Cultiver la résilience chez l'interprète

Naviguer les hauts et les bas au quotidien

Par Lauren Ritchie (M. Éd.) et Poppy DesClouds (M.S.A.P.)

Introduction

Il y a des jours où l'artiste de danse sent la joie et la légèreté dans son corps, son esprit et son exploration artistique, tandis que d'autres jours sont empreints de frustration et de lourdeur. Corps, esprit et créativité sont sans cesse mis au défi, que ce soit en classe ou sur scène. S'ils acceptent de relever des défis pour donner le meilleur d'eux-mêmes, les artistes doivent également s'attendre à vivre des percées et des échecs.

La pratique de la danse est profondément ancrée dans la recherche d'un équilibre entre l'adversité et le succès. Ainsi, il est crucial que les interprètes renforcent leur résilience et leur capacité d'adaptation afin de relever les défis quotidiens. Ce document décrit les attitudes personnelles, les pratiques mentales et les outils qui peuvent améliorer la résilience et faciliter la gestion des hauts et des bas de la pratique artistique.

Qu'est-ce que la résilience?

La notion de résilience peut se décliner en deux catégories[1] :

- **La résilience de reprise :** le fait de subir un revers ou une perturbation mineure du bien-être ou de la performance sous pression, suivi d'un retour rapide à un fonctionnement normal.

- **La résilience robuste :** la capacité à maintenir son bien-être et la qualité de sa performance sous pression et dans des situations adverses. C'est savoir bien répondre aux pressions, au stress, aux revers, aux obstacles et aux déceptions.

Bien qu'il soit important d'apprendre à « rebondir » après des revers mineurs pour maintenir son bien-être personnel, la danse appelle à cultiver et à pratiquer la résilience robuste pour résister à la pression de la performance. En général, renforcer la résilience est un processus lent et dynamique qui engage le développement de diverses qualités personnelles : la souplesse

mentale, la curiosité, l'empathie, l'optimisme, la connexion, la vulnérabilité, et la persévérance.[2] La véritable résilience ne met jamais le bien-être ou les valeurs du danseur à risque. Elle nous demande plutôt de reconnaître et de traverser une large gamme d'émotions comme la frustration, la déception, l'excitation et la joie. La résilience n'est pas un trait de personnalité statique : c'est une compétence qui évolue et qui peut s'améliorer par une série de pratiques mentales et de comportements à déployer avant, pendant et après les moments de stress.2 Ces pratiques sont présentées dans la section suivante.

Pratiques utiles pour développer la résilience

La plupart des interprètes de la danse essuient des revers artistiques de toutes sortes au cours de leur carrière, que ce soit une blessure, un refus d'admission à un programme, des commentaires critiques difficiles à recevoir ou le fait de se sentir déçu par leur performance. C'est la résilience qui nous confère la capacité de revenir à la tâche et de grandir à la suite d'un écueil. Selon les recherches, on doit d'abord nommer et vivre nos émotions dans l'adversité, telles que la honte, la tristesse et la crainte des représailles (causées par la perte d'un rôle, par exemple). Une fois notre réaction identifiée, on peut faire évoluer son état d'esprit négatif afin de pouvoir aborder les situations difficiles avec plus de confiance et de concentration. Ce processus est facilité par la pratique de la pleine conscience, de la compassion envers soi-même, de l'optimisme, de la connexion et de l'engagement actif. L'artiste peut trouver ces pratiques mentales utiles pour surmonter les moments difficiles.

La pleine conscience consiste à observer ses pensées, ses émotions et sa physiologie à tout moment, afin de mieux percevoir comment l'esprit et le corps interprètent une situation ou une expérience. La pratique de la pleine conscience permet de soutenir l'agilité mentale et la souplesse de pensée nécessaires au développement de la résilience. Elle permet également d'éviter la perception sélective et le fait de ruminer des défauts mineurs au lieu d'apprécier sa performance dans son ensemble.[3] Plusieurs interprètes se font prendre à ce piège, ce qui limite souvent leur capacité à cerner un problème ou un point sensible pour pouvoir y répondre.

La compassion envers soi-même nous engage tout d'abord à reconnaître notre souffrance personnelle plutôt que de l'éviter, de la fuir ou de s'en déconnecter, pour ensuite l'atténuer par des attitudes de bienveillance et d'humilité envers soi-même, en pleine conscience.[4] Pratiquer la compassion envers soi-même en situation d'adversité peut augmenter la motivation, réduire l'anxiété et faciliter le recadrage mental.[4,5,6] L'artiste qui pratique des techniques d'autocompassion, comme le dialogue intérieur positif et la prise de recul, rend les artistes mieux outillés pour contrer le perfectionnisme et l'autocritique qui entravent trop souvent leur bien-être personnel.[7]

L'optimisme réfère à la croyance que le futur est positif et que de bonnes choses vont arriver, ou à la façon dont une personne raconte les événements de sa vie.

