

#DOULEUR #EDUCATIONTHERAPEUTIQUE #CANCER



FONDATION
APICIL



DANSER LES ÉMOTIONS POUR APPRIVOISER LA DOULEUR DU CANCER

***Programme d'Éducation Thérapeutique
pour accompagner le parcours
de rétablissement des patientes
atteintes de cancer.***

Ce projet est porté par l'Unité Transversale d'Éducation Thérapeutique du Patient de l'Institut Curie (UTEP).

Les personnes touchées par le cancer subissent un traumatisme psychique et corporel associé à des symptômes liés à la maladie et à ses traitements et en particulier la douleur. La capacité d'adaptation est un élément indispensable pour lutter contre celle-ci mais souvent rendue inopérante dans ce contexte de maladie.

**SERVICE PRESSE
FONDATION APICIL**

Wilma Odin-Lumetta | Agence Buro2presse
contact@buro2presse.com | 06 83 90 25 64

**SERVICE PRESSE
PRESSE INSTITUT CURIE**

Catherine Goupillon-Senghor | 06 13 91 63 63
catherine.goupillon-senghor@curie.fr
Elsa Champion | 07 64 43 09 28
elsa.champion@curie.fr

Le projet « danser les émotions » de l'Unité Transversale d'Éducation Thérapeutique de l'Institut Curie propose de mettre les corps souffrants en mouvement via une médiation artistique dansée, pour permettre aux patientes d'exprimer leur vécu émotionnel, relationnel, physique en lien avec leur maladie.

« Notre projet – Danser les émotions – s'appuie sur l'expérience singulière de la douleur, dont les composantes sont cognitives (ce que je pense) et comportementales (ce que je fais) mais aussi sensorielles (ce que je sens) et émotionnelles (ce que je ressens).

Nous nous intéressons aux composantes psychocorporelles de la douleur et accompagnons les patients dans l'amélioration de leurs compétences à s'adapter à la maladie, à la douleur et aux changements de leur corps.

Plusieurs expériences ont déjà été menées intégrant les thérapies par la danse et le mouvement pour améliorer la qualité de vie. Ces dernières nous ont permis de penser que l'intégration d'une telle approche dans un programme d'éducation thérapeutique optimiserait ces apports et bénéfiques pour les patientes.

Nous avons proposé, à partir de janvier 2023, aux participantes 4 séances tous les deux mois et une session entre chaque vacances scolaires. Nous avons entre 4 et 9 patientes à chaque séance. Grâce à la musique, elles vont appréhender leur corps dans l'espace, identifier leurs ressentis et mettre en mouvement leurs émotions. Le projet accompagne 100 % de femmes de tout âge de 25 à 80 ans. Le programme n'est pas fermé aux hommes. Sur les 37 personnes concernées en 2023, 14 étaient en traitement actifs contre le cancer dont 9 en situation métastatique de leur maladie, 22 sous hormonothérapie (traitement de prévention de la récurrence du cancer), 1 en surveillance sans traitement.

Danser les émotions intègre le corps et l'esprit dans une démarche où la patiente se saisit des outils. Il est très important que cette approche thérapeutique soit intégrée dans un parcours de soins et dans les enjeux de rétablissement. Deux techniques de danse et d'éducation thérapeutiques sont utilisées. Les séances sont coanimées par une professeure de danse formée à l'art-thérapie, sensibilisée à l'éducation thérapeutique, ainsi qu'une infirmière de cancérologie praticienne en éducation thérapeutique et formée aux approches psychocorporelles. Un bilan éducatif est réalisé avant la danse thérapeutique avec des ateliers et un suivi de la progression des besoins de la personne. Ce projet fait aussi l'objet d'une évaluation pour mesurer son efficacité dans sa dimension d'amélioration des douleurs et d'adéquation aux objectifs de parcours de rétablissement de chaque personne. Les résultats permettent de dimensionner la faisabilité et l'intérêt de ce type d'actions dans les parcours de soins en cancérologie. >>

Dr Evelynne Renault Tessier, Algologue – Cheffe de l'unité transversale d'éducation thérapeutique de l'Institut Curie

Silène Delorme, infirmière spécialisée et coordinatrice de l'UTEP Institut Curie

Les pensées et les émotions influencent la perception douloureuse ; elles sont travaillées dans ce projet par l'expression du mouvement.

