

## Les danseuses et le droit à la santé

Roger Maillet Hobden

---

Numéro 119 (2), 2006

Danser aujourd'hui

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/24435ac>

[Aller au sommaire du numéro](#)

---

Éditeur(s)

Cahiers de théâtre Jeu inc.

ISSN

0382-0335 (imprimé)

1923-2578 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

---

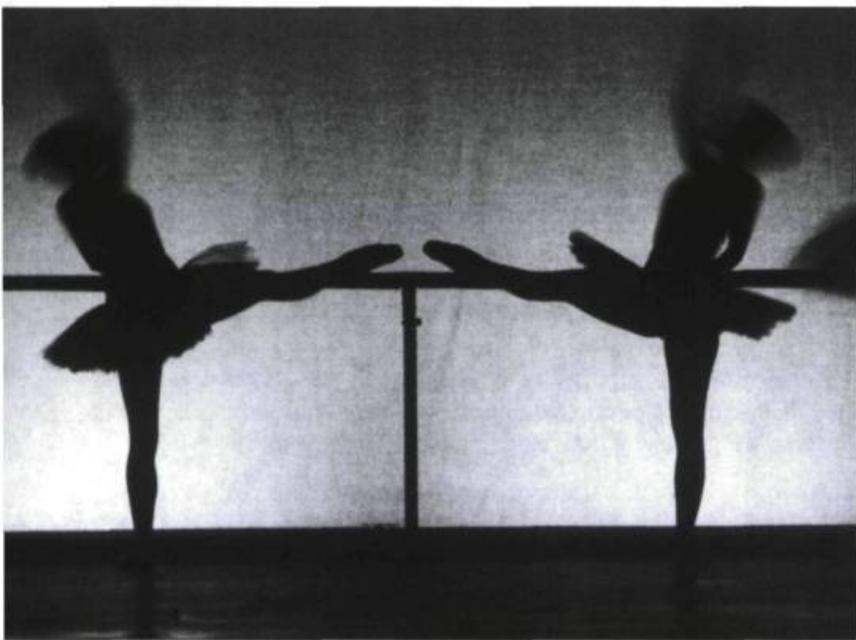
Citer cet article

Maillet Hobden, R. (2006). Les danseuses et le droit à la santé. *Jeu*, (119), 33–39.

# Les danseuses et le droit à la santé

**S**elon l'Organisation mondiale de la santé, la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Cette définition est-elle réellement applicable dans le milieu de la danse ? Les organisations sont-elles conscientes de l'impact de certaines décisions administratives sur le droit à une carrière en danse libre de blessures ? Plusieurs conceptions circulent sur ce qu'est la prévention des problèmes de santé : il s'agit essentiellement d'une responsabilité individuelle ; il suffit de participer à des ateliers d'entraînement

et de prévention ; le fait de voir un professionnel de la santé régulièrement mettra l'individu à l'abri des blessures, etc. Ainsi, si une danseuse<sup>1</sup> se blesse, c'est soit de la malchance, soit de sa faute : a-t-elle pris tous les moyens pour prévenir cet événement ? Cette tendance à « blâmer la victime » se retrouve malheureusement encore dans certaines écoles. Toutefois, l'observation médicale quotidienne des facteurs qui prédisposent aux blessures dans les écoles de danse nous amène plutôt à identifier trois causes principales : le déséquilibre entre le niveau de l'élève et le niveau du programme de danse ; le non-respect des principes scientifiques d'entraînement ; le choix d'une gestuelle chorégraphique inappropriée.



