

Magphénomène

# DANSER C'EST RÉSISTER

PAS DE DEUX  
EN ENTREPRISE,  
PIROUETTE  
À L'HÔPITAL,  
VARIATION EN PLEINE  
MANIF... PARTOUT,  
ON DÉCOUVRE  
LES BIENFAITS  
DE LA DANSE  
QUI REND JOYEUX,  
PLUS EMPATHIQUE  
ET PLUS CRÉATIF.  
ANTIDOTE AU BLUES,  
CE MOUVEMENT  
SALUTAIRE FAIT  
DE PLUS EN PLUS  
D'ADEPTES. UN, DEUX,  
TROIS... BOUGEZ!

# Q

QUELLE EST DONC CETTE FIÈVRE NOUVELLE QUI SECOUE LA FRANCE EN PLEIN HIVER ? Même le chaos social ne résiste pas à l'énergie contagieuse de la danse. Samedi 15 décembre, les Diamond Dance, une troupe bloquée par les « gilets jaunes » à Orange, dans le Vaucluse, ont swingué sur l'autoroute A7, donnant à l'embouteillage un air de *La La Land*. Déjà, le 1<sup>er</sup> décembre, la performeuse Nadia Vadori-Gauthier avait improvisé une chorégraphie dans le brouillard des gaz lacrymogènes, boulevard des Capucines, à Paris. Ces vidéos, devenues virales, illustrent ce que Nietzsche affirmait déjà : une journée sans danser, c'est une journée de perdue. « Les danses spontanées investissent les réseaux sociaux et l'espace public, se réjouit Didier Deschamps, directeur du Théâtre national de Chaillot. Dans notre société sédentaire, où l'on est de plus en plus vissé devant des écrans, on ressent plus que jamais le besoin de danser sa vie, de s'exprimer par le corps, de l'animer, de le mettre en mouvement. Pas de façon militaire mais dans le plaisir, pour retrouver un équilibre de vie. »

PAR DALILA KERCHOUCHE



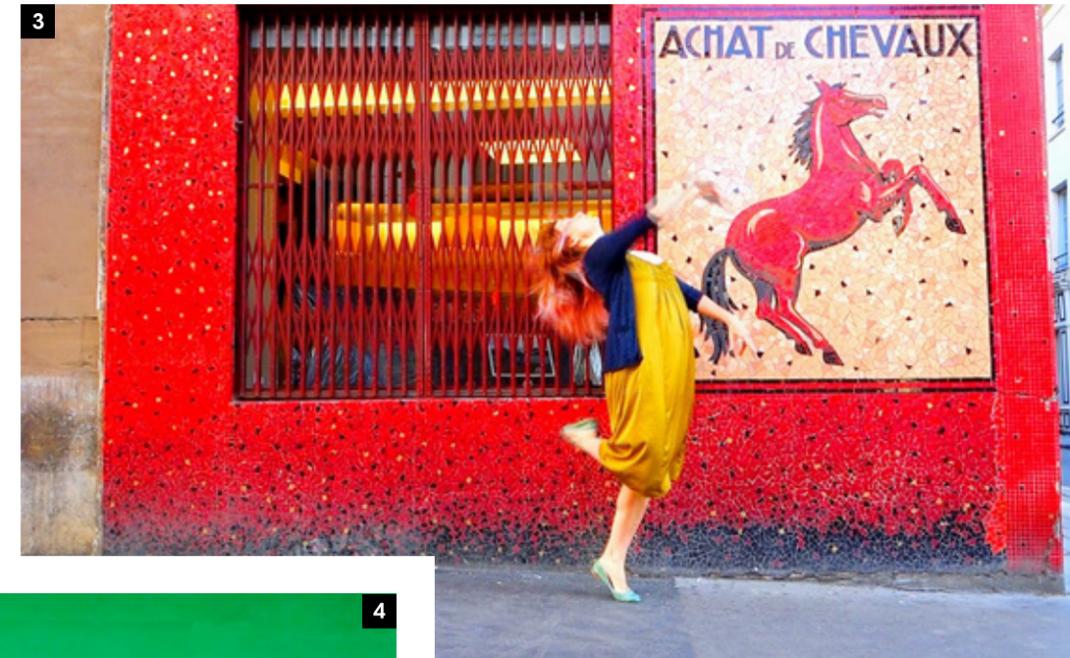
1



2

**MANIFESTE.** Après l'attentat de *Charlie Hebdo* du 7 janvier 2015, l'artiste Nadia Vadori-Gauthier ressent le besoin d'exprimer son refus de l'obscurantisme en dansant chaque jour une minute. Elle filme et met en ligne les performances sur un site dédié où chacune d'elles est identifiable par un numéro. En France ou à l'étranger, celles-ci se déroulent dans les endroits les plus variés : les rues de la capitale (des XIII<sup>e</sup> et IV<sup>e</sup> arrondissements, 1 et 3), une laverie (2), les quais du métro parisien (4) ou un bassin situé en Ardèche (5).

