



Les potentiels effets bénéfiques de la danse comme pratique sportive et Artistique chez les femmes victimes de violences sexuelles

Zoé Roman Zorzetto¹

¹ Chercheuse en socio-criminologie, Belgique

Contact : Roman.zorzetto@outlook.com

Résumé

L'objectif de l'étude est de déterminer si la danse sportive et artistique a des effets positifs chez les femmes victimes de violences sexuelles. Un objectif subsidiaire consiste à établir l'existence ou non d'une distinction entre ces potentiels effets de la danse sportive et artistique et ceux de la thérapie par la danse et le mouvement. L'échantillon est constitué de 6 danseuses belges victimes de violences sexuelles. Il s'agit d'une étude qualitative exploratoire réalisée au moyen d'entretiens semi-directifs et d'observations participantes. La danse sportive et artistique a des effets positifs chez les femmes victimes d'abus sexuels. Ces derniers consistant notamment en une re-confiance, une réappropriation, la création d'un sentiment de communauté, une meilleure perception de soi et un dépassement, tout cela grâce à un mode d'expression non verbal. Mais aussi, l'enclenchement d'un processus de guérison ainsi qu'une série d'apprentissages et un impact sur la santé mentale des participantes. Enfin, ses effets se distinguent de ceux de la thérapie par la danse et le mouvement. L'étude étant exploratoire et qualitative, avec peu de participantes, ne peut être généralisée. Mais elle démontre de l'importance d'un mode d'expression non verbal et la fonction d'outil thérapeutique que peut revêtir la danse sportive et artistique.

Mots clés

Danse, sport, art, violences sexuelles

The potential benefits of dance as a sport and artistic practice for women victims of sexual violence

Abstract

The aim of the study is to determine whether sport and artistic dance have positive effects on women who have been victims of sexual violence. A subsidiary objective is to establish whether or not there is a distinction between these potential effects of sport and artistic dance and those of dance and movement therapy. The sample consisted of 6 Belgian dancers who had been victims of sexual violence. This is an exploratory qualitative study conducted by means of semi-structured interviews and participant observation. Sport and artistic dance have positive effects on female victims of sexual abuse. These include a renewed sense of confidence and ownership, the creation of a sense of community, improved self-perception and self-improvement, all thanks to a non-verbal mode of expression. But it also sets in motion a healing process, as well as a series of learnings and an impact on the participants' mental health. Finally, its effects are distinct from those of dance and movement therapy. As the study is exploratory and qualitative, with few participants, it cannot be generalized. It does, however, demonstrate the importance of a non-verbal mode of expression, and the therapeutic function that dance sport and art can have.

Keywords

Dance, sport, art, sexual violence

Citation : Zorzetto, Z. R. (2025) Les potentiels effets bénéfiques de la danse comme pratique sportive et artistique chez les femmes victimes de violences sexuelles. *Criminologie, Forensique et Sécurité*, 3 (2): 5975.

Introduction

Les violences sexuelles (VS) sont très fréquentes, et sont essentiellement perpétrées à l'encontre des femmes (Salmona, 2018 ; Kremer, 2017 ; Leen & al. 2012 ; Putman, 2003). En effet, selon les données du Center for Disease Control la moitié des femmes auraient été confrontées à de la violence sexuelle et un quart auraient vécu un viol ou une tentative de viol¹.

Ces violences sont une source de traumatismes dont il résulte des conséquences physiques et psychologiques (Ulloa, 2016 ; Salmona, 2018 ; Pemberton, 2020). En termes de santé physique, la violence sexuelle expose directement la victime au risque d'être contaminée par des maladies sexuellement transmissibles (Heise & Al. 2002 ; Salmona, 2018 ; Pemberton, 2020), ainsi qu'à des grossesses non-désirées (Salmona, 2018 ; Heise, 2002) et extra-utérines (Pemberton, 2020 ; Heise, 2002). Concernant la santé mentale, les personnes victimes de VS ont un risque élevé de développer un traumatisme psychique grave. De nombreuses victimes de viol développent d'ailleurs un Syndrome de Stress Post-Traumatique (SPT) (Salmona, 2018 ; Pemberton, 2020 ; Cristobal, 2018).

Parmi les effets psychologiques on retrouve la souffrance mentale (Beaumeister, 1990) qui se traduit notamment par une sensation de vide, une distanciation sociale, un submergement par ses émotions, une douleur mentale irréversible, et une perte de contrôle (Kremer, 2017 ; Pemberton, 2020). Mais aussi davantage de tentatives de suicide et d'idées suicidaires ainsi que de l'auto-mutilation (Kremer, 2017). Nous pouvons encore citer des troubles dépressifs, des troubles alimentaires, des troubles de l'anxiété et des troubles affectifs (Kremer, 2017 ; Gaon, 2013 ; Madowitz, 2015).

On retrouve également un risque accru de développer des addictions aux drogues (Gaon, 2013 ; Kremer, 2017) et un plus grand risque de subir à nouveau des VS (Gaon, 2013). Cela s'explique en partie par le fait que les difficultés psychologiques des victimes interagissent entre elles créant un cercle vicieux qui engendre un risque accru de se retrouver à nouveau dans des situations de victimisation, notamment car il s'agit de situations connues (Kuijpers, 2011). Les drogues peuvent alors être utilisées à la fois comme moyen de réguler ses émotions mais aussi comme une tentative de reprise de contrôle sur le cours de sa vie (Gresham, 2025).

Les victimes vont également souvent expérimenter de grandes difficultés dans leurs relations sexuelles post-agression (Maltz, 2000). Ackard *et al.* (2000) observent aussi un impact au sein des relations des victimes de VS qui résulte notamment d'une insatisfaction face à leur corps et leur image corporelle et d'une faible estime d'elles-mêmes, ou encore d'une réelle difficulté dans la construction de lien de confiance (Kremer, 2017 ; Ackard, 2000).

Pour ce qui est de la prise en charge des répercussions physiques, il va généralement s'agir d'actes purement médicaux, tels qu'une interruption de grossesse, le traitement d'urgence post-exposition au sida (TPE), des dépistages, etc. (Salmona, 2018).

Du côté des conséquences psychologiques, la question est bien plus complexe, notamment en ce que chaque victime aura non seulement une réaction qui lui est propre, mais également des façons

différentes d'apaiser sa souffrance mentale, différents outils sont donc envisageables (Weissbecker, 2007).

Dépasser ce type de traumatismes va nécessiter plusieurs étapes intervenant sur du long terme (Smith-Marek, 2018). Par ailleurs, l'engagement dans des méthodes à visées thérapeutiques, telles qu'un suivi psychologique avec une thérapeute, va parfois s'avérer trop difficile pour les victimes de violences sexuelles (Smith-Marek, 2018), ce qui ne signifie pas pour autant qu'elles n'ont pas déjà besoin d'outils leur permettant de gérer les symptômes de leur traumatisme. Dans cette optique, il convient de s'interroger sur les potentiels effets positifs, pour les victimes de violences sexuelles, de certaines activités n'ayant, de prime à bord, pas d'objectif thérapeutique, telles que la danse par exemple. On entend par effets positifs, des bénéfices engendrés par une activité qui permettent à la personne de se sentir mieux dans la mesure où un impact est observé sur ses symptômes, tels que leur réduction voire leur disparition.

Violence sexuelle : définition empirique

Selon le Center for Disease Control (CDC), « tous les actes sexuels perpétrés contre la volonté de quelqu'un relèvent de la violence sexuelle. »². Il peut donc s'agir de viol, mais pas uniquement puisque tous les actes sexuels non-désirés sont visés par la définition. Certaines auteures vont plus loin en indiquant qu'il s'agit aussi de tentatives d'actes sexuels non-consentis (Stader, 2011 ; Leen *et al.* 2012), ou encore de l'utilisation de photos de nus (Stader, 2011). Il peut alors s'agir, de façon non exhaustive, d'une tentative de pénétration, d'une pénétration complète, d'autres contacts de nature sexuelle ou même de comportements sexuels dépourvus de contact physique, nous pouvons notamment illustrer cela par du harcèlement sexuel verbal (Teten *et al.* 2009). »

Ce terme de dating violence reste une formule générale qui se fonde sur des catégories de violence plus spécifiques que sont les agressions physiques, la violence psychologique, aussi appelée violence émotionnelle, et enfin les abus sexuels (Stader, 2011 ; Teten *et al.* 2009).

Plusieurs pistes peuvent être envisagées pour dépasser le traumatisme, parmi elles on retrouve notamment les thérapies dites traditionnelles, c'est-à-dire celles qui consistent à enclencher un suivi thérapeutique avec une psychologue ou un psychiatre par exemple.

