

QUAND ON DANSE : LA CHORÉGRAPHIE DU CŒUR

Il existe des projets qui dépassent le simple cadre de l'art pour toucher à l'humain, à la société, et même à la santé. C'est exactement ce que propose **Quand on Danse**, un programme de danse inclusive et adaptée né au sein de la **Mosa Ballet School de Liège**. Ici, la danse ne se limite pas à une performance scénique. Elle devient un vecteur de bien-être, un outil de réhabilitation, un moyen de tisser des liens entre générations et au sein de communautés souvent mises à l'écart.



©CocoBolo Agency



Contact

Laura Dethier

www.facebook.com/quandondansemosa#

www.instagram.com/quand_on_danse/

www.quand-on-danse.org/events

inspirée et inspirante

L'histoire de *Quand on Danse* commence avec l'envie de faire plus, de donner une nouvelle dimension à la danse en s'inspirant de modèles internationaux, notamment celui du programme canadien *Sharing Dance*, développé par l'École nationale de ballet du Canada. L'idée ? Apporter la danse dans des lieux où elle ne va pas de soi : écoles, maisons de repos, hôpitaux... et ainsi permettre à chacun de bénéficier de ses bienfaits.

« *Nous avons choisi de travailler autour de plusieurs axes : la danse pour le bien-être, la santé et l'inclusion, parce qu'en réalité, tout est lié* », explique Laura Dethier, directrice du programme.

Danser, ce n'est pas seulement bouger. C'est entrer en connexion avec soi-même et avec les autres. Pour des personnes

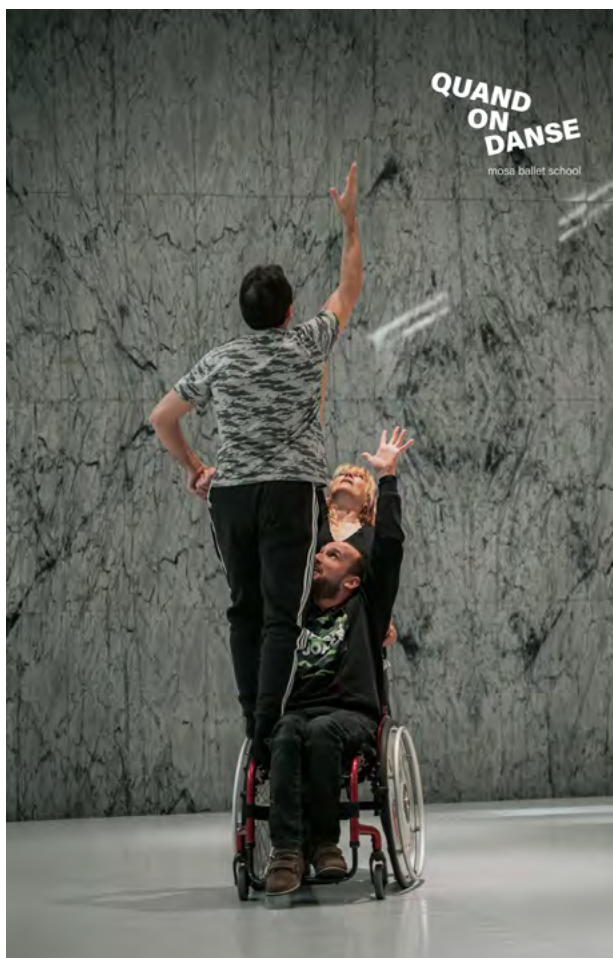
Danser aide à recréer des connexions dans le cerveau.

atteintes de maladies neurodégénératives comme Parkinson, la danse permet de recréer des connexions neuronales. Pour des personnes âgées, elle ravive des souvenirs et stimule la motricité. Pour des patients atteints de cancer, elle devient une échappatoire, un moyen d'exister autrement, au-delà de la maladie.

Un dialogue entre **les corps et les âmes**

Les interactions entre danseurs et participants sont au cœur de ce projet. Parfois, des élèves de la Mosa Ballet School, quasi professionnels, se retrouvent à danser avec des personnes en chaise roulante ou en grande perte d'autonomie. Et pourtant,





l'échange se fait naturellement.

