

# Autour du Mythe de la Danse dans la Douleur

## **Peter Lewton-Brain**

Ecole Supérieure de Danse de Cannes Rosella Hightower  
Membre du conseil d'administration d' IADMS

## **Docteur Philippe Rault**

Consultation d'Evaluation et de Traitement de la Douleur

## **Résumé**

Dans le but de mieux cerner le phénomène douleur dans l'expérience des danseurs, nous avons élaboré un questionnaire basé sur le document utilisé au Centre d'Evaluation et de Traitement de la Douleur (CETD) du CHU de Rennes.

Les résultats devraient servir de base à une étude plus structurés sur un échantillon statistiquement significatif pour en tirer des conclusions utiles pour les danseurs et leur encadrement sur le sujet de la douleur.

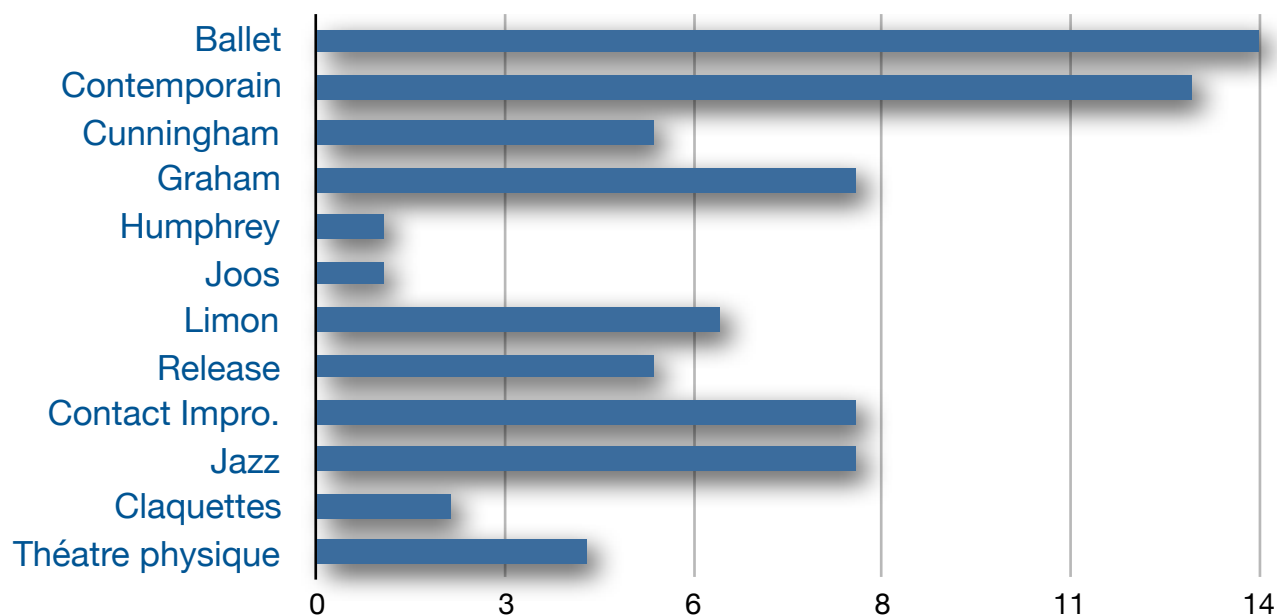
## **Echantillon**

Le questionnaire a été distribué à 17 danseurs et seuls 14 documents ont été exploités. Les 3 questionnaires éliminés l'ont été pour cause de remplissage insuffisant.

Tous les danseurs sauf 1 indiquent avoir ressenti une douleur au cours des semaines précédant la réponse au questionnaire.

Sur les 14 réponses, 11 sont de sexe féminin et 3 de sexes masculin et 5 danseurs sont des professionnels. La pratique de la danse est de 10 à 14 ans pour 10 réponses.

Les styles sont représentés sur le tableau ci-dessous



Tous les danseurs sont conscients du fait que la douleur est une préoccupation quotidienne car leur corps est leur "outil de travail" et qu'ils souhaitent ainsi "préservier leur avenir". Ils consultent un professionnel de santé en cas de symptôme douloureux et ce professionnel est en premier lieu un ostéopathe puis un kinésithérapeute. Le médecin traitant est rarement consulté.

Sur le plan des examens complémentaires, les radiographies simples et l'IRM sont les plus cités. En ce qui concerne les traitements, les antalgiques de palier 1 (paracétamol, anti-inflammatoires) sont les plus prescrits.