Toutefois, s'engager dans une thérapie peut s'avérer compliqué. D'abord parce qu'il s'agit d'une pratique stigmatisée. En effet, Weingarten (2020) remarque qu'entre 18,2% et 22,8% des victimes de viol participant à son étude ont refusé de faire une thérapie individuelle ou bien une thérapie de groupe en raison de la stigmatisation qui en résulte. Effectivement, il existe encore des préjugés dans la société concernant la thérapie qui peut encore parfois être perçue comme soignant nécessairement une maladie mentale, ce qui donne lieu à des jugements négatifs de la part de l'entourage. En outre, le fait d'admettre suivre une thérapie auprès de ses proches peut être assimilable à l'aveu d'un vécu traumatique de la part des victimes, ce qui peut être particulièrement éprouvant pour ces dernières (Weingarten, 2020).

¹ <https://www.cdc.gov/sexual-violence/about/index.html> publié le 23 janvier 2024 et consulté le 16 mars 2025.

² <https://www.cdc.gov/sexual-violence/about/index.html> publiée le 23 janvier 2024 et consulté le 16 mars 2025.

Par ailleurs, certain·es thérapeutes préconisent d'avoir d'autres activités que la thérapie, qui soient davantage liées au corps telles que l'exercice physique par exemple (Maltz, 2000).

C'est ainsi que le sport peut également être envisagé comme piste dans le dépassement d'un traumatisme sexuel. La pratique du sport a d'ailleurs déjà été comparée à des traitements avec anti-dépresseurs (Balchin, 2016 ; Zheng, 2020).

En outre, les chercheur·euse·s relèvent que l'activité physique sportive a un réel impact positif chez de nombreuses personnes souffrant de SPT. Notamment en ce que c'est une activité où peuvent se développer des expériences affectives positives, un sens de l'accomplissement, une amélioration de la qualité de vie et du bien-être, il s'agit aussi d'une source de motivation (Ley, 2018 ; Smith-Marek, 2018). Lors de l'activité sportive, les personnes vont aussi souvent ressentir un « sursis à l'anxiété », c'est-à-dire une diminution voire une interruption de leur sentiment anxieux (Ley, 2018).

En somme, le sport serait un moyen permettant aux victimes de VS de gérer les symptômes de leur traumatisme, surtout dans le cas de SPT (Smith-Marek, 2018). À ce sujet, dans une recherche qualitative menée auprès de femmes victimes de VS, Smith-Marek *et al.* (2018) relèvent que, pour plusieurs d'entre elles, l'exercice physique favorise leur sentiment de sécurité puisqu'elles voient le sport comme quelque chose de protecteur en ce que cela leur permet, par le développement de leur musculature notamment, de se sentir fortes. Dans cette même étude, les femmes interrogées déclarent que l'exercice physique leur est également bénéfique dans la mesure où il favorise un redéveloppement de leur confiance en elles et de leur estime d'elles-mêmes. En outre, le sport serait pour ces femmes un moyen de se reconnecter à leur corps de façon saine.

Il existe également un ensemble thérapeutique appelé les thérapies créatives qui sont basées sur diverses pratiques artistiques (dessin, musique, etc.). Elles semblent particulièrement intéressantes en ce qu'elles correspondent souvent à la nature « sans mot » des souvenirs traumatisants (Schouten, 2015).

Elles diffèrent des thérapies plus traditionnelles par leur caractère non verbal d'une part et expérientiel d'autre part. Notons que ces thérapies ont un effet positif avéré sur les patient·es atteintes de SPT (Schouten, 2015).

Enfin, on peut évoquer la thérapie par la danse et le mouvement (DMT), elle se retrouve dans les sports thérapies et les thérapies créatives et consiste en une recherche expressive et relationnelle par l'intermédiaire du mouvement (Lesage, 2009). La notion de thérapie indique qu'il ne s'agit pas uniquement d'expression artistique mais d'un réel processus thérapeutique de dépassement d'un traumatisme. Le terme de mouvement vient compléter le concept de danse qui peut parfois avoir un côté restrictif. Plus précisément, l'American Dance Therapy Association définit officiellement la DMT comme « Une utilisation psychothérapeutique du mouvement comme processus pour promouvoir l'intégration physique, psychique et sociale d'un individu »³.

Il a été démontré que la DMT avait des impacts positifs sur les personnes souffrant de SPT car elle permet de rétablir la connexion, qui a bien souvent été rompue, entre l'esprit et le corps (Levine, 2016). Le mouvement permet donc une prise de conscience du corps et de l'effet du traumatisme sur ce dernier. De même, le mouvement permet d'apprendre à réinvestir l'espace avec son corps et ne plus se protéger dans l'armure de l'immobilisme (Levine, 2016). Toutefois, avec ou sans SPT, la DMT s'applique aux victimes de VS de façon plus générale car elles ont souvent un rapport perturbé à leur corps mais aussi une rupture entre leur corps et leur esprit. La DMT aide alors à contrôler ses émotions, transformer la frustration en quelque chose de positif, apprendre d'où vient la colère. La DMT est une forme de soutien non traditionnel aidant à recréer du lien avec soi (son corps, son esprit) et avec l'autre (Chakraborty, 2019).

Les effets positifs de la DMT pour les personnes victimes de traumatismes sont déjà bien renseignés par la littérature scientifique. En revanche, peu d'études se sont penchées sur les impacts de la danse à visé non-thérapeutique, qui est finalement elle aussi à mi-chemin entre la pratique sportive et artistique. La danse pourrait s'avérer particulièrement intéressante pour gérer les symptômes d'un traumatisme dans la mesure où elle combine les effets bénéfiques des thérapies artistiques et sportive, sans être étiquetée comme thérapie et sans comporter l'injonction à la parole des thérapies plus traditionnelles.

D'un point de vue purement descriptif, nous pouvons définir la danse comme « une suite rythmée et harmonieuse de gestes et de pas »⁴. Mais il convient de souligner qu'il n'y a pas, en réalité, de définition universellement reconnue de la danse, qui évolue d'ailleurs au gré des époques et des cultures (Julia Beauquel, 2013).

En se penchant plus avant sur la pratique de cette dernière, on prend conscience qu'il s'agit en réalité d'une potentielle combinaison d'éléments thérapeutiques.

Effectivement les différentes méthodes thérapeutiques évoquées plus haut semblent pouvoir s'imbriquer dans le concept que recouvre la danse.

D'abord avec le côté sportif, puisque la danse suppose un effort corporel et musculaire conséquent (De la Laurencie, 1921 ; Lesage, 2009 ; Dumont *et al.*, 2016). Smith-Marek *et al.* (2018) remarquent d'ailleurs que les femmes victimes de violences sexuelles ont tendance à se tourner principalement vers la danse lorsqu'il s'agit de choisir un sport post-trauma.

En outre, la danse est une discipline artistique, ce qui peut donc rejoindre les thérapies créatives avec cette idée que l'art est un savoir technique et créatif qui permet de tisser un lien entre la psyché abstraite et le réel physique (Lesage, 2009). Plus clairement, l'art découle souvent d'une logique personnelle poussant à mettre en forme quelque chose, telle qu'une émotion, une expérience, un combat, etc. En cela il peut être un instrument dans le processus de dépassement traumatique.

Enfin, on retrouve dans la danse un parallélisme avec le langage, dans la mesure où les chorégraphies sont en fait une série de gestes

³ <https://adta.memberclicks.net/what-is-dancemovement-therapy> consulté le 16 mars 2025

⁴ Définition du Larousse 2022

expressifs qui composent le vocabulaire commun de différents individus appartenant à une même culture (De La Laurencie, 1921). Finalement, la danse est une forme de langage artistique qui cherche à rendre visibles des images encore invisibles (Mary Wigman citée par Lesage, 2009 : 338).

Questions de recherche et objectifs

Questions de recherche

Dans la mesure où entreprendre une thérapie peut parfois s'avérer contre-productif dans le dépassement de traumatismes, notamment si elle est impulsée trop tôt (Herman, 1993), il convient de se tourner vers des activités adaptées à chaque victime (Draucker, 2009 ; Sminth-Marek, 2018). Les exercices physiques et artistiques donnent des résultats encourageants dans de nombreux cas puisqu'ils aident les victimes à gérer les symptômes de leur traumatisme en les faisant diminuer voire disparaître (Herman, 1993). Par conséquent, il serait intéressant d'investiguer les effets positifs « secondaires » que peuvent potentiellement remplir de telles activités, notamment grâce à leur apparente déconnexion de toute visée thérapeutique. Nous nous sommes tournés vers la danse car elle recouvre plusieurs domaines, tels que l'art et le sport, mais aussi une forme de langage se traduisant par un vocabulaire corporel.

La question guidant notre recherche étant alors la suivante :

La danse comme pratique sportive et artistique a-t-elle d'éventuels effets positifs pour les femmes ayant subi des violences sexuelles ?

Subsidiairement, nous nous demandons si, par son absence d'objectif thérapeutique, la danse sportive et artistique, a des impacts différents de la DMT chez les femmes victimes de VS.