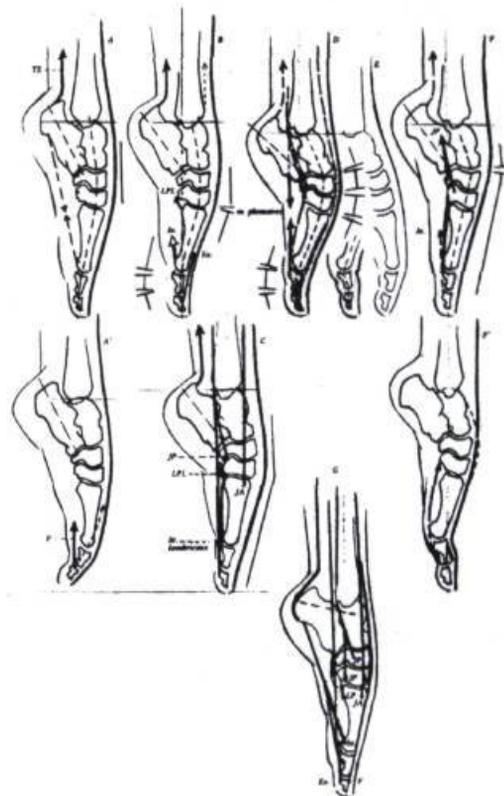
*Études de Harold Lander (Royal Danish Ballet, 1948). Photo tirée de Bien apprendre la danse de Brian Shaw, Paris, Gründ, p. 24.*

## Des risques à prévenir dès l'école

En ce qui concerne l'écart entre le niveau des élèves et celui du programme, il s'agit d'un problème commun à toutes les écoles. Quel que soit le « créneau » visé par l'établissement d'enseignement, on retrouve toujours parmi les nouvelles élèves des personnes qui vont s'avérer trop « faibles » pour le programme. Cette faiblesse relative

1. L'emploi systématique du genre féminin dans le texte n'implique pas une discrimination envers les hommes.

peut provenir de différentes causes : manque d'endurance, problèmes d'alignement, facteurs psychologiques, etc. Peu importe la cause, le résultat sera le même : l'élève subira blessure sur blessure tout au long de ses études. Ces blessures entraîneront des absences répétées qui nuiront à l'apprentissage. De plus, l'élève engoutira temps et argent en soins de santé. Malheureusement, tous les canards boiteux ne se transforment pas en cygnes, et plusieurs de ces élèves n'auront pas de carrière en danse, du moins comme interprètes. Quelles seraient les stratégies à adopter par les écoles afin de minimiser l'impact de ce phénomène ? Un des défis propres à l'enseignement de la danse est d'être en mesure de repérer si une danseuse possède les caractéristiques qui la rendent apte à l'entraînement ou non. Il s'agit d'une question qui n'est toujours pas résolue et dont certaines composantes font l'objet de recherches scientifiques à l'heure actuelle. Parmi les mesures à prendre, on peut envisager le dépistage pré- et post-admission ainsi qu'un suivi plus systématique des différentes composantes de la forme physique tout au long des études. Des formes d'entraînement connexes, comme le Pilates et l'éducation somatique (Feldenkrais, etc.), peuvent également être ajoutées en complément au cursus traditionnel en danse.



L'anatomie du pied d'un danseur classique dans les différentes positions sur pointes. Illustration tirée de l'ouvrage de Eugenio Barba et Nicola Savarese, *Anatomie de l'acteur*, Cazilhac, Bouffonneries Contrastes, 1985, p. 103.

Comme la décision d'admettre l'étudiante vient de l'établissement, ce dernier a la responsabilité de prendre les moyens raisonnables afin de s'assurer que chaque élève puisse compléter sa formation. Néanmoins, l'étudiante en danse a également le devoir de se poser la question suivante : « Est-ce que mon corps correspond au programme ? » Aussi, l'élève a le droit de recevoir de l'établissement un pronostic réaliste, basé sur des réalités physiques (manque d'en dehors, carence de souplesse, etc.), en ce qui concerne son niveau d'employabilité au sein du milieu de la danse. Ces critères objectifs pourront ainsi aider l'élève à s'orienter vers un type de danse qui convient mieux à ses aptitudes.

La deuxième cause de blessures, le non-respect des principes scientifiques de l'entraînement, peut se comprendre aisément. En effet, la danse occidentale n'a pas été construite à partir de « principes premiers » de biomécanique et de physiologie de l'entraînement, mais plutôt de façon itérative par essais et erreurs sur une période de trois cents ans. La danse est ainsi devenue la première forme structurée d'entraînement physique non militaire à apparaître dans l'histoire, longtemps avant le sport amateur ou professionnel. Au début du XX<sup>e</sup> siècle se sont cristallisés différents programmes d'entraînement, comme les méthodes Vaganova ou Cecchetti. Il manque toutefois à la danse certains principes qui ont fait leurs preuves dans le sport, comme ceux de la périodisation (un programme d'entraînement décomposé en cycles de longueur variable selon les objectifs à atteindre) et, surtout, l'individualisation de l'entraînement. En effet, dans la classe de danse, tous font la même chose au même moment sur le même tempo. Le changement qui aurait le plus d'impact, ce serait l'inclusion de

