Université de Lille 2 DROIT ET SANTÉ

# Le yoga comme préparation mentale à la performance scénique des danseurs : la gestion des émotions et du trac

**Organisme d'accueil : La compagnie Améthyste Lille**

**Par Mélanie FABBRO**

**Année de Soutenance : 2019**

# REMERCIEMENTS

A l'université de Lille 2

A Mylène MUROT et Yancy DUFOUR pour la création et la mise en place de ce superbe DU YOGA, une chance d'avoir ce DU à Lille.

A Mylène MUROT pour sa présence, ses bonnes paroles, sa joie de vivre, sa bienveillance tout au long de cette aventure.

A tous les professeurs du DU qui ont enrichi mes connaissances, et qui ont nourri mon corps et mon esprit, merci !!

A Marie-Cécile, qui m'a parlé de la compagnie « Améthyste », de leur projet, et qui m'a transmis leurs coordonnées.

A Joy LECLERC qui m'a aidée à établir le questionnaire en ligne, merci ;)

A la compagnie « AMETHYSTE LILLE » pour son accueil chaleureux, pour tous nos moments partagés, nos discussions. C'était une belle et enrichissante expérience humaine. Jamais je n'aurais pensé que 12 cours de yoga pouvaient avoir autant d'effets sur le quotidien.

A Nathalie CONRATE, mon amie, qui m'a apporté son soutien pour la rédaction et la structuration de ce mémoire, qui m'a rassuré avec son savoir-faire. Merci beaucoup

A mes collègues, pour nos échanges, leur soutien, pour les discussions WhatsApp à n'en plus finir et pour leur humour, les restos, les délires photos…

A mes amis, de m'avoir toujours soutenu dans ce projet, et qui ne doutent jamais de mes capacités et me remotivent.

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à ce projet de près ou de loin. C'était un stage riche en apprentissage et en émotions.

**ET TOUT CA POUR CA, SAVASANAH !**

# SOMMAIRE

Introduction p 4

I. ANALYSE DE L'EXISTANT

1.1 Les caractéristiques du public et de l'environnement p 5-6

1.2 Leurs besoins, leurs rapports au Yoga et à la scène p 7-9

1.3 Les conditions de travail pour mettre en place le protocole p 9-10

II. HYPOTHESES DE TRAVAIL

2.1 Réalisation d'une préparation mentale avec les outils du yoga p 10

2.2 Les pistes de travail : Concentration, instant présent, gestion du trac p 11-16

2.3 Les objectifs p 16-19

III. METHODOLOGIE ET CHOIX DES OUTILS ADAPTES

3.1 Méthodologie mise en place durant les séances p 19-21

3.2 Les séances p 22-24

3.3 Proposition des outils de yoga adaptés : la routine p 24-36

3.4 Le test p 36-37

IV. LES RESULTATS

4.1 Les résultats du questionnaire : bilan sur les pratiques en autonomie p 38-39

4.2 Les résultats déterminés suite aux discussions p 39-40

Conclusion : la continuité, les ouvertures p 41

# INTRODUCTION

La scène, une aventure aussi passionnante que stressante. Toute personne déjà montée sur scène connait ce moment où le cœur s'emballe, la mémoire flanche, le nombre de questions affluent. Ce stress peut être vécu des semaines à l'avance selon l'enjeu, et être paralysant.

Les danseurs professionnels vivent ce moment au quotidien (spectacles, clips, auditions...), et les écoles de danse ne préparent pas les jeunes danseurs à gérer leur trac. Si le trac est mal géré, l'impact sur leur santé peut-être important.

Le Yoga permet-il de préparer mentalement des danseurs à une performance scénique, comment gérer ses émotions et son trac avant-scène grâce aux outils du yoga?

C'est ce que nous allons vérifier avec les danseurs professionnels de la compagnie Améthyste Lille.

Dans une première partie, je vous présenterai la compagnie, leurs caractéristiques, leurs besoins et leur rapport à la scène. Nous verrons ensuite mes hypothèses de travail et les objectifs. Je vous détaillerai dans un troisième temps, la méthodologie adoptée durant les séances, le choix des outils de yoga adaptés et le test. Pour enfin vous donner les résultats et présenter le bilan de cette expérience.

# I. ANALYSE DE L'EXISTANT

## 1.1. Les caractéristiques du public et de l'environnement :

### ❖ Historique et présentation de la compagnie Améthyste

C'est une compagnie (association) de danse fusion modern jazz-contemporain « Améthyste Lille » qui est née en janvier 2015 suite à la collaboration de deux danseurs. Elle a grossi en nombre au fil des années et ils sont aujourd'hui 9 danseurs.

La compagnie a pour but d'échanger artistiquement, d'expérimenter, de fusionner les styles de danse, de créer des chorégraphies, de sensibiliser le public à l'art de la danse en se représentant sur scène.

Elle a des valeurs, veut offrir de l'énergie positive au public. Elle considère l'art comme une thérapie capable de décliner les points de vue. Elle souhaite faire voyager, transporter au cœur de l'imaginaire, faire redécouvrir le monde qui nous entoure.

Elle a un spectacle « cap ou pas cap » qui tourne sur quelques dates par an, et « Prana » est leur 3ème création, création en cours à mon arrivée.

### ❖ Les caractéristiques des danseurs professionnels

- **Les Missions du métier :**

« Le danseur professionnel partage son temps entre l'entrainement physique (échauffements, musculation, répétitions, stages de perfectionnement..) et performances artistiques (auditions, représentations, tournages).

Il peut prendre part à des projets en tant qu'exécutant, dans un clip par exemple, ou pour des évènements de divertissement. Il peut également être interprète d'une chorégraphie, dans le cadre d'un ballet classique ou contemporain, ou au sein d'une compagnie de danse. Certains danseurs conçoivent eux même leurs chorégraphies. Lorsqu'il est demandé au danseur une implication artistique, il est conseillé d'étudier l'œuvre à travailler et son contexte, afin de s'imprégner au maximum de l'esprit qui l'entoure.

En règle générale, les horaires d'un danseur sont très aléatoires, et impliquent souvent de travailler les soirs et les week-ends. Pour décrocher une audition, le danseur doit souvent s'entrainer durant de nombreuses heures non payées.

Le danseur peut travailler pour des structures variées, telles que :

- Compagnie de danse
- Opéra
- Théâtre
- Emission de télévision ou cinéma
- Clips et vidéos musicales
- Cabarets

La carrière de danseur est relativement courte jusque 40 ans environ. Les danseurs sont donc amenés à se préparer à une reconversion ». (1.Le Parisien, etudiant.aujourd'hui.fr, fiche métier danseurs)

- **Présentation des danseurs de la compagnie**

Ils sont actuellement 9 danseurs professionnels et semi-professionnels, dont une personne qui a plusieurs rôles : danseuse, chorégraphe et metteur en scène. Ils sont 6 filles et 3 garçons et ont entre 20 et 30 ans. Il y a également une responsable administrative.

En plus de leur métier de danseurs professionnels, ils sont 6 à être professeurs de danse (cours hebdomadaires, stages ponctuels, cours particuliers). Ils ont besoin de faire des activités complémentaires pour pouvoir vivre de leur art.

La scène fait partie intégrante de leur quotidien, ils font en moyenne une trentaine de spectacles par an (cf.annexe 1, questionnaire en ligne). Certains travaillent pour plusieurs compagnies dans le nord et dans la région parisienne. Ils ont des horaires changeants chaque jour, Ils travaillent le soir et le week-end, et certains travaillent quotidiennement sur Lille et Paris.

Ils travaillent la plupart du temps au Studio de danse de Fort de Mons à Mons En Baroeul qui est pour eux une sorte de laboratoire, un lieu de recherche et de création artistique. Dans cette compagnie, les danseurs aident la chorégraphe à la création. Ils étudient le sujet du spectacle.

Ils s'entrainent en moyenne une à deux fois par semaine, les mardis matin et vendredis après-midi. Ils ne sont pas payés à l'entrainement, ils sont payés par spectacle. Le salaire moyen d'un danseur professionnel est de 1480 euros brut.

Ils sont amenés à travailler également dans d'autres salles selon les disponibilités, au théâtre d'Orchies, au studio Oxygène de Somain, et sur le lieu des futurs spectacles.

## 2.1 Leurs besoins, leurs rapports au yoga et à la scène :

### ❖ Demande de la Chorégraphe

Ils sont en préparation, en cours de création de leur spectacle « Prana », spectacle sur le thème du Yoga où ils vont représenter sur scène principalement les Yamas et Nyamas, qui sont les règles de vie en société, et les règles pour soi du yoga, telles que la non-violence, le contentement (1er membre du yoga, cf Yoga Sutra de Patanjali)... La chorégraphe a eu cette idée suite à une conférence de Neda LAZAREVIC, directrice de Yogalite, centre de Yoga sur Lille, à laquelle elle a assisté.

La chorégraphe demande à ce que j'intervienne une fois par semaine, au début de l'entrainement pour que les danseurs ressentent les bienfaits du Yoga afin de mieux le représenter dans leur danse, et pour améliorer leur concentration, qu'ils soient plus dans l'instant présent car elle les trouve dispersés.

Après discussion, nous nous mettons d'accord pour travailler ensemble sur une routine avant-scène (spectacles, auditions, clips….) avec des outils qui leur permettront de maitriser leur trac et de garder leur concentration, les outils proposés pourront leur servir aussi lors des entrainements et quotidiennement.

Après une phase d'observation sur un entrainement pour prendre contact avec eux. Je décide de mettre en place une enquête en ligne pour obtenir des données exploitables pour la mise en place du protocole et des outils de yoga adaptés. (Cf annexe 1, questionnaire en ligne, résultats).

### ❖ Leur rapport au yoga

J'ai eu 6 réponses au questionnaire en ligne sur les 8 danseurs concernés par le protocole. 2 n'ont pas répondu par manque de temps, ils ont 24 ans, une femme, un homme et sont stressés avant-scène.

5 d'entre eux ont déjà suivi des cours de Yoga dont 2 personnes régulièrement.

3 d'entre eux ont déjà pratiqué la méditation, la relaxation, les postures, les exercices de respirations.

1 personne n'a jamais pratiqué

### ❖ Leur rapport à la scène

Pour rappel, les danseurs de cette compagnie ont en moyenne une trentaine de spectacles par an. Ils passent régulièrement des auditions, et font régulièrement des tournages.

#### ➢ Leurs ressentis avant de monter sur scène :

4 d'entre eux se sentent stressés. Ils ont crainte d'oublier la chorégraphie, de ne pas faire passer les bonnes émotions, de ne pas être à la hauteur.

**A la question : Par quoi pouvez-vous être déconcentrés avant de monter sur scène ?**

Ils ont répondu : « Le stress, les changements de dernière minute, les soucis techniques » ou « des déconvenues comme un problème de costume, une épingle à nourrice », ou encore « Je ne sais pas »

3 d'entre eux ont des rituels qui peuvent être « un geste qui me fait rire et m'aide à me concentrer vue dans un film », « Je place ma bouteille d'eau et mes mouchoirs sur les côtés dans les coulisses », ou encore le fait de secouer leur corps pour déstresser.

**A la question : avez-vous des craintes ?**

4 ont répondu « oui », les craintes sont par exemple « D'oublier la chorégraphie des fois avec le stress, problème de concentration, de ne pas avoir assez de souffle, d'être asphyxié un peu »

- **Leurs ressentis sur scène** :

50% peuvent être déconcentrés par les problèmes techniques, une **chute**, les lumières, le sol qui glisse et 50% sont pleinement concentrés une fois sur scène. J'en déduis que pour certain, une fois entrée en scène, l'effet du trac se dissipe.

- **Leurs besoins pour rester concentrés :**

**A la question, quels seraient vos besoins avant de monter sur scène pour rester concentré ?**: « Apprendre à respirer et faire le vide, m'apaiser, me connaitre plus pour libérer les tensions.. », « me relaxer un peu », « une bonne prestation de spectacle, et une bonne préparation technique ». J'en ai déduit que « prestation de spectacle » correspondait au filage, aux répétitions effectuées par les danseurs la veille ou le jour du spectacle.

- **Leurs motivations pour la scène :**

Après avoir vu les réponses au questionnaire en ligne, il me manquait une chose, connaitre leurs motivations pour la scène, puis-je peut être m'en servir pour leur routine pour un travail sur la confiance en soi, sur un dialogue interne positif, et pour mettre de la positivité dans ma première séance ?, lors de la première séance, je leur ai donc demandé d'écrire leurs motivations sur papier, et leurs motivations sont :

- Le partage entre danseurs et avec le public
- Les émotions positives, le ressenti
- Le dépassement de soi
- L'adrénaline
- L'expression de soi
- La liberté
- Les rencontres
- C'est un besoin

Emilie écrit : « je danse parce que ça me donne la sensation d'être vivante », Vincent écrit : « ce métier est mon destin », « ainsi la scène est une évidence », un autre danseur écrit : « C'est ma façon de parler, de dire les choses, c'est libérateur, guérisseur ».

Certains ont pris leur écrit en photo, pour relire leurs motivations dans les moments où ils sont fatigués, et où ils ont envie de lâcher. (Cf. annexe 2, leurs motivations pour la scène, deux exemples d'écrits)

### ❖ Conclusion

J'ai donc affaire à un public jeune et initié. A part un danseur, ils ont tous pratiqué minimum 2 cours de yoga. Vu leurs études et leur métier, ils ont une conscience corporelle déjà très développée, ils connaissent leur anatomie, ont l'équilibre et la coordination, le sens du placement juste, et la mémoire du mouvement.

Je monte donc mon protocole en émettant l'hypothèse qu'ils maitriseront les outils assez rapidement.

Leurs ressentis sur scène me confirme le travail à faire sur la gestion du trac et de la concentration.

Leurs besoins m'amènent à l'hypothèse d'un travail sur la respiration et la détente. Selon moi, la détente ne devra pas être trop profonde car ils ont une performance artistique énergique à assurer après la routine.

## 3.1 Les conditions de travail pour mettre en place le protocole

### ❖ Les avantages :

Ils ont une bonne conscience corporelle et un bon rapport avec le corps et le mouvement. Ils ont conscience de leur alignement, et ont déjà pratiqué durant leurs études des exercices de pleine conscience comme le balayage corporel. Ils sont intéressés par le sujet qu'ils représentent dans leur futur spectacle. Ils adhèrent au projet.

### ❖ Les contraintes :

Les séances seront courtes, 45 mn, pour ne pas que je prenne trop de temps sur leur répétition.

Ils ne seront pas tous là à chaque séance selon les scènes qu'ils ont à travailler et à répéter.