3



4



5

PHOTOS NADIA VADORI-GAUTHIER



## Magphénomène

S

**SIGNE RÉVÉLATEUR :** dans le monde du luxe, les danseuses deviennent ces dernières années des icônes glamour. Telle Dorothee Gilbert, étoile à l'Opéra de Paris et égérie du parfum Repetto. Ou l'ancienne étoile Marie-Agnès Gillot, qui a été l'égérie d'Hermès ou de Celine. Seule

étoile afro-américaine de l'American Ballet à New York, Misty Copeland incarne le parfum Modern Muse, d'Estée Lauder. Et le chorégraphe Benjamin Millepied a réalisé une campagne pour Nuxe.

Au-delà de cette vitrine chic, la danse s'impose comme l'antidote parfait au mal-être actuel de nos vies urbaines coupées du rythme des saisons. La neurobiologiste Lucy Vincent, qui vient de publier un essai passionnant, *Faites danser votre cerveau* (Éd. Odile Jacob), s'enthousiasme : « Une pratique régulière impacte positivement nos émotions. Cela prévient le stress, l'épuisement psychique, les troubles de l'humeur, les difficultés relationnelles et même les kilos en trop. Ces bienfaits de la danse sont désormais validés par la science. » Que nous apprennent les récentes études ? « Que danser rend plus intelligent, affirme-t-elle. Cela ralentit la dégénérescence du cerveau, dope l'estime de soi et préserve notre santé. » Pour cette scientifique, ces découvertes bousculent notre vision de l'évolution : « Notre cerveau, que l'on a longtemps tenu pour supérieur au corps, dépend totalement du corps pour se développer. La coordination de mouvements complexes, au rythme de la musique, stimule nos connexions neuronales via le cervelet. Danser chaque jour permet de muscler sa mémoire et de fabriquer de la matière grise. » Même le monde médical s'y convertit. Des programmes de danse-thérapies s'invitent dans les hôpitaux pour aider les patients souffrants de la maladie de Parkinson ou d'Alzheimer.

Lucy Vincent s'est inspirée de sa propre expérience. En 2014, après une période professionnelle stressante dans l'industrie pharmaceutique, elle s'intéresse à la prévention. « Notre société souffre d'une explosion de maladies chroniques liées à la sédentarité, comme la dépression, le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers. On dépense chaque année 800 millions d'euros pour traiter des maux qui sont évitables. On sait tous que, pour être en bonne santé, il faut bouger et manger sainement. Mais comment changer les comportements ? Il y a deux activités physiques que l'on fait par plaisir : l'amour et la danse. » Souffrant elle-même de bronchites à répétition, de migraines et de douleurs au dos, la scientifique pousse la porte d'un cours de danse – à côté de chez elle, chez Georges et Rosy, à Paris. Rock, tango, rumba, cha-cha-cha, paso-doble, valse anglaise... « Je suis devenue addict. Je dansais deux heures par jour. » En quelques mois, ses douleurs disparaissent. « J'ai retrouvé confiance en moi et joie de vivre. J'ai aussi gagné en intelligence psychomotrice, grâce à une plus grande conscience de mon corps. Désormais, j'appréhende le monde de façon plus sensorielle. » Sa perception d'elle-même s'est modifiée : « J'ai perdu trois kilos, je me tiens plus droite, je me suis redressée physiquement et psychologiquement. Mon allure a changé, je m'affirme davantage,

PHOTOS NADIA VADORI-GAUTHIER, PICTO IVAN SOLDI

**IN SITU.** Dans chaque nouvelle séquence, Nadia Vadori-Gauthier improvise et exprime toute sa créativité. À Thiezac, dans le Cantal (1), elle exécute une chorégraphie qui accompagne le lever du soleil. Au port de Bercy (2), à Paris, elle se livre à un duo avec la Seine pour décor. Au parc Montsouris (3), un scénario original la conduit à se représenter la fête à l'envers au milieu d'un parterre de fleurs...

j'ose me montrer, je suis plus fière de moi. Danser m'aide à créer une très ferme idée de qui je suis. »

