

Elles font valser le cancer !



En région parisienne, une association permet aux femmes de mieux affronter la maladie et de se reconstruire grâce à des cours de danse où la morosité ne mène pas le bal.

SÉGOLENE BARBÉ - PHOTOS : ANNE-CHARLOTTE COMPAN/HANS LUCAS

Comme chaque lundi, à 13 h 30, elles ont danse avec Aude. Un cours un peu particulier – de la danse adaptée – dans un lieu qui l'est aussi, l'hôpital Saint-Louis, à Paris, où une grande salle parquetée et lumineuse est mise à leur disposition durant une heure.

Ce jour-là, elles sont huit : huit femmes malades du cancer, encore sous traitement dans cet hôpital ou en rémission depuis peu, soudées par cette épreuve mais ravies aussi d'oublier la maladie en s'entraînant à la salsa et à la bachata. « La danse adaptée, c'est, comme l'art-thérapie, une façon d'offrir un mieux-être physique et psychologique aux personnes fragilisées par le cancer, précise Aude, professeure de danse et créatrice, en 2013, de l'association Elles dansent. Les mouvements sont ajustés en fonction de leurs douleurs, les pauses plus fréquentes et les pas répétés plus longtemps, car les traitements provoquent beaucoup d'effets secondaires, notamment sur la mémoire et la concentration. » ●●●

La danse n'a rien d'évident et demande un effort important mais elle procure un immense réconfort : de la joie et du plaisir.



Pour réapprivoiser son corps, Aude encourage à répéter chaque jour ce même rituel : « Caressez les plumes du bel oiseau que vous êtes ! »



En ce début de cours, alors que le soleil entre enfin par les fenêtres après une matinée pluvieuse, les retrouvailles sont chaleureuses et le coronavirus n'empêche pas les embrassades. Chacune exprime en quelques mots son humeur du jour avant de s'élancer dans la salle pour l'échauffement libre. « Je sens une énergie légère et agréable sur laquelle on va surfer et s'amuser », se réjouit Aude. De la légèreté, c'est bien cela que sont venues chercher Françoise, Sandrine, Ben, Claudine, Émilie et les autres. En jean ou en jogging, avec un bonnet parfois pour celles dont la chevelure a été malmenée par la chimiothérapie, elles s'amuse comme des enfants, s'imaginant marcher dans l'espace ou glisser comme des patineuses, étalant leurs pieds comme des palmes, réveillant leurs omoplates, alternant les foulées lentes et rapides. Au bout d'une dizaine de minutes, la musique emplit la pièce et la joie se lit déjà sur les visages. Comme à chaque séance, Aude a choisi des musiques afro-caribéennes : « Festives, elles sont le fruit d'une histoire, explique-t-elle. Elles sont nées d'un profond enfermement, celui de l'esclavage, et représentent la transformation de beaucoup d'horreurs en quelque chose de joyeux. »

La petite troupe commence à répéter les pas de salsa en se regardant, avec plus ou moins d'assurance, dans l'un des grands miroirs qui bordent la salle. Aude vient prendre par la main Françoise et Huguette, plus hésitantes, et les entraîne avec elle à l'avant. Impulsant son énergie communicative, elle scande les pas : « Cross, cross, Suzy Q, devant, derrière, devant... » La salsa se prête à la sensualité et Aude les incite à effleurer leur corps, à dessiner ses contours à pleine paume ou bien du bout des doigts. « Vous caressez les plumes du bel oiseau que vous êtes. Voici ma posologie : refaire ce geste chaque jour dans votre salle de bains. » Réapprendre à aimer son corps : un sacré défi lorsqu'on a l'impression qu'il vous a trahi en cédant à la maladie. « Avec le cancer du sein, j'avais perdu confiance en moi, en ma féminité, admet Sandrine. En plus, je ne suis pas branchée danse, je pensais que ce n'était pas pour moi. Lors du premier cours, je me souviens que les larmes sont montées. Aude est venue vers moi, elle m'a prise dans ses bras. Je suis revenue et je ne l'ai jamais regretté : j'ai appris à me laisser aller, à être davantage dans le lâcher-prise. »