Car cette dernière est aussi une activité sportive et artistique mais avec des effets positifs déjà prouvés. Néanmoins, l'engagement dans cette activité suppose d'être consciemment et ouvertement en recherche d'effets thérapeutiques.

Hypothèses

Bien que les recherches sur la danse sportive et artistique en lien avec la guérison de traumatismes sexuels soient très limitées, nous émettons l'hypothèse que cette dernière a des effets positifs chez les femmes victimes de violences sexuelles.

Ensuite, nous supposons que la danse sportive et artistique a des impacts différents de la DMT chez les femmes victimes de violences sexuelles.

Objectifs

Les objectifs étant, dans un premier temps, de confirmer ou non l'existence d'effets positifs de la danse sportive et artistique chez les femmes victimes de VS. Et si la présence de tels effets est avérée, de les identifier clairement.

Dans un second temps, si de tels effets existent, nous souhaitons voir s'ils se distinguent de ceux de la DMT et ce, dans le but de découvrir si, et dans quelle mesure, la danse peut-être un outil à part entière dans le processus de dépassement des VS.

Méthodologie

Il s'agit d'une recherche exploratoire et qualitative réalisée en Belgique au moyen d'entretiens individuels et d'observations participantes.

Terrains d'étude

Pour les entretiens, nous sommes passées directement par des clubs de danse pour y chercher des femmes victimes de VS disposées à partager ce vécu. Pour les observations concernant la danse sportive et artistique, nous nous sommes concentrées sur un club de danse de Bruxelles dont nous étions déjà membre. Concernant la DMT, nous avons observés deux ateliers différents en région Bruxelles-Capitale.

Entretiens

Échantillon

Nous recherchions donc des femmes, ayant vécu des violences sexuelles, pratiquant la danse de façon sportive et/ou artistique, amatrices et/ou professionnelles et pour qui cette activité aurait eu des impacts positifs. Au vu de la population bien précise qui constitue le sujet de recherche, il s'agit d'un échantillonnage par non-probabilité. Plus précisément, il s'agit d'un échantillon ciblé car nous recherchons des personnes ayant vécu une expérience spécifique. Ainsi, le principe de saturation n'a pas été utilisé dans cette étude, car il s'avère non-pertinent au vu des spécificités du sujet (Tarzia, 2021).

Afin d'identifier notre échantillon, nous avons réalisé un pré-questionnaire en ligne reprenant les enjeux de la recherche et précisant le caractère complètement anonyme. Il comportait ensuite de brèves questions permettant d'identifier la population concernée et de planifier un entretien avec celles qui le souhaitaient.

Afin que les personnes puissent elles-mêmes juger si elles étaient victimes de violences sexuelles selon les critères de l'étude, la définition suivante du terme leur a été apportée : « les actes ou tentatives d'actes sexuels non consentis que la personne se sent contrainte d'effectuer. La contrainte pouvant être physique, avec l'utilisation de la force physique, comme morale avec l'emploi de pression ou d'intimidation. Ce type de violence peut inclure les pénétrations complètes ou tentatives de pénétrations, d'autres contacts de nature sexuelle tels que des attouchements, et d'autres comportements sexuels sans contact comme du harcèlement sexuel verbal, par exemple ».

Nous avons récolté un total de 6 entretiens. L'âge varie entre 24 et 54 ans. Les entretiens ont des durées variables, entre 45 minutes et 2 heures et 10 minutes. Ils ont tous été retranscrits manuellement sur le logiciel de traitement de texte Word. Une analyse de contenu thématique a par la suite été réalisée.

Au cours des entretiens les participantes ont spontanément évoqué les violences sexuelles vécues, il s'agit donc de cas de viols et de viols incestueux. Seulement deux des participantes a porté plainte, la procédure est actuellement en cours.

Guide d'entretien

Nous avons réalisé des entretiens semi-directifs qui ont été préparés au moyen d'un guide d'entretien. Ce dernier abordait les thèmes suivants : le parcours dans la danse ; l'improvisation ; l'expression ; l'image ; le dépassement ; les apports de la danse. Les conversations étaient peu structurées et associées à une écoute active, afin de maximiser la production d'entretiens le plus riches possibles (Tarzia, 2021).

Au début de chaque entretien, l'objectif de l'étude a été rappelé aux participantes, ainsi que son caractère anonyme, la possibilité de prendre une pause en cours d'entretien, d'arrêter l'entretien ou bien de retirer sa participation même après l'entretien. Le choix du lieu d'entretien a été laissé aux participantes afin de maximiser leur sentiment de sécurité. Ils ont été enregistrés grâce à un dictaphone, avec le consentement de chacune des participantes et un numéro a été attribué à chaque enregistrement et retranscription pour garantir l'anonymat des participantes.

L'observation participante

L'observation participante a été réalisée en DMT et en danse sportive et artistique dans le but de confirmer les différences entre ces deux disciplines et donc de s'assurer qu'il s'agisse bien de deux outils distincts. Les données d'observations ont été récoltées grâce au remplissage systématique de grilles d'observation pré-établies avant les périodes d'observations. La mise en place des entretiens et de l'observation participantes a été réalisée en se basant sur le guide de l'enquête de terrain de Stéphane Beaud et Florence Weber (2010).

Résultats

Les résultats nous permettent de valider notre première hypothèse selon laquelle la danse sportive et artistique a des effets positifs chez les femmes victimes de VS. Par ailleurs, ils nous permettent de partiellement valider notre seconde hypothèse selon laquelle la danse sportive et artistique a des impacts différents de la DMT chez les femmes victimes de VS, dans la mesure où certains effets sont bien distincts, toutefois d'autres sont similaires.

Concernant la DMT, les groupes sont régulièrement les mêmes et les participantes ont en moyenne une quarantaine d'années. Les séances durent 2 heures avec une première partie consacrée à la danse libre et une deuxième partie, plus courte, dédiée à la parole. Toutes les participantes à l'atelier viennent consciemment dans une démarche thérapeutique de bien-être.

Concernant la danse sportive et artistique, la moyenne d'âge se situe autour de la vingtaine, début de trentaine. Les cours durent 1 heure et 15 minutes. Les participantes viennent dans une démarche sportive et chorégraphique. Les cours sont exclusivement consacrés à ces dimensions sportives et artistiques, aucun temps de paroles n'est prévu durant les cours.

Les points communs entre la DMT et la danse sportive et artistique

Un fort esprit de communauté se dégage tant dans les ateliers de DMT que dans le club sportif. En effet, les danseuses vont faire des connaissances au club et développer un sentiment d'appartenance au lieu où elles prennent leurs cours. On retrouve d'ailleurs les termes de « sororité », « communauté », « deuxième maison » et « tribu » dans le discours des participantes. Ces mots renferment généralement pour elles une forme de sécurité sous-tendue par du soutien et de la bienveillance.

Les participantes, à la fois des ateliers de DMT et de danse sportive et artistique vont évoquer d'elles-mêmes une notion de guérison. Ce qui peut paraître assez logique en DMT dans la mesure où les participantes sont dans une démarche thérapeutique consciente. En revanche, ça peut paraître moins évident en danse sportive et artistique qui n'a, au premier abord, pas ce type d'objectif.

« Les gens pensent souvent aux mots mais le corps et les mouvements comptent beaucoup dans un processus thérapeutique. »

Il s'agit d'aller guérir des VS en dansant pour transformer leur négativité en un processus plus positif qui fera de la place à la création de nouveaux projets pour le futur. Danser pour ne pas se laisser écraser par le poids d'un passé douloureux, rejeter la violence des souvenirs dans des pas de danse pour avoir droit à un avenir heureux.

« Voilà c'est utiliser le mouvement pour guérir, euh, pour guérir et pouvoir laisser de la place à nos rêves. Parce que tant que la blessure, les traumatismes sont là et prennent tellement de place, bah ça laisse pas de place à la réalisation de nos rêves. [la danse] est un schéma thérapeutique de guérison, transmutation, transformation, de réalisation de ses rêves, ça ouvre le cœur, ça déploie le corps, ça ouvre l'esprit, ça permet d'aller guérir le passé, d'être davantage au présent, de créer ses rêves pour le futur ».

Cette guérison va pouvoir être active avec des gestes concrets ayant des répercussions légales dans la vie des participantes. Ainsi, deux d'entre elles expliqueront que c'est grâce au soutien apporté par la danse qu'elles sont parvenues à porter plainte pour les faits de VS subis.

« Mais je crois que ça m'a aidé [la danse], du coup je suis arrivée à porter plainte en décembre à la police alors que ça fait 4 ans que j'étais pas arrivée à déposer plainte. Ouais, si j'avais pas commencé la danse j'aurais jamais été porter plainte. Ça c'est sûr. »

Il faut toutefois souligner qu'aucune des participantes ne commence la danse avec une idée de parcours thérapeutique en tête, d'ailleurs certaines en faisaient déjà avant les VS. Mais à un certain moment, toutes vont se rendre compte, que cette discipline a un impact positif sur leur vie, en lien avec ce passé de VS.

