est pas courant chez les jeunes de cette classe d'âge.

Une forme d'obsessionnalité peut s'installer, qu'il ne faut pas nécessairement observer comme un symptôme ou quelque chose de négatif, mais comme ayant une fonction positive pour l'individu.

Définition

L'auto-détermination

Capacité interne d'une personne à tendre vers l'autonomie à travers des choix personnellement motivés. Cela regroupe :

- le besoin de compétence (efficacité et maîtrise)
- le besoin d'autonomie
- le besoin de relation sociale (appartenance et soutien).



Les fonctions de l'obsessionnalité dans l'apprentissage de la danse :

- **permet détermination et persévérance** : développer la capacité à se concentrer intensément sur une tâche
- **attention aux détails** : affiner une motricité plus fine (nuances du mouvement) pour parfaire une technique
- **mémoire musculaire** : développer une meilleure mémorisation de séquences de mouvements
- **motivation intrinsèque** : développer un désir personnel de perfectionnement qui alimente un engagement durable.

L'obsessionnalité peut également entraîner des défis comme :

- une tendance au **perfectionnisme** créant une insatisfaction constante
- une tendance à l'**auto-critique** sévère.

DÉVELOPPER SON INDIVIDUALITÉ (2/2)

Appartenir pour « à part tenir » (se démarquer)

La pratique de la danse, en tant qu'activité sociale, permet 2 mouvements interdépendants qui, idéalement, doivent se dérouler dans cet ordre spécifique :

1

« Appartenir » et s'intégrer

L'adhésion à un groupe, qu'il s'agisse de l'école, d'une troupe, d'un ballet ou d'un crew favorise le développement de relations sociales positives en cultivant un sentiment d'appartenance et de camaraderie, offrant ainsi un sentiment de sécurité, de soutien et d'acceptation au sein de la communauté.

2

« À part tenir » et s'individuer

Après avoir construit son intégration dans le groupe, l'étape suivante consiste à "à part tenir", c'est-à-dire à se distinguer, à se démarquer par sa singularité et son style personnel.

Il s'agit d'un processus de découverte de soi et d'affirmation qui permet de développer sa propre compréhension de l'apprentissage intégré, en cultivant de manière autonome son originalité artistique.

Cette démarche reflète ce qui est recherché à l'adolescence, dans une quête de créativité, d'expression artistique et de maîtrise technique.

Ce cheminement du processus d'individuation adolescent vers la découverte de soi (désirs et aspirations) est symbolique.

Il faut donc s'interroger sur la responsabilité des institutions formatrices dans l'articulation de ces 2 niveaux.



Équipes pédagogiques : la collégialité

Des journées pédagogiques ou des groupes d'analyse des pratiques peuvent être proposés par les directions de structures pédagogiques afin d'échanger autour de problématiques communes qui peuvent être rencontrées (manque de motivation dans leur classe, difficulté à communiquer avec un élève, anticipation d'un redoublement...), et pas seulement à propos des progrès techniques et d'une évaluation de la performance des élèves.

Ces temps institués d'échanges sur la pratique professionnelle permettent un meilleur partage d'informations, la transmission d'outils et de pratiques pour les personnels qui enseignent auprès des publics adolescents, une co-construction de solutions collégiales aux problématiques communes.

Adopter cette stratégie commune constitue un levier important de limitation des risques de négligences, de maltraitances ou de problèmes de santé, tant pour les élèves que pour les équipes pédagogiques.

L'OBSESSIONNALITÉ

Les pathologies, comme l'obsessionnalité, doivent être pensées sur un continuum de manière dimensionnelle (graduelle) et non catégorielle (j'ai un trouble / je n'ai pas de trouble).

L'approche dimensionnelle est d'autant plus pertinente lorsque l'on travaille avec une population adolescente que l'apparition et la disparition parfois soudaine de symptômes témoignent bien du caractère aigu (non chronique) de certaines problématiques.

On dit qu'à l'adolescence les individus sont « pathologiquement normaux » et/ou « normalement pathologiques » dans le sens où sont visitées des formes pathologiques mais qu'il n'est pas pertinent de parler de diagnostic dans la mesure où elles ne durent pas nécessairement dans le temps. De ce fait, on parle de « formes sub-cliniques », dont les signes ne sont pas suffisamment sévères pour être considérés comme remplissant les critères diagnostiques complets d'un trouble spécifique : ce sont des formes mineures.