périodes d'entraînement individuel au sein de l'horaire régulier, de façon à ce que la danseuse puisse améliorer les aspects les plus faibles de sa condition physique. Il ne s'agit pas seulement d'un simple réarrangement de l'horaire, mais bien d'un changement en profondeur de mentalités, afin que l'élève puisse prendre en charge de façon consciente les différentes composantes de son entraînement (force, endurance, flexibilité, vitesse, etc.), non seulement au sein de l'école mais, par la suite, en tant que danseuse professionnelle, tout au long de sa carrière. Pour cela, elle doit apprendre à connaître les principes scientifiques de l'entraînement tels qu'ils s'appliquent à la danse. Il s'agit ainsi du droit à connaître le fonctionnement de son corps et du droit de recevoir les outils qui vont faire de la danseuse une professionnelle autonome.

La troisième cause principale des blessures est la chorégraphie elle-même. Qu'est-ce qu'une chorégraphe ? Une définition amusante, basée sur l'observation clinique, pourrait se lire comme suit : une chorégraphe est une personne qui crée... de nouvelles façons de se blesser. Dans certains cas, la gestuelle n'est pas appropriée au niveau des élèves alors que, dans d'autres cas, cette gestuelle serait inappropriée pour n'importe quelle danseuse. Lorsque la chorégraphie (ou la façon de mener les répétitions) favorise les blessures et que l'on cherche à remédier à cette situation, on est alors confronté à deux types de droits : d'un côté, le droit « absolu » de la chorégraphe à la liberté artistique et, de l'autre, le droit de l'élève de recevoir un apprentissage dans un environnement où sa santé et sa sécurité sont protégées. Là encore, les établissements d'enseignement ont le devoir d'imposer des obligations contractuelles à la chorégraphe, afin que celle-ci s'engage à bâtir des projets chorégraphiques qui tiennent compte du niveau des élèves. Il incombe à l'école de dire clairement à la chorégraphe ce qu'on attend d'elle, afin de s'assurer que le matériel artistique proposé contribue à la croissance professionnelle des élèves et s'inscrive dans la vision pédagogique de l'établissement. Ainsi, le droit aux élèves à une chorégraphie à visée pédagogique doit avoir préséance sur le droit artistique de la chorégraphe.

### **La prévention au sein des compagnies**

Qu'en est-il des blessures et des problèmes de santé subis par les danseuses professionnelles elles-mêmes ? Les blessures proviennent le plus souvent des causes suivantes : un manque dans la formation de base, un manque dans l'entraînement hebdomadaire, des classes de maître ou des stages de danse non adaptés aux besoins spécifiques de la danseuse, des répétitions dans un environnement inadéquat (planchers, etc.), une chorégraphie inappropriée ou encore un climat psychologique malsain. Comment les compagnies peuvent-elles prévenir les blessures d'usure ou celles qui surviennent de façon soudaine ? Lors des répétitions, des mesures simples comme le fait de construire l'horaire selon les principes de l'entraînement sportif auront un impact majeur sur la prévention ; par exemple, en faisant répéter les mouvements les plus ardues au milieu de la semaine et au milieu de la journée. Si un enchaînement complet de l'œuvre à pleine énergie (*full out*) est prévu, il faut alors raccourcir la journée. Très souvent, la danseuse va se blesser parce qu'elle ne voulait pas « décevoir » la chorégraphe, malgré le fait qu'elle se sentait fatiguée et qu'elle se doutait qu'il y avait risque de blessure. Ainsi, la danseuse professionnelle doit pouvoir avoir le droit de danser à intensité minimale (« marquer ») ou de mettre fin à la répétition si elle sent que quelque chose ne va pas.