« Et donc j'ai commencé à danser 1 minute de danse par jour. Je faisais 1 minute, une danse, une émotion. Ma garde-robe y est passée, mon salon, ma cuisine, et là je me suis rendue compte que la danse me sauvait et qu'en fait la danse m'avait toujours sauvé. »

La dimension expressive est également très forte en DMT puisqu'elle a cette fonction première. Alors qu'en danse sportive elle se retrouve à des niveaux plus avancés lorsque les participantes ont davantage de vocabulaire de danse et vont pouvoir l'utiliser pour transmettre leurs émotions. Les propos suivants sont d'ailleurs tenus par une participante qui pratique la danse depuis de nombreuses années :

« Je peux pleurer, gueuler, avoir honte et danser ma honte et danser ma colère et danser mes peurs et danser ma tristesse et danser mon chagrin. Donner du mouvement à mes émotions pour qu'elles se transmutent. La danse me permet d'exprimer ma colère, pour qu'après quand la colère est exprimée, ça laisse place à autre chose. [...] Et je savais que quand j'allais sur la piste de danse et quand je faisais un process de danser, j'allais danser la colère et la rage que j'avais. »

Cette citation fait écho à Lesage (2009 : 67-68) pour qui cette idée d'expressivité du corps, est indissociable de la danse qui a même un côté révélateur puisque pour lui « Chaque posture, chaque geste, est une façon d'être, de recevoir, de se présenter. Dans ses façons de se tenir, de se mouvoir, quelque chose se dit du sujet, qui peut être déchiffré. ».

En outre, dans les deux disciplines on voit se développer la notion de confiance à la fois en soit mais aussi en les autres. Cette notion est particulièrement forte en danse sportive et artistique où toutes les participantes aux entretiens l'on spontanément évoqué. La confiance en soi provient d'abord d'une confiance développée en son corps au cours de la pratique technique de la danse qui va progressivement se répercuter dans la vie.

« Ça [la danse] aide à prendre confiance en soi et avoir une sorte de pouvoir sur soi-même qui est assez chouette je trouve. J'ai beaucoup plus pris conscience de mon corps et ça c'est quelque chose que j'avais jamais eu avant. Et je me sens beaucoup plus confiante dans la rue en fait. »

Pour ce qui est de la confiance en les autres elle vient d'abord du fait qu'il faut faire confiance aux partenaires de danse pour pouvoir évoluer dans la pratique, ensuite parce que cette confiance en soi, associée à la confiance aux autres membres du club va progressivement permettre de refaire confiance d'une façon plus large.

« Et en fait techniquement comme tout le monde est un peu un agresseur. Fin' un potentiel agresseur euuh il faut lâcher prise en fait et il faut vraiment faire confiance. Et ça vraiment c'est un truc que j'ai appris avec la danse, faire confiance à soi-même, à ses instincts de survie et faire confiance aux autres aussi. »

La presque totalité des participantes ayant été victimes de VS de la part d'un homme, c'est souvent la confiance vis-à-vis de ces derniers qui a été mise à mal. Le fait d'être confrontée à la mixité durant les cours de danse, qui sont vus comme un « safe space » par les participantes, va aider à renouer des liens de confiance avec les hommes. Il s'agit en fait de recréer la réalité des liens humains, d'abord dans un lieu où les personnes se sentent en sécurité, pour ensuite pouvoir y faire face dans le quotidien.

« Au début c'était, ouuf j'en pleurais [danse mixte]. Ça m'a demandé beaucoup d'effort. Mais je pense qu'en fait pour

guérir de blessures avec le masculin, c'est en rencontrant le masculin, pas en le fuyant. Donc j'adore les cercles de femmes et j'en anime mais je trouve que la mixité pour vraiment guérir ça permet d'être confronté à soi-même plutôt que de, de s'enfermer dans quelque chose qui nous confronte pas à la réalité. »

Au-delà de la confiance, on retrouve également une notion de prise de contrôle dans les deux disciplines, mais de façon différente. En DMT, cela va passer par le choix de faire tel ou tel mouvement, de renvoyer telle ou telle émotion, alors qu'en danse sportive et artistique, ce sera plus par une reprise de contrôle de son corps passe par une série d'aspects différents tels que la redécouverte de sa féminité par exemple.

« Je crois que c'est la danse qui m'a permis de réapproprier la féminité, parce j'ai eu des phases de la vie où je me sentais tout à fait sensuelle et tout mais j'ai eu 3 agressions coup sur coup. Et où là ça a tout fait disparaître, il y a un moment où je me suis même demandé si je voulais rester une fille. Parce que le rapport au corps a été coupé. »

Plus que la féminité, c'est aussi la sensualité qui va pouvoir être redécouverte dans la danse, la victoire de la destruction n'étant alors pas accordée à l'agresseur puisque la danse peut aider à réinvestir et à se réapproprier ce que l'agresseur a mis à mal.

« Mais là c'était vraiment aussi, pour la chair dance, la quête euuh, pour ça, pour me sentir sexy, pour me sentir belle. Pour me dire, "ouais mais non, il a pas tout cassé quand même". Donc malgré ça, je peux être bien. Et mais ça reste dur. »

Dans le prolongement de cette idée, on retrouve d'ailleurs la réappropriation de sa sexualité, qui devient souvent très compliquée après des VS. Pour certaines, c'est la danse qui va agir comme un réveil de la libido :

« Je pense que parfois la danse c'est presque des préliminaires pour moi. C'est ouais, je peux être très excitée en dansant juste avec un regard. »

Avec ces différents aspects il y a une reprise de contrôle très consciente qui s'opère et qui est identifiée comme étroitement liée à la pratique de la danse par les participantes elles-mêmes.

« J'ai repris le contrôle. Et du coup j'ai écrit un autre récit. C'est très important pour moi. Je pense que tout ce qui m'a aidé dans ma vie ça a été de reprendre le contrôle. De ne plus être en soumission et ça c'est un truc et du coup ouais la danse elle apprend ça aussi. »

Les différences entre la DMT et la danse sportive et artistique

Par ailleurs, nous observons surtout des différences entre la DMT et la danse sportive et artistique, notamment en termes d'impacts spirituels. En DMT, il peut certes y avoir des sentiments positifs liés à l'expression corporelles. Toutefois ce sont généralement des sentiments douloureux et de la souffrance qui sont exprimés sur le temps de paroles. Il arrive d'ailleurs fréquemment que des participantes pleurent au cours de la séance.

En revanche, la danse sportive et artistique va essentiellement apporter des sentiments positifs tels que de l'apaisement, de la remotivation, du défolement, même si certains sentiments négatifs peuvent être observés, tels que la frustration face à l'échec dans la réalisation d'un mouvement technique. Aussi, à défaut de pouvoir éradiquer complètement les sentiments négatifs engendrés par la VS, la danse sportive et artistique aurait une première fonction transformatrice de ces derniers, les empêchant alors de coloniser les victimes.

« La danse m'a permis d'aller rencontrer la honte et de lui donner du mouvement pour qu'elle se transforme et pas qu'elle soit cristallisée dans mon corps, parce que j'ai longtemps ressenti de la honte. Comme si j'étais, responsable ou salie de quelque chose, alors que j'étais qu'un être innocent qui vivait quelque chose de complètement (grande inspiration) subi. Voilà donc la honte. Ça m'a permis de transmuter la honte. »

Une seconde fonction serait celle de pacifier lesdites émotions négatives envahissantes ressenties par les participantes.

« Ça [la danse] m'aide à pas avoir de comportement auto-destructeurs, je me sens plus sereine, en général c'est quand les pensées viennent vraiment m'envahir et c'est vraiment quand il y a trop de bruits au-dessus quoi (rires). Mais après en général je me sens plus apaisée. Déjà parce qu'il y a la fatigue physique, et déjà rien que ça, ça freine déjà un peu les pensées obsessionnelles. Et en général je me sens plus à l'aise avec mon corps. »

Dans les propos de cette participante, la pacification de la négativité résulte d'une double dynamique, avec d'abord un mécanisme physique de fatigue musculaire qui va bloquer des souvenirs récurrents, puis le développement d'une sensation de plus grand confort avec son corps.

Ensuite, l'image et le rapport au corps sont complètement différents. En DMT, on va chercher une reconnexion beaucoup plus abstraite entre son corps et son esprit. L'image corporelle étant totalement occultée, notamment par une absence de miroir dans la pièce, alors qu'en danse on va chercher à ancrer son corps dans le réel de façon beaucoup plus concrète avec une conscience de ses muscles, de sa peau et de sa morphologie face aux mouvements. Nous retrouvons une grande importance visuelle du corps, notamment avec l'omniprésence des miroir obligeant les participantes à se voir. L'image que les participantes ont d'elles-mêmes apparaît très liée à leur corporalité. On assiste d'ailleurs à une dissociation du corps et de la personnalité, comme si ces derniers évoluaient indépendamment l'un de l'autre à la suite des violences sexuelles. Le recours aux photos et aux vidéos lors de cours de danse permet d'ailleurs de mieux conscientiser l'image que revêt ce corps.

