



# LES SOIRÉS MANDELA

AU MÉRIDIEN 74

**L'ART THÉRAPIE :**  
DANSER POUR LA PAIX  
ET LA RÉCONCILIATION

Réalisation du COFFRET

Par Marianne De Lasablonnière, Jodie Mathieu-Gagné  
et Josiane Leblanc, sous la direction de Line Chaloux

Les Soirées Mandela ont débuté le 21 mars 2014 et ont été développées par l'organisme le COFFRET. Ces soirées ont été inspirées par les messages de Nelson Mandela, soient : Danser et non pleurer, puisque c'est à travers la danse que nous réussissons à être en paix.

En ce sens, le COFFRET a voulu développer une soirée autour du concept de la danse afin d'honorer les paroles de Nelson Mandela. L'objectif premier a été de mobiliser les communautés ethniques présentes sur le territoire des Laurentides et de les inviter à danser ensemble. Ainsi, depuis plus d'un an, les Premières Nations, les Québécois, les Asiatiques, les Africains, les Latinos et les gens du Moyen-Orient viennent présenter une performance de danse et partager leur culture. Tous dansent au rythme de l'autre et s'enchaînent une fusion culturelle qui atteint son paroxysme avec les Tam-tams du Monde.



## LES VALEURS DU COFFRET

### La solidarité

Cette valeur fait référence au fait que les Soirées Mandela, par leur caractère social, visent à créer des liens entre tous les individus par leur intégration à la Soirée Mandela.



### Respect de la personne humaine

Lors des Soirées Mandela il importe que toute personne soit traitée avec respect, et que personne ne soit discriminé ou intimidé à cause de sa race, son origine ethnique, la couleur de sa peau, sa religion, ses croyances ou absence de croyances, son âge, son statut social, sa langue, son genre, ses handicaps physiques ou intellectuels, ses problèmes de santé mentale, ni à cause de ses décisions personnelles par rapport à son corps ou de son orientation sexuelle.

La violence est totalement proscrite des Soirées Mandela, car chaque personne doit être traitée avec équité et courtoisie, et ce, sans distinction de classe ou de caste.

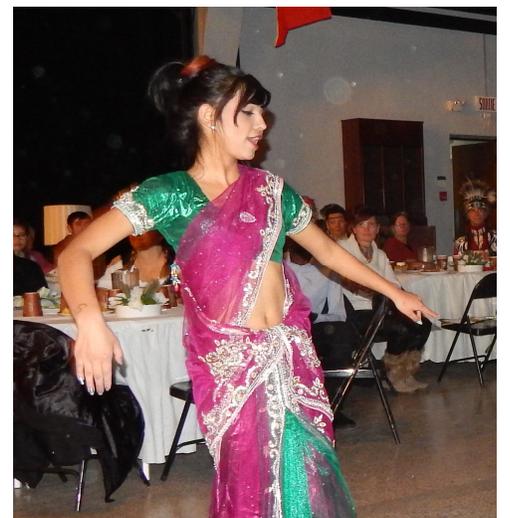


### Respect de la laïcité

Les Soirées Mandela ne font la promotion d'aucune religion, car aucune religion n'est mise de l'avant et que les Soirées Mandela tendent à se dénuer de tout caractère religieux.

### Culture de la paix et la coopération

Un climat paisible de vivre ensemble règne pendant les Soirées Mandela ainsi qu'un climat sain qui permet une cohésion entre tous.



## BIENFAITS SOCIAUX

La danse a de nombreux bienfaits. Au niveau social, c'est une activité qui peut se pratiquer en groupe. Cela nous donne l'occasion de se rassembler et de rencontrer de nouvelles personnes. Par exemple, la Soirée Mandela donne à la fois une raison et un lieu pour se rassembler. De ce fait même, la danse brise l'isolement et nous permet de nous bâtir un réseau social. De plus, la danse peut être un moyen de communication et d'interaction avec les autres. Nous pouvons également développer un sentiment d'appartenance à un groupe, car nous sommes réunis pour une raison particulière et partageons un intérêt commun. Ainsi, contrairement à l'écoute de la musique qui peut isoler, la danse est au contraire rassembleuse. (Murcia & all., 2010)

D'autres bienfaits sociaux peuvent s'appliquer selon notre âge. Cette activité permet aux jeunes enfants de rencontrer d'autres personnes, ce qui amène une occasion de développer des habiletés sociales. La même chose s'applique aux adolescents qui eux sont amenés à en développer des nouvelles. (Burkhardt ; Rhodes, 2012)