Je ne sais pas combien de séances je vais pouvoir effectuer avec eux avant leur spectacle pour tester la mise en place de la routine. Ils sont assez inconstants.

Les personnes qui ont déjà pratiqué du yoga régulièrement seront peut être bousculé dans leurs habitudes.

### ❖ Mon observation lors d'un entrainement :

- Ils sont constamment en mouvement. Même quand ils se parlent que ce soit assis, debout…J'observe que Mathilde est à la barre en train de travailler ses jambes, pendant que Manon lui parle en torsion allongée alors qu'elles sont en pause déjeuner.

  Je vais peut-être devoir privilégier une position assise, et privilégier l'inaction ?

- Ils sont passionnés et dans l'excitation. Besoin de canaliser leurs émotions ?
- Ils ne démarrent pas les répétitions à l'heure car discutent beaucoup, de différents sujets. Ils ont du mal à être organisés dans le temps.
- Ils s'entendent bien, il y a une bonne cohésion de groupe, de la complicité.
- Leur corps est très sollicité. Certaines parties du spectacle et certains portés demandent une grande technique et une bonne maitrise de leur corps.
- La chorégraphe est passionnée, souple et douce avec le reste du groupe. Ils échangent facilement sur leurs idées, c'est fluide. Ils ont une bonne communication dans le travail.

Grâce à ses données, Je pars sur l'hypothèse d'exercices en position assise, d'un travail de gestion des émotions, et je pense que travailler leur concentration pourra également leur permettre au quotidien d'éviter des chutes et des blessures.

# II. HYPOTHESES DE TRAVAIL

## 2.1 Réalisation d'une préparation mentale à la performance scénique avec les outils du yoga

### • Qu'est-ce que la préparation mentale ?

La préparation mentale est souvent définie comme un moyen d'optimisation de la performance, au même titre que la préparation physique, technique et tactique ; et ce uniquement vis-à-vis du sport. Or, aujourd'hui, la préparation mentale tend à s'étendre à d'autres champs où les situations de compétition sont présentes comme l'école, le travail, le monde artistique…et même certaines situations de la vie courante. Ceci s'explique par le fait que la société occidentale actuelle s'oriente, de plus en plus, vers l'individualisme et la recherche toujours plus exacerbée d'efficacité, de rendement et donc de performance.

Partant de ce constant, la Fédération Française de Préparation Mentale a trouvé nécessaire d'élargir la définition de la préparation mentale.

La préparation mentale peut donc se définir comme « un accompagnement en synergie (préparateur mental- personne accompagnée ou collectif), sur une période définie, et qui permet à cette dernière d'atteindre leurs objectifs et d'optimiser : leurs

performances et leurs potentiels, en identifiant puis en utilisant les ressources nécessaires, qu'elles ont à leurs dispositions pour réaliser ce travail.

En pratique :

Concrètement, la préparation mentale se décompose en deux parties :

- Tout d'abord un travail d'accompagnement, qui s'adresse avant tout à l'individu, à son épanouissement, et à son équilibre.
- Puis, un travail de préparation mentale représenté par un ensemble de stratégies, de techniques, de méthodes visant à optimiser le potentiel mental de l'individu.

Objectifs :

1. L'objectif de la préparation mentale c'est aussi de développer, potentialiser et optimiser les capacités mentales de l'individu afin qu'il exprime pleinement ses qualités (physiques, techniques et tactiques) à l'entrainement et en compétition ou dans la vie de tous les jours et le jour de l'échéance. » *(2.FFPM (Fédération Française de Préparation Mentale), Définition de la préparation mentale, ffprepamentale.fr)*

« La préparation mentale est aussi défini comme ceci « c'est un entrainement régulier où l'athlète, véritable acteur du processus, se familiarise avec des techniques et des outils pour les appliquer en situation de compétition, afin de maintenir l'efficacité de son geste, de se blinder contre le stress et donc de « performer » dans les conditions optimales. ». *(3. préparation mentale : définition, processus et conseils, 17/09/2017, de Simon FARVACQUE @Sporthinker)*

Ou encore, « Elle est la partie psychologique (versant psycho-affectif) de la préparation d'un athlète compétiteur », « Parmi les outils à disposition du préparateur mental, nous avons : l'hypnose, les techniques de relaxation, la PNL, l'intelligence émotionnelle, les arts martiaux, la sophrologie, les techniques cognitives et comportementales. » *(4. fr.m.wikipedia.org/wiki/Préparation_mentale)*

## 2.2 Présentation des Pistes de travail

Suite à la demande de la chorégraphe et aux réponses au questionnaire. Je définis trois pistes de travail pour préparer mentalement les danseurs à la scène: l'amélioration de la concentration des danseurs, les garder dans l'instant présent et la maitrise du trac.

### ❖ Comment améliorer la concentration des danseurs ?

#### • Définition de la concentration

Sans la concentration, la technique et la préparation physique acquise à l'entrainement seront insuffisantes.

« La concentration est un élément fragile, capricieux, et surtout très difficile à définir. Dans l'idée de se concentrer, il y a l'idée de se focaliser sur une chose précise, de ne pas se disperser ou de rester dans sa bulle. On constate que la concentration est surtout la capacité à rester au présent, c'est-à-dire à ne pas se laisser envahir par les images et pensées du passé ou du futur. »

« Avoir une concentration efficace réside en la capacité à varier son attention en fonction de la demande de chaque tâche. »

« Pour rester concentrer, il faut apprendre à gérer toute sorte de distraction. Aucune distraction interne ou externe ne doit venir perturber la personne. On peut améliorer sa concentration en se focalisant sur l'objectif, exemple, « ne pas se laisser déconcentrer par l'extérieur ».

« Dans la pratique, on peut développer ses capacités de concentration avec quelques exercices qui sont spécifiques au sport ou non :

- Simuler à l'entrainement : par exemple, si vous êtes distrait par les spectateurs, pendant un match de tennis, vous pouvez mettre en place une séance ou deux joueurs jouent et les autres tentent de divertir d'une manière ou d'une autre.

- Se concentrer sur une cible précise

- Apprendre à être positif : se concentrer sur les pensées positives uniquement

- Se concentrer sur autre chose

- Rester au présent : le seul moment où vous pouvez vraiment agir reste le présent »

*(5.psychologiesport.fr /amelioration-concentration/, Améliorer ses capacités de concentration)*

La concentration est « l'action de faire porter toute son attention sur un même objet : son manque de concentration lui a fait faire plusieurs erreurs ». *(6. www.larousse.fr/dictionnaires/français/concentration/17866*)

- **Le rapport au Yoga**

Dans les « Yoga Sutra de Patanjali », « Dharana » (concentration) correspond au 6ème membre du Yoga. Ce terme sanskrit signifie « qui tient, qui porte, qui garde, qui protège ». Dans le yoga, c'est l'étape de la concentration de l'esprit avec arrêt du souffle, ou fixation de la pensée en un seul point (que ce soit un point du corps, une notion, une image, un son, etc…).

« La concentration est une faculté du cerveau qui est mono tâche. Même si nous avons la sensation de penser et de faire milles choses en même temps. Le cerveau reste mono tâche et nous permet de nous concentrer sur un objet si nous le souhaitons et le pouvons… »

« Voilà que Pratyahara (le retrait des sens) nous a apporté un esprit calme et serein, un état de paix lumineux en nous et nous devons tout faire pour le conserver…Mais l'art est difficile car notre mental va revenir au galop nous plongeant dans des réflexions où l'imaginaire jouera un rôle important mettant fin à la concertation. Le pratiquant pourrait croire qu'il est en train de méditer mais se rendra compte

rapidement de sa méprise en observant, tous ses mouvements mentaux, sa respiration anarchique et ses pertes de conscience de l'instant présent ». « Une fois plongé dans Pratyahara, et pour nous permettre de faire durer cet état, nous pouvons utiliser une invocation, la concentration sur un objet, bhavana (créations d'images mentales) peut être aussi une aide précieuse pour fixer l'intellect. » *(7.yoga-darshan.com/concentration_yoga.php)*

- Hypothèse des exercices adaptés à inclure dans le protocole :

- La concentration sur un objet ou un seul point : exercice de pleine conscience avec objet, trataka, balayage corporel…
- La création d'image mentale
- La concentration sur la respiration
- Apprendre à être positif : passer de la voie intérieure qui dit « je vais oublier la chorégraphie » à « j'ai confiance en moi, je vais réussir »

## ❖ Qu'est-ce que vivre l'instant présent ?

« Le présent est la seule réalité à notre portée : le passé nous a échappé et le futur ne nous appartient pas. Or, nous passons beaucoup de temps à regretter l'un et à appréhender l'autre. Ne pas vivre le moment présent, c'est donc tout simplement vivre dans une illusion. Etre dans « l'ici et maintenant », ce n'est pas se voiler la face devant l'avenir ou agir comme si le passé n'avait pas été. C'est avoir conscience de ce qui se passe en soi et hors de soi, revenir à ses sensations et à ses émotions, savourer la vie et ne pas fuir systématiquement en cas de gêne ou de douleur…Adopter cette façon d'être au monde est l'une des meilleurs solutions pour se protéger du pessimisme ambiant et apaiser ses propres angoisses personnelles. Et, ainsi, plus présent à soi et aux autres, pouvoir sans culpabilité ni complaisance se retourner sur son passé et se projeter dans l'avenir de manière à la fois sereine et réaliste. » (*8.www.psychologies.com, Apprendre à vivre l'instant présent, 08/02/2012, dossier coordonnée par Violaine Gelly)*

**« Comment accéder au pouvoir du moment présent** : Il y a un instant, pendant que vous parliez de l'éternel présent et de l'irréalité du passé et de l'avenir, je me suis surpris à regarder cet arbre devant la fenêtre. Je l'avais déjà regardé à quelques reprises, mais cette fois-ci, il était différent. La perception extérieure n'avait pas beaucoup changé, sauf que ses couleurs semblaient plus éclatantes et plus vivantes. Une autre dimension s'était ajoutée. Ce n'est pas facile à expliquer. Je ne sais pas comment, mais j'étais conscient de quelque chose d'invisible que j'ai ressenti comme étant l'essence de cet arbre, son esprit, si vous voulez. Et j'en faisais partie d'une certaine façon. Je réalise maintenant que je n'avais jamais vraiment vu cet arbre avant, sinon une image morte et vide de lui. Quand je le regarde maintenant, il y a encore un peu de cette conscience, mais je peux la sentir s'estomper. Vous voyez, l'expérience est déjà en train de devenir du passé. Une telle expérience, peut-elle devenir plus qu'une impression fugitive ? » : **la contemplation.**

« Le grand maître zen Rizai avait souvent l'habitude de lever le doigt et de poser lentement la question suivante à ses élèves pour les obliger à se détourner de l'attention qu'ils accordaient au temps : « en ce moment, que manque-t-il ? C'est une question puissante, qui exige une réponse ne provenant pas du mental. Elle est conçue pour ramener votre attention profondément dans le présent » : **Santosha (contentement).**

*(9.Le pouvoir du moment présent, Eckhart Tolle, 1997, p 68- 69*)

**« Vivre en pleine conscience, c'est régulièrement porter une attention tranquille à l'instant présent.** Cette attitude peut modifier notre rapport au monde de manière radicale, apaiser nos souffrances et transcender nos joies. La pleine conscience, c'est aussi le nom d'une forme de méditation dont l'apprentissage est simple et rapide, mais dont la maitrise demande des années (comme tout ce qui est important dans nos vies). » : **MBSR** (Réduction du stress basée sur la pleine conscience), fondé par Jon Kabat Zinn**.** *(10.www.mbsr-lille.fr, Christophe André, Medecin psychiatre à l'hopital Sainte Anne à Paris*)

- **Hypothèse d'outils adaptés à inclure dans le protocole :**

- Méditation de pleine conscience
- Travailler sur Santosha : le contentement
- Outils pour éliminer le stress
- Outils pour avoir confiance en l'avenir

## ❖ Qu'est-ce que le trac et comment se manifeste-t-il ?

Le trac se définit comme **« un malaise lors de l'exécution d'une tâche en présence (réelle ou imaginée) d'autrui »** (Picard, 1995). Ce peut être devant un groupe ou devant une personne, comme lors d'une entrevue d'emploi. **Spécifique et ponctuel, le trac est lié à une performance** à exécuter à un certain moment, contrairement à la timidité qui est un trait personnel qui colore les différentes interactions sociales d'une personne. Le trac est un état de peur, c'est une peur irraisonnée car il n'y a aucun danger vital. **Les manifestations du trac sont physiques et cognitives** :

- **Les manifestations physiques du trac** sont :

- l'augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle : les muscles sont davantage irrigués et bénéficient d'un apport important en glucose, ce qui est important pour fournir un effort musculaire
- la respiration rapide, souffle court
- Sudation : les mains deviennent moites
- la gorge sèche
- Refroidissement des extrémités (mains, pieds, nez, etc.) et pâleur dus à une vasoconstriction périphérique
- Tremblements, fourmillements, crispations, crampes musculaires
- Estomac noué, avec ou sans problèmes digestifs (manque d'appétit, vomissements, diarrhées, etc.)
- Envie d'uriner

Souvent, les symptômes diminuent rapidement au fil de l'exposé ou de la prestation, **à moins de centrer son attention sur ceux-ci.** C'est à ce moment qu'un cercle vicieux s'installe. Lorsque l'attention se dirige vers les sensations physiques du trac et non

vers le contenu de la présentation, **les malaises s'intensifient et la concentration diminue.**

- **Les manifestations cognitives et psychiques du trac** sont les conséquences des craintes ou des peurs associées à la prestation à réaliser :

- Attention et veille accrues
- Impression de ne pas être l'acteur de ce que l'on fait, de ne pas être là
- Présence d'injonctions négatives, de pensées catastrophiques (« je ne vais jamais y arriver », « je vais m'effondrer », « j'ai tout oublié »)
- Jugement critique exacerbé
- Problèmes de mémoire, oublis, absences, trou, etc.
- Inhibition de la volonté ou difficulté de passer à l'action
- Pensées non cohérentes, difficultés à « rassembler ses idées » etc…

Si un peu de trac est stimulant, trop de trac peut devenir paralysant. **L'objectif n'est donc pas d'éliminer complétement le trac. Il s'agit plutôt d'apprendre à l'apprivoiser**, de ne pas fixer son attention sur ses symptômes et de se concentrer sur la présentation. (*11.www aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/stress-et-anxiété-scolaire/le-trac-comment-mieux-l-apprivoiser, Dominique Dubé, Véronique Mimeault et Marie Hélène Simard, psychologues.)*

- **Les facteurs favorisant le trac sont :**

- **L'anxiété en tant que trait de personnalité :** la personne aura une tendance habituelle à être anxieux. C'est une disposition à réagir avec une augmentation de l'anxiété à des situations jugées menaçantes contrairement à l'anxiété, dit anxiété-état qui est transitoire qui peut fluctuer dans le temps et varier en intensité suivant la situation.