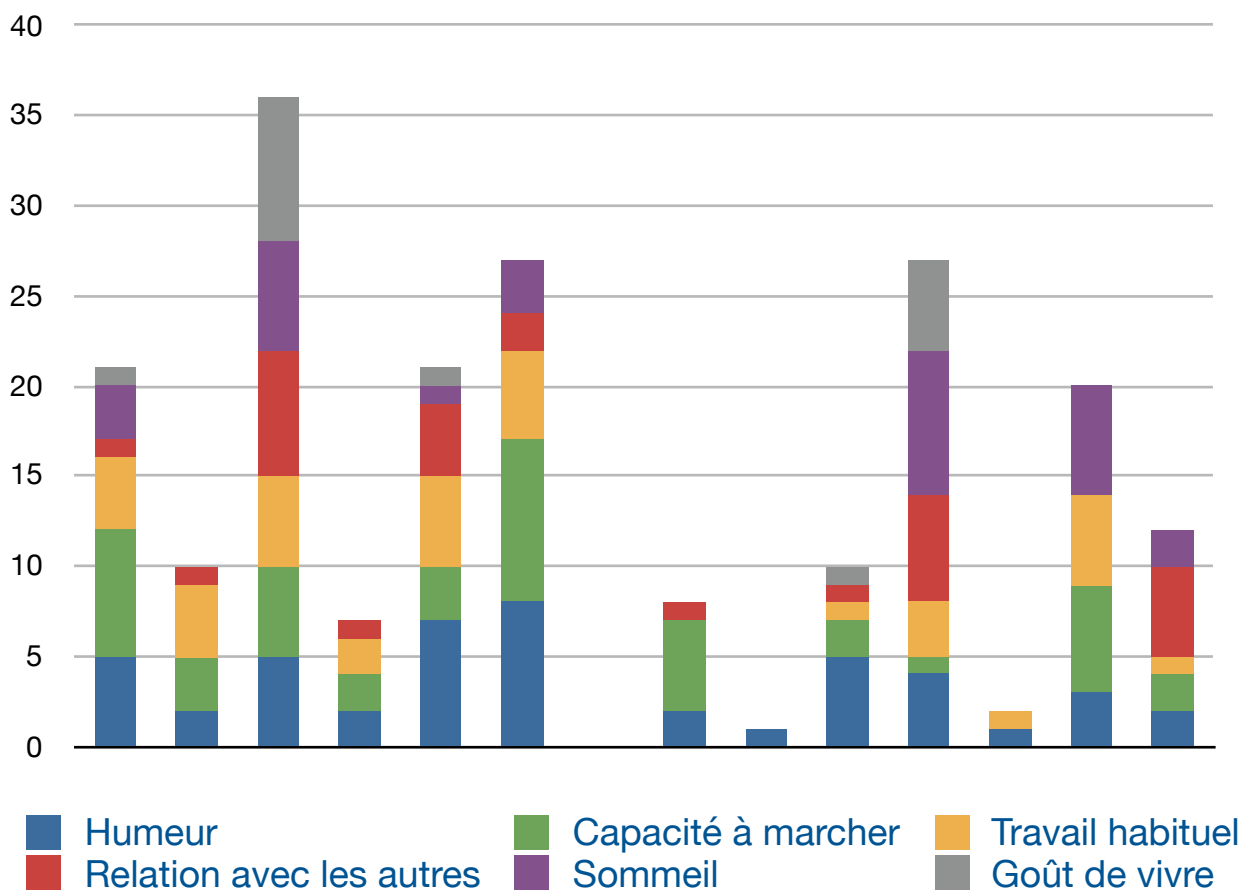
Les danseurs sont majoritairement conscients qu'une douleur est à la fois un phénomène physique et psychologique et que leurs connaissances sur la douleur sont suffisantes.

Sur le sujet des comportements vis à vis de la douleur, la moitié des danseurs répondent:

- que la sensation est normale et liée à l'entraînement qui peut limiter les performances
- que c'est une incitation à se reposer car témoin d'une pratique excessive
- que c'est aussi pour certains un signal qui incite à se dépasser qui peut améliorer les performances.

Nous avons souhaiter interroger les danseurs sur le retentissement comportemental au quotidien en 6 items: humeur, capacité à marcher, exécution de leur travail habituel, la relation avec les autres, le sommeil et le goût de vivre. Chaque item est coté entre 0 (gène peu) et 10 (gène beaucoup). Ce questionnaire est utilisé en pratique régulière dans un centre antidouleur.

Chaque colonne représente un danseur et plus la colonne est haute plus le retentissement est important.



## **Conclusion**

Le faible échantillon de cette pré-étude est à noter, aucune conclusion statistique ne peut en être déduite.

Le questionnaire montre que la douleur est présente au quotidien chez les danseurs et qu'elle leur semble liée à une pratique excessive.

Nous avons le sentiment que cette sensation représente une aide pour le dépassement de soi du danseur, que c'est une limite pour leur performance et pour certain un signal "d'en faire plus". L'intérêt du danseur pour de plus amples informations sur la douleur est mitigé. L'impact émotionnel de la douleur peut être majeur.

## **Commentaires**

Ce travail nous incite à poursuivre dans cette voie en complétant le questionnaire:

- diversifier les catégories d'âge
- augmenter la taille de l'échantillon
- se concentrer sur les aspects psychologiques

# Commentaires personnels sur la rencontre de Cannes

L'intérêt des danseurs et de leur encadrement sur la douleur est une évidence.

Il existe une ambivalence car l'aspect "alarme" du signal semble parfois négligé et compris comme une incitation à travailler plus : la douleur serait-elle en fait normale et donc ignorée?

Cette tentation me semble délétère et l'on devrait plutôt insister sur l'amélioration de la connaissance sur le sujet afin d'y apporter des réponses adaptées. Il convient de porter attention aux conséquences psychologiques d'une douleur qui persiste.

L'amélioration de la condition physique et psychologique des danseurs et de leurs professeurs est une cause honorable pour une école de danse. La participation de professionnels venant d'horizons différents (psychologue, psychiatre, nutritionniste, ostéopathe, rééducateurs, neurologues, médecin de la douleur...) est importante.