

TERRE DANSE RESILIENCE©



UN DISPOSITIF THERAPEUTIQUE MULTIMODAL

DANSE, ARGILE, ECRITURE



Dalila Sedira

Après une carrière de danseuse et professeur de danse pendant plus de 20 ans, Dalila Sedira s'est orientée vers le soin en se formant en Art-thérapie spécialité danse.

En plus de son parcours en danse, elle a été formée aux pratiques somatiques, au psychodrame, à la sophrologie, à la psychopathologie et au travail de la céramique.

Le dispositif Terre, Danse, Résilience a été créé dans le cadre de ses études au master art-thérapie à l'université paris Descartes.

Elle exerce sa profession d'art-thérapeute dans une institution de soins dans les alpes maritimes.

Elle est actuellement doctorante en psychologie clinique à l'Ecole doctorale d'Amiens.



TERRE DANSE RESILIENCE

INFOS@TERREDANSERESILIENCE.COM

06 01 77 67 68

WWW.TERREDANSERESILIENCE.COM

UN DISPOSITIF THERAPEUTIQUE MULTIMODAL

Terre, Danse, Résilience est un dispositif thérapeutique multimodal qui mêle danse-thérapie, modelage de la terre et écriture.

Il s'adresse aux personnes qui éprouvent des difficultés à mettre des mots sur leur souffrance ou à exprimer ce qui, en elles, demeure enfoui, diffus, parfois indicible.

Les formes nées du contact avec la terre, nourries par l'imaginaire et le ressenti corporel, ouvrent un espace de création où l'expérience intérieure peut se transformer, se dire autrement. Ce chemin de mise en forme facilite l'émergence d'un langage symbolique, sensible et singulier, qui soutient le mouvement de l'élaboration psychique.

La terre est un medium infiniment malléable et transformable qui nous permet de l'animer de notre empreinte faisant participer à la fois le corps, le souffle et l'imaginaire.

La terre évoque l'archaïque, l'originel. La terre se touche et nous touche, se modèle et nous modèle, se transforme : elle permet de donner forme à l'informe, de rendre palpable l'impalpable, et de donner corps à un vécu intérieur.

Dans ce corps à corps avec la matière, une aventure intérieure se dessine et fait émerger formes et représentations, porteuses de mémoires et de sens qui seront retraversés par la danse et l'écriture.

Entre les temps de modelage, la danse fera son apparition pour transformer ce qui aura émergé dans les sculptures en explorant les perceptions kinesthésiques, les qualités de mouvement et l'improvisation.

Le travail corporel est au cœur de ce dispositif. Il s'appuie sur la sophrologie, les pratiques somatiques et sensorielles, la danse libre, le mouvement authentique et la danse intuitive. Ces approches invitent à écouter le corps, à habiter pleinement ses sensations, et à laisser émerger un mouvement vivant, personnel, porteur de sens.

L'écriture aidera à reconstruire le puzzle du vécu traumatique. En effet, le sujet se saisit de son histoire personnelle, la remodèle et la reformule pour en faire un récit acceptable par le psychisme, ce qui favorise la résilience.