« Donc connaître mon corps qui m'a trahi et reconnaître l'image que j'ai de moi de par les progressions avec les photos, les vidéos, de par les échanges avec d'autres personnes aussi. »

« Il y a des fois, montrer mon corps c'est un peu compliqué. Parce que là du coup, le truc qui se passe c'est que, c'est comme si mon corps, si on devait dépersonnaliser, il y aurait 3 personnes, il y aurait moi, il y aurait ma personnalité, ma

psyché où je lui en veux. J'en veux à ma personnalité de lui avoir laissé me faire du mal, de pas avoir eu le courage... Euh de rompre avec ce gars dès qu'il y avait des red flag super flagrants. Et il y a le corps là où je lui fais "mais t'es un peu un connard" avec la psyché c'est genre "ça va, toi tu me fais croire que tout va bien et finalement tu me trahis devant la gynéco qui me connaît même pas, pourquoi tu me fais ça ? »

Et si la prise de photo permet de voir une évolution dans les capacités à danser du corps, de ce à quoi il ressemble en mouvement et en image, ce dernier apparaissant potentiellement comme un traître, peut s'avérer difficilement regardable car par son existence et sa visibilité, renvoyant au vécu de VS qui est détestable.

« Alors moi ça m'arrive en effet [de faire des photos/vidéos], et les 3/4 du temps j'efface après. Il y a des fois où je me dis "ah c'était bien quand même", je les envoie aux copines pour la postérité, mais... je déteste me voir en fait. »

Dans un second temps, la danse va permettre, plus qu'une image manifeste du corps, une véritable conscientisation de ce dernier. La difficulté des mouvements et les efforts requis vont permettre d'ancrer le corps dans le réel, de prendre conscience de l'existence de ce qui le compose concrètement ; la peau, les os, les muscles, etc. Ce qui peut être une des étapes de reconnexion avec soi dans le cadre de dépersonnalisation.

« Par exemple, je crois que t'as déjà eu ça aussi, il y a des fois où tu as mal à un muscle tu n'as même pas conscience que ce truc existait sur ton corps. Et ça fait prendre conscience de son corps, à ancrer son corps beaucoup plus dans le réel. Parce que je sais que j'ai des os par exemple, mais c'est pas pareil quand je les sens contre la barre. »

Ensuite, la notion de dépassement physique ne se retrouve pas non plus en DMT où il y a davantage un dépassement psychologique à travers le processus d'aller à la rencontre de ses traumatismes. Alors qu'en danse sportive et artistique cette notion est assez prégnante et on la retrouve sur deux niveaux ; le dépassement physique d'une part avec les douleurs engendrées par la pratique.

« Euh je ne sais pas quel est le rapport à la douleur, le fait de te dire qu'à un moment tu t'en rends plus compte parce que tu aimes bien le sport, tu dépasses quelque chose. Ouais en fait, tu te dépasses. »

Le dépassement mental d'autre part, avec toute l'importance de la conviction en sa capacité à réussir un mouvement.

« C'est du dépassement psychologique parce que la moitié du travail est fait quand c'est ok dans ta tête. [un mouvement de danse] tu l'as quand tu es sûre que tu vas l'avoir. Tant que tu es convaincue que tu vas pas le passer, tu le passes pas. »

Par ailleurs, les deux disciplines se distinguent aussi par la place accordée à l'improvisation c'est-à-dire le fait de danser spontanément, sans ligne directrice et sans se baser sur l'apprentissage d'une chorégraphie. Il va y en avoir très peu dans les cours de danse sportive et artistique observés, alors qu'en DMT il s'agit de la base même de la séance où le lâcher-prise est maître mot.

Enfin, il y a deux notions qui sont évoquées par les participantes qui font de la danse sportive et artistique qui n'apparaissent pas dans les ateliers de DMT. La première notion concerne les apprentissages apportés par la danse. Parmi eux, on retrouve essentiellement la notion de choix. Danser a permis aux participantes d'apprendre à affirmer leur choix. Notamment en ce qu'elles vont pouvoir choisir d'effectuer telle ou telle chorégraphie, de se mettre en scène ou non, cela va leur redonner la possibilité de choisir pour elles-mêmes et non plus de subir.

« Mon corps, mes choix, je me (insiste sur le pronom) sexualise quand moi j'ai décidé. Mais je pense que vraiment décider de ce que je faisais de mon corps et de comment je le mettais en scène quelque part, ça ça a été le plus fort dans le processus. ».

Outre la possibilité de choisir, les participantes vont à travers ce sport et cette discipline artistique, apprendre à poser des limites. Effectivement, la danse leur apprend à écouter leur corps, savoir quand il est temps de le mettre au repos, quelle force ou quelle souplesse elles doivent développer, elles importent cela dans leur vie et dans leurs relations.

« Et j'arrive à mettre mes limites. Avant je n'y arrivais pas bien. Faire ce sport c'est quelque chose qui m'a mis des jalons »

Lesage (2009) relève aussi cette instauration de limites à travers la danse. Elle est, pour lui, rendue possible par la conscientisation du corps qui s'opère à travers le mouvement dansé.

La deuxième notion concerne le lien entre la danse et la santé physique. En effet, comme nous l'avons vu, les VS ont de lourds impacts tant sur la santé physique que mentale des victimes de VS. Une participante décrit notamment les raisons de son anorexie passée et l'incidence positive de la danse sur ce trouble alimentaire.

« [parle de l'anorexie] parce que c'est toujours l'optique de reprendre un corps d'enfant pour être plus protégé quand on est fragile physiquement beh les gens ont tendance à plus s'occuper de nous donc c'est vraiment le truc de redevenir enfant pour qu'on prenne soin de nous. Alors qu'avec la danse c'est pas ce que je veux transmettre et je me suis rendue compte que je voulais pas non plus d'un corps d'enfant parce que j'aimais bien le pouvoir de femme que j'avais et donc vraiment c'est avec la danse que je me suis pas laissée aller et que je me suis bougée pour aller mieux parce que sinon sans la danse je crois que ça aurait dégénéré très vite, très fort, que ça aurait pu être assez violent quoi. »

Néanmoins, les participantes n'excluent pas le recours à la thérapie, le mouvement et la parole remplissant alors des fonctions différentes à leurs yeux, les séances de thérapies étant le plus souvent impulsées ultérieurement.

« Il y a eu le travail de la psy qui a vraiment aidé et ça c'est tout à fait normal. Mais il y a eu quelque chose de concret. De concrètement pouvoir aller quelque part. J'ai besoin des deux, j'ai besoin des deux [psychologue et danse]. Parce que (réfléchit), il y a plusieurs, pour moi il y a plusieurs types de confiance en soi. C'est cette confiance aux gens, aux étrangers, que j'ai perdu, avec mes ami.es, ma famille

de base, c'est resté pareil. Mais la psychologue c'est plus social et la danse sera plus corporel. J'espère ne plus avoir besoin d'une psy bientôt mais de toute façon la danse, ça je vais la continuer parce que problème ou pas, c'est un gain de confiance en soi. »

Ces observations combinées aux propos des victimes de VS interrogées lors des entretiens confirment donc que la DMT et la danse sportive et artistique remplissent des fonctions dissemblables dans la mesure où il y a une réelle visée thérapeutique consciente dans la DMT que l'on ne retrouve pas dans la danse sportive et artistique. Cela se traduit par des impacts différents chez les participantes. En DMT, les participantes vont essentiellement entreprendre un parcours thérapeutique difficile qui va nécessiter d'aller se confronter à ses traumatismes pour les dépasser consciemment alors qu'en danse sportive et artistique, les participantes vont beaucoup utiliser leur corps, et ainsi apprendre à se confronter à leur image, à faire confiance, à se dépasser physiquement mais cela d'une façon que l'on pourrait qualifier de secondaire car non consciente, en tout cas dans un premier temps.