- **Une estime de soi élevée incertaine** : Selon Arcier, les artistes ayant « une estime de soi élevée véritable » ne sont pas effrayés par des réactions négatives du public ou des critiques lors d'une représentation, leur auto-évaluation est stable et non que peu besoin de l'approbation des autres. Au contraire, « les artistes qui ont une « estime de soi élevée incertaine », c'est-à-dire fluctuante, ont des besoins importants de reconnaissance sociale, et sont très sensibles aux jugements des autres sur leur performance scénique. (A.Steptoe, H.Fidler « stage fright in orchestral musicians; a study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety » 1987 p241-249

- **Le pessimisme et l'optimisme:** tandis que les optimistes attendant généralement des résultats positifs et mettent en valeur des aspects positifs de situations stressantes, les pessimistes se concentrent sur les stimuli stressants et utilisent comme échappatoire la dénégation, menant aux désengagements des objectifs stressants.

- **Les facteurs personnels** :

  Une pathologie provoquant l'affaiblissement des moyens de l'artiste aura d'autant plus d'impact si elle touche un organe qui intervient dans l'activité artistique.
  La fatigue, due aux répétitions, aux lourds rythmes de travail, aux décalages horaires mettant à mal les biorythmes, peut également induire l'anxiété de performance.
  L'hygiène alimentaire est également très importante, a fortiori avant l'entrée en scène, le début d'une hypoglycémie peut provoquer une montée de peur.

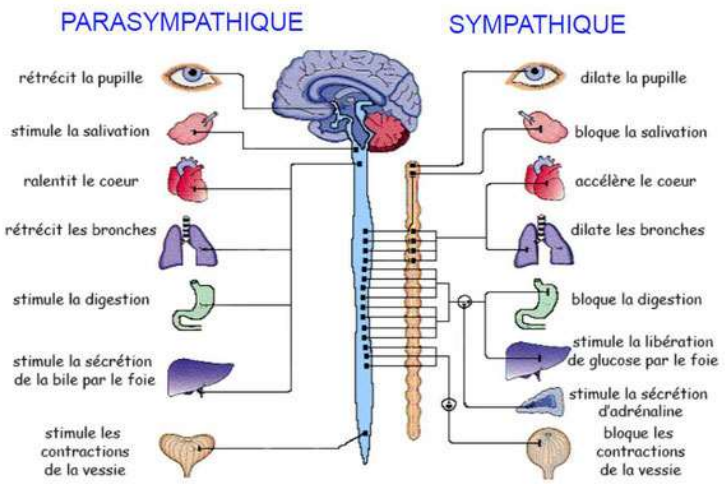
Ce n'est pas le trac lui-même que l'on soigne, mais les troubles qu'il génère que l'on prend en considération. Il existe divers traitements : le traitement allopathique, avec l'aide de benzodiazépines et des bétabloquants, la psychanalyse, les traitements comportementaux, et les traitements cognitifs. On peut ajouter à ces traitements les thérapeutiques alternatives, telles que l'homéopathie, la phytothérapie, ainsi que des techniques annexes, psychocorporelles comme la méthode Feldenkrais, la technique Alexander, la sophrologie sans oublier **la relaxation et la PNL (Programmation Neuro Linguistique)** *(12. www.letrac.com wa_files, La scène, et le trac, quelle préparation ?)*

Hypothèses d'outils adaptés à inclure dans le protocole :

- Outils pour réduire le rythme cardiaque, la pression artérielle : Pranayama, cohérence cardiaque
- Outils pour allonger le souffle : Pranayama, cohérence cardiaque
- Outils pour dénouer l'estomac : Asanas du type genoux poitrine, torsion
- Outils pour avoir des pensées positives et la confiance en soi : Mantra, asana qui améliore la confiance en soi, l'ancrage tel que l'arbre, la montagne…
- Cri de guerre pour les unir

## 2.3 Les objectifs

- **Activer le système para sympathique par le souffle**



Lors d'une représentation, le système nerveux sympathique, celui qui prépare l'organisme à l'action est trop sollicité. En réponse à un stress, il orchestre la réponse dite de combat ou de fuite qui entraîne une dilatation des bronches, une accélération de l'activité cardiaque et respiratoire, une augmentation de la tension artérielle, une dilatation des pupilles, une augmentation de la transpiration, une diminution de l'activité digestive…

Il va donc falloir pour parer à ce phénomène activer le système parasympathique, celui qui correspond à l'inverse à une réponse de relaxation des danseurs afin de revenir à une certaine stabilité, à un ralentissement général du rythme cardiaque, de l'activité respiratoire, et une diminution de la tension artérielle.

Nous avons vu que le trac provoque un souffle court. Je décide donc de travailler sur la respiration qui sera l'objet de concentration central dans la routine proposée, et tout au long du protocole.

L'objectif est de maitriser sa respiration, et de favoriser des respirations lentes, profondes et régulières afin de réguler le rythme cardiaque et la tension artérielle, la digestion. Respirer de façon consciente a un impact sur nos émotions et vice et versa.

Les Hypothèse d'outils de Yoga adaptés :

- Le Pranayama (travail sur le souffle)

« Sutra II.49 : « Le Prânâyâma est la régulation, avec rétention, du flot de l'air qui entre et qui sort. Sa pratique ne doit être entreprise que lorque celle d'asana est maîtrisée ».

« Les textes sur le yoga disent que quand le souffle est immobile, la conscience l'est aussi. Toute vibration et fluctuation cesse quand prana (énergie) et citta (la conscience) sont calmes et silencieux. C'est pour avoir étudié cette relation entre souffle et conscience que les sages ont préconisé la pratique du prânâyâma comme moyen de stabiliser l'énergie et l'esprit. Le terme prânâyâma se compose de prana et d'ayama qui signifie étirement, extension, longueur, largeur, régulation… » (13. *« Light on the Yoga Sutras of Patanjali », HarperCollins, India, commentaires de Yogacharia B.K.S Iyengar*)

Leur apprendre à maitriser leur souffle et choisir un outil de travail sur la respiration sera donc indispensable dans la routine avant-scène afin de réduire la pression artérielle, diminuer le rythme cardiaque, allonger leur souffle, apaiser l'esprit, et maitriser leur trac.

- ## Les établir dans l'instant présent et agir sur leurs pensées

- **Leur faire découvrir la pleine conscience pour qu'ils puissent être là dans l'instant présent et apprécier**

En général, avant d'entrer sur scène, les danseurs ne sont pas dans l'instant présent. Ils ne pensent qu'à l'après, à comment ils vont danser, est ce qu'il y aura du monde, est ce qu'ils vont être performants, vais-je me souvenir de ma chorégraphie…Et ils se précipitent pour se préparer par craintes d'être en retard, ils ne prennent pas le temps. Ce fonctionnement ne fait qu'entretenir le stress.

L'objectif est donc de se servir des exercices de pleine conscience pour qu'ils reviennent dans l'instant présent et qu'ils puissent apprécier, apprécier la salle où ils vont danser, apprécier leur moment maquillage, leurs costumes, qu'ils soient le plus possible là, ici et maintenant…

Hypothèses d'outils adaptés :

- La méditation de concentration sur un objet mental
- Pranayama : se concentrer sur sa respiration
- La pleine conscience ou mindfullness, « porter son attention intentionnellement au moment présent sans jugement sur l'expérience qui se déploie moment après moment » (Jon Kabat-Zinn en 2003)

- **Créer un dialogue interne positif qui permet de garder la confiance en soi, l'estime de soi, la motivation à la scène : PNL et mantras**

Le terme de programmation neurolinguistique intègre les 3 composantes fondamentales de l'expérience humaine : la neurologie, le langage, et nos programmations. Le système neurologique régule le fonctionnement de notre corps, le langage détermine notre manière d'interagir avec les autres, et nos programmes déterminent le modèle du monde que nous créons.

La PNL décrit **« comment les interactions entre la pensée (neuro) et le langage (linguistique) organisent le fonctionnement de notre corps et de nos comportements (programmation) et les résultats que nous obtenons »** Robert Dilts.

La PNL est une école de pensée pragmatique qui concerne les divers aspects du fonctionnement et développement humain : les compétences (nos actions), les processus cognitifs et la pensée stratégique (la direction de nos actes), notre système de valeurs (nos motivations) et de croyances (nos permissions), notre identité (notre rôle et notre mission), et notre système d'appartenance (notre vision). *(14.www.institut-repere.com/Formations/institut-repere-une-definition-de-la-pnl*)

« Pouvoir illimité » d'Anthony Robbins est un livre sur la PNL et ses applications. Il y est très clairement expliqué toutes les connections, les liens étroits entre nos croyances, nos perceptions sensorielles, nos représentations mentales, nos états (ressenti), notre physiologie, notre énergie.

Voici un extrait du chapitre 9, « la physiologie, la voie royale vers l'excellence » :

« **Quand votre physiologie s'effondre, l'énergie positive de votre état s'effondre également, et inversement**. La physiologie est par conséquent le levier des changements émotionnels. En fait, il est impossible d'éprouver une émotion sans que s'opère une transformation physiologique correspondante. Et il en est de même impossible d'opérer un changement physiologique sans que se produise un changement d'état correspondant. Il y a deux façons de changer d'état : soit en modifiant ses représentations internes, soit en modifiant sa physiologie. Si par conséquent, vous voulez changer d'état en une seconde, que faire ? Changer de façon de respirer, de posture, d'expression, de gestes, etc… ». *(15. « Pouvoir illimité » d'Anthony Robbins, chapitre 9 « la physiologie, la voie royale vers l'excellence », 1986)*

« Nos croyances et habitudes limitantes ne sont pas immuables, **notre cerveau est formidablement malléable à souhait**. **Elles ne disparaissent pas mais se remplacent par des positives**, par celles que vous choisissez, pour vous ouvrir les voies des possibles. Nos mémoires, croyances, habitudes sont enregistrées dans le cerveau limbique pour être restituées quasi-automatiquement chaque fois qu'on a besoin d'une réaction rapide à notre environnement. Les rituels servent à ancrer des croyances et des idées, par la répétition, la célébration, l'enregistrement. On peut s'en servir à bon escient. »

**« On peut donc en enregistrer de nouvelles**, **plus vitalisantes et apaisantes**, selon nos propres besoins et nos objectifs de vie, **par des rituels et mantras**, ou petites phrases répétées, comme pour se reprogrammer Ainsi, nous sommes créateurs de notre réalité, responsables et libres. »

En PNL, on apprend que la carte n'est pas le territoire : notre réalité n'est pas la réalité, elle est filtrée par nos filtres historiques, familiaux, éducatifs, émotionnels, inconscients…Il est utile parfois de se le rappeler. (16.*mantras et naturopathie :www.naturapothe-bordeaux-reiki.fr/blog/2017/12/14/pourquoi-faire-des-mantras*)

- **Les rendre autonome dans leur pratique**

Je souhaite absolument les mettre en autonomie dans leur pratique. Les outils de yoga adaptés proposés devront être intégrés, maitrisés et compris par le pratiquant afin qu'ils puissent les appliquer dans son quotidien, qu'ils puissent utiliser ces outils pour gérer ses émotions et son trac avant-scène, avant auditions, clips et autre, sans mon intervention. Le quotidien des danseurs n'est pas seulement cette compagnie. Ils tournent pour 100% d'entre eux dans d'autres spectacles que ceux de la compagnie. Mon souhait est qu'ils puissent se servir de leurs outils partout où ils vont.

Pour ça, je vais avoir besoin de répéter les mêmes exercices sur plusieurs séances. L'entrainement pendant les séances et en dehors sera important.

L'intégration des outils devra se faire progressivement.

# III. LA METHODOLOGIE ET LE CHOIX DES OUTILS DE YOGA ADAPTES A CETTE COMPAGNIE

## 3.1 La méthodologie mise en place durant les séances

Je choisis de faire des séances sans musique, sans matériel et sans difficulté physique.

- **Le silence**

Les danseurs passent la majorité de leur temps à exercer des mouvements en rythme et en musique. A travailler avec un perpétuel fond sonore. Je décide donc d'effectuer mes cours en silence, pour qu'ils soient à l'écoute de leur corps et qu'ils calent leurs mouvements sur leur propre respiration et non sur la musique, pour les aider à se concentrer.

Et aussi parce que notre cerveau a besoin de silence. Le neuroscientifique Michel Van Quyen auteur du livre « Cerveau et silence » nous parle du pouvoir du silence. Il nous explique pourquoi le silence est primordial pour notre concentration, et même notre santé :

- **Evacuer les toxines et se régénérer**

La manière dont le cerveau évacue les toxines a été découverte en 2012 par la chercheuse américaine Maiken Nedergaard. Elle a appelé ce système, le système « glymphatique » en référence aux cellules gliales (qui forment l'environnement des neurones). Cellules qui par le biais du liquide cephalo-rachidien évacuent ces fameuses toxines. Elle a donc découvert que l'évacuation était plutôt efficace lorsqu'on se repose (en particulier pendant le sommeil, d'où le fait que l'on « récupère » pendant cette phase).

- **Se concentrer et se construire**

Le chercheur nous rappelle que l'on vit dans une sorte d'économie de l'attention. Il affirme qu'un des objectifs de beaucoup d'entreprises du numérique est d'accaparer notre attention. Ce qui épuise notre cerveau. Il fait par ailleurs référence à la chercheuse Gloria Mark qui a étudié les « open space ». Les conclusions sont alarmantes. La concentration des salariés sur une tâche est en moyenne de 11 minutes avant d'être interrompus par une autre tâche. Par la suite, ils auront besoin d'environ 25 mn pour de nouveau se concentrer sur la tâche.

L'accumulation de ces interruptions constitue ce que les psychologues appellent une surcharge cognitive. Vous avez ce sentiment d'avoir trop de choses à faire à la fois, sentiment qui peut aller jusqu'à la douleur physique.