## **BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES**

La danse a aussi beaucoup de bienfaits au niveau psychologique. Certains d'entre nous ont du mal à s'exprimer avec des mots, la danse peut être un moyen de communication alternatif à ceux-ci, car elle nous permet de nous exprimer avec les mouvements de notre corps plutôt qu'avec des mots. (Murcia & all., 2010)

La danse est une activité qui peut nous faire ressentir des émotions positives et qui nous permet d'avoir une vision plus positive de nous-mêmes. Notre estime de soi peut s'accroître, ce qui fait en sorte que nous sommes plus optimistes, que notre humeur s'améliore et nos pensées auto-destructrices se font moins présentes. (Murcia & all., 2010)

En la pratiquant, nous nous trouvons dans le moment présent ce qui fait en sorte qu'on ne pense pas à nos problèmes. Le bonheur, l'inspiration et l'euphorie sont notamment des émotions que nous pouvons ressentir en pratiquant cette activité. Ces bienfaits font en sortant que nous voulons refaire cette activité et que nous avons hâte de la faire. (Murcia & all., 2010)

La danse est également une activité physique qui nous permet d'évacuer notre stress, de réduire les tensions et cela peut nous aider à relaxer. (Murcia & all., 2010)

La danse a des bienfaits psychologiques spécifiques à chaque étape de la vie. Par exemple, la danse permet aux enfants de moins de 5 ans d'améliorer leur développement cognitif. Alors qu'elle permet aux personnes plus âgées de maintenir l'habileté de faire les tâches de la vie quotidienne avec facilité. (Burkhardt ; Rhodes, 2012)

Des études ont également démontré l'efficacité de la danse pour traiter certains traumatismes tels que le trouble de stress post-traumatiques. Par contre, de la danse thérapie encadrée par des professionnels et beaucoup plus structurée. (American Dance Therapy Association, 2007)

## BIENFAITS PHYSIQUES

Les bienfaits physiques de la danse sont pour la plupart les mêmes que l'activité physique, c'est-à-dire le cardio, les muscles, l'équilibre et la flexibilité.

Au niveau des enfants de moins de 5 ans, la danse peut les aider à développer leurs habiletés motrices et aide à maintenir un poids santé. De plus, la danse permet d'améliorer le développement des os et des muscles des enfants. Pour les enfants et les adolescents, la danse continue de contribuer au maintien d'un poids santé, améliore la santé cardio-vasculaire et celle des os. Les adolescents pratiquant la danse ont une meilleure capacité aérobique et des muscles plus forts. (Burkhardt ; Rhodes, 2012)

Du côté des adultes, la danse réduit le risque d'avoir de problèmes de santé tels que les problèmes cardiaques et le diabète. Encore une fois, la danse aide à maintenir un poids santé. Après l'âge de 65 ans, la danse continue d'avoir les mêmes bienfaits et réduit également le risque de chutes. (Burkhardt ; Rhodes, 2012)



## LA DANSE COMME OUTIL DE COMMUNICATION



«Le groupe est, pour celui qui danse, comme une mère qui berce son enfant : il le stimule tout en l’enveloppant, donc le rassure. Il le soutient tout en l’invitant à s’individualiser.»

*France Schott-Billmann*

Véritable lieu de rassemblement, les soirées Mandela sont devenues, au fil du temps, l’une des activités particulièrement appréciées par les résidents de St-Jérôme, mais également de régions éloignées. Si le concept de ces soirées multiculturelles est si apprécié, c’est entre autre, parce qu’il est guidé par des valeurs d’ouverture aux autres, de respect et d’égalité. En effet, le respect de l’autre est sans contredire, l’aspect le plus important de ces soirées dansantes. Si les gens adoptent une attitude respectueuse lors de ces soirées, c’est en majeure partie grâce à l’exaltante effervescence créée par la danse elle-même.

Selon France Schott-Billmann, célèbre danse-thérapeute, la danse aide chaque personne à se découvrir à travers l’appréciation du moment présent ou, plus communément appelé, l’ici-maintenant. En d’autres termes, Mme. Schott-Billmann explique que la danse-thérapie est en fait un langage corporel par lequel l’expression de soi devient plus facile et accessible lorsque les mots ne suffisent pas à la communication de ses sentiments. Cette description de l’utilité de la danse correspond à l’un des objectifs spécifiques des Soirées Mandela : créer un lieu d’échanges où les différences culturelles et la langue commune importent peu, puisque c’est par la danse qu’il devient possible d’établir un dialogue.