Discussion

La danse ou la thérapie accidentelle

La façon dont les participantes semblent avoir découvert, tout à fait par hasard, les effets positifs de la danse est déjà connue par la communauté scientifique. On la retrouve notamment sous l'appellation de thérapie par accident, l'analyse des autobiographies de danseur-euses par Faure (2003), où la danse apparaît comme une révélation transformatrice, en est un bel exemple. Pour ces danseur-euses la rencontre avec la danse se fait d'une façon fortuite qui est décrite comme une renaissance par certain-e-s et comme un outil de survie pour d'autre (Faure, 2003). Selon Toni Bentley, qui parle de la danse comme « d'une évolution psychologique et intellectuelle », il y a une idée de transcendance des traumatismes par le corps dansant car les souvenirs sensoriels peuvent se mettre en œuvre dans la danse. De la même façon qu'Isadora Duncan va « danser sa vie », les participantes à l'étude vont danser leurs traumatismes et cette danse va alors remplir une fonction cathartique (Faure, 2003). Ainsi, l'initiation à la danse peut être vue comme le départ vers l'aventure processuelle d'être une personne exempte de traumatismes (Lesage, 2009 : 31). C'est un rendez-vous non planifié avec une potentielle thérapie corporelle dissimulée.

La rencontre thérapeutique via l'expression corporelle

La question est de savoir, ce qui fait que ce mode d'expression non verbal qu'est la danse, a des effets positifs sur les symptômes traumatiques. Selon Vaysse (2006 : 343), pour qui la danse est véritablement l'expression non-verbale d'un corps en souffrance, la danse est un type d'expression primitif qui relève, pour la/le danseur-euse, d'une démarche anthropologique, ayant pour vocation de se délivrer de ses émotions sans passer par le formatage de la parole, qui s'avère parfois trop technique. La pensée de Laban s'inscrit d'ailleurs dans le prolongement de cette idée, puisque pour lui, le mouvement dansé est une stimulation spontanée et non-réfléchie de l'activité de l'esprit. Les efforts corporels engendrés par la pratique sportive vont alors naturellement s'imbriquer dans les efforts mentaux intrinsèques au traumatisme pour s'organiser dans un ordre cohérent où une gamme de mouvements va servir de

traduction à un panel d'émotions indissolubles (Laban cité par Vaysse, 2006 : 73 ; Kaeppler, 2000). Plus clairement, on assiste au tissage de liens intra-corporels entre la motricité, le cerveau et la psyché (Vaysse, 2006 : 170), ce qui va impulser leur réconciliation à travers une communication corporelle. Cette valeur communicative de la danse a non seulement le mérite d'offrir un langage alternatif aux victimes de VS pour qui la production d'un discours rationnel est parfois trop complexe (Salmona, 2018), mais elle est également l'opportunité de briser le tabou des VS en les exposant visuellement sans détour ni transformation car la danse a une origine profondément viscérale qui fera d'ailleurs dire à Marian Chace que « le mouvement ne ment jamais » (cité par Vaysse, 2006 : 100). Or la révélation de la vérité du vécu de VS est une étape cruciale dans le dépassement du traumatisme. Toutefois, un tel dévoilement nécessite l'instauration d'une confiance préalable (Brattjfell, 2019), qui va permettre de percer cette bulle dans laquelle les personnes victimes de VS se sont réfugiées, et d'en faire alors jaillir la vérité traumatique pour l'apaiser.

Le rôle du groupe dans la re-confiance et la resocialisation

Souvent, les victimes de VS vont éprouver un fort sentiment de solitude qui résulte d'une sensation de trahison découlant des VS. Dans cette optique, on peut imaginer que l'établissement durable au sein d'un club de danse va permettre le développement d'un sentiment familial, recréant alors la fonction protectrice qui n'a pas été remplie par les institutions à qui elle incombait (Lessard, 2017 ; Salmona, 2018 ; Trotters, 2020, Zaccour, 2021). Simultanément, l'isolement va aussi être rompu par les contacts et les amitiés qui se construisent progressivement, conférant alors une fonction socialisante au sport pratiqué. Selon nous, il y a en fait une resocialisation post-VS à travers la danse qui s'effectue sur deux niveaux. Le premier étant l'apprentissage d'un langage. Effectivement, apprendre des mouvements en danse, serait comme apprendre de nouveaux mots dans une langue et se donner ainsi les outils nécessaires au dialogue et à la communication. Par ce parallèle, il nous semble qu'il y a un véritable partage d'une langue commune entre danseuses qui crée le sentiment d'appartenance à un groupe, une communauté. Le second niveau, quant à lui, apparaît davantage propre aux danses non-individuelles où nous retrouvons une nécessité de mouvement conjoint dans la danse avec l'autre. Les danseur-euses ne formulant pas de pensées, mais réagissant aux gestes de l'une et de l'autre (Purser, 2017). Par ailleurs, ce second niveau s'inscrit dans le prolongement du premier, puisque, dans la danse avec l'autre, il y a l'idée d'établir un dialogue avec les corps. C'est d'ailleurs ce que Vaysse (2006) nomme la fonction socialisante de la danse.

Briser le symptôme de dissociation par la reconnexion corps-esprit

Le terme de dissociation a été développé par des auteur-es pour décrire des mécanismes sous-tendant de graves traumatismes, dont les traumatismes sexuels notamment. Ainsi Klédia définit la dissociation comme « la rupture de l'unité psychique, c'est-à-dire la désunion des fonctions normalement intégrées qui sont la conscience, la mémoire, l'identité ou la perception de l'environnement. » (cité par Smith, 2014). Très schématiquement, les parts composant l'être d'une personne vont se fragmenter, et les connexions qui existaient entre elles vont être rompues, c'est en fait un « détachement face à une situation insupportable » (Mollon cité par Smith, 2014). Cela peut être inconscient comme conscient. Gérer la dissociation peut s'effectuer par des conduites dissociantes qui se traduisent par une

recherche de sensations, par des mises en danger, des conduites addictives... Cela va permettre une sorte d'anesthésie émotionnelle qui va maintenir la dissociation et bloquer la reconnexion entre les différentes parts de la personne afin d'éviter la confrontation au traumatisme (Smith, 2014 ; Salmona, 2018). Ainsi, le traumatisme engendré par les VS induit souvent une dissociation, car il s'inscrit profondément dans le corps des victimes. Le redéveloppement d'une conscience de son corps va alors être capital pour que ce dernier puisse agir en symbiose avec son esprit.

Le rôle de la peau en souffrance chez les victimes de VS

Il y a un élément corporel, implicitement évoqué par les participantes, qui pourrait jouer un rôle dans la reconnexion au corps, il s'agit de la peau. En psychothérapie, le contact avec la peau par le toucher est d'ailleurs généralement proscrit, justement pour éviter d'éventuelles réminiscences sexuelles (Cristobal, 2018). Pourtant, face au mutisme fréquemment engendré par le traumatisme sexuel et au besoin d'expression non verbale qui en découle, le toucher peut faire la jonction entre une nécessité sportive et artistique et un objectif thérapeutique (Cristobal, 2018). Effectivement le toucher entre deux danseur-euses, dans le cadre de l'activité dansée, peut permettre une réconciliation tactile progressive en terrain sûr.

Et sans même aller jusqu'à autoriser un contact tactile avec l'autre, la peau ayant un rôle sensitif majeur, puisqu'elle réunit les informations de notre monde extérieur et tactile, peut impulser le raccrochement à la réalité sensorielle qui a été rompu par la dissociation. En effet, la peau agit comme une interface qui est la limite entre soi et l'espace où l'on évolue, telle une frontière entre l'être traumatisé et l'extérieur hostile. Lorsque les participantes évoquent les bleus, les brûlures et la douleur cutanée provoqués par la pratique de la danse, nous pouvons y voir la volonté d'une confrontation, mais aussi et surtout d'un affrontement du monde extérieur hostile. De la même manière que Lesage (2009) souligne la valeur émotionnelle de la peau par des réactions identifiables, telles que des changements de couleur, de températures, des frissons, etc, nous pouvons supposer que les marques laissées par la danse, telles que les bleus et les brûlures pourraient être la démonstration visuelle renvoyée à ce monde extérieur hostile, du parcours de guérison enclenché, comme les traces d'une lutte qui n'effraient pas ou plus les survivantes.

La puissance créatrice au service de la redécouverte sexuelle

Comme Rose Gaetner le souligne, qu'il y a dans la danse une force sensuelle parfois porteuse d'une réelle charge érotique (cité par Lesage, 2009 : 342). Par ailleurs, les théories de Lesage sur les fonctions que remplit la peau pour les victimes de VS trouvent un nouveau point d'application ici, en ce que l'auteur évoque l'érotisation de cette dernière, à la fois par le toucher, mais aussi par la mémoire sensorielle qu'elle contient, mémoire qui peut, bien entendu, être liée à des souvenirs sexuels, qu'ils soient consentis ou non. Et comme nous l'avons déjà abordé, la peau est évidemment extrêmement sollicitée dans les disciplines dansées. En outre, les participantes à l'étude évoquent elles-mêmes les évolutions sexuelles positives qu'elles vivent en parallèle de leurs améliorations en danse.