Le silence est fondamental pour le bon fonctionnement cérébral. Les moments de déconnexion sont très importants pour favoriser la créativité, la concentration mais aussi la construction de soi. (17.France Inter, 20/03/19,« Pourquoi notre cerveau a besoin de silence »)

« Nous sommes environnés par un monde extrêmement bruyant : musique, télévision, circulation…Qu'il soit subi ou choisi, ce bruit se révèle nocif pour le corps comme pour l'esprit. Le bruit fatigue, rend irritable, trouble le sommeil, augmente les hormones du stress et le risque cardiovasculaire. Il altère l'audition, provoque des acouphènes, diminue la mémoire, les facultés cognitives et les capacités de concentration, favorise la déprime et la baisse de motivation. » « Le silence stimule la repousse neuronale ».

« En 2013, une étude publiée dans la revue Brain, Structure and Function a mis en avant le fait qu'exposé à deux heures de silence complet par jour, le cerveau de souris voyait se développer de nouvelles cellules dans l'hippocampe (une région du cerveau liée à l'émotion, la mémoire et l'apprentissage), représentant des neurones actifs. En somme, pour rester jeune et garder un esprit vif, n'ayons plus peur du silence. » *(18.Les vertus du silence www.observatoire-groupeoptic2000.fr/reperes/focus-actualites-sante-visuelle-auditive/les -vertus-du-silence/, 25/01/2017*)

« Je pense 99 fois et ne découvre rien. Je cesse de penser, je me plonge dans le silence et la vérité m'apparaît » Albert Einstein.

- **Sans matériel, à leur rythme et sans difficulté physique**

Je choisis de privilégier les exercices sans matériel, et sans difficulté physique.

Sans matériel car je souhaite construire avec eux une routine qui sera faite pour une préparation aux différentes scènes qu'ils feront. Il faut qu'ils puissent la faire partout et à n'importe quel moment, sans contrainte matériel. Le matériel à prendre pourrait être une charge mentale en plus, dans leur préparation de base, et un stress supplémentaire.

Et sans difficulté physique car leur corps est bien assez sollicité :

- « Les conditions de travail des danseurs sont naturalisées au point de rendre difficile la construction de leur santé comme un enjeu professionnel. Les répétitions dans des conditions difficiles sont courantes (sol inadapté, salle non chauffée…). Le morcellement du temps de travail peut entraîner des risques de blessures. Danser 45 mn puis ne plus danser pendant 2h puis reprendre à fond tout de suite, requiert de maintenir le corps dans une relative disponibilité. De même
- l'épuisement physique et nerveux en périodes de répétitions peut faire « céder » le corps. »

- Les blessures : « Tenir la douleur fait partie des compétences professionnelles des danseurs. Les comportements assimilables au « dopage » (prendre des cachets pour calmer le trac avant d'entrer en scène, prendre des anti-inflammatoires pour supporter la douleur le temps de la représentation, etc…) peuvent être ainsi resitués dans la logique de l'individu avant la scène. »

*(19. Danser au-delà de la douleur » de Pierre-Emmanuel Sorignet, www.cairn.info/revue-actes-de-la-recherche-en-sciences-sociales-2006-3-page-46)*

J'imagine une routine plutôt tournée vers la sérénité, un yoga doux.

- **La construction de la routine en collaboration avec les danseurs**

L'expérimentation des outils est ma priorité. Je souhaite leur proposer des outils et les adapter au fur et à mesure des séances selon leur ressenti. Il me faudra échanger avec eux à chaque fin de séance sur leur ressenti pour déterminer si l'outil est réellement approprié.

La mise en place d'une discussion à chaque fin de séance me parait donc indispensable.

## 3.2 Les séances

- **Le planning prévisionnel des séances, des effectifs et durée**

Démarrage du stage le 8 février 2019 par une prise de contact, une observation d'un entrainement, et une présentation du projet aux 6 danseurs présents.

Le 6 avril est la date de leur prochain spectacle

| **Date** | 8 février | 12 février | 15 février | 22 février | 1 mars | 8 mars | 15 mars |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Participants** | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| **Durée** | 30-40 mn | 30-40 mn | 30-40 mn | 30-40 mn | 30-40 mn | 30-40 mn | 30-40 mn |

| **Date** | 22 mars | 29 mars | 2 avril | 6 avril Spectacle | 12 avril | 19 avril | 26 avril |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Participants** | 6 | 6 | 6 | tous | 6 | 6 | 6 |
| **Durée** | 30-40 mn | 30-40 mn | 30-40 mn | 10-15 mn | 30-40 mn | 30-40 mn | 30-40 mn |

- **Le planning effectué**

Prise de contact, observation et présentation du projet effectué le 8 février

| **Date** | 8 février | 11 février | 12 février | 13 février | 18 février | 8 mars | 12 mars |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Participants** | 6 | 6 | 6 | 3 | 6 | 2 | 4 |
| **Durée** | 1h | 40 mn | 40 mn | 40 mn | 45 mn | 45 mn | 20 mn |

| **Date** | 22 mars | 29 mars | 6 avril spectacle | 3 mai | 10 mai |
|---|---|---|---|---|---|
| **Effectifs** | 8 | 8 | tous | 6 | tous |
| **Durée** | 45 mn | 30 mn | En autonomie | 1h | 1h |

- **La guidance**

Je décide d'adopter un ton doux, calme, reposant. Parler assez lentement, laisser des moments de pause pour qu'ils ne soient pas concentrés que sur ma voix, qu'ils soient plutôt bien à l'écoute de leur sensation.

Je vais devoir insister sur le vocabulaire de l'ancrage, la confiance en soi, la force, l'énergie, la respiration, la positivité, le retrait des sens

Liste des mots, phrases appropriés :

- Confiance, Assurance, sécurité, détermination, solide, motivation, prendre de l'energie
- respiration profonde, prendre le temps, la respiration guide le mouvement, allonger le souffle
- être dans sa bulle

## • Exemple de deux séances données

Je choisis de ne pas changer la totalité de la séance à chaque fois. Les séances seront évolutives. Un outil choisit ensemble sera gardé, et retravaillé les séances suivantes, pour qu'il puisse être maîtrisé.

**2 ème séance du protocole :**

- Relecture des motivations et prise en photos pour eux : approche positive
- Installation de la respiration Ujjayi dans la posture de la montagne, ils choisissent un mot retiré de leurs motivations pour la scène à l'inspiration, et un autre à l'expiration, 1 minute de respiration en essayant d'y associé les émotions qui dégagent des mots choisis
- Mise en place de la salutation au soleil A avec l'intention et les respirations sur les mouvements. Les deux premières salutations au soleil sont faites avec moi, la troisième est faite en autonomie. Je peux me permettre de les lancer de suite en autonomie, car en tant que danseurs, ils retiennent très rapidement des enchainements de mouvements.
- Travail des postures d'équilibre proposées en première séance : l'arbre et le danseur tout en montant sur demi-pointe pour le travail de la concentration
- Posture de la montagne à nouveau
- 2 mn de cohérence cardiaque en position assise pour leur apprendre à respirer et qu'il commence à trouver du confort dans la position assise car ils gesticulent beaucoup.
- Exercice de concentration sur l'image géométrique, 1mn de concentration pour la mémoriser, et 2 mn de concentration pour la garder en tête les yeux fermés
- Discussion sur les outils proposés, et sur les yamas, nyamas, car ils les représentent à travers leur danse dans leur futur spectacle.
- Ils se jugent dans les exercices de concentration donc nous décidons de ne pas les mettre dans la routine. La salutation au soleil les apaise, les calme. Nous décidons de la garder.

**8ème séance :**

C'est la 8ème séance, 5 personnes sont présentes :

- Choisir une image pour l'exercice de concentration qui va suivre dans la séance
- Intégration du Sankalpa en début de routine, explications et mise en place.
- Chacun fait les 3 salutations au soleil créée par eux avec la respiration ujjayi en autonomie
- Je reprends la guidance pour la torsion, la posture inversée, et la tortue ajoutée récemment car très appréciée

- Ensuite vient l'exercice de concentration : Aujourd'hui, je leur ai amené une variété d'images, sur ces images, des paysages de toute sorte, il y a la plage, la montagne, un temple, un ponton, les nuages, une cascade, la jungle, les étoiles… J'ai pris soin de sélectionner des images dans lesquelles nous pouvons nous projeter facilement, trouver une place sur un rocher, sur le sable, dans l'herbe ou autre.
  Chacun trouve une assise confortable (appris auparavant dans les premières séances) et positionne l'image au sol à vue. Je leur demande dans un premier temps d'observer tous les détails (couleurs, formes, nombre, matières), ensuite de commencer à se visualiser dans cette image, à quel endroit, statique ou en action, dans quelle position. De fermer les yeux éventuellement en continuant à visualiser l'image, en leur précisant qu'ils peuvent rouvrir les yeux à tout moment si besoin pour ré observer l'image. Ensuite, vient la concentration sur les sens, l'ouïe, l'odorat, le toucher, la vue de près, de loin et ce qu'ils ressentent au niveau émotionnel.
  Je les laisse ensuite 2 mn dans le silence pour qu'ils puissent appliquer et profiter de l'instant.
  Cet exercice a beaucoup plu
- Pour les remettre en mouvement avant leur répétition, je leur propose un exercice de pleine conscience pour terminer la séance, une balade dans leur salle de danse, une observation de leur salle dans les moindres recoins, à la recherche de détails peut être pas encore remarqués, porter un autre regard sur leur salle de répétition quotidienne qui est une salle située dans le fort de Mons, belle bâtisse de 1876.
  Durée de l'exercice 5 mn.
- Discussion sur leur ressenti sur les exercices

(cf. annexe 3 : Les séances)

## 3.3 Proposition des outils de yoga adaptés suite aux séances

Avant leur spectacle « Prana », je leur ai établi une liste avec les outils vus et répétés plusieurs fois en cours, et me suis assurée lors de la séance avant-spectacle, que la routine avant-scène était bien intégrée, qu'ils étaient capables de la faire en autonomie avec des instructions écrites, sans se poser de questions, chacun a photographié la liste sur son téléphone portable.

Tous les outils proposés ont été conseillés, sans aucune obligation. Et chacun peut adapter les outils selon ses besoins du moment. Il y a aucune obligation de tout faire, on ne peut se servir que d'un seul outil.

**Voici cette liste :**

## Les outils conseils avant d'arriver à la salle pour commencer la préparation mentale à domicile, à faire la veille ou le matin :

- La cohérence cardiaque

La cohérence cardiaque est une technique de relaxation et de biofeedback visant à réguler la variabilité du rythme cardiaque et qui a été mise au point dans les années 1990. Une séance typique consiste à respirer profondément au rythme de six cycles respiratoires (inspiration puis expiration) par minute pendant cinq minutes. C'est une méthode simple qui permet une meilleure gestion du stress, de l'anxiété et des émotions et qui améliore la concentration (déf. Wikipédia)

- La visualisation de la chorégraphie : la répétition mentale

Répéter mentalement, se voir en train de danser les yeux fermés. Cela permet de répéter le corps au repos, de se remettre dans la tête chacune des parties chorégraphiques dans l'ordre, cet outil est proposé dans l'hypothèse qu'ils arrivent plus sur d'eux et sereins à la salle. Qu'ils aient confiance en leur mémoire. Ou qu'ils relèvent les points douteux pour mieux les travailler au filage. C'est un outil acquis par 90% d'entre eux, ils l'utilisent régulièrement. Il était déjà utilisé par les danseurs avant les séances, je les retravaillé durant les séances pour y ajouter les sens, les émotions, la confiance. Je savais que cet outil pouvait être utilisé car je l'utilise moi-même pour mes spectacles amateurs.

- Préparation de leurs affaires en pleine conscience

Doubler de concentration lors de la préparation de leurs affaires. Etre pleinement conscient de ce qu'ils mettent dans leur sac et à quel endroit. Ceci afin d'enlever le stress de « zut, je pense que j'ai oublié mes collants… », Et du « je revérifie 10 fois si j'ai bien ce qu'il me faut ».

## Ci-dessous les outils de la routine test proposée avant-scène :

J'ai supposé en préparant cette routine, qu'ils effectueraient cette routine tous au même moment, en autonomie, qu'ils se prendraient un moment avant l'entrée en coulisse pour effectuer leur routine chacun dans un coin de la scène comme effectué lors de la séance 9.

Pour rappel, cette routine a été établie en collaboration avec eux lors des 9 séances et suite aux échanges de fin de séance.

## ❖ Sensibilisation et proposition de Jala Neti (nettoyage du nez)

**La respiration, c'est la base du mouvement**, si vous ne respirez pas, les cellules ne sont pas oxygénées et vous ne pouvez bouger librement. Apprendre à respirer, cela s'apprend.

**Jala Neti** est une pratique simple qui consiste à prendre soin de **l'hygiène nasale** en inondant les narines avec de l'eau chaude salée.

La pratique élimine efficacement la saleté et les bactéries remplies de mucus des voies nasales et **permet de libérer la respiration** afin que l'air pur puisse pénétrer dans les poumons.

Pour effectuer Jala Neti, vous devez verser l'eau salée dans le pot Neti et placer le bec verseur dans une des narines. Ensuite, inclinez votre tête lentement et ouvrez votre bouche en ajustant l'inclinaison de votre tête jusqu'à un point où l'eau commence à couler de votre narine gauche à la narine droite. Répétez la même procédure avec l'autre narine. Une fois terminé, expirez énergiquement à travers les deux narines pour vous assurer que les restes d'eau sont dégagés du passage nasal.

J'ai donc amené lors des séances un lota ou pot Neti et une bouteille d'eau salée avec du sel de mer (1 cuillère à café de sel par litre).

Les pratiquants, ont pratiqués Jala Neti, au-dessus d'un lavabo, chacun leur tour. Et je leur ai donné les indications pour qu'ils puissent le refaire à la maison, pour les répétitions, ou avant d'entrer sur scène.

Bienfaits de Jala Neti intéressants pour la compagnie, en plus du dégagement des voies respiratoires :

a) Il fournit des effets profonds sur les glandes pinéales et pituitaires qui contrôlent le système hormonal et aide donc **à harmoniser le comportement émotionnel**
**b)** Il fait un effet impressionnant sur le centre psychique connu sous le nom d'Ajna Chakra qui aide à **éveiller les états supérieur de la méditation**

c) Il aide à **exalter les pouvoirs de visualisation et de concentration** et fournit un sentiment d'illumination et de **précision de l'esprit**.
(20.10 raisons de faire Jala Neti tous les jours, therapeutesmagazine.com/jala-neti-bienfaits)

Voici deux extraits d'article qui montre l'importance de la respiration pour les danseurs, et la relation respiration-mouvement :

« Mais au-delà de la technique, chaque danseur est toujours à la recherche de son équilibre propre entre gravité et anti-gravité, sans crispations et raideurs vers le haut, sans mollesse et hypotonicité. Elle fluctue justement avec son travail, ses émotions, ses besoins artistiques, qui tous se reflètent dans son état respiratoire, au quotidien » *(21.la revue des praticiens de la méthode G.D.S, La respiration et les Danseurs par Yvonne Paire, 2012)*

« Au vue des premiers résultats, il semble qu'agir sur la respiration peut en effet faciliter le mouvement. L'intérêt anatomique de la respiration favorise la liberté du corps en danse classique. De plus, la respiration doit être considérée comme un souffle qui permet d'exprimer et de ressentir des émotions particulières » (*22. Yvonne Paire, anatomie de la danse 2, la respiration*).

