



LES INTERVENTIONS BASÉES SUR LA DANSE EN 6 QUESTIONS

Les interventions basées sur la danse proposent une utilisation thérapeutique de la danse et du mouvement. La danse est une activité complète qui offre une stimulation physique, cognitive, psychologique et sociale. Pratiquée seul, en couple ou en groupe, la danse est source de plaisir et de bien-être.

1

Pour qui et pourquoi ?

Les interventions basées sur la danse s'adressent

à toutes les personnes vivant avec la maladie d'Alzheimer ou une maladie apparentée. Ces interventions sont indiquées pour :

- Une réhabilitation motrice : travail de l'équilibre, de la démarche et du risque de chute ;
- Une réhabilitation cognitive : travail de la mémoire, de l'attention, des gestes et des fonctions exécutives (planification, organisation, sélection de l'information).
- Une réhabilitation psychologique : diminution de l'anxiété et de la dépression, amélioration de la qualité de vie et stimulation des interactions sociales.

Ces interventions sont proposées sur les conseils d'un professionnel du soin et de l'accompagnement.

2

Comment cela se passe ?

Un programme dure en général 12 semaines à raison de 2 séances par semaine de 30 à 60 minutes.

Les séances sont proposées en individuel ou en groupe de 8 à 10 participants et suivent un même déroulement : accueil et présentation des participants ; échauffement ; exercices ; moments de danse libre ; étirements et relaxation ; et un temps d'échange pour faire le bilan de la séance.

Dans les moments de danse libre, les mouvements doivent rester libres sans obligation de coordination. Des supports peuvent être utilisés comme des ballons, des foulards, des clochettes, etc. Il faut penser à proposer des pauses avec des rafraîchissements. Des événements conviviaux peuvent être également proposés juste pour le plaisir de danser et sont ouverts à tous (personnes malades, famille, amis, professionnels).

3

Quels en sont les bénéfices ?

Les effets observés sont une amélioration de l'équilibre, de la démarche, de la cognition, de la qualité de vie et des interactions sociales ; et une diminution du risque de chute et des symptômes psychologiques et comportementaux (anxiété, dépression, agitation, etc.).



4

Comment cela fonctionne ?

Les interventions basées sur la danse vont cibler et impliquer quatre domaines :

- Physique : équilibre, démarche, coordination des mouvements, motricité, capacités physiques et sensorielles.
- Cognitif : concentration pour suivre le rythme, apprentissage des mouvements, organisation des mouvements, gestion de l'espace, stimulation des sens, créativité.
- Psychologique : image du corps, expression verbale et non-verbale de soi, conscience de soi, relaxation, expression de sentiments et d'émotions.
- Social : interactions sociales et inclusion sociale.

Les aspects culturels sont pris en compte dans le choix de la danse et de la musique : par exemple, la salsa dans la culture latine ou la valse dans la culture européenne.

5

Dans quel cas est-ce contre-indiqué ?

Les interventions basées sur la danse ne sont pas conseillées

si la personne présente un état de santé fragile et dans le cas d'un avis médical de ne pas faire d'exercice physique. L'agitation ou la déambulation peuvent gêner le bon déroulement des séances.

Dans tous les cas, il faut en parler préalablement avec les professionnels.

6

Qui peut encadrer des interventions basées sur la danse ?

Les interventions basées sur la danse sont encadrées par des danse thérapeutes ou par tous professionnels formés à la thérapie par la danse. Des professionnels peuvent assister le thérapeute pendant les séances. Des connaissances en psychomotricité, en ergothérapie et sur les troubles cognitifs sont recommandées.



Ne pas oublier vos lunettes et/ou vos appareils auditifs si vous en avez besoin.



Votre participation aux séances est libre. Il vous sera toujours demandé si vous souhaitez participer.

Cette fiche est adaptée d'un chapitre du guide *Interventions non médicamenteuses et maladie d'Alzheimer : comprendre, connaître, mettre en œuvre* qui présente 10 interventions non médicamenteuses.