Développement de compétences ou quand la danse permet d'agir

Souvent les victimes de VS vont se retrouver dans une forme d'immobilisme physique résultant de la déconnexion entre leur corps et leur esprit. Dans cette optique, danser est l'opportunité pour elles de réinstaller leur esprit dans leur corps à travers le mouvement (Levine, 2016). Il s'agit donc pour les victimes de retrouver la force de se mouvoir et d'effectuer des choix dans un espace, perçu comme hostile, qu'elles vont être en mesure de réinvestir par leur corps à présent dirigé par leur esprit qui a rétabli une connexion perdue. Le développement de compétences physiques va leur redonner un sentiment essentiel de capacité qui a généralement été enseveli sous le poids de la violence sexuelle (Smith-Marek, 2018). Finalement, ce qui ressort à travers ce réinvestissement du corps par les victimes de VS, c'est la capacité à transformer la vision de ce corps traître, qui, en devenant compétent et digne de confiance, se meut en un véritable allié de la psyché. De cette alliance va naître la simplissime équation danser = agir, avec l'idée que la danse est une extériorisation transformatrice dont découle une action artistique créatrice curative. Ainsi, nous pensons que, par ses dimensions sportive et artistique, la danse possède la capacité de réparer le traumatisme engendré par les VS en le sublimant dans l'esthétisme de gestes socialement valorisés, permettant alors aux victimes d'élaborer les bases d'une réconciliation saine entre elles-mêmes, leur corps et leur sexualité. D'autant plus que, comme le souligne Salmona (2018), les artistes et les productions artistiques ont toujours été acceptés ou presque, et ce, quasiment sous tous les régimes, contrairement aux victimes qui sont bien souvent blâmées ou ignorées pour ne pas que la société ait à reconnaître la brutalité du monde qu'elle prétend régir.

Le danger de la conduite dissociante masquée

Il faut toutefois faire attention à ce que le corps reste un allié dans le combat traumatique, en utilisant la danse comme un moyen de se dépasser physiquement en affrontant certaines souffrances corporelles et psychiques, et qu'il ne devienne pas le moyen de se perdre dans sa dissociation en se donnant l'illusion d'une reprise de contrôle.

Effectivement, comme nous avons pu le voir en tant qu'observatrice, certaines danseuses vont être incapables de stopper leurs entraînements lorsqu'elles le devraient (blessures, fatigues, etc.), ce qui nous fait questionner l'emploi du sport comme une potentielle conduite dissociante masquée par une activité sportive considérée comme saine. Smith-Marek (2018) souligne d'ailleurs les dangers de la pratique compulsive du sport dans le cadre du dépassement de VS. Car si la danse permet de moduler son stress et ses angoisses, qui sont des symptômes typiques après un vécu de VS (Lesage, 2009), elle peut aussi être employée comme une conduite dissociante visant à utiliser la fatigue et la douleur comme un anesthésiant engourdissant une réalité trop insupportable (Salmona, 2018 : 155-156). La danse, dans sa dimension sportive, ne permettrait alors plus le raccrochage au réel du soi perdu dans la violence de l'agression sexuelle, mais elle serait pourvoyeuse de mises en danger et de risques d'atteintes physiques graves qui se développeraient dans une forme d'anosognosie des victimes de VS, qui se refuseraient à accepter le caractère problématique de leur comportement, car elles seraient finalement encore dans une forme de déni de leur état traumatique engendré par les VS.

Salmona (2018) relève d'ailleurs que des sports très demandants, tels que la danse ou la gymnastique ont tendance à brouiller les repères d'alerte physique. Breivik explique cela par le haut niveau de conscience et de concentration requis dans ce type de sport. Cela empêche l'esprit de vagabonder d'une part, mais aussi de reconnaître le franchissement d'une certaine limite physique en raison d'une recherche de réalisation sportive extrême d'autre part (cité par Purser, 2018). Il résulte de cela une sorte d'anesthésie émotionnelle par l'effort physique qui sera rarement diagnostiquée comme telle, puisque le sport intensif est bien souvent un moyen socialement accepté, voire valorisé, de traiter ses traumatismes (Salmona, 2018). Le tout est alors de trouver le juste milieu et de rester sur une pratique sportive raisonnée qui permet une véritable reconnexion à soi et non une illusion de reconnexion dissimulée par une pratique sportive qui s'avère n'être en réalité qu'une conduite dissociante. Car lorsque le sport est utilisé de façon réfléchie, une progressive reconnexion corps-esprit sera rendue possible, même avec un degré de conscience plus ou moins variable de cet effet.

Conclusion

Nous nous demandons donc quels effets bénéfiques éventuels la danse sportive et artistique pouvait avoir chez les femmes victimes de VS. Et nous formulons l'hypothèse qu'elle avait effectivement des effets positifs. Cette hypothèse est donc validée puisque nous constatons que cette discipline a effectivement une série d'effets bénéfiques pour ces femmes. Ces derniers se situant essentiellement dans la réappropriation de la féminité et de la sexualité, dans l'image que ces femmes ont d'elles-mêmes et le rapport à leur corps, mais aussi dans le redéveloppement d'une confiance en elles et en les autres, ainsi que de nouveaux apprentissages tels que la capacité à choisir et affirmer leurs choix. Tout cela passant par une expression corporelle dansée qui impulse une reconnexion entre leur corps et leur esprit et permet notamment une réconciliation avec la sexualité. Tous ces éléments montrent que les participantes n'ont pas nécessairement quelque chose à dire et à rendre audible, mais plutôt qu'elles ont des choses à danser et donc à rendre visible.

Subsidiairement, nous nous demandons si la danse sportive et artistique avait des impacts différents de la DMT. Nous avons associé à cette sous-question, l'hypothèse selon laquelle les impacts de la danse sportive et artistique se différencieraient de ceux de la DMT. Selon nous, cette hypothèse est partiellement confirmée, car nous constatons des impacts similaires, comme le développement d'un sentiment de communauté ou bien l'expression par le mouvement. Cependant, nos observations semblent indiquer qu'il y a bel et bien une distinction qui se situe essentiellement dans l'étape où se trouvent les victimes de VS par rapport à leur parcours de guérison. La DMT supposant une volonté et une capacité d'entreprendre une démarche explicitement thérapeutique et de pouvoir ainsi se confronter à des effets parfois douloureux, alors que la danse sportive et artistique, par sa dimension thérapeutique secondaire, voire accidentelle, permet des effets bénéfiques impulsant une guérison plus en douceur, mais qui n'en est pas pour autant, moins efficace.

L'enjeu étant à présent de creuser ces recherches dans des dimensions davantage sociologique et anthropologique, en termes à la fois de danse et de sexualité. Et ce, afin de mieux comprendre les dynamiques à l'œuvre dans le processus de dépassement de traumatisme par la danse sportive et artistique dans le but d'en faire un outil le plus efficace possible. Tout cela en gardant à l'esprit que des activités à

visées thérapeutiques ne sont pas à exclure pour autant, la pluralité des modes de guérison étant, bien entendu, susceptibles d'être assemblés les uns aux autres pour développer un réel engrenage thérapeutique vertueux. Les outils existants gagnant donc à être mis en rapport dans la construction d'un schéma de guérison capable de s'adapter et d'évoluer en accord avec les étapes par lesquelles passent les victimes de VS et les besoins qui en découlent.