Les périodes de conditionnement (*warm-up*, *cool-down*) d'une dizaine de minutes pré- et post-entraînement ont fait leurs preuves dans la performance sportive et les danseuses ont des besoins physiologiques analogues. La danseuse ou la chorégraphe ont ainsi le droit d'exiger que ces périodes soient intégrées dans le temps de répétition lorsque la gestuelle s'y prête.

Lors des tournées, les compagnies devraient idéalement planifier l'horaire en se basant non seulement sur les disponibilités des salles de spectacle, mais encore sur la capacité des danseuses à effectuer la tournée sans se blesser, en tenant compte de facteurs tels la longueur des trajets, le décalage horaire, les changements de température et d'altitude, etc. Il existe des données tirées de la recherche en médecine sportive qui permettent de baliser ces aspects et, ainsi, de guider la planification optimale de la tournée. Est-ce que toutes les compagnies devraient avoir un thérapeute qui les accompagne ? On constate que le fait d'avoir une ou deux danseuses supplémentaires pour la tournée a beaucoup plus d'effet sur la prévention des blessures (et coûte beaucoup moins cher). La direction artistique a également avantage à prévoir les modifications dans les distributions en cas de blessure majeure.

Les diffuseurs ont aussi un impact significatif sur les conditions de travail des danseurs. Ils doivent s'assurer que les interprètes vont pouvoir danser dans les conditions qui protègent leur santé et leur sécurité, par exemple en contrôlant la température, l'humidité et la surface de danse. Ce dernier point ressort toujours lors des entrevues avec les danseuses : il suffit d'un épisode de danse prolongé sur une surface trop dure pour engendrer une blessure qui ne guérira jamais vraiment. Selon mon expérience, nombre de danseuses ont été blessées de façon permanente dans de telles circonstances. Aussi, il pourrait être justifié de traîner certains théâtres, gérants de salle ou diffuseurs devant les tribunaux pour « négligence criminelle engendrant des blessures corporelles ». Cela ne s'est encore produit nulle part dans le monde, ce qui illustre une fois de plus la patience légendaire des danseuses et leur tolérance face à l'inacceptable.

L'argument qui est toujours évoqué par les responsables des lieux de performance, ce sont les coûts, en particulier s'il s'agit d'une scène polyvalente où la danse n'est qu'un des arts qui y est programmé. Toutefois, on ne peut pas accepter cet argument : toutes sortes de coûts sont reliés à l'entretien d'une salle de spectacle : le ménage, le chauffage, la ventilation, l'électricité, le gardien de sécurité, etc. Avoir un plancher de danse démontable n'est qu'une dépense récurrente parmi d'autres, dépense qui sert à la prévention de blessures et qui devrait d'ailleurs être soutenue financièrement par les paliers de gouvernement responsables de la santé et de la sécurité des citoyens. Ce qui devrait primer, c'est le droit des danseuses d'exercer leur métier dans un environnement sécuritaire. Une façon de garantir cela est de reconnaître aux danseuses le droit de refuser de danser sans perte de revenu si les planchers sont inadéquats. Dans le contrat liant la compagnie de danse au coproducteur, au diffuseur ou au théâtre, il doit y avoir une clause garantissant que l'espace scénique sera adéquat sous peine de rupture de contrat avec pleine compensation financière. Les compagnies de danse qui se produisent souvent dans un contexte peu adapté à la danse (spectacles jeunes publics dans un gymnase d'école, corporatifs dans une salle de réunion d'hôtel, un



Jérôme Bel, chorégraphie  
de Jérôme Bel (2001).

Sur la photo : Claire  
Haenni. Photo : Herman  
Sorgerloos, tirée de  
l'ouvrage de Dominique  
Frétard, *Danse et non-  
danse*, Paris, Éditions  
cercle d'art, 2004, p. 10.

restaurant, sur une scène extérieure, etc.) doivent s'assurer des conditions de présentation du spectacle, par exemple en se dotant d'un plancher démontable et transportable.

### L'environnement psychologique

On ne peut pas parler de la santé dans le milieu de la danse sans mentionner le problème de santé mentale le plus préoccupant, celui des troubles de conduite alimentaire. Un nombre important de danseuses sont affectées par ce qui est maintenant connu dans la littérature scientifique sous le nom de triade de l'athlète féminin (*female athlete triad*), à savoir anorexie (ou autres troubles de l'alimentation), irrégularités menstruelles allant jusqu'à l'aménorrhée et ostéoporose (ou blessures à répétition de l'appareil locomoteur). Il s'agit d'une problématique qui est abordée régulièrement, non seulement dans les publications médicales spécialisées, mais également dans la presse écrite et les médias. Il s'agit d'un problème de santé publique de taille, et chacun a la responsabilité sociale d'aider à contrôler ce fléau.