Lorsqu'un danseur optimiste rencontre une situation problématique (par exemple, une blessure ou un rejet), il ne voit pas le problème comme permanent ou intrusif, ou comme le résultat d'un défaut personnel immuable. Au contraire, les artistes optimistes sont convaincus que les problèmes et les défis qu'ils rencontrent sont temporaires et discrets, et qu'ils ont une certaine maîtrise de l'expérience qu'ils en font. Le style « explicatif optimiste » est associé à des niveaux plus élevés de motivation, de réussite et de bien-être physique ainsi qu'à des niveaux plus faibles de symptômes dépressifs.[8]

La connexion implique de partager son expérience avec des personnes de confiance qui sont en mesure d'offrir leur soutien, une relation d'aide, et avec qui l'on peut cheminer vers la responsabilisation, afin de mieux surmonter les revers et de relever les défis.[9] Lorsqu'ils se sentent en détresse ou dépassés par un obstacle, les interprètes peuvent renforcer leur résilience en faisant appel à un membre de leur famille, un ami ou un membre de leur communauté de danse pour obtenir du soutien.

L'engagement actif est une composante essentielle de la résilience, puisque cette dernière est un processus dynamique qui implique de se mettre au défi, de surmonter les difficultés, de trébucher, de réfléchir, d'apprendre et de réessayer de manière continue et cyclique.[1] Les interprètes peuvent devenir plus résilients en se donnant pour défi de cultiver ce cycle d'essai, d'apprentissage et de retour de façon quotidienne.

Pour résumer, la résilience est un processus dynamique qui repose sur le développement d'habiletés mentales et de relations sociales soutenantes, ainsi que sur l'engagement à relever des défis psychologiques, physiques et artistiques. Les artistes peuvent cultiver ces compétences de façon immédiate et à long terme, en répétition et en représentation. Les recherches citées précédemment enjoignent les interprètes à s'engager à renforcer leur résilience par l'observation personnelle et la réflexivité, et à développer leur capacité à créer et à intégrer des habitudes qui puissent soutenir leur bien-être et leur résilience à dans le temps.

Questions de réflexion personnelle

La résilience se cultive à travers la réflexion sur soi. L'autoréflexion permet d'aborder avec curiosité les éléments favorables et nuisibles à la croissance et au processus artistique.

Afin d'atteindre ses buts personnels, le questionnement réflexif sur son vécu (Quoi? Pourquoi? Quand? Qui? Comment?) peut faciliter l'exploration d'opportunités nouvelles et la transformation d'attitudes défaitistes en stratégies d'action. Des chercheurs ont montré que ce processus réflexif aide les individus à la fois à traverser les expériences difficiles et à en tirer des qualités utiles.[10] Voici une liste de questions qui peuvent contribuer à rehausser la conscience de soi et la compassion envers soi-même chez les artistes.

Questions sur la conscience de soi

Les questions suivantes sont conçues pour soutenir le développement d'une prise de conscience des pensées, des émotions et des comportements chez l'interprète qui sous-tendent sa performance. Il est aussi utile de mener une démarche réflexive sur les moments les plus difficiles et les moments de succès, de façon à reconnaître et mettre à profit ses forces ainsi que de tirer des leçons des éléments qu'ils considèrent comme posant un défi.

A. Quelles sont les raisons pour lesquelles je danse? Par exemple :
- **a.** La danse me permet de me connecter à…
- **b.** La danse me procure un effet de…
- **c.** Lorsque je danse, je me permets de…

B. Lors de ma meilleure expérience en tant qu'interprète, quels étaient mes pensées, mes émotions, mes sensations physiques et mes comportements?

C. Lors de mon expérience de danse la plus éprouvante, quels ont été mes pensées, mes émotions, mes sensations corporelles et mes comportements?

D. Lors de ma meilleure expérience de danse, quels obstacles ai-je traversés et transformés en situation positive?

E. Quels obstacles ont entravé mes capacités physiques et mentales lors de mon expérience la plus ardue?

F. Quelles sont les leçons à tirer de chaque situation?
- **a.** Deux leçons positives/forces : en quoi sont-elles importantes et comment influencent-elles mes pensées et de mes actions?
- **b.** Deux défis/points négatifs/points à améliorer : en quoi sont-ils importants et comment influencent-elles mes pensées et de mes actions?

G. Quels objectifs accessibles puis-je me donner pour faire face aux prochains défis?

Question sur la compassion envers soi-même

Des recherches montrent que notre dialogue interne influence considérablement la manière d'aborder une situation, ainsi que les émotions, les actions et les réactions.[3,4] Les questions suivantes sont conçues pour favoriser la compassion envers soi-même par l'affirmation positive et le dialogue interne sain.

A. Lorsque j'ai un défi à relever, à quoi ressemble mon dialogue interne?
B. Que dirais-je à un ami qui se trouverait dans une situation similaire?
C. Comment pourrais-je me rappeler de pratiquer la compassion envers moi-même à l'avenir?