L'obsessionnalité renvoie plus à un **trait de personnalité perfectionniste** qu'un symptôme avéré comme on pourrait le trouver dans des formes pathologiques comme les troubles obsessionnels-compulsifs (TOC), les attaques de panique (AP), la phobie ou l'anxiété généralisée.

Il est préférable de parler de présence de traits anxieux chez l'individu, qui ne sont pas nécessairement identifiables et qui ne peuvent dès lors pas constituer un diagnostic médical.



L'obsessionnalité se traduit par (liste non-exhaustive) :

- une tendance persistante pour l'ordre, le perfectionnisme, le contrôle de soi
- une préoccupation pour les détails, les règles ou l'organisation
- une dévotion au travail (non pour des raisons de nécessité financière)
- une rigueur, une méticulosité.



Il apparaît comme fonctionnel, et même indispensable, d'investir l'activité de danse avec une certaine forme d'obsessionnalité si l'on aspire à l'excellence.

Il n'est pas utile de s'inquiéter ou de penser être atteint d'une psychopathologie lorsque l'on connaît cette propension.

Cependant, **ces traits de personnalité deviennent problématiques si toutes les sphères de la vie** sont influencées par cette même méticulosité - que ce soit au niveau familial, amical, relationnel ou alimentaire.

C'est lorsque le perfectionnisme engendre de l'anxiété ou des traits de dépression que cela témoigne d'un fonctionnement trop rigide. Il est alors conseillé de consulter un professionnel de santé (psychologue, médecin traitant...).

LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Sur le spectre de l'anxiété et de ses tentatives de régulation, on peut trouver des comportements alimentaires pathologiques (anorexie, boulimie, hyperphagie) qui constituent les risques psychopathologiques les plus représentés dans la pratique de la danse.

La danse classique, plus spécifiquement, en raison de ses exigences esthétiques, est le style de danse, voire la pratique corporelle, qui est la plus à risque de **trouble du comportement alimentaire (TCA)**.

À l'adolescence, les troubles des conduites alimentaires témoignent de la tentative de contrôle absolu, ou de toute-puissance, sur le corps, en restreignant les apports alimentaires. Ce phénomène est à mettre en relation avec la perte de contrôle au moment du processus pubertaire : vouloir maintenir son corps dans son état infantile peut constituer une tentative de revenir à un moment de la vie plus apaisant, déresponsabilisé et sécurisant.

Il existe différentes raisons des TCA à l'adolescence, comme :

- l'influence des normes sociales et culturelles (standards de beauté)
- les problèmes familiaux ou relationnels : difficultés familiales telles que conflits, abus, pressions parentales ou relations familiales dysfonctionnelles
- le stress et les pressions académiques : les exigences et la pression pour réussir peuvent entraîner un stress important, qui peut conduire à une volonté de contrôle sur son corps
- les troubles psychologiques : des troubles de l'humeur tels que la dépression, l'anxiété ou les troubles de l'adaptation peuvent être associés à des comportements alimentaires perturbés
- les expériences traumatiques, tels que des abus physiques, sexuels ou émotionnels
- l'influence des pairs : notamment par des comportements alimentaires restrictifs ou des idéaux de minceur, ce qui peut conduire à des troubles alimentaires par mimétisme ou désir de conformité
- le besoin de contrôle : moyen de trouver un sentiment de contrôle dans sa vie, particulièrement dans des situations où on se sent dépassé ou démuné.



Prendre des précautions lorsque l'on parle de son corps à un individu.

Il est plus approprié d'utiliser un vocabulaire qui expose le corps dans sa globalité et sa dynamique (fluidité, harmonie, alignement, tonicité...) et ne pas choisir un registre qui expose le corps comme parcellaire (une ou des parties du corps spécifiques).

Les remarques doivent soulever des questions et témoigner d'un désir de partager de manière authentique et soutenante, plutôt que d'apporter des remarques et conseils non sollicités qui pourraient avoir un effet délétère sur le long terme.

