

L'abus de Folk nuit fortement à la morosité

MUSIQUE, DANSE, ACTIVITES PHYSIQUES ET EFFETS SUR LE CERVEAU

*Lucien DAUZET / Docteur es sciences / Université Paris Est Créteil
Directeur du laboratoire CRIFE recherche formation*

« Si la danse nous manque c'est que nous sommes addictes »

L'addiction est une affection cérébrale chronique, récidivante, caractérisée par la recherche et l'usage compulsifs de stimulations

L'activité danse sollicite la production d'endorphines, ou endomorphines, libérées par le cerveau, et plus précisément par l'hypothalamus et l'hypophyse dans la pratique d'activité physique. C'est un médicament anti-stress naturel.

Cette morphine endogène (produite par l'organisme) possède une structure moléculaire proche de celle des opiacées. Une fois sécrétée, elle se disperse dans le système nerveux central, les tissus de l'organisme et le sang et produit des effets bénéfiques contre angoisse, anxiété et dépression.

Exercice physique et cerveau

Un lien entre exercice physique et cerveau est établi depuis de nombreuses années. Des preuves irréfutables montrent d'ailleurs que l'exercice physique permet de développer un cerveau qui non seulement résiste au rétrécissement, mais qui présente également des capacités cognitives accrues.

Nous savons par exemple que le sport favorise un processus que l'on appelle la neurogenèse, c'est à dire la capacité de votre cerveau à s'adapter à et fabriquer de nouvelles cellules, indépendamment de votre âge.

Le sport est l'une des « armes secrètes » qui permet de surmonter la dépression, et des études ont montré que son efficacité surpasse généralement celle des antidépresseurs. La recherche a d'ailleurs montré que dans la plupart des cas, ces médicaments ne fonctionnent pas mieux qu'un placebo - et peuvent également entraîner de graves effets secondaires.

Il est également montré les liens très clairs entre inactivité et dépression. Il a été noté que les femmes qui restent assises plus de sept heures par jour ont un risque de dépression de 47% plus élevé que les femmes qui ne restent assises que quatre heures par jour ou moins. Celles qui ne pratiquent aucune activité physique ont 99 % de risques en plus de tomber en dépression que les femmes qui ont une activité physique.

Le sport stimule le développement du cerveau et sa régénération. Les recherches montrent que le cerveau est capable de se revitaliser et de se régénérer tout au long de notre vie.

D'autres recherches montrent que les personnes pratiquant une activité physique ont plus de matière grise dans la région hippocampique de leur cerveau, ce qui est important pour la mémoire. D'après les auteurs :

L'activité physique prévient aussi le rétrécissement de notre cerveau lié au vieillissement, protégeant à la fois la matière grise et la matière blanche dans le cortex frontal, temporal et pariétal, et prévenant ainsi la détérioration cognitive.

Dynamique de la danse

Les danses traditionnelles avec la présence de musiciens, telle qu'elles sont pratiquées dans certaines conditions en atelier de formation en bal ou en fest-noz, contribuent à une meilleure santé mentale.

Dans la danse il y a quelque chose de primitif, une expression corporelle qui révèle, réveille les pulsions plus ou moins lointaines et enfouies sous une carapace de convenances, d'éducation, de modes et de contraintes sociétales et sociales.

Cette énergie qui fait de l'homme un être complexe, multiple, mérite d'être exploitée, sortir de sa bulle narcissique, se laisser porter, lâcher prise, procure une sensation de renouveau, de bien-être.

Se relier aux autres par le rythme, le déplacement, ou en restant avec ses différences, mais découvrir des similitudes, ouvre un espace de communication. Une dynamique de groupe se met en place, il se crée ainsi du lien social, se laisser porter par des sensations d'émotion, d'imaginaire, contribue à son propre épanouissement

Un exercice physique de ce type, a pour effet de réguler les énergies, le contact physique est un moyen de communiquer d'échanger sans verbaliser, le toucher de mains, le regard, la gestuelle, sont les moyens facilitateurs de communication et de création d'un nouvel environnement porteur de sensibilités créatrices.

Un collectif se forme, une communauté même si elle est éphémère, se construit le temps d'un atelier de danse, l'écoute, l'attention, le partage, sont les lieux communs de ces relations de proximité favorisant l'apprentissage de gestuelles nouvelles.

Stimuler des connections synaptiques dans une zone en jachère, contribue à créer une nouvelle zone d'apprentissage.

La participation vocale, sous forme de chant à répondre par exemple, ou tout simplement un bruitage sonore librement exprimé, constitue une libération des blocages cognitifs obstacles au lâcher prise indispensable à la perméabilité nécessaire aux nouveaux apprentissages.

L'émotion, la surprise, créée par une situation nouvelle est favorable au lâcher prise, relâchement, abandon favorisant aussi l'approche de nouvelles connaissances.

Cette recherche permet de poser les fondamentaux des problématiques d'apprentissage et de formaliser les objectifs de la pédagogie la mieux appropriée à la situation de formation considérée. Faire le lien entre les stratégies cognitives des apprenants et les contenus des activités d'apprentissage, permet d'optimiser les formations.

METHODOLOGIE :

Travail sur le stress en situation de formation, lien en neurosciences avec la cognition.

Cette recherche porte sur des observations en situation d'apprentissage à l'occasion de cours stages séminaires festivals etc.

Par observations du comportement, entretiens individualisés, questionnaires, analyses pédagogiques. Plusieurs groupes de 8 à 25 personnes, sur une durée de plusieurs années, à raison d'une séance par semaine.

Début des observations en situation de formation en 2010

Depuis 2010 interventions ponctuelles avec des groupes existants.

Création d'un groupe en 2014 /2016 très hétérogène, 15 personnes, âges de 40 à 75ans, niveaux sociaux très différents, majoritairement des femmes exerçant ou ayant exercé dans les métiers du social, animation, enseignement, seulement 4 avaient pratiqué ce type de danse.

Animation, observations, entretiens, avec un groupe 12 à 18 personnes, Institut Pasteur Paris 2017 /2020

En cours à Milly la Foret création décembre 2021, d'un cours, stage, bal, avec observation, analyse des attitudes, questionnaires, témoignages.