Quel devrait être l'apport des organismes du milieu de la danse pour contrer ce problème ? Pour ce qui est des écoles de danse, elles doivent organiser des ateliers d'information afin de donner aux élèves les outils de prévention nécessaires. Le rôle des compagnies de danse est tout aussi essentiel. Il est important de rappeler que seuls les médecins et les nutritionnistes ont l'autorité pour prescrire à une danseuse de perdre du poids. La société confère à ces professionnelles de la santé un tel pouvoir pour deux raisons : d'abord parce qu'elles ont la compétence de le faire et, ensuite, parce qu'elles obéissent à un code de déontologie stipulant qu'elles doivent agir selon le meilleur intérêt de leurs patients. On sait par ailleurs que plusieurs compagnies de danse ont ce que l'on pourrait appeler des « clauses minceur », à savoir que la danseuse s'engage à conserver un certain poids acceptable aux yeux de la directrice artistique, sous peine de renvoi (ceux qui pensent que les luttes du féminisme sont désormais désuètes devraient méditer là-dessus) !

On voit ici plusieurs problèmes reliés à ces fameuses clauses : une directrice artistique n'est pas une professionnelle de la santé, il n'y a pas de code de déontologie des directrices artistiques, la directrice poursuit le meilleur intérêt de la compagnie et non pas celui de la danseuse, etc. Mais il y a plus fondamental encore. Lorsqu'on s'y arrête, on réalise que ces « clauses minceur » sont tout simplement illégales : si une danseuse était congédiée pour non-respect de cette clause du contrat et qu'elle allait en appel, il faudrait que le tribunal reconnaisse à un employeur le droit de forcer une travailleuse à suivre un traitement médical (perdre du poids) contre son gré. Peut-on imaginer une telle jurisprudence ? Au contraire, on peut envisager que ce sont les directrices artistiques qui s'aventurent sur ce terrain miné qui devraient être poursuivies pour

exercice illégal de la médecine... Le conseil d'administration des compagnies de danse, qui sont les gardiens de la mission et des valeurs de l'organisme, doivent non seulement prendre les mesures nécessaires afin de s'assurer que ces « clauses minceur » disparaissent des contrats, mais encore veiller à engager des directrices artistiques qui vont créer un milieu de travail qui contribue à la prévention de la triade de la femme athlète. Il faut ainsi reconnaître aux interprètes le droit de maintenir leur poids santé afin d'optimiser la performance artistique.

L'anorexie n'est pas le seul problème de santé mentale que l'on retrouve dans le milieu de la danse. La relation qui se tisse entre chorégraphe et danseuse comprend une part importante de non-dit qui va contribuer à façonner le climat dans le studio de répétition. On peut comparer la danseuse idéale à l'étudiante en médecine idéale : une personne qui travaille fort, sur qui on peut compter, intelligente, dévouée, enthousiaste, etc. De la même façon, les danseuses s'attendent à ce que le chorégraphe démontre les habiletés suivantes : être respectueuse des autres, communiquer clairement, être bien organisée, tenir parole, créer une atmosphère de travail agréable, etc. Un grand nombre de chorégraphes se rendent compte que les blessures font partie de la réalité de la danse et elles cherchent activement à organiser les répétitions dans le but de prévenir celles-ci. Il est tout à fait contre-productif de « blâmer » ou de « punir » les danseuses pour les blessures qu'elles subissent. On imagine que si le chorégraphe engage une danseuse, c'est parce qu'elle considère que cette interprète est la meilleure personne pour mettre en évidence la qualité de son travail chorégraphique. C'est dans son intérêt de poursuivre sa logique jusqu'au bout et de respecter l'opinion de la danseuse lorsque celle-ci commente la dangerosité de telle ou telle phrase chorégraphique.