Références

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Argaud, E., Wierre-Gore, G., & Grau, A. (2020). *Anthropologie de la danse : Genèse et construction d'une discipline* (E. Argaud, I. Leymarie, & A. Suquet, Trans.; Nouvelle édition augmentée d'une préface par G. Wierre-Gore). Centre national de la danse.
- Balchin, R., Linde, J., Blackhurst, D., Rauch, H. G., & Schönbacher, G. (2016). Sweating away depression? The impact of intensive exercise on depression. *Journal of Affective Disorders*, 200, 218–221. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.04.030>
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97(1), 90–113. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.97.1.90>
- Beauquel, J. (2013). Esthétique de la danse : définitions, expression et compréhension chorégraphiques. N.p.
- Brattfjell, M. L., & Flåm, A. M. (2019). "They were the ones that saw me and listened." From child sexual abuse to disclosure: Adults' recalls of the process towards final disclosure. *Child Abuse & Neglect*, 89, 225–236. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.12.025>
- Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control. (2002). Sexual violence. Atlanta, GA: Author. Retrieved from <http://www.cdc.gov/violenceprevention/sexualviolence>
- Institut pour l'égalité des femmes et des hommes (IEFH). (2010, June 15). Communiqué de presse : 10 ans après... les chiffres noirs de la violence liée au genre... et des recommandations. <https://igvm-iefh.belgium.be>
- Cristobal, K. A. (2028). Power of touch: Working with survivors of sexual abuse within dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 40(1), 68–86.
- Draucker, C. B., Martsolf, D. S., Roller, C. M., Knapik, G. P., Ross, R., & Warner Stidham, A. (2009). The essence of healing from sexual violence: A qualitative metasynthesis. *Research in Nursing & Health*, 32(4), 366–378. <https://doi.org/10.1002/nur.20333>
- Dumont, A., Toussaint, J. F., & Aucouturier, J. (2016). Danse et santé. *Science & Sports*, 31(4), 236–244. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2016.02.003>
- Insee-ONDRP, Observatoire National des Réponses Pénales. (2010–2017). *Enquêtes «Cadre de Vie et Sécurité» (CVS)*. Retrieved from <https://interieur.gouv.fr>
- Bajos, N., Bozon, M., & équipe CSF. (2008). Les violences sexuelles en France : Quand la parole se libère. *Population & Sociétés*, 445, 1–4.
- Faure, S. (2003). Le pouvoir de se raconter : Autobiographies d'artistes de la danse. *Sociologie et Sociétés*, 35(2), 213–231. <https://doi.org/10.7202/009536ar>
- Fleuriet, S. (2006). La danse : Entre sociologie de l'art et sociologie du sport. In *Sociologie des arts et de la culture. Un état de la recherche* (pp. 301–315). L'Harmattan.
- Gresham, A. M., Kjærviik, S. L., & Thomson, N. D. (2025). Intimate partner violence victimization and drug use: The mediating role of emotion regulation difficulties. *Journal of Interpersonal Violence*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/08862605251319017>
- Heise, L., Ellsberg, M., & Gottmoeller, M. (2002). A global overview of gender-based violence. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 78(1), S5–S14. [https://doi.org/10.1016/S0020-7292\(02\)00038-3](https://doi.org/10.1016/S0020-7292(02)00038-3)
- Kaeppler, A. L. (2000). Dance ethnology and the anthropology of dance. *Dance Research Journal*, 32(1), 116–125. <https://doi.org/10.2307/1478286>
- Klein, M. (2004). *Deuil et dépression*. Payot & Rivages.
- Kremer, I., Orbach, I., & Rosenbloom, T. (2017). Mental pain and suicidal tendencies in sexual and physical abuse victims. *Archives of Suicide Research*, 21(2), 307–321. <https://doi.org/10.1080/13811118.2016.1227002>
- Kuijpers, K. F., van der Knaap, L. M., & Lodewijks, I. A. J. (2011). Victims' influence on intimate partner violence revictimization: A systematic review of prospective evidence. *Trauma, Violence, & Abuse*, 12(4), 198–219. <https://doi.org/10.1177/1524838011416378>
- Lannoy, P. (2020–2021). *Cours d'analyse qualitative en sciences sociales*. Université Libre de Bruxelles.
- de la Laurencie, L. (1921). Qu'est-ce que la danse? *Bulletin de la Société Française de Musicologie*, 240–241.
- Leen, E., Vermeiren, R., Boivin, K., & Bogaerts, A. (2012). Prevalence, dynamic risk factors and the efficacy of primary interventions for adolescent dating violence: An international review. *Aggression and Violent Behavior*, 18(1), 159–174. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.11.015>
- Lesage, B. (2009). *La danse dans le processus thérapeutique*. Éditions Eres.
- Observatoire National de la Délinquance et des Réponses Pénales (ONDRP). (2017). *Les femmes premières victimes déclarées de violences physiques ou sexuelles* (Note n°12). Retrieved from <https://www.ihemi.fr>
- Observatoire National de la Délinquance et des Réponses Pénales (ONDRP). (2020). Les victimes de violence sexuelle durant l'enfance sont davantage victimes à l'âge adulte (Note n°47). Retrieved from <https://www.ihemi.fr>
- Lessard, M. (2017). "Why couldn't you just keep your knees together?" L'obligation déontologique des juges face aux victimes de violences sexuelles. *McGill Law Journal*, 63(1), 155–187. <https://doi.org/10.7202/1050834ar>
- Levine, B., & Land, H. M. (2016). A meta-synthesis of qualitative findings about dance/movement therapy for individuals with trauma. *Qualitative Health Research*, 26(3), 330–344. <https://doi.org/10.1177/1049732315589920>

- Ley, C., Rato Barrio, M., & Koch, A. (2018). "In the sport I am here": Therapeutic processes and health effects of sport and exercise on PTSD. *Qualitative Health Research*, 28(3), 491–507. <https://doi.org/10.1177/1049732317744533>
- Madowitz, J., Matheson, B. E., & Liang, J. (2015). The relationship between eating disorders and sexual trauma. *Eating and Weight Disorders*, 20(3), 281–293. <https://doi.org/10.1007/s40519-015-0175-3>
- Maltz, W. (2000). Sexual healing from sexual abuse. SIECUS Report, 29(1), 17–22.
- McKay, A. (2000). Effect of body image and self-image on women's sexual behaviors. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 9(2), 124–130.
- Mathys, C. (2018–2019). *Cours de démarche en recherche criminologique*. Université de Liège.
- Paternotte, D. (2020–2021). *Cours de formation aux démarches de recherches en sociologie*. Université Libre de Bruxelles.
- Pemberton, J. V., & Loeb, T. B. (2020). Impact of sexual and interpersonal violence and trauma on women: Trauma-informed practice and feminist theory. *Journal of Feminist Family Therapy*, 32(1–2), 115–131. <https://doi.org/10.1080/08952833.2020.1720837>
- Purser, A. (2017). Dancing intercorporeality: A health humanities perspective on dance as a healing art. *The Journal of Medical Humanities*, 40(2), 253–263. <https://doi.org/10.1007/s10912-016-9401-1>
- Putman, F. W. (2003). Research update review: Child sexual abuse. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 42(3), 269–278. <https://doi.org/10.1097/00004583-200303000-00006>
- Institut pour l'Égalité Femmes Hommes. (2019). *Rapport intermédiaire sur la mise en œuvre du plan d'action national de lutte contre la violence basée sur le genre 2015-2019*. Retrieved from <https://igvm-iefh.belgium.be>
- IFOP pour Paroles de Femme. (2012). *Rapport d'enquête : Les violences sexistes à l'égard des femmes de 18 à 25 ans*. Retrieved from <https://www.ifop.com>
- Sabourin, B., & Fofana, B. (2019). *La rage de vivre*. Faces Cachées.
- Salmona, M. (2018). *Le livre noir des violences sexuelles* (2e éd.). Dunod.
- Schouten, K. A., de Niet, G. J., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. M. (2015). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults: A systematic review on art therapy and trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, 16(2), 220–228. <https://doi.org/10.1177/1524838014555032>
- Smith-Marek, E. N., Henry, K. L., Christiaens, G., & Counts, J. M. (2018). "I don't like being that hyperaware of my body": Women survivors of sexual violence and their experience of exercise. *Qualitative Health Research*, 28(11), 1692–1707. <https://doi.org/10.1177/1049732318786705>
- Smith, J. (2014). Chapitre 19. La dissociation traumatique, une autre approche du psychisme. In *Les fondements des psychothérapies* (pp. 314–324). Dunod.
- Beaud, S., & Weber, F. (2010). *Guide de l'enquête de terrain* (4e éd. augmentée). La Découverte.
- Trottier, D., Bernard, P., Lemieux, A., & Blanchette, M. (2020). Adhésion aux mythes du viol et perpétration de coercition sexuelle chez les étudiants et étudiantes universitaires: Une revue systématique de la littérature. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 62(3), 326–344. <https://doi.org/10.1037/cap0000236>
- Ulloa, E. C., Dyson, R. B., & Wynes, D. D. (2016). Posttraumatic growth and sexual violence: A literature review. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25(3), 286–304. <https://doi.org/10.1080/10926771.2015.1079286>
- UN-MENAMAIS. (2017–2021). *Compréhension des mécanismes, nature, magnitude et impact de la violence sexuelle en Belgique*. Retrieved from <https://www.ugent.be>
- Vaysse, J., & Cosnier, J. (2006). *La danse-thérapie : Histoire, techniques, théories* (Nouvelle éd. augmentée). L'Harmattan.
- European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). (2014). *Violence à l'égard des femmes : Une enquête à l'échelle de l'UE*. Résumé disponible sur <https://igvm-iefh.belgium.be>
- Weingarten, C. A. (2020). *Examining healing trajectories for survivors of rape and sexual assault* (Publication No. 28022200) [Doctoral dissertation, University of Michigan]. ProQuest Dissertations Publishing.
- Weissbecker, I., & Clark, C. (2007). The impact of violence and abuse on women's physical health: Can trauma-informed treatment make a difference? *Journal of Community Psychology*, 35(7), 909–923. <https://doi.org/10.1002/jcop.20189>
- World Health Organization. (2014). *Global status report on violence prevention*. WHO.
- Zaccour, S., & Lessard, M. (2021). La culture du viol dans le discours juridique: Soigner ses mots pour combattre les violences sexuelles. *Canadian Journal of Women and the Law*, 33(2), 175–205. <https://doi.org/10.3138/cjwl.33.2.002>
- Zheng, H. (2020). Inhibiting effect of sports therapy on depression. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 29(1), 156–161. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.1015>