France Schott-Billmann

## LA DANSE COMME OUTIL DE COMMUNICATION



Suivant ce constat de Mme. Schott-Billamann, il est possible d'illustrer comment les Soirées Mandela jouent un rôle favorisant l'intégration sociale des immigrants : la danse permet à chacun d'entrer en relation avec lui-même et avec les autres par le biais de l'expression corporelle. En effet, c'est par la danse que chacun des participants est amené à s'exprimer : des pas de danse chorégraphiés, des costumes thématiques, de l'animation de la foule selon différentes traditions culturelles, de la danse improvisée, des chants traditionnels, etc. Peu importe la forme qu'elle prend, l'expression de soi mène l'individu à entrer en contact avec sa culture, mais également avec son identité propre.



## LA DANSE COMME OUTIL DE COMMUNICATION



De plus, la connaissance de soi par la danse amène les participants des soirées à apprivoiser leur corps et de ce fait, à écouter, à ressentir ainsi qu'à renouer avec leurs racines (Schoott-Billman, 2013). Non seulement les soirées dansantes favorisent la découverte de soi et de ses ressentis, mais elles créent un lieu d'échanges entre les membres de différentes communautés culturelles. Les différences culturelles et religieuses sont alors dissoutes et laissent place à un climat d'égalité et de respect de l'autre. En d'autres mots, c'est par l'intermédiaire des Soirées Mandela, que chaque individu est mis à l'honneur et ce, sans égard à sa culture, sa religion, son statut social ou toutes autres caractéristiques pouvant le soumettre à vivre la discrimination.

Enfin, si avec le temps les Soirées Mandela jouent un rôle de plus en plus important c'est qu'elles permettent aux nouveaux arrivants le développement d'un fort lien d'appartenance à leur terre d'accueil, mais également à la communauté multiculturelle de St-Jérôme. Bref, ce sentiment d'appartenance contribue au processus d'intégration sociale des nouveaux arrivants et de ce fait, soutient leur enracinement au sein de la société.



## LES RÉSISTANCES

Plusieurs éléments peuvent faire en sorte que certains individus décident de ne pas prendre part aux Soirées Mandela. En effet, pour certaines personnes, la danse collective ne représente pas nécessairement un évènement plaisant dans lequel il est possible de s'amuser. De plus, il n'est pas uniquement question de danse, mais aussi de réseau social présent lors des soirées. De nombreux facteurs peuvent influencer la présence des individus aux Soirées Mandela.

La gêne peut représenter un premier élément pouvant freiner les individus à participer aux soirées, car ils ne se sentent pas à l'aise de danser en présence d'un grand nombre de personnes. En ce sens, certains préféreront rester chez soi plutôt que d'avoir à se trouver en compagnie de plusieurs personnes et d'être contraints à participer à la danse. Pour d'autres personnes, la résistance en lien avec la participation aux Soirées Mandela provient du fait qu'ils ont vécu dans un pays où les conflits entre compatriotes faisaient partie du quotidien.



## LES RÉSISTANCES



Les allégeances politiques et idéologiques peuvent être un motif limitant la mobilisation, car la population d'une même origine ethnique peut être divisée selon les idéologies présentes dans le pays d'origine (Arsenault et Nadeau-Cossette, 2013). Le système de clans ainsi que l'appartenance ethnique peuvent constituer des motifs contribuant à l'effritement des relations sociales entre compatriotes ce qui peut représenter un autre frein à la mobilisation, car cela peut dissuader les personnes à participer à une activité en présence de personne appartenant à un clan différent. Certains groupes de personnes immigrantes peuvent avoir tendance à reproduire les relations conflictuelles du pays d'origine, et ce, dans le pays d'accueil. Pour certains afin d'éviter d'entretenir des relations sociales conflictuelles, ils vont tout simplement éviter leurs compatriotes ce qui les empêche de participer à une activité en leur présence (Arsenault et Nadeau-Cossette, 2013).