Le déséquilibre entre les demandes chorégraphiques et l'entraînement est particulièrement préoccupant en danse dite moderne ou contemporaine, contrairement à la situation du ballet où ce qui est demandé par le chorégraphe correspond au niveau d'entraînement des danseuses. Ce que l'on voit présentement, ce sont le plus souvent des gestuelles de danse pour lesquelles il n'existe aucune forme d'entraînement spécifique. Il n'est pas nécessairement évident que le chorégraphe ait la formation, l'intérêt ou même le temps de créer de toutes pièces un système d'entraînement sur mesure qui prépare les interprètes à la chorégraphie. Il peut alors être avantageux pour une directrice artistique de s'associer à une entraîneuse qui apprécie la danse (et qui comprend à quel point elle est différente du sport) afin de travailler à bâtir un entraînement connexe qui appuie sa vision artistique. Aussi, lorsqu'un incident survient, il devrait être analysé de façon exhaustive, car la danseuse a le droit de connaître les causes sous-jacentes à l'apparition d'une blessure et de demander que des changements soient effectués le cas échéant.

### **Un contrat qui protège**

Pour cela, les interprètes ont le droit d'être traitées avec respect dans un environnement qui favorise leur croissance artistique. En particulier, le respect de la parole donnée pour ce qui est des conditions de répétitions, incluant les horaires, les cachets, etc., est un des facteurs importants qui va influencer la décision de se présenter ou non aux auditions de cette chorégraphe. C'est alors que le contrat de danse devient

La danse est une  
carrière, et les  
danseuses ont le  
droit d'en vivre...  
et non simplement  
de survivre.

---

l'outil privilégié afin de baliser les devoirs et obligations de chacune, et ainsi créer un climat optimal à la création artistique au sein d'une compagnie. Il existe parfois une certaine crainte à l'endroit de syndicats de danseurs qui « imposent » aux chorégraphes indépendantes la négociation d'une entente collective. En réalité, seules les directrices artistiques qui ne respectent ni leurs interprètes ni la parole donnée ont des choses à craindre... Les danseuses ont le droit d'obtenir les mêmes avantages sociaux et conditions de travail que toute autre employée. La danse est une carrière, et les danseuses ont le droit d'en vivre... et non simplement de survivre. En résumé, le contrat de danse doit devenir un des instruments qui contribue à protéger la santé physique et mentale de la danseuse en tenant compte des heures de travail et des conditions environnementales, ainsi que des risques pour la santé mentale.

En définitive, qui est responsable de défendre le droit à la santé des danseuses ? Comme on a pu le voir, tous les organismes et intervenants reliés à la formation de la danseuse et à sa carrière sont des acteurs de premier plan : écoles, compagnies, chorégraphes, producteurs et diffuseurs. Toutefois, d'autres intervenants ont également un poids déterminant, en particulier les différents paliers de gouvernement qui, par leurs législations, façonnent les conditions d'existence des différents organismes de danse. De plus, les organismes subventionnaires ont le pouvoir de s'assurer que certaines normes de santé et de sécurité seront respectées, et se doivent de verser les montants appropriés. La chorégraphe est en effet pleinement en droit de recevoir des bailleurs de fonds l'argent nécessaire pour créer un environnement favorable à la santé des interprètes. Enfin, d'autres catégories d'intervenantes, simples citoyennes, critiques de danse, spectatrices, parentes d'élèves en danse, etc., ont un rôle à jouer, par exemple dans la prévention des troubles de conduite alimentaire, en encourageant et en soutenant les compagnies et les écoles de danse qui favorisent un poids santé. Toutes les personnes concernées, incluant toute personne qui lit ce texte, peut et doit contribuer à la prévention des problèmes physiques et psychologiques reliés à la danse et à la défense du droit à la santé des danseuses. ■

---

Le Dr **Roger Hobden** est diplômé en ostéopathie et en médecine du sport et enseigne au Département de médecine familiale de l'Université de Montréal. Il se spécialise dans la médecine des arts de la scène et il est consultant pour la plupart des lieux de diffusion reliés à la danse, ainsi que la majorité des écoles de danse et compagnies de danse de la région de Montréal. Il siège au CA de certains de ces organismes, notamment Danse-Cité et les Ballets-Jazz de Montréal.