Les danseurs ont donc besoin d'avoir constamment une respiration par le nez et fluide pour travailler correctement et être à l'aise et au meilleur de leur performance dans le mouvement. Jala Neti est donc un outil idéal pour eux avant les entrainements, et avant de monter sur scène, et même quotidiennement.

## ❖ Le Sankalpa ou le pouvoir de l'intention : la graine semée

« Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde » Bouddha.

Pour entrer dans la routine, je leur propose d'utiliser le sankalpa, pour avoir une pensée positive, se souhaiter la réussite, la confiance ou autre avant de démarrer l'enchainement de postures.

Pour l'introduire, je leur fait tirer une carte lors d'un début de séance, ces cartes sont tirées du jeu « oui, je peux » de Louise Hay où il y a des phrases du type : « Mon travail me permet d'exprimer mes talents et mes aptitudes, et je suis reconnaissant d'avoir cet

emploi » ou encore « J'ai plaisir à me trouver sur mon lieu de travail. Un respect mutuel règne entre mes collègues et moi ». Si la phrase leur parle, ils peuvent s'en servir comme sankalpa. (cf. annexe 3)

« Le « sankalpa » est une intention, une dédicace, un vœu, une résolution ou une attention particulière que nous développons pour créer un changement en nous-même ou dans notre manière d'interagir avec le monde. On exprime une intention en se projetant de façon positive dans une réalité déjà tangible ».

Exemple de Sankalpa : j'ai confiance en moi (avec la visualisation, et tous les ressentis liés).

Vous plantez une idée qui devient si forte qu'elle commence à colorer votre réalité. Petit à petit, d'autres idées font leur chemin et ce que vous pensiez auparavant impossible semble soudain facile et naturel. La formulation de Sankalpa ne passe pas forcément par les mots ; elle peut être visuelle. Soit comme un petit film qui se déroule sous vos yeux. Soit par la création et la visualisation d'un symbole qui en incarne les caractéristiques et la signification. *(23. « www.yogajournalfrance.fr, Le pouvoir de l'intention, Sankalpa, Stephanie Aulestia, enseignante yoga à Genève)*

Phrases de Wayne Dyer, auteur du livre « Le Pouvoir de l'intention », 09/2006 :

« Si tu changes la manière de regarder les choses, les choses que tu regardes changent. »

« Si tu crois que cela fonctionnera, tu verras les opportunités. Si tu crois que cela ne le fera pas, tu verras les obstacles »

« Nous ne devons jamais sous-estimer le pouvoir de nous changer nous-mêmes, car dès lors que nous aurons confiance en nos capacités, nous serons capables de réaliser des miracles. »

Ou encore « Quand les gens se sentent beaux, ils agissent avec grâce. La beauté prolifère chez les autres seulement en raison de votre présence quand vous êtes connecté à l'intention. »

(24.*Les 7 meilleures phrases de Wayne Dyer, 12/01/18, nospensées-fr.cdn.ampproject.org/v/s/nospensees.fr/7-meilleures-phrases-de-wayne-dyer*)

## ❖ Proposition et mise en place de la respiration UJJAYI au début de la routine

**Respiration Ujjayi signifie le « souffle du vainqueur », le « souffle victorieux ».** Ujjayi désigne le son du frottement de l'air dans la gorge qu'on obtient en contractant la glotte lors de l'inspiration et de l'expiration. Ceci entraine une résistance et une réduction du passage de l'air provoquant le son caractéristique de l'ujjayi. Cette façon de respirer peut être utilisée dans les postures, afin de ralentir et d'allonger le souffle. C'est une technique de gestion du souffle.

Les Bienfaits recherchés pour les danseurs :

Sur le plan mental, la respiration « ujjayi » apporte **un grand apaisement et un grand calme**. Le « souffle du vainqueur » signifie être vainqueur de l'agitation mentale afin d'accéder à un état d'intériorité, de non stress et d'unité. C'est un bon moyen aussi d'évacuer des émotions trop envahissantes. Cela permet de prendre du recul et de se recentrer.

Sur le plan énergétique « ujjayi », **purifie toutes les énergies** qui nous composent, modifie nos fréquences vibratoires, participe au maintien de notre verticalité et au redressement de la colonne vertébrale, et favorise tous les processus de nettoyage et d'élimination du corps. Ce qui peut avoir des conséquences agréables.

Sur le plan physique « Ujjayi » permet **de ralentir et d'allonger facilement le souffle**. Gérer son rythme respiratoire au quotidien a des conséquences bénéfiques sur l'activité cardio-vasculaire, les échanges gazeux, les paramètres sanguins, et sur l'ensemble de l'activité métabolique.

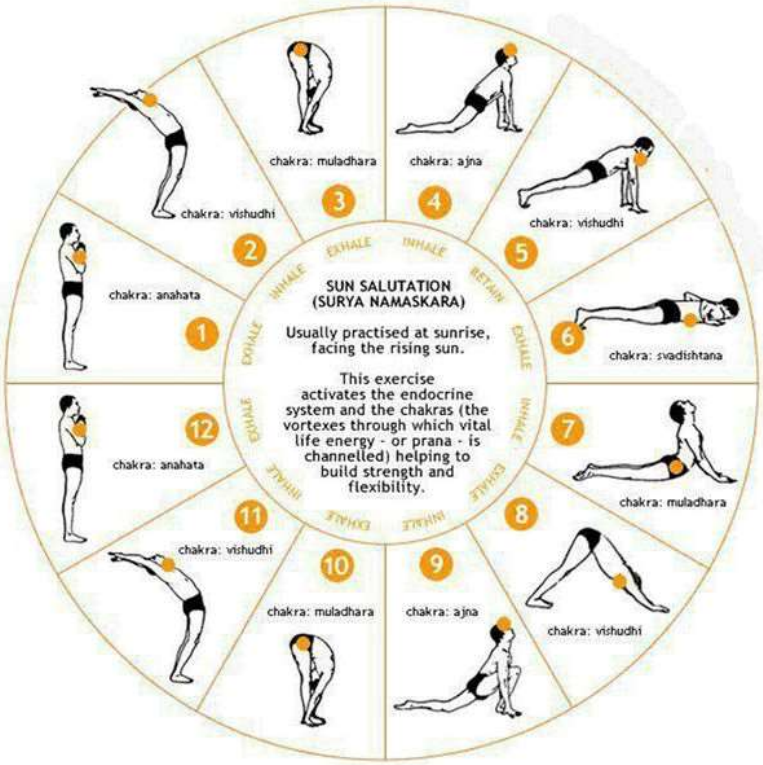
(25. *votreyoga.com/ujjayi-retrouver-le-calme-intrieur/, La Respiration Ujjayi : Calme Intérieur et Energie*)

## ❖ Enchainement de postures

### ➢ Création de leur propre salutation au soleil (Surya Namaskar)

Je leur propose au début de quelques séances, la salutation au soleil à pratiquer avec la respiration Ujjayi vue dans le paragraphe ci-dessus. Elle a été « ma porte d'entrée ».

La salutation au Soleil est un enchainement de 12 postures (asana) pratiqué dans le Hatha Yoga. Il s'agit d'allier les mouvements à l'esprit qui va saluer le soleil levant.




Je choisis cette salutation pour détourner leur esprit sur autre chose que les postures en elles-mêmes. Le fait de focaliser leur attention sur une chose extérieur leur permet d'éviter la recherche du mouvement parfait (recherche constante du danseur), du mouvement bien fait, et de se juger.

**Les effets recherchés** :

Surya Namaskar amène souplesse, douceur et force à la fois, et permet d'équilibrer l'énergie dans le corps, le côté gauche et le côté droit. Ainsi, **l'énergie vitale ou le Prana s'accroit énormément**.

Elle **développe la concentration**, **la force et l'enracinement**. Elle **recentre et apaise l'esprit**.

Elle donne de la grâce et de l'aisance aux mouvements en préparant bien à la pratique sportive

Elle **tonifie le système nerveux, améliore la mémoire, écarte les soucis et apaise l'anxiété**

Après quelques séances et comme j'ai à faire où les danseurs participent à la création de chorégraphie, donc à des personnes créatives. Je leur demande de personnaliser leur salutation au soleil. Ce qui est très bien perçu.

Je tiens à ce qu'ils aient une routine propre, et à ce qu'il sache que selon leur état physique du moment, ils peuvent privilégier tel ou tel posture.

Et aussi, car la créativité est en lien avec la confiance en soi, et l'estime de soi, ce que la trac peut lui anéantir.

« Une activité créative permet de révéler nos potentiels cachés, de relancer notre motivation et notre joie de vivre, d'assumer notre originalité et de faire de l'inspiration un véritable carburant de bien-être » (24.mapausesophro.com/2016/05/20/la-créativité-pour-booster-la-confiance-en-soi, La créativité pour booster la confiance,20/05/16)

Je pense que le fait de répéter une salutation au soleil qui leur est propre leur rappellera à chaque fois que celle-ci est originale, et leur donnera confiance en eux.

Répéter trois fois cette salutation selon le temps disponible pour exécuter la routine me parait convenable pour entrer dans la pratique, installer le souffle, l'intention et allier le souffle au mouvement.

- **Torsions**

Dans cette routine, cette posture sera utilisée pour nettoyer et purifier le corps au niveau physique et psychique et pour irriguer les organes de sang frais et oxygéné avant d'entrer en scène. De régler d'éventuels problèmes à l'estomac dû au trac.

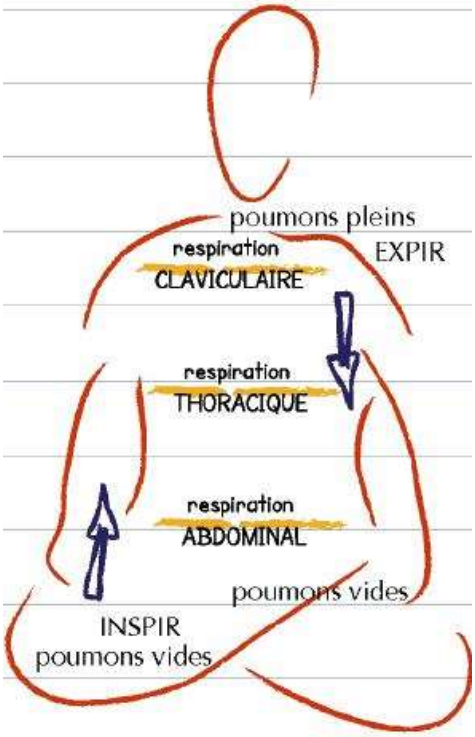
- **Posture inversée : chandelle, demi-pont selon leurs envies**

La posture inversée sera utilisée pour atténuer le stress et pour l'afflux de sang frais au cerveau, pour l'inversion de la circulation qui améliore la concentration, la mémoire et nos capacités de travail.

- **Tortue (kurmasana) :**

J'ai trouvé essentiel de placer la posture de la tortue pour le retrait des sens (pratyahara) avant le travail de respiration. Cette posture détend relax et surtout intériorise. Avec le brouhaha constant avant-scène ou avant-audition, cette posture permet un retour sur soi, de blottir dans sa bulle et de s'apaiser.

- **La respiration Yogique combinée aux mantras (mots tirés de leurs écrits sur leurs motivations pour la scène)**




De toute les pratiques de respiration. Je choisis la respiration complète ou yogique car je souhaite allier cette respiration à des mantras, donc il me faut une respiration simple à maitriser, une respiration naturelle. Deuxièmement, selon mes compétences, en ayant une formation à la méthode Pilates, c'est la respiration que je maitrise le mieux. Et de plus, cette respiration peut être faite partout assis, couché, debout et à n'importe quel moment de la journée.

La respiration yogique complète mobilise le diaphragme, les muscles abdominaux, et intercostaux, la cage thoracique, la colonne vertébrale, les poumons et le cœur.

La respiration yogique complète comprend 3 méthodes intégrées en un seul mouvement :

- La respiration diaphragmatique (Adham Pranayama) : Le diaphragme s'abaisse lorsque l'air entre dans la base des poumons et la région abdominale gonfle.
- La respiration costale (Madhyama Pranayama) : Ce résultat est obtenu en dilatant la cage thoracique ou la paroi thoracique. C'est la respiration « qui remplit la partie centrale des poumons »
- La respiration claviculaire (Adhyama Pranayama) : L'air est introduit en soulevant les clavicules.

En pratique, il faut inspirer par le nez en dilatant l'abdomen, puis les côtes et enfin la poitrine. Faire une courte pause (1 ou 2 secondes), puis expirer par le nez en relâchant poitrine et épaules, et en rentrant doucement le ventre. Faire à nouveau une courte pause. Il faut pratiquer ainsi une dizaine de respiration.

L'objectif de cet exercice est d'apprendre à contrôler sa respiration, faire prendre conscience des 3 niveaux de respiration, ce qui peut leur servir au quotidien car la danse est une activité cardio vasculaire, et le fait de prendre conscience et d'utiliser nos 3

« réservoirs » pourra aider à une meilleure oxygénation des muscles, diminuer la tension artérielle, et diminuer le stress et l'angoisse.

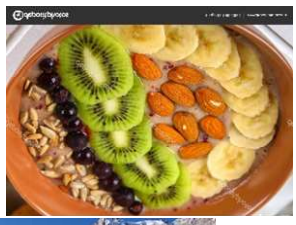
Cet exercice, je décide de le combiner à des mantras. Lors de la première séance, je leur ai demandé d'écrire sur une feuille leurs motivations pour la scène.

Je me sers de leurs mots pour établir leurs mantras (outils pour l'esprit). Je leur demande de choisir 2 motivations, un mot motivant à l'inspiration et un mot motivant à l'expiration.