Définitions

Anorexie mentale

L'anorexie mentale se caractérise par une restriction des apports alimentaires durant plusieurs mois, voire plusieurs années, conduisant à une perte importante de poids associée à une peur intense de prendre du poids. Cela passe notamment par le contrôle des calories de tous les aliments consommés, et par une pratique intense d'activité physique. La personne a une perception perturbée de l'image de son corps et ne reconnaît pas la gravité de sa maigreur.

Boulimie

La boulimie se caractérise par des crises au cours desquelles la personne absorbe de manière compulsive de grandes quantités de nourriture, dans un temps court, à n'importe quelle heure du jour et de la nuit. Ces crises de boulimie sont associées à un sentiment de perte de contrôle et sont suivies de comportements compensatoires inappropriés tels que vomissements provoqués, utilisation de laxatifs, de diurétiques, jeûne entre les crises et exercice physique excessif. Les personnes souffrant de boulimie ont une perte d'estime de soi et ne sont pas en surpoids en raison des mesures compensatoires.

Hyperphagie boulimique

On parle d'hyperphagie boulimique lorsque les épisodes récurrents de crises de boulimie ne sont pas associés à des comportements compensatoires (vomissements, utilisation de laxatifs...). En général l'hyperphagie boulimique occasionne un surpoids ou une obésité et génère une souffrance psychique.

LA PERTE DE SENS

Des traits obsessionnels peuvent présenter le risque de **la perte de sens de son activité**, par le phénomène de la répétition.

Il y a 2 types de répétition :

- **la répétition du « même »** : mécanique, sans ajout personnel ni incarnation,
- **la répétition du « différent »** : la mise en place de rituels qui ont une valeur ajoutée pour l'individu participe, de manière personnelle, à développer un imaginaire, à se connecter à des valeurs et à des concepts.

La répétition du même peut parfois tendre vers ce que l'on appelle le **surentraînement**. Il s'agit d'une réponse d'hyper-adaptation aux désirs extérieurs (le plus souvent ceux des adultes) sans qu'il soit possible de s'y opposer ou de se positionner.

Un important facteur de risque du surentraînement est le manque de temps de repos et de récupération. Ces temps sont pourtant essentiels pour optimiser les performances futures (physiologiques et psychologiques), comme le reconnaît mieux le milieu sportif que celui de la danse.

Afin d'éviter la perte de sens, il est essentiel :

- de valoriser l'appropriation personnelle par les adolescentes et adolescents de ce qui leur est transmis ou demandé
- de sensibiliser aux risques du surentraînement en valorisant les progrès effectués dans de bonnes conditions d'évolution
- de montrer que le repos et la récupération permettent d'obtenir de meilleurs résultats et de mieux atteindre ses objectifs
- de connecter la pratique aux valeurs, aux imaginaires et aux désirs
- de pluraliser les modèles d'identification et d'en valoriser la variabilité.

Définition

Surentraînement

« Une fatigue anormalement prolongée chez des sportifs motivés qui connaissent une baisse de leur performance malgré le maintien de leur volume d'entraînement » (Brun, 2020).

Des facteurs psychologiques précipitent le surentraînement : stress, monotonie de l'entraînement, compétitivité accrue, troubles du sommeil, difficultés relationnelles...

+ d'infos : [Guide danse et santé du CN D](#)

CONCLUSION

L'investissement dans la danse, à l'adolescence, dépasse le simple plaisir de danser. Il répond à plusieurs enjeux :

- libération émotionnelle
- auto-apaisement
- optimisation de son potentiel.

Si les élèves en danse ne l'expriment pas verbalement, ces enjeux corporels doivent être pris en compte, sans pathologisation. Une grande écoute de ce qui se joue dans et par le corps est essentiel pour un accompagnement optimal. C'est à l'adulte encadrant de mettre en mots ce qu'il perçoit comme maux, attitudes ou comportements pour aider à décrypter le message, et, en cas de besoin, lui suggérer d'autres espaces pour exprimer ses difficultés. Dans l'idéal, il est recommandé d'orienter vers des professionnels de santé spécialisés dans le traitement des sportifs et/ou des artistes, qui sont familiarisés avec les problématiques de perfectionnisme, d'excellence, de pression et de tolérance à la frustration.