Peut-il aussi booster le leadership ? De plus en plus d'entreprises explorent cette piste. Finaliste du prix Business with Attitude de *Madame Figaro*, Oriane Vilmer a fondé à Paris, la Fabrique de la Danse, un incubateur de chorégraphes. À la fois danseuse et ingénieur, cette trentenaire propose des formations de mise en mouvement à une dizaine d'entreprises, comme General Electric, le Crédit agricole, Mazars et Blablacar. « Le potentiel du corps est mis de côté dans l'entreprise, regrette-t-elle. Le salarié est en général sédentaire et cérébral. Les managers nous sollicitent souvent pour booster le leadership, l'esprit collaboratif ou l'innovation. Or la créativité d'une personne n'est pas seulement

dans sa tête, mais aussi dans son corps. En favorisant l'expression corporelle – par la danse libre, par exemple – on active la partie du cerveau liée à la créativité. »

Et pour le leadership ? « Le manager apprend à chorégrapier les talents qui composent son service, répond Oriane Vilmer. Danser ensemble, en équipe, développe l'écoute, l'empathie et l'intelligence collective. Chaque salarié affine sa lecture des émotions, les siennes et celle des autres. On gagne en intelligence de situation, on perçoit mieux à quel moment on peut interrompre un collègue, par exemple. Comme sur une scène, chacun sert un propos qui le dépasse. Danser rend une entreprise plus agile et plus performante. »

Créer du lien par la danse ? Cela se vérifie dans la société. De plus en plus de chorégraphes sortent des scènes prestigieuses et s'engagent dans l'espace public. C'est le cas du chorégraphe Thierry Thieû Niang, ancien collaborateur de Patrice Chéreau : « Il y a quelques années,

j'ai voulu sortir de l'entre-soi de la scène parisienne pour me frotter à d'autres corps sociaux, à d'autres langages corporels. Le mouvement est un moyen universel et archaïque de créer du lien. » Thierry a fait danser des enfants autistes, des détenus de la prison des Baumettes, à Marseille, ou des familles de migrants au Musée national de l'immigration. « Je les aide à parler d'eux-mêmes, de leurs souffrances et de leurs joies, pas forcément avec les bons mots, mais avec les gestes vrais, les mouvements justes. » Ces expériences l'ont bouleversé : « Dans mes ateliers, j'ai vu des prisonniers oser se prendre dans les bras, se regarder dans les yeux et exprimer de la tendresse. Des gestes chaotiques et non contrôlés d'enfants autistes, j'ai vu jaillir des étincelles de poésie et de beauté. Avec l'un d'eux, on se balançait ensemble, on se touchait l'épaule, on a créé un duo, l'enfant est sorti de son geste solitaire, il réagissait, une complicité se nouait. Chaque jour, ces enfants autistes m'attendaient avec le sourire. La danse nous libère de l'assignation sociale, casse les rigidités que la société imprime dans nos corps et nous permet de partager du sensible. Elle réconcilie l'instant présent avec la joie. C'est un formidable outil de vivre-ensemble et de citoyenneté. » Psychanalyste et pionnière de la danse-thérapie en France, France Schott-Billmann, auteure du *Besoin de danser* (Éd. Odile Jacob), le résume joliment : « La première danse que l'on a connue, c'est le bercement du bébé dans le ventre de la mère. Danser sa vie, c'est continuer à faire virevolter en soi son enfant intérieur. » ♦



### UNE MINUTE PAR JOUR

Tout a commencé au lendemain de l'attentat contre *Charlie Hebdo*, le 7 janvier 2015. « J'étais bouleversée, raconte Nadia Vadori-Gauthier, performeuse et chercheuse en art à Paris-VIII. Je me sentais impuissante face à cette violence. Au lieu de me terrer chez moi, je suis sortie dans la rue et j'ai vissé ma caméra sur un pied. En jogging, pas coiffée ni maquillée, sur le trottoir, j'ai dansé le temps d'une minute. Face à l'obscurantisme, je voulais poser un acte de résistance poétique, créer une alliance avec les autres, faire gagner la vie. » À raison d'une vidéo par jour diffusée sur son site\*, l'artiste distille, avec une constance touchante et une audace folle, ses entrechats, ses pas chassés et ses chahoupés dans les contextes les plus improbables. Devant un cordon de CRS, à l'hôpital, dans des bureaux, sur des chantiers ou face à la Manche, à Calais. Ses vidéos totalisent 1 350 000 vues. « Danser permet d'habiter le monde en mouvement, et pas de façon figée sur ses positions, explique-t-elle. Cela implique d'être à l'écoute du rythme de l'autre. On crée un rapport plus empathique au monde. »

\* [uneminutededanseparjour.com](http://uneminutededanseparjour.com)