(27. *Yogamag, Respiration complète : explication détaillée, www-yogamag-info.cdn.ampproject.org/v/www.info/dir/respiration-complete)*

## ➢ L'exercice de concentration sur un objet

A chaque séance, nous avons testé un exercice de concentration sur un objet, à chaque fois avec un objet différent : un fruit, une image, une bougie, leur corps (balayage corporel). Cet outil permet de revenir à l'instant présent en gardant sa concentration sur l'objet en posture assise, en regardant tous les détails de l'objet et en y mettant parfois les sens comme le toucher pour le fruit, ou l'odorat et l'ouïe pour l'exercice avec les différentes images.



Pour la routine, l'exercice qui a été retenu est celui de la concentration sur une image, ou un objet personnel. Un objet en leur possession qui les inspire le jour J. (cf.annexe 4)

## ➢ La préparation en pleine conscience en appréciant de se maquiller, de se coiffer, d'enfiler les costumes, en utilisant tous les sens.

- **Les outils proposés lors des séances pensant être intégrés, et finalement non intégrés dans la routine test:**

Les exercices d'équilibre : Lors des deux premières séances, je leur ai proposé des exercices d'équilibre tels que la posture de l'arbre, ou encore celle du danseur sur demi-pointe, pour travailler leur concentration et je pensais en inclure un dans l'enchainement de postures de la routine finale. Après discussion avec eux, je me suis vite aperçu qu'ils se jugeaient et se comparer. Qu'ils pouvaient s'énerver en cas de non réussite, et que ces exercices pouvaient leur ajouter du stress, ou une dévalorisation d'eux même avant le spectacle. A partir de cet instant, j'ai donc décidé de travailler autrement, et la salutation au soleil a été ma porte d'entrée.

- **Justification des choix, suite aux observations et discussions :**

Toute cette routine a été testée et choisi avec eux. Je prenais soin à chaque fin de séance de discuter de leur ressenti sur les exercices proposés. Voici leurs ressentis :

Pour Jala Neti, ils n'étaient pas tous emballés par la proposition. Ils étaient tous néanmoins curieux de tester. Et ils ont de suite compris que le nettoyage du nez était essentiel pour leur travail. Qu'avoir les voies respiratoires dégagées était primordial pour leur bien être en entrainement et durant les représentations. Je leur propose donc en sachant que la majorité ne le mettra pas en place lors du test. Je souhaite quand même qu'il le lise régulièrement pour s'en rappeler, et pourquoi pas, par la suite….

Nous avons choisi ensemble de d'abord passer par le corps (asanas), car j'ai essayé lors d'une séance de débuter par un travail de respiration et ça a été un échec. Ils étaient tellement épuisés après un week-end où ils avaient tous eu une représentation que la concentration était difficile. L'exercice de cohérence cardiaque est parti au bout d'une minute en yoga du rire. Passer par le corps les aide à entrer dans la routine et à se concentrer.

La salutation au soleil leur a plu, car ils tournent leur intention vers l'extérieur, et de ce fait, même s'ils passent par le mouvement, ils ne sont pas à la recherche de la posture parfaite. L'intention est ailleurs. Commentaire de Mathilde, une des danseuses : « J'aime la salutation au soleil, l'intention est tournée vers l'extérieur, je ne suis pas en train de me juger pour avoir une posture parfaite comme pour les postures d'équilibre où je me trouve nulle quand je n'y arrive pas »

La respiration Ujjayi avait déjà été mise en place par la chorégraphe lors de ses échauffements yoga. C'était donc facile pour moi de l'installer.

Pour la torsion, ils ont finalement opté pour la torsion allongée, car ils s'y sentent mieux. Je leur laisse le choix, car je souhaite qu'ils prennent plaisir à effectuer cette routine, et qu'elle soit personnalisée.

Idem pour la posture inversée. Ça permet la continuité dans la personnalisation de la routine. Et surtout, cela les engage à examiner leur état du moment. A savoir ce dont ils ont besoin à l'instant T.

La tortue a fait l'unanimité, le fait de se sentir dans leur carapace, de sentir une sensation d'isolement leur plait beaucoup et les prépare au travail suivant qui est la respiration consciente et maitrisée. Phrase de Julien : « Je me sens bien dans cette posture, elle me permet de faire le vide ».

Pour la respiration, ils en ont vite ressenti les bienfaits, dès la première séance, je leur ai démontré les bienfaits des exercices de respiration en leur proposant l'exercice de concentration sur les 21 respirations diaphragmatique à décompter, tout en ayant pris soin de prendre leur nombre de respiration pendant 1 mn avant l'exercice, et après l'exercice. Afin de leur prouver dès le premier cours les bienfaits de la respiration consciente et maitrisée.

Les exercices de concentration sur un objet ont été essentiels durant toutes les séances. Ce sont des exercices qui leur ont permis de se connecter, de se relier à leurs émotions. Il y a eu de la sérénité, et aussi des pleurs, des confidences suite à ces exercices. Je le laisse dans la routine test pour voir si quelqu'un va s'en servir le jour J.

## 3.4 Le test, le jour du spectacle

Leur spectacle a lieu après la 9 ème séance, le 06 avril 2019 à 20h30.

Je me suis posée la question d'une séance avant-scène en ma présence ou non. J'ai finalement pris la décision de les laisser en autonomie. Lors de la 9ème séance, je me suis assurée qu'ils savaient chacun pratiquer la routine en autonomie, qu'ils avaient la routine en photo sur leur portable et j'ai donc décidé de prendre ce risque de les laisser pratiquer seuls.

J'étais curieuse de savoir quels outils ils allaient choisir et savoir mettre en place en situation, est ce qu'ils allaient savoir maitriser leur trac ?

### ❖ Déroulement du jour J

Ce que je ne savais pas, et que les danseurs ne savaient pas non plus, c'est qu'arrivés à la salle de spectacle à 13h30, c'est un filage filmé qui les attendait. Un vidéaste était là pour faire des prises vidéo. Ils ont donc dû se préparer, maquiller et s'habiller comme pour le spectacle du soir.

Ce qui a induit une longue préparation et déjà un stress supplémentaire dont ils se seraient bien passés. Le filage vidéo ne s'est pas passé comme voulu. Les coiffures des danseuses n'ont pas tenu. Il y a eu du méli-mélo au changement de costume, des pertes de mémoire etc…Ils ont donc répété, et répété, et répété encore…

Quand j'arrive à la salle, dans la loge à 20h, pour leur souhaiter un bon spectacle, et pour prendre la température, ils m'expliquent le déroulement de leur après-midi et me disent qu'ils n'ont disposé d'aucun moment pour se servir des outils, car ils ont enchainé le filage vidéo et leur préparation en coulisses pour le spectacle sans pause.

Ils sont, à ce moment-là, en train de se préparer à 14 (car des danseurs extérieurs étaient présents pour la première partie) dans une pièce de 15 m2, ou la plupart d'entre eux panique. On sent une ambiance lourde, ça court dans tous les sens. Je leur propose de prendre 2mn pour respirer ensemble, mais ils me disent ne pas avoir le temps.

J'en profite pour observer tous les comportements et réalisent qu'ils ont grandement besoin des outils dans leur quotidien, car ils se laissent envahir : larmes qui montent, mains qui tremblent...

Seuls 2 danseurs sont calmes et concentrés malgré ce KO général : une danseuse qui sait très bien appliquer « Pratyahara », le retrait des sens, et un danseur qui est en train d'appliquer le maquillage en pleine conscience.

## ❖ Bilan du jour J

Par la suite, j'ai su que cette situation avait été extrême. Que c'est très rare que des répétitions se passent aussi mal, et qu'ils soient tous dans état de trac aussi intense.

L'enjeu était important pour eux, c'était une première.

Cette situation m'a permis de prendre conscience qu'il fallait installer dans la compagnie, un moment comme au théâtre, un moment de concentration avant-scène d'une dizaine de minutes, qu'il soit planifié lors de chaque spectacle pour que ça devienne un rituel.

Entre mon passage dans la loge, et le démarrage de la deuxième partie, des danseurs ont quand même réussi a appliqué des outils :

- Mathilde s'est isolée dans les coulisses et à pratiquer toute la routine sauf l'exercice de concentration.
- Magda a pratiqué l'exercice des 10 respirations complètes
- Julien, je site « j'ai appliqué le maquillage et la préparation des costumes et mise en place en pleine conscience, projection mentale dans un endroit qui m'apaise en imaginant les odeurs et les sensations de l'air et les éléments »
- Ludivine a repris quelques éléments de la routine
- Ils ont également formé un grand cercle en se tenant la main et ont pris des respirations tous ensemble

Mathilde qui a testé la routine complète m'a dit être rentrée dans la loge dans une toute autre énergie, libérée et apaisée.

Même dans des conditions de panique extrême, 4 d'entre eux ont réussis en autonomie à se servir de un ou plusieurs outils proposés pour maitriser leur trac, et ont été convaincu par l'effet de cet outil.

Après le spectacle, ce sont les vacances scolaires, je sais que je ne vais pas les voir pendant 15 jours, je leur demande donc de continuer à tester les outils lors de spectacle, auditions etc… pour avoir plus d'éléments de réponse, et surtout pour les entrainer. Et de plus, je leur donne l'outil des 10 respirations complètes à pratiquer une fois par jour. Même si j'avais tenté les devoirs maison sans succès pour la cohérence cardiaque, je réitère.

# IV. LES RESULTATS

## 4.1 Les résultats du questionnaire

Pour faire le bilan, les danseurs ont répondu à un questionnaire lors de l'avant-dernière séance

- **A la question, avez-vous utilisé les outils de la routine dans votre vie professionnelle, après le spectacle « Prana » :**

- Magda utilise la salutation au soleil le matin pour se mettre en condition lorsqu'elle a une journée d'auditions, elle l'a déjà pratiqué deux, trois fois, elle dit : « ça me permet de partir sereine, d'être moins dispersée, et plus concentrée et positive »
- Manon a eu entre temps a passé son examen E.A.T (examen d'aptitude technique), très important dans la carrière d'un danseur car c'est un prérequis pour s'inscrire en formation de professeur de danse. Ce jour-là, avant de présenter sa chorégraphie, dans les coulisses, pour s'isoler des autres danseurs, elle a utilisé la posture de la tortue
- Ludivine a utilisé la visualisation de la chorégraphie, avec tous les ressentis (chaleurs, adrénaline…) associés à la scène avant son examen E.A.T
- Julien a utilisé avant de monter sur scène les respirations complètes. Il me dit « je commençais à sentir le trac monter, j'ai fait les respirations, et je suis entré sur scène serein.
- Emilie a dû animer un stage de danse, je site : « j'ai dû donner un stage pour un gros évènement dernièrement, et donner un stage important, ça me stresse limite plus que monter sur scène, car je suis face aux gens, je dois animer à moi toute seule et je n'ai rien pour enjoliver ou masquer ce que je fais…J'ai donc fait la routine pour me déstresser et ça a super bien marché »
- Vincent appliquait déjà la préparation en pleine conscience, trouve que c'est son moment d'avant-scène, et continue à l'appliquer

- **A la question, seriez-vous intéressé par la mise en place dans les spectacles de la compagnie d'un moment de concentration avant-scène ?**

La réponse est oui à 100% sur les 6 présents

- **A la question, avez-vous utilisé des outils dans votre quotidien ? y a-t-il eu des changements remarqués depuis les séances de Yoga :**

- Mathilde : « Pas de routine au quotidien mais adaptation aux différentes situations de la vie (ex : dans les bouchons ou en situation de stress quelconque : travail de respiration ou attention aux différents sens comme le toucher ou la vue). Et je reproduit l'exercice de « la première venue dans la salle » à d'autres lieux de mon quotidien ».
- Magda : « salutation au soleil installé tous les 2,3 jours, ça aide à me recentrer sur mes objectifs et à arrêter de trop penser »

- Julien : « Je prends le temps de respirer chaque jour. J'apprécie encore plus les sensations de l'environnement dans lequel je me trouve. Plus d'organisation »
- Ludivine : « J'ai la sensation que ces séances et ces découvertes m'ont apporté énormément. Parfois de façon directe en reprenant tel quel des exercices précis, mais le plus souvent de façon indirecte en utilisant ce qui nous a été apporté mais en l'adaptant à ma façon. Et ça m'a énormément aidé pour passer mon examen, examen qui me terrorisé, pour lequel j'avais déjà laissé le stress m'envahir. J'ai la sensation que ces quelques séances m'ont transformé, ont renforcé mon objectivité, ma concentration… »
- Manon a utilisé un outil pour son examen mais pas dans son quotidien
- Emilie « je ne connaissais pas le rinçage du nez, j'essaie de mettre en pratique tous les jours mais ce n'est pas encore régulier », « Quand je pense mal, que je commence à me critiquer et à me décevoir etc., j'applique les outils que tu nous as apporté. Pas toujours évident dans certaines situations où je ne peux ne pas m'isoler, mais en tout cas me sentir bien est devenu pour moi une priorité dans ma vie car notre façon de voir et d'agir dans ce monde dépend de notre bien-être intérieur.

➢ **A la question : que ressentez-vous après avoir effectué la routine ?**

Voici les réponses :

- « détendue, sereine, positive et concentrée »,
- « un peu endormie, calme, mais je ne ressens pas une énorme différence entre avant et après la routine »
- « sensation de soulagement, moins de tension dans le corps, perte de la notion du temps (surtout dans la tortue).
- « Après la routine, je me sens apaisé, relaxé et concentré »

➢ **Si vous deviez retenir un seul outil de la routine, ce serait lequel ?**

- Pour 3 personnes, ce seraient la posture de la tortue
- Pour 2 personnes, les salutations au soleil
- Pour 1 personne, les respirations

(Cf.annexe 6)

## 4.2 Les résultats déterminés suite aux discussions :

- Emilie a mis en place Jala Neti dans son quotidien, elle a acheté un lota et le pratique régulièrement, et elle a proposé sa candidature au DU Yoga adaptés pour la saison prochaine.

- Julien a eu un moment de panique lors d'un spectacle, il a réussi à se canaliser grâce à l'exercice de respiration yogique

- Vincent était sur le point de faire une crise d'angoisse un week end, quand il s'est souvenu de l'exercice de concentration sur un objet, il a réussi à détourner son attention, et la crise n'a pas eu lieu

- Mathilde a mis en place des moments de détente, relaxation dans son cours de danse pour adolescents, elle apprécie de marcher sur son parquet le matin, a commencé à changer sa petite voix intérieure qui était en permanence dans le jugement, elle devient bienveillante avec elle-même.

- Ludivine a découvert qu'avec une pratique régulière, lors des 3 séances successives, elle se sentait plus zen. Certaines choses qui l'auraient énervée habituellement, lui passent au-dessus.