Il est important, si l'on se sent dépassé par la quantité des problématiques adolescentes, de pouvoir partager l'information et de travailler en équipe, avec les parents ou autres figures d'autorité.

À l'adolescence, les individus choisissent spécifiquement la ou les personnes à qui confier leur histoire et leur intimité : proposer des espaces d'aides et laisser s'en saisir est une meilleure option que de se positionner en confident.

La place de l'adulte face à l'adolescent est primordiale, alors que certaines questions se posent spécifiquement aujourd'hui :

- l'utilisation des réseaux sociaux dépasse les anciennes générations, qui ne mesurent pas ou peu les enjeux narcissiques de ces plateformes et de leurs nouvelles formes
- l'apparente maturité de la jeunesse, artificielle, ne doit pas faire oublier qu'une distinction entre apparence et réalité est à prendre en compte.

Exemple

Une manifestation de mécontentement, un problème personnel ou un appel au secours non verbalisé, en utilisant son corps de plusieurs façons lors des cours de danse, peut prendre la forme implicite d'une demande d'aide qui se traduit par différents signes que l'encadrant peut déchiffrer :

- changement de la posture ou dans la manière de se mouvoir
- expression faciale fermée, regards évitants, yeux embués peuvent indiquer un mal-être ou une détresse émotionnelle
- baisse d'énergie générale et participation moins active
- évitement ou isolement, en retrait du groupe, ou désengagement des interactions sociales
- irritabilité ou réactivité accrue : des réactions exagérées à des instructions ou des corrections comme un blocage face aux suggestions peut révéler des tensions sous-jacentes ou des conflits internes
- mouvements auto-apaisants : des gestes répétitifs ou des auto-câlins peuvent être des signes d'anxiété ou de besoin de réconfort
- manque d'engagement dans la danse : manifestation d'un manque d'enthousiasme ou d'une réticence à participer activement aux exercices ou aux chorégraphies qui peut refléter un désintérêt ou une perturbation émotionnelle.

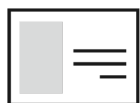
LIENS ET DOCUMENTS UTILES



Florent Cheymol est Docteur en psychologie clinique et psychopathologie, chargé de cours à l'université et psychologue-psychothérapeute en libéral à Paris. Il est également formé à la psychologie du sport et à l'hypnose. Après des études au Conservatoire national supérieur de musique et de danse de Paris et une carrière de danseur classique pendant plus d'une dizaine d'années, il s'est tourné vers la psychologie clinique dans un projet de reconversion professionnelle. Sa thèse de doctorat portait sur la psychologie du danseur par le prisme des états de conscience modifiés.



- Brun, J. F. (2020). Fatigue et surentraînement. *Médecine du sport: Pour le Praticien*, 102
- Delion, P. (2012). Donald Winnicott, Michel Tournier et la fonction phorique. Dans : Alain Braconnier éd., Winnicott et la création humaine (pp. 17-35). Toulouse: Erès.
- Granados, D., & Cruz, M. (2015). Motivation in dance education: analysis of self-determination theory. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 5, 124-138.
- Millêtre, B. (2022). *HPI: mon encyclopédie pratique des personnes à haut potentiel*. Payot.
- Ribas, D. (2011). La créativité pour Donald Wood Winnicott. *Le Carnet PSY*, 151, 26-31.
- Silverii, G. A., Benvenuti, F., Morandin, G., Ricca, V., Monami, M., Mannucci, E., & Rotella, F. (2022). Eating psychopathology in ballet dancers: a meta-analysis of observational studies. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(2), 405-414.
- Tieso, C. L. (2007). Overexcitabilities: A new way to think about talent? Patterns of overexcitability. *Roeper Review*29(4), pp. 232–240.
- Thomson, P., & Jaque, S. V. (2016). Overexcitability: A psychological comparison between dancers, opera singers, and athletes. *Roeper Review*, 38(2), 84-92.
- Vallerand, R. J. (2015). The psychology of passion : A dualistic model. (p. 403). Oxford University Press.



FICHES PRATIQUES
DU CND

Téléchargeables sur cnd.fr :

- [L'enfant et l'adolescent danseur](#)
- [Guide danse et santé](#)

Pour toute question concernant cette fiche : ressources@cnd.fr