

**La psychologie du danseur, un sujet encore trop peu abordé et étudié**

Lundi 25 septembre 2023

▶ ÉCOUTER (3 MIN)

🔖

🔗



« C'est vrai que les danseurs ont besoin d'être accompagnés pour d'avantage identifier leurs besoins, leurs limites » ©Getty - Nislan Hughes



Provenant du podcast

**Reportage**

CONTACTER L'ÉMISSION

📍

**A Biarritz, dans le cadre du festival Le Temps d'Aimer la danse était organisé le forum « Regards croisés sur la santé du danseur; Blessures, prévention. Il a également été question de psychologie et de santé mentale, sujets encore trop peu abordés dans le milieu. Reportage.**

Après une première table ronde de discussions entre danseuses et professionnelles de santé, c'est un échange autour de la psychologie du danseur qui s'apprête à démarrer. Un sujet encore trop peu étudié, explique Florent Cheymol psychologue clinicien, psychothérapeute, hypnothérapeute, psychologue du sport et ancien danseur : « *On est dans une époque où on parle beaucoup de bien être, de santé mentale, et c'est vrai que là-dessus la danse a encore beaucoup à faire, on le voit d'ailleurs dans les écrits scientifiques. Je suis en train de terminer mon doctorat qui parle de la psychologie de la danse et c'est particulièrement intéressant de voir combien la psychologie dans la danse est très peu étudiée, il n'y a pas beaucoup de littérature scientifique sur le sujet, où alors par deux spectres qui sont soit les bienfaits de la danse, soit au contraire une approche un peu débilite, on va rechercher alors par exemple la prévalence des troubles du comportement alimentaire, des choses comme ça* »

**« Les danseurs ont besoin d'être accompagnés pour d'avantage identifier leurs besoins »**

La recherche, mais aussi la pratique ont été abordées. Xavière Barreau est médecin du sport et de la danse, en charge des 154 danseurs de l'Opéra de Paris. Arrivée en 2015, elle déclare avoir identifié assez tôt un besoin d'accompagnement psychologique pour les danseurs. Il a été mis en place en 2021 : « *C'est vrai que les danseurs ont besoin d'être accompagnés pour d'avantage identifier leurs besoins, leurs limites, et placer finalement leur projet personnel au centre. Bien évidemment le danseur a un projet collectif, il fait partie d'un collectif de 154 danseurs et d'un ballet, mais si ce projet personnel n'est pas bien identifié, c'est très compliqué pour la carrière et l'épanouissement.* »

Stress, contrôle, exposition physique et psychologique. Danseuse étoile de l'Opéra de Bordeaux, Mathilde Froustey témoigne de cette importance d'être suivi lorsque l'on pratique la danse. Particulièrement quand le corps est blessé, comme le sien : « *Quand on est blessé on passe d'être sur scène devant 3000 personnes à rien. Et je pense que même au niveau de la chimie du cerveau, il y a des endorphines qu'on ne sécrète plus, ce qui génère de la dépression, des doutes, et on est seul face à ça, on n'en parle pas, il n'y a personne pour nous accompagner. Donc il faut s'en occuper parce qu'une blessure, si on est positif, si on va de l'avant, ça passe beaucoup mieux que si on arrive tous les jours en pleurant chez le kiné.* »

## Prévenir dès le plus jeune âge

Comment mieux prendre en charge la santé mentale des danseurs ? Pour le psychologue Florent Cheymol, cela doit passer par un meilleur encadrement en préprofessionnalisation, auprès des enfants : *« A partir du moment où ils sont dans une fédération, tous les mineurs qui dépendent du ministère des Sports ont un entretien annuel avec un psychologue, pour voir le panorama potentiel d'une forme de psychopathologie ou de facteurs qui peuvent être entravants à la pratique. En danse ce n'est pas le cas, parce qu'il y a cette balance artistique et moins sportive, alors que c'est un leurre. »*

Comme pour la santé physique, le besoin d'être reconnu comme de grands sportifs pour bénéficier d'un meilleur encadrement était donc là aussi au cœur des discussions autour de la santé mentale. Sujet, qui trop rarement abordé, a suscité à Biarritz un immense intérêt.

<https://www.radiofrance.fr/francemusique/podcasts/reportage/la-psychologie-du-danseur-un-sujet-encore-trop-peu-aborde-et-etudie-4902221>