- Ils ont associés ma présence à l'apaisement du mental. Quand je suis allée les voir dans leur loge pour les observer et leur souhaiter un bon spectacle, ils m'ont avoué s'être apaisés juste en ma présence.

- Lors des premières séances, plusieurs personnes ont pleuré et se sont libérés de certaines émotions. Une personne a pu se confier sur ses rapports familiaux du moment et son problème face à la situation
- Ils ont intégré dans leur chorégraphie, plus exactement dans le final du spectacle des postures par deux, bateaux et demi-pont, proposées lors de la 5ème séance.

# CONCLUSION : La continuité, les ouvertures

Préparer mentalement des danseurs professionnels à la performance scénique avec les outils du yoga adaptés, c'est possible. Le yoga dispose de tous les outils nécessaires pour répondre aux besoins de la concentration, de la gestion du trac et des émotions.

Pour que cette préparation mentale soit appliquée, il faut de l'entrainement (Tapas), du suivi. Ce stage de 12 séances est court. Par contre, en 12 séances, nous avons déjà des résultats surprenants, des changements de certaines habitudes pour de nouvelles, l'utilisation en autonomie d'outils du yoga dans leur quotidien personnel et professionnel. J'ai été impressionnée.

Ces séances de Yoga avec les danseurs professionnels sont selon moi nécessaire, car cette gestion du trac et des émotions n'est pas apprise dans les écoles de danse. Chaque danseur essaie de gérer son trac tant bien que mal, à sa façon. Et selon les personnalités, l'expérience et les enjeux, Ils ne sont pas logés à la même enseigne.

A ce jour, la routine n'est pas appliquée entièrement par les danseurs, néanmoins, les danseurs piochent dans cette boite à outils créée ensemble et s'en servent dès qu'ils en ressentent le besoin.

Pour que l'utilisation des outils de yoga adaptés perdure dans cette compagnie, Il faudrait installer le rituel du «  temps pour soi » avant-scène. Nous avons vu avec la chorégraphe pour qu'ils installent ce temps sur les prochains spectacles. Cette demande a été appuyée majoritairement par les danseurs.

Il faudrait également une personne qui organise des « piqûres de rappel » en utilisant les outils proposés lors des échauffements, ou en fin de répétitions. Emilie la chorégraphe qui dirige la compagnie, a de bonnes connaissances en yoga et me semble la personne la plus adaptée.

Et pourquoi ne pas créer à l'avenir un échauffement yogique qui combinerait les besoins en échauffement des danseurs et la gestion du trac avant-scène…Tout un programme.

# REFERENTIEL


1. Le Parisien, Guide métier, fiche métier : danseurs, etudiant.aujourd'hui.fr/etudiant/m/guide-metiers/metier.php ?m=danseur.
2. FFPM (Fédération Française de Préparation Mentale), Définition de la préparation mentale, ffprepamentale.fr
3. m.l'équipe.fr/Ilosport/Conseils/Actualites/Preparation-mentale-definition-processus-et-conseils/831484, préparation mentale : définition, processus et conseils, 17/09/2017, de Simon FARVACQUE @Sporthinker
4. définition de la préparation mentale :fr.m.wikipedia.org/wiki/Préparation_mentale
5. psychologiesport.fr /amelioration-concentration/, Améliorer ses capacités de concentration
6. définition de la concentration : www.larousse.fr/dictionnaires/français/concentration/17866
7. Le rapport entre la concentration et le yoga: yoga-darshan.com/concentration_yoga.php
8. www.psychologies.com, Apprendre à vivre l'instant présent, 08/02/2012, dossier coordonnée par Violaine Gelly.
9. Livre : « Le pouvoir du moment présent », Eckhart Tolle, 1997, p 68-69
10. www.mbsr-lille.fr/, Christophe André, Médecin psychiatre à l'hôpital Sainte Anne à Paris
11. www aide.ulaval.ca/apprentissage-et-reussite/textes-et-outils/stress-et-anxiété-scolaire/le-trac-comment-mieux-l-apprivoiser, Dominique Dubé, Véronique Mimeault et Marie Hélène Simard, psychologues
12. www.letrac.com wa_files, La scène, et le trac, quelle préparation ?
13. *« Light on the Yoga Sutras of Patanjali »,* HarperCollins, India, commentaires de Yogacharia B.K.S Iyengar
14. .www.institut-repere.com/Formations/institut-repere-une-definition-de-la-pnl
15. *« Pouvoir illimité »* d'Anthony Robbins, chapitre 9 « la physiologie, la voie royale vers l'excellence », 1986
16. mantras et naturopathie :www.naturapothe-bordeaux-reiki.fr/blog/2017/12/14/pourquoi-faire-des-mantras

17. France Inter, 20/03/19, « Pourquoi notre cerveau a besoin de silence »

18. Les vertus du silence, www.observatoire-groupeoptic2000.fr/reperes/focus-actualites-sante-visuelle-auditive/les -vertus-du-silence/, 25/01/2017

19. Danser au-delà de la douleur » de Pierre-Emmanuel Sorignet, www.cairn.info/revue-actes-de-la-recherche-en-sciences-sociales-2006-3-page-46

20. 10 raisons de faire Jala Neti tous les jours, therapeutesmagazine.com/jala-neti-bienfaits

21. la revue des praticiens de la méthode G.D.S, « La respiration et les Danseurs » par Yvonne Paire, 2012

22. Yvonne Paire, « anatomie de la danse 2, la respiration ».

23. www.yogajournalfrance.fr, « Le pouvoir de l'intention, Sankalpa », Stephanie Aulestia, enseignante yoga à Genève

24. Les 7 meilleures phrases de Wayne Dyer, 12/01/18, nospensées-fr.cdn.ampproject.org/v/s/nospensees.fr/7-meilleures-phrases-de-wayne-dyer

25. votreyoga.com/ujjayi-retrouver-le-calme-intrieur/, La Respiration Ujjayi : Calme Intérieur et Energie

26. mapausesophro.com/2016/05/20/la-créativité-pour-booster-la-confiance-en-soi, La créativité pour booster la confiance, 20/05/16

27. Yogamag, Respiration complète : explication détaillée, www-yogamag-info.cdn.ampproject.org/v/www.info/dir/respiration-complete

# LISTE DES ANNEXES

1-Les résultats du questionnaire en ligne

2-Deux exemples d’écrits, leurs motivations pour la scène

3-Les cartes de L.HAY pour introduire le Sankalpa

4-Les images utilisées pour l’exercice de projection

5-Le flyer

6-Exemples de réponses au questionnaire final, les résultats, le bilan

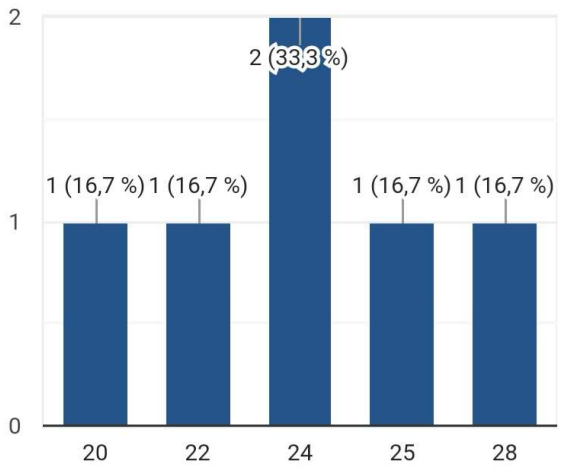
## Profession

6 réponses

| |
|---|
| 0 |
| Danseuse |
| Danseuse |
| Danseuse chorégraphe |
| Danseuse, professeur de danse, intérimaire |
| Danseuse et professeur de danse |

## Âge

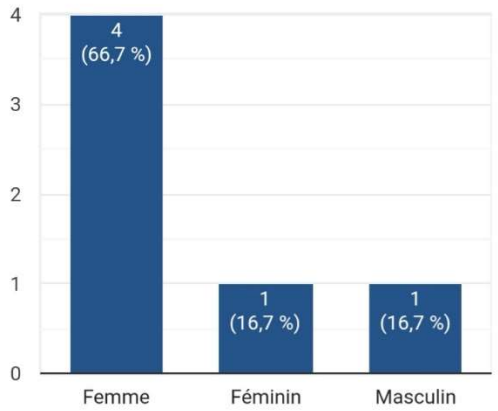
6 réponses



## Qui êtes-vous ?

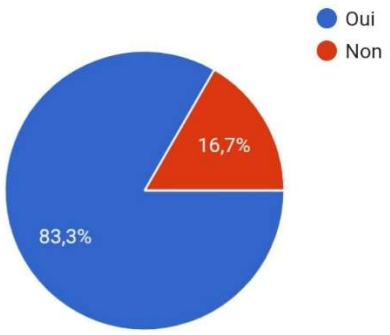
### Genre

6 réponses




### Avez-vous déjà suivi des cours de Yoga ?

6 réponses



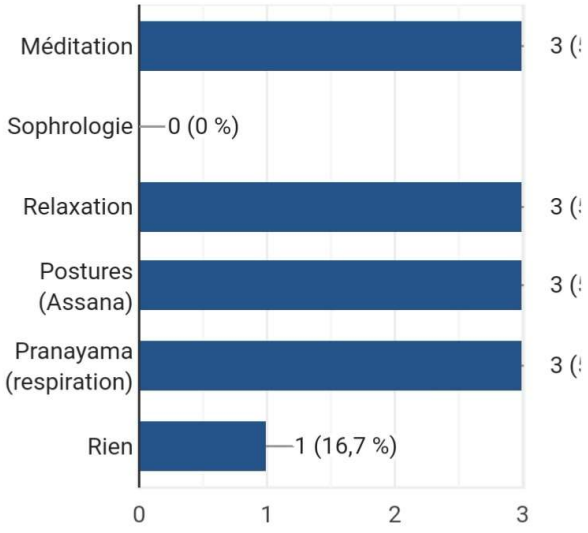
## Si oui, quel(s) yoga(s) et combien de temps ?

5 réponses

| |
|---|
| Yoga normal, 50 minutes |
| Je sais plus... 2,3 cours un yoga tonique et un avec un peu tout mélanger ( cours essayer yoga Lyon gratuit ) |
| Ashtanga 1an |
| Yin yoga , ashtanga yoga , vinasa yoga, hatha yoga |
| 2 cours |

## Avez-vous déjà pratiqué :

6 réponses



## Avant de monter sur scène :

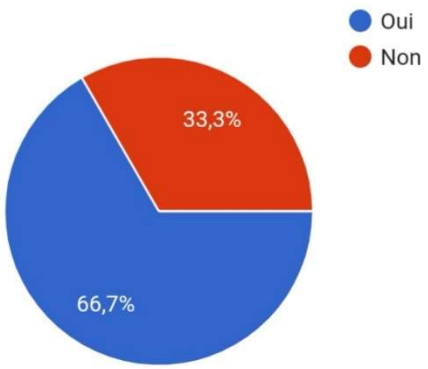
### Comment vous sentez-vous ?

6 réponses

| |
|---|
| Bien |
| Stresser |
| J'ai peur d'oublier des trucs. Les mains un peu moites mais c'est une expérience de plus et il n'y en a pas tant que ça sur scène. J'ai envie de me faire plaisir et profiter de chaque moment. |
| Ça dépend des enjeux. En général stressée, mais du "bon stress ". |
| Stressée |
| Fatiguée |

### Avez-vous des craintes ?

6 réponses



## Si oui, lesquelles ?

4 réponses

| |
|---|
| Ne pas ressentir les sentiments que j'essaye de transmettre sur scène |
| D'oublier la chorégraphie des fois avec le stress, pb de contrentztion ,de pas avoir assez de souffle, d'être asphyxiée un peu |
| Ne pas être à la hauteur |
| Oublier la chorégraphie, rater des choses |

## Par quoi pouvez-vous être déconcentré avant de monter sur scène ?

6 réponses

| |
|---|
| Le stress, les changements de dernières minutes, soucis techniques |
| Une personne qui tombe... je vais rire |
| Un truc de dernière minute: pb dostume il faut une épingle à nourrice, nez qui coule etc.. |
| Je ne sais pas |
| Musique trop bruyante, rapide. Besoin de calme |
| Rien |

## Et une fois sur scène ?

6 réponses

- Un problème technique
- Une personne qui tombe à côté de moi
- lumière, les autres danseurs, une chute, glisser
- Rien ne peut me déconcentrer , je suis pleinement dans ce que je fais
- Rien
- Le rêve

## Quels seraient vos besoins avant de monter sur scène pour rester concentré ?

6 réponses

- Une bonne prestation du spectacle et une bonne préparation technique
- Détente relaxation
- Apprendre à respirer et faire le vide, m'apaiser, me connaître plus pour libérer les tensions..
- Je ne sais pas, mais je suis curieuse de connaître d autres outils !
- Me relaxer un peu
- Je ne sais pas

A la question, avez-vous des rituels ?