Créer des habitudes de résilience

Lorsque l'on se retrouve face à certains défis, pressions ou revers, les experts de la compassion envers soi-même recommandent de se retirer de la situation problématique. Or, ceci n'est pas toujours possible dans le contexte d'une classe de danse ou d'un spectacle. C'est à ces moments qu'il peut être utile de prendre du recul par rapport à ses pensées pour pouvoir s'écouter avec bienveillance et empathie. Cette compassion réflexive peut se décliner en quatre étapes : prendre une pause, respirer, réfléchir, recadrer.

A. Prendre une pause : Prenez un moment pour vous centrer. Permettez à votre esprit et à votre corps de communiquer librement. Vous pouvez employer le dialogue interne comme outil de bienveillance et prenez une pause.

B. Respirer : Ralentissez votre excitation cognitive et physiologique. Prenez du recul en vous concentrant sur votre respiration.
- **a.** Respirez profondément; *
- **b.** Employez une technique de respiration que vous connaissez déjà pour vous recentrer sur votre corps;
- **c.** Ramenez votre attention sur la respiration.

C. Réfléchir : Constatez la réalité afin d'y faire face, en tirer des apprentissages et agir en conséquence.

- **a.** Notez et articulez votre expérience interne, sans jugement :
  - **i.** Quels sont mes ressentis corporels?
  - **ii.** Quelle émotion est présente en ce moment?
- **b.** Faites preuve de curiosité :
  - **i.** Qu'est-ce qui ne fonctionne pas pour moi? Pourquoi?
  - **ii.** Sur quoi est-ce que je me concentre ? M'est-ce utile ou non?
  - **iii.** Que dirais-je à un ami qui vit la même chose?

D. Recadrer et reprendre :

- **a.** Quels sont les éléments que je peux contrôler dans cette situation?
- **b.** Quelle est la prochaine étape vers la réalisation de mon objectif?
- **c.** Qui pourrait me soutenir?

Conclusion

Les défis, les revers ou les échecs, ainsi que les sentiments de déception, de découragement ou de frustration peuvent tous être des invitations à cultiver et à pratiquer la résilience personnelle. La résilience est un processus dynamique à travers lequel les artistes peuvent apprendre et persévérer face à un défi dans un contexte d'adversité sans compromettre leur bien-être ou leur rendement. C'est une compétence à cultiver par les pratiques de la pleine conscience, de la compassion envers soi-même, de l'optimisme et de l'engagement actif, ainsi que par le développement d'un réseau social de soutien. La résilience peut varier à travers le temps et les contextes. Donner préséance à la réflexivité, affiner les habiletés mentales et demander du soutien peut équiper les artistes à surmonter les obstacles et les habiliter à persévérer dans la poursuite de leurs objectifs.

Remarques :

* La respiration est un phénomène tout à fait naturel, et c'est aussi une pratique qui peut être optimisée pour soutenir à la fois le bien-être et la performance. Les interprètes qui n'ont jamais été initiés à des techniques de respiration ou qui souhaitent les explorer consulter la ressource suivante (en anglais) :
https://thebestbrainpossible.com/breathing-stress-brain-calm/?utm_campaign=shareaholic&utm_medium=twitter&utm_source=socialnetwork

Références :

1. Fletcher, D., et Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(3), 135-157. doi:10.1080/21520704.2016.1255496
2. Weinberg, R. S., et Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. (5e éd.). Champaign, IL : Human Kinetics.
3. Taylor, J., et Estanol, E. (2015). *Dance psychology for artistic and performance excellence*. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. doi:10.1080/ 15298860309032
5. Allen, A. B., et Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 107–118.
6. Breines, J. G., et Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. doi:10.1177/0146167212445599
7. Rodriguez, M., et Ebbeck, V. (2015). Implementing self-compassion strategies with female college gymnasts. *Journal of Sport Psychology in Action*, 6(1), 44-53. doi:10.1080/21520704.2014.991052
8. Carver, C. S., Scheier, M. F., et Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889. doi:10.1016/j.cpr.2010.01.006

9. Layous, K., Chancellor, J., et Lyubomirsky, S. (2014). Positive activities as protective factors against mental health conditions. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 3-12. doi:10.1037/a0034709
10. Butler, L. D., et al. (2005). Posttraumatic growth following the terrorist attacks of September 11, 2001: Cognitive, coping, and trauma symptom predictors in an internet convenience sample. *Traumatology*, 11(4), 247-267. doi:10.1177/153476560501100405

Crédits photos :

Page 1:
Photo par Luca Papini Photography.
Interprète : Sydney Runions

Page 2 :
Photo par Eduardo Schäfer
https://www.freeimages.com/photo/hope-1-1307671

Page 3 :
Photo par Luca Papini Photography
Interprète : Kaiya Lee

Page 4 :
Photo par Asif Akbar
https://www.freeimages.com/photo/our-world-1578319

© 2020 Healthy Dancer Canada - The Dance Health Alliance of Canada, Lauren Ritchie, Poppy DesClouds.

Healthy Dancer Canada
The Dance Health Alliance of Canada