## LES RÉSISTANCES

De plus, les personnes immigrantes/réfugiées ayant été rejetées de leur communauté d'origine développeront peu de liens avec leurs compatriotes du pays d'accueil, car ils ne voudront pas vivre un rejet à nouveau. Les immigrants ayant un statut de réfugiés et ayant vécu dans un pays empreint de conflits auront plus de difficulté à faire confiance, car ils vivent davantage de méfiance ainsi que de peur envers leurs compatriotes (Arsenault et Nadeau-Cossette, 2013). Tous ces éléments illustrent le fait que certaines personnes immigrantes et réfugiées préfèrent ne pas se mêler aux activités sociales offertes par la société d'accueil, car cela leur fait vivre de l'anxiété et ils ont peur des effets négatifs qu'ils pourraient vivre.



Pour d'autres, ils prennent la décision d'éviter de créer des liens avec d'autres personnes en essayant de passer inaperçu puisque le statut est incertain et il pourrait y avoir un retour possible dans leur pays d'origine. L'identité religieuse est aussi un élément bien présent en ce qui concerne la participation des personnes aux activités sociales. En effet, un groupe ethnique étant majoritairement homogène, religieusement pratiquant et fortement identifié aux repères ethniques semble être moins ouvert à la cohésion interethnique (Arsenault et Nadeau-Cossette, 2013).

Cette situation s'est produite dans le cadre des soirées dansantes de l'organisme le COFFRET avec un groupe ethnique en particulier. Les intervenants de l'organisme suite à différents questionnements se sont rendu compte que les membres du groupe en question ne voulaient pas participer aux soirées à cause de la musique qui était jouée. Par la suite, ils ont pu cibler certaines musiques afin de les sélectionner et de les faire jouer lors des soirées et ainsi favoriser la participation des personnes de ce groupe.

## LES RÉSISTANCES

Toutefois, il est possible de constater que les activités à caractère social, tel que des soirées de danse organisées, peuvent contribuer au développement d'un sentiment identitaire et d'appartenance au groupe, ce qui illustre l'importance de tenir des soirées de la sorte. De plus, elles peuvent représenter pour certains l'occasion de créer des liens sociaux, d'échanger des nouvelles du pays d'origine, de fournir de l'information ou du support (Arsenault et Nadeau-Cossette, 2013). La présence de leader positif au sein de la communauté culturelle faisant la promotion de la paix plutôt que d'encourager les divisions peut aussi représenter un élément positif dans l'établissement de liens sociaux positifs, car cela permet de briser les conflits qui étaient présents dans le pays d'origine. Lorsque les conflits se dissipent au sein des communautés culturelles, il leur est plus facile de s'adonner à des activités sociales.



## LA PROMOTION ET LA CONSOLIDATION

Il est délicat de parler de promotion des Soirées Mandela dans un contexte d'intégration sociale et culturelle puisque le COFFRET a une mission de protection envers les Réfugiés. Cette protection implique une responsabilité dans la qualité du réseautage. Ainsi il faut connaître les gens présents lors des Soirées Mandela afin de garantir une sécurité relationnelle entre les participants. Une diffusion très sélective est de mise.

Pour l'instant le COFFRET est à consolider son savoir-faire en matière d'événement culturel et cherche à favoriser une fidélisation pour enraciner la pratique plutôt que de promouvoir à tous vents sans en mesurer les risques. Les défis des Soirées Mandela sont de maintenir la sécurité, de mobiliser des bénévoles, d'outiller les danseurs et de diversifier les contenus. Viendra peut-être un jour où des Soirées Mandela seront organisées dans d'autres églises du Québec !



## BIBLIOGRAPHIE

American Dance Therapy Association, (2007).

*Dance/Movement Therapy and Trauma*. Colombia : ADTA.

ARSENAULT, S. & NADEAU-COSSETTE, A. (2013). Les relations entre immigrants compatriotes issus de pays en conflit : l'exemple des immigrants bosniens, colombiens et congolais établis à Québec, p. 343-366.

Burkhardt, J., Rhodes, J., (2012).

*Commissioning Dance for Health and Well Being :*

*Guidance and Ressources for Commissioners*. Kingston upon Thames : Dance Active.

Murcia, C., Kreutz, G., Clift, S., Bongard, S., (2010). Shall we dance ?

An exploration of the perceived benefits of dancing on well-being. *Arts & Health*. 2(2), p. 149-161

Psychologies : Vivre sa vie, *Pratiquer la danse-thérapie*, 2013.

Repéré à <http://www.psychologies.com/Bien-etre/Forme/>

[Activites-physiques/Articles-et-Dossiers/Oser-la-danse-therapie](http://www.psychologies.com/Bien-etre/Forme/Activites-physiques/Articles-et-Dossiers/Oser-la-danse-therapie)