## Si oui, lesquels ?

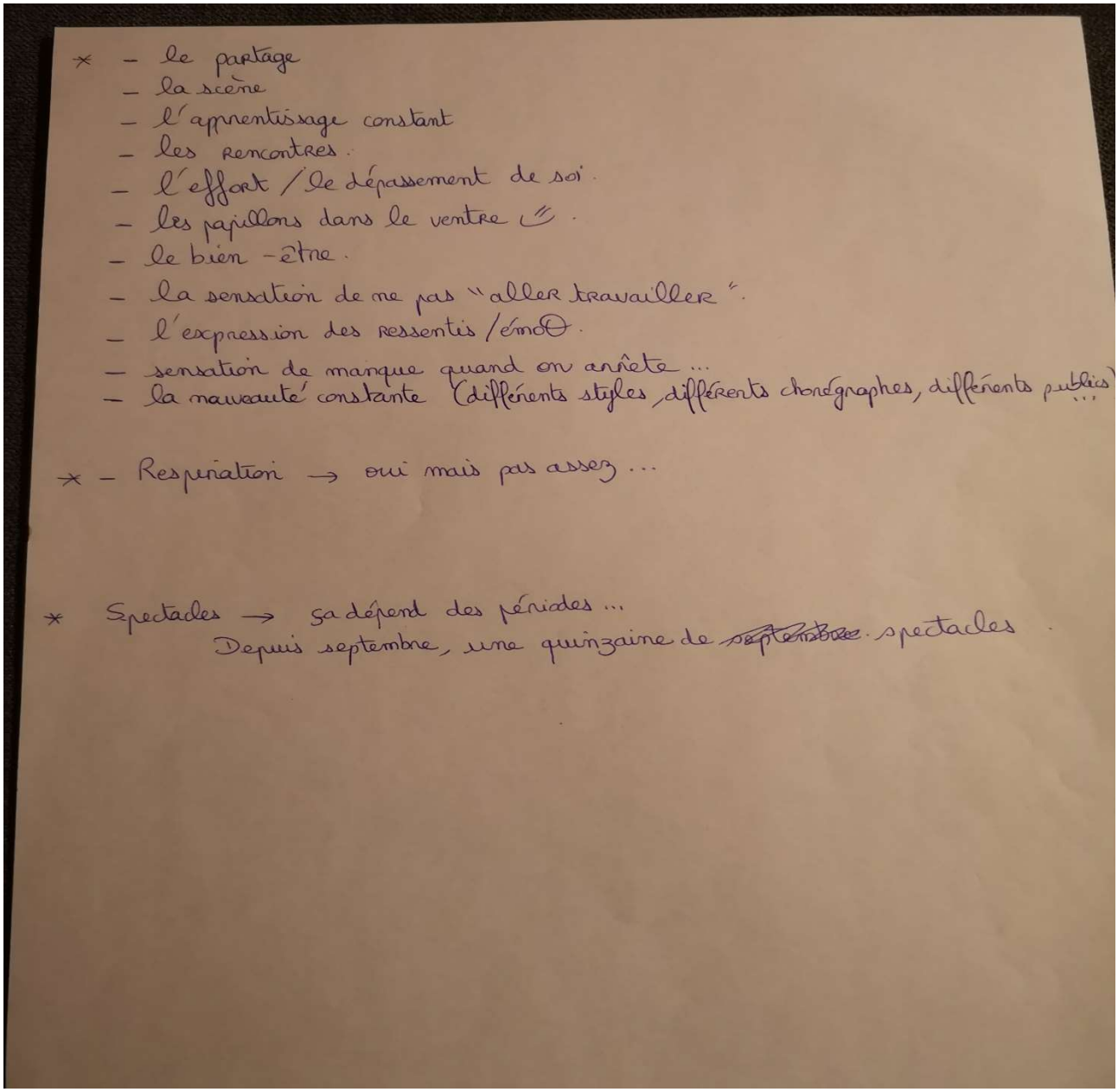
3 réponses

Un geste qui me fait rire et m’aide à me consentrer vue dans un film

Je place ma/mes bouteilles d'eau et mouchoirs sur les côtés dans les coulisses

J expulse mon stress en me secouant le corps , en respirant fort, en cherchant à relâcher au maximum tous mes muscles, et j improvise dans les coulisses pour me connecter à l air, le sol, mon corps , l instant présent , être là !

**ANNEXE 2 : exemples d'écrits : leurs motivations pour la scène, le placement de la respiration dans leur danse, le nombre de spectacles par an**



* – le partage
– la scène
– l'apprentissage constant
– les rencontres.
– l'effort / le dépassement de soi.
– les papillons dans le ventre.
– le bien-être.
– la sensation de ne pas "aller travailler".
– l'expression des ressentis / émo.
– sensation de manque quand on arrête ...
– la nouveauté constante (différents styles, différents chorégraphes, différents publics ...)

* – Respiration → oui mais pas assez ...

* Spectacles → ça dépend des périodes ...
Depuis septembre, une quinzaine de ~~septembre~~ spectacles.

+ Pourquoi ce metier ? Pourquoi la scène ?

C'est mon destin.

Ce metier est venu à moi

J'ai toujours aimé les arts vivants, s'exprimer avec tout son corps.

J'aime le partage.

Ainsi la scène est une evidence.

Les opportunités m'ont amené à en faire mon metier à part entière. Aujourd'hui la scène c'est 80% de ce que je suis.

C'est ma passion, ma vie.

Combien de spectacles par an ? environ 130 par an

Conscience de placer la respiration ? pas assez

Pourquoi la scène ?

J'aime l'échange avec le public.

Je danse dans différents styles de spectacle qui amène différents types de public.

J'aime l'échange, la remise en question.

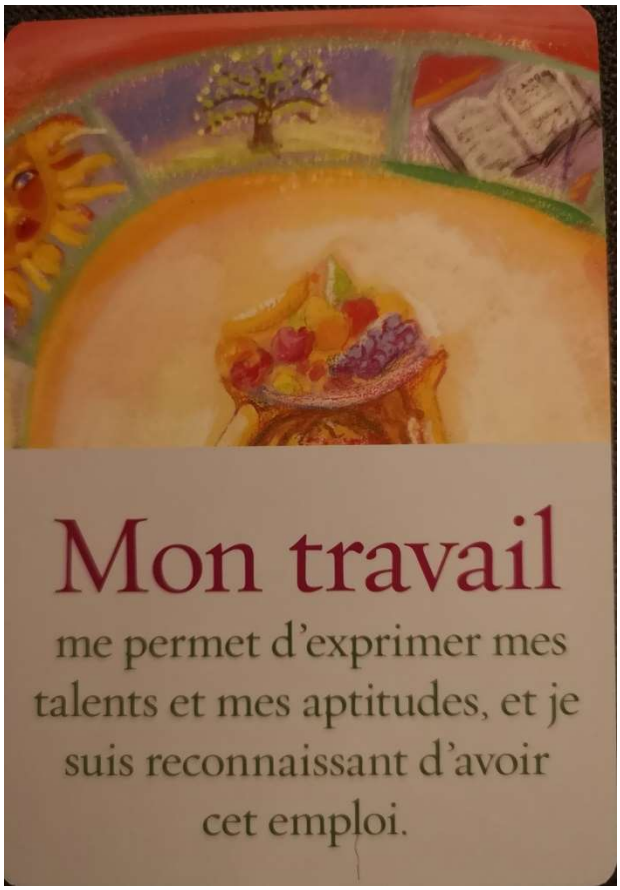
Les rencontres entre collègue et avec le public.

- La transmission
- Le surpassement de soit
- Le montage
- Le thème
~~Le [illegible]~~

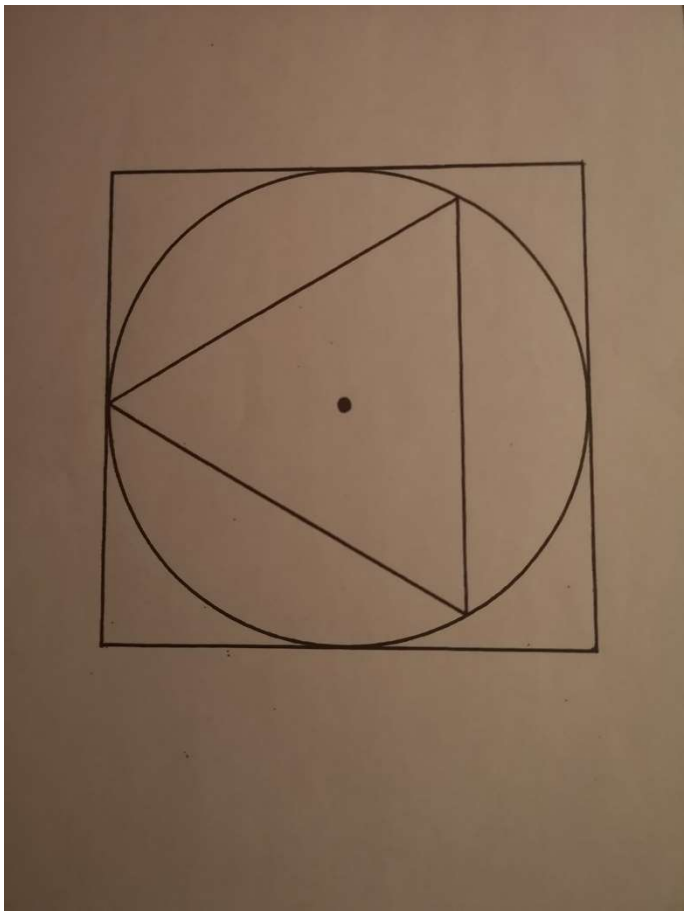
* Respiration :
J'utilise la respiration dans le développement des mouvements mais surtout dans les tours.

* Spectacle :
Je fais environ 40 spectacles dans 1 année

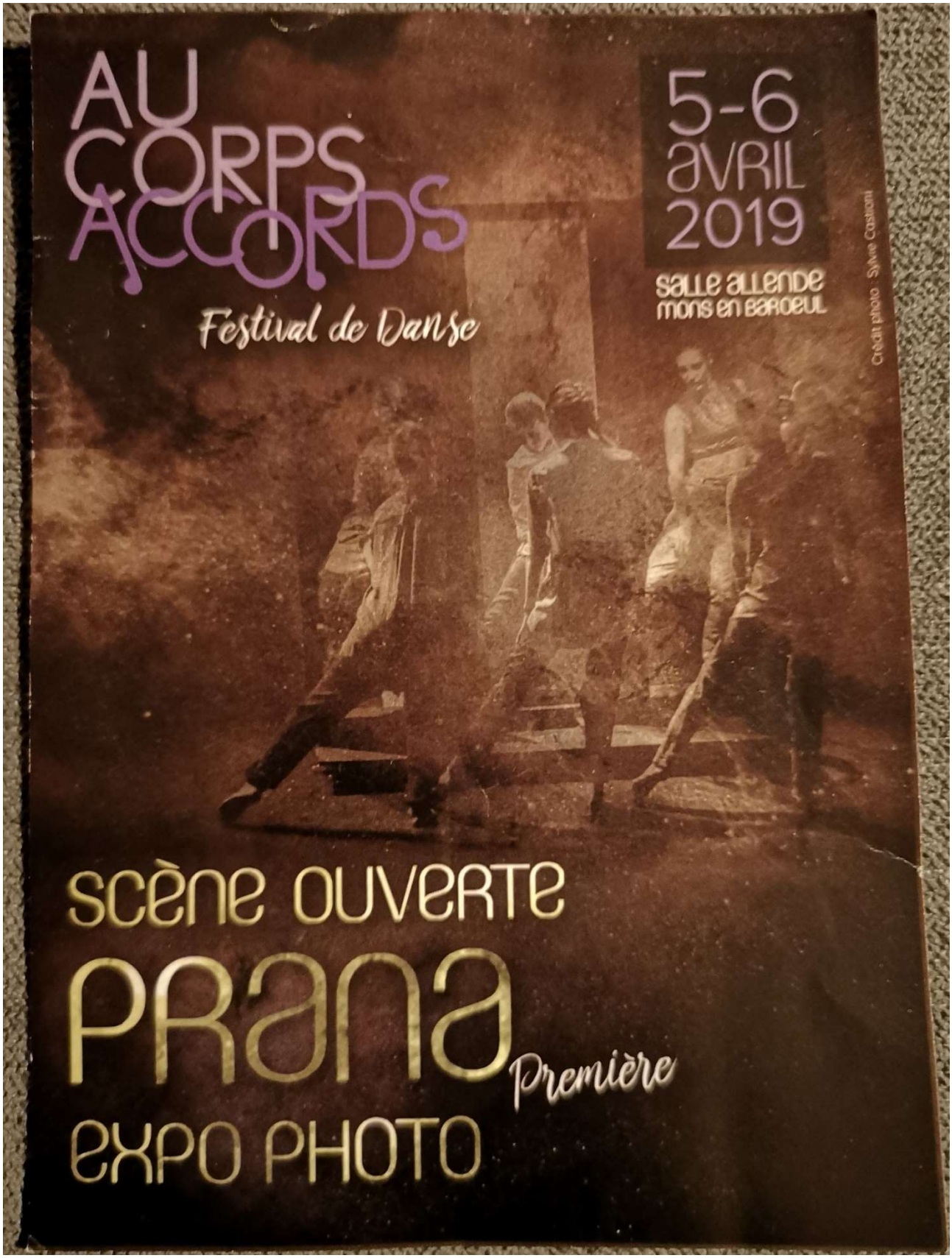
## ANNEXE 3 : LES CARTES L.HAY « OUI, JE PEUX »



## ANNEXE 4 : Images utilisées pour les exercices de concentration



**ANNEXE 5 :**


AU CORPS À CORDS
Festival de Danse
5-6 AVRIL 2019
SALLE ALLENDE
MONS EN BARŒUL
Crédit photo : Sylvie Castiani
SCÈNE OUVERTE
PRANA
Première
EXPO PHOTO

# ANNEXE 6 : LES RESULTATS, LE BILAN

Changements dans mes habitudes :

→ pas de routine au quotidien mais adaptation aux différentes situations de la vie (ex : dans les bouchons ou en situation de stress quelconque ⇒ travail de respiration ou attention aux différents sens comme le toucher ou la vue).
Je reproduis l'exercice de "la première venue dans la salle" à d'autres lieux de mon quotidien.

→ Etat après la routine :
sensation de soulagement, moins de tensions dans le corps, perte de la notion du temps. (surtout dans la torture).

→ Choix dans la routine :
la torture

→ Avant Prana.
J'ai tout fait mais j'ai du mal à placer la respira° dans la chandelle et la torsion. La respiration, la concentration sur la scène / la salle, la torture sont ce qui m'aide le plus. Par contre la concentration sur une image me retire trop du contexte du spectacle donc je ne le fais pas en spectacle ou en audition.

→ Routine avt spectacle nécessaire.

je prends le temps de respiré chaque jours
j'apprécie encore plus les sensations de l'environnement
dans lequel je me trouve.
plus l'organisation.
2) après la course je me sent apaisé, relaxé et
concentré.
3) j'utilise beaucoup la position de la tortue.
4) j'ai appliqué le maquillage et la préparation des costumes et
mise en place en pleine conscience, projection mental
dans un endroit qui m'apaise et imaginant les atems
et les sensations de l'air et des éléments.
5) je suis d'accord pour que l'on s'impose un moment
chacun pour soit avant les répétions passe
je fais plus attention aux autre et je sent avoir
gagner en maturité.

1. J'ai la sensation que ces séances et ces découvertes m'ont apporté énormément. Parfois de façon directe en reprenant tel quel des exercices précis, mais le plus souvent de façon indirecte en utilisant ce qui nous a été apporté mais en l'adaptant à ma façon.

Et ça m'a énormément aider pour passer mon examen, examen qui me terrorisé, pour lequel j'avais déjà laissé le stress m'envahir.

J'ai la sensation que ces quelques séances m'ont transformé, ont renforcé mon objectivité, ma concentration...

2. Quel ressenti après la routine ?

détendue, sereine, positive, ouverte et concentrée.

3. Pas de choisir mais je dirais la respiration.

4. J'ai repris des éléments de la routine pour prana, pour mon examen de Diplôme d'Etat de prof de danse. Ajouts aussi dans ma vie de tous les jours.

5. Oui.