Tenir la cadence

Du lâcher-prise, il en faut pour maîtriser le twist. Les jambes et le buste bien immobiles, mais les hanches qui ondulent d'avant en arrière : l'exercice n'a rien d'évident ! Certaines s'asseyent sur le banc pour reprendre des forces, les autres continuent, appliquées mais pouffant comme des gamines lorsqu'elles cafouillent dans les pas. Aude joue son rôle de cheffe d'orchestre, douce lorsqu'elle sent de la fatigue mais incitant toujours à aller jusqu'au bout. « Hélène, tu l'as fait j'espère ? Le premier mouvement, c'est bien, ●●●

“ Je pensais que la danse n'était pas pour moi. Mais j'ai appris à être dans le lâcher-prise ”

Sandrine



Un mieux-être physique et psychologique, on trouve tout ça dans les cours d'Aude.

●●● il ne faut pas lâcher pour le deuxième. » Compréhensive et ferme à la fois : « Je prends soin d'elles, commente-t-elle. J'essaie de les cajoler mais je leur répète aussi de ne rien abandonner. C'est pareil pour la maladie : il faut tenir bon. Après la chimio, il y a la radiothérapie, parfois l'opération... » Sa patience porte ses fruits et, dans un bel ensemble, les danseuses du lundi maîtrisent de mieux en mieux les enchaînements. « Quand tu réussis, tu es contente, tu prends confiance en toi, sourit Huguette. C'est comme une petite victoire, une victoire sur le cancer. »

Privilégier l'accompagnement, la participation et la solidarité

- ▶ L'association Elles dansent accompagne les femmes à tous les stades de la maladie (et de la guérison), avec des cours dans des hôpitaux parisiens, des salles ou des studios de danse...
- ▶ Les proches (conjoints, famille, amis...) peuvent participer aux cours. En fin d'année, un spectacle réunit malades, anciennes malades et bien portantes. Des danseurs expérimentés sont souvent invités à des stages ou des ateliers afin de partager leur passion. Avec pour objectif de maintenir un lien social pendant la maladie et d'aider les participantes à une réintégration sociale après les traitements.
- ▶ L'association, qui dispense des cours gratuits dans les hôpitaux, a besoin de nos dons pour continuer son action. Plus d'informations sur ellesdansent.org

Après une petite pause, place à la bachata, un pas de deux où il faut s'accorder, s'attendre, trouver ensemble son rythme. Malgré la fatigue, la joie est palpable et les applaudissements ponctuent la fin du cours. « Ici, on peut arriver dans un état de grande faiblesse, mais on repart toujours avec plus d'énergie, assure Sophie. Aujourd'hui, je n'étais pas très en forme, je me suis parfois assise mais je me sens bien mieux après car j'ai pris beaucoup de plaisir. » Claudine va même jusqu'à « dire merci au cancer » qui lui a permis de redécouvrir le sport. « C'est vrai qu'il y a deux ans, avec la chimio, j'étais vraiment à plat... Mais j'ai décidé d'essayer et j'ai réussi. Je me suis mise à la danse, à l'escrime, j'ai repris le tennis que j'aimais tant lorsque j'étais plus jeune ! »

Dans un joyeux brouhaha, le cours de danse s'achève. On discute, on prend des nouvelles. Les plus avancées dans la guérison donnent de l'espoir aux autres mais on ne parle pas uniquement de la maladie. Hélène est heureuse d'avoir dansé pour la première fois en « milieu non hospitalier » le week-end dernier. Claudine, de son côté, adore son nouveau cours d'afro-jazz. « Cela rassure énormément de venir ici, au milieu d'autres personnes qui traversent la même épreuve que vous, conclut Hélène. Cela permet de maintenir son corps dans la joie et dans le plaisir, à un moment où il est plutôt dans l'angoisse et la morbidité. » Et plus que les mots, ce sont finalement les sourires qui sont les plus éloquentes. ●