« Les jeunes danseurs découvrent une autre manière d'aborder leur art. Ils apprennent à danser avec le cœur, à écouter le corps de l'autre », témoigne Clara Habib, coordinatrice du projet.

Un moment particulièrement marquant a eu lieu lors d'une collaboration avec l'Institut Rafaël et le Château de Versailles, où des élèves ont partagé une séance de danse avec des patientes atteintes de cancer.

« Elles ont osé faire des mouvements qu'elles n'avaient plus faits depuis longtemps, simplement en observant les danseurs évoluer », raconte Laura. « C'était comme si elles se réappropriaient leur corps, comme si la danse leur redonnait un souffle de liberté. »

Dans d'autres contextes, c'est l'impact social

et émotionnel qui prime. En maison de repos, la danse devient un pont entre générations.

« Les jeunes sont fascinés par la sagesse et la résilience des personnes âgées, et ces dernières retrouvent une étincelle de jeunesse au contact des danseurs. On assiste à de véritables échanges de vie, bien au-delà du simple mouvement », explique Coralie Schmetz, membre de l'équipe.

La danse, une **médecine du corps et de l'esprit**

La danse ne se contente pas d'être une discipline artistique, elle est aussi une véritable thérapie. Les bienfaits physiques sont nombreux : amélioration de la mobilité, coordination, renforcement musculaire. Mais c'est surtout son impact sur l'esprit qui interpelle.

En Suisse, la Ligue Vaudoise contre le cancer a intégré la danse dans ses programmes de révalidation avec le projet « Dansons la vie ! » « On sait désormais que la danse stimule d'autres zones du cerveau qui permettent de recréer des connexions, de redonner du mouvement et même d'améliorer l'état psychologique des patients », précise Laura.

Les ateliers pour les personnes atteintes de Parkinson sont un autre exemple éloquent.

« Un patient qui n'arrive plus à marcher normalement peut retrouver des automatismes grâce à la danse. Le rythme de la musique, la gestuelle guidée, tout cela contribue à activer des circuits cérébraux dormants », ajoute-t-elle.

En intégrant l'imagination et l'émotion dans l'apprentissage du mouvement, la danse permet des progrès que d'autres thérapies n'atteignent pas toujours.

Une **plateforme** pour structurer la danse inclusive

Afin de rendre cet accès à la danse encore plus simple et efficace, *Quand on Danse* développe actuellement une plateforme digitale. Son but ? Faciliter le travail des professeurs et permettre à tout un chacun de trouver plus facilement des cours adaptés à leurs besoins.

« *On aimerait que demain, une personne en quête d'un cours de danse pour sa santé puisse facilement trouver une offre adaptée et validée par des professionnels* », précise Laura.

Cette plateforme fonctionnera comme un répertoire interactif, permettant à chacun de localiser les cours de danse pour seniors, pour personnes en rééducation ou encore pour celles en situation de handicap.

Une **invitation** au mouvement

Au-delà des formations et des événements, *Quand on Danse* se veut avant tout une porte ouverte vers un monde où l'art et le soin se rencontrent.

Une phrase qui résume à elle seule la philosophie du projet : la danse est un langage universel, accessible à tous, et surtout, essentielle à chacun.

*Dancez cinq minutes
le matin avant de
démarrer votre
journée*

LE SYMPOSIUM : UN MOMENT FORT D'ÉCHANGES ET DE TRANSMISSION

Chaque année, *Quand on Danse* organise un symposium dédié à la danse et à la santé, un événement où professionnels du milieu médical et de la danse se rencontrent pour échanger leurs expériences et leurs savoirs. Loin d'être une conférence classique, cet événement est avant tout participatif et immersif.

« *On ne peut pas comprendre l'impact de la danse sans l'expérimenter. Ici, on ne se contente pas d'écouter, on danse aussi* », raconte Coralie.

Ce symposium est l'occasion de tisser des liens entre le monde artistique et le monde médical, d'innover ensemble et de donner à la danse une place toujours plus importante dans les processus de soin et de réhabilitation.

Vendredi 17 octobre 2025

Mosa Ballet School
Place St Paul 14
4000 Liège
Belgique

