La danse relationnelle pour les personnes âgées en institution

La Fédération romande d'animation socioculturelle expérimente et organise des formations sur la danse relationnelle pour les personnes âgées en institution. Elle a mis en ligne la documentation sur cette pratique originale.

Mais qu'est-ce que la danse relationnelle ? C'est une adaptation de la biodanse destinée aux professionnels qui travaillent avec des personnes âgées, dans le projet de leur transmettre quelques références essentielles pour animer des séances d'expression de son identité et de reliance aux autres par la danse. Chaque musique, soigneusement choisie, va ouvrir différemment à se relier à soi, aux autres ou au monde.

La confiance qui vient dans le groupe au fil d'une séance de trois quarts d'heure environ et au fil du temps, de séance en séance, va permettre d'aller toujours plus en profondeur, en authenticité, en intimité dans cette relation à soi et aux autres. Une vidéo offre à voir un exemple.

- Vidéo tournée à la Résidence médicalisée Les Peupliers, à Boudry
- Animatrices : Babette Kaufmann et Véronique Voirol
- Vidéo : Danièle Warynski
- Montage : Barbara Abouseda

Au début de la séance, les propositions vont renforcer le sentiment d'être ensemble. Les personnes disposées en cercle sont invitées à se donner la main, celles qui le souhaitent se mettent debout. La musique permet de danser et chanter ensemble sur une chanson connue. Les personnes se regardent les unes les autres, se disent bonjour, chantent ensemble. Chaque personne est invitée à faire un tour de piste devant les autres pour se présenter, être reconnu et salué.

La séance se poursuit avec une danse à deux et parfois en petits groupes. Les participant·e·s se remettent assis en cercle et, sur une musique douce, ils prennent le temps de la tendresse et des caresses. Avec des gestes simples, ils sentent et touchent leur propre corps, font des massages sur soi et sur les autres. La danse reprend et la séance se termine comme elle a commencé, en unissant le groupe par une ronde chantée.

La Fédération romande de l'animation socioculturelle a mis en ligne la documentation sur la Formation de danse relationnelle. Le support de cours en format pdf présente la construction en diverses phases progressives d'une séance, leurs objectifs et les consignes pour les participant·e·s et les animateur·trice·s.

Une formation de transmission pratique sur une journée est proposée sur demande. Elle est gratuite et offerte. Elle se déroule dans une institution avec une séance de danse relationnelle l'après-midi avec les résidants. Contact : info@anim.ch

Ndlr : Ne ratez pas la vidéo qui présente la danse relationnelle avec beaucoup de finesse. Ces images dégagent toute une palette de fortes émotions.

Danse relationnelle Federanim