Parce que la douleur physique et la douleur psychologique doivent être associées, notamment en oncologie, la Fondation APICIL soutient le projet innovant Danser les émotions mené par le Dr Evelyne Renault Tessier, Cheffe de l'unité Transversale d'éducation thérapeutique du site de Paris de l'Institut Curie à hauteur de 8 400 €. Cet atelier s'inscrit dans un programme sur la douleur chronique et ses traitements que la structure a développé en cancérologie, permettant un travail sur les composantes cognitives et comportementales. Le projet a commencé de façon bénévole début 2023. La Fondation APICIL a souhaité accompagner ce projet qui avait montré tout son intérêt. Il avait besoin d'un financement tremplin pour trouver par la suite des financements plus durables. Les évaluations prévues par l'équipe ont été un élément rassurant sur les possibilités de trouver des financements pérennes. La Fondation APICIL s'engage aux côtés de l'Institut Curie pour une durée de 2 ans. >>

Nathalie Aulnette, directrice de la Fondation APICIL

En 2023

→ **5** sessions
> **4** séances

→ **20**
séances au total

→ **37**
personnes
participantes

→ **145**
séances au total
cumulé

Acquisition de compétences telles que : savoir-être, positionnement, observation du corps, plaisir dans le mouvement. Ceci est utile pour les patientes afin de mieux vivre avec la maladie chronique qu'est le cancer mais aussi lutter contre la désadaptation à l'effort en lien avec le syndrome douloureux. C'est une passerelle possible vers l'accès à l'activité physique adaptée.

« Permettre l'accès à un atelier de médiation corporelle dans le cadre d'un programme d'ETP structuré et sécurisant dans un Centre de Lutte Contre le Cancer est une chance. Le fait de voir évoluer les participantes au cours des ateliers de chaque session apporte une nouvelle perspective dans la notion de « vivre avec le cancer ». Partager ce temps avec chaque groupe et danser avec elles permet de modifier la relation soignant soigné habituelle : nous avons chacune à apprendre de notre relation à notre corps et de notre relation aux personnes qui nous entourent ; nous pouvons toutes acquérir des compétences et agir pour se sentir mieux. C'est le message porté par l'Education Thérapeutique des Patients et par cet atelier. Ce qui me marque le plus est de voir les patientes terminer la session en disant « j'ai pris du plaisir à bouger mon corps malgré les douleurs et quand j'ai besoin, je ferme la porte, j'allume mes enceintes et je danse pour moi. »

Silène Delorme, infirmière spécialisée et coordinatrice de l'UTEP Institut Curie

Apprendre aux personnes concernées par les douleurs chroniques, liées au cancer et à ces traitements, à s'adapter, à mieux vivre leurs émotions et à amoindrir leur ressenti de la douleur grâce à une meilleure appréhension corporelle et au vécu du mouvement.

« Lors de cette belle expérience de cours de danse thérapie destinés aux patientes atteintes du cancer, j'ai constaté à quel point cette pratique apportait un réconfort et une autonomie dans un moment de fragilité face à la vie. La danse thérapie, selon moi, invite à tisser des liens entre les différentes parties de son corps et les différents endroits de son histoire. Elle nous amène dans une forme d'unité en soi dans son corps et sa pensée. Commençons par qu'est-ce que la danse thérapie ? À mon sens, c'est l'émergence de l'inconscient à travers le mouvement libre et éphémère. Ce geste dansé est non chorégraphié. Le mouvement, ici, apparaît parfois comme une voie de conscience pour mieux se comprendre et se faire comprendre. Avec L'UTEP, les séances sont proposées par quatre et il y a toujours un lien entre elles. Cela favorise la dimension pédagogique dans les apprentissages de la relation corps esprit et de l'autonomie du patient. »

Pascale Saly-Giocanti, professeure de danse formée à l'art thérapie



Pour en savoir plus sur le déroulé des séances

J'ai participé à cet atelier qui m'a ouvert de nouvelles portes d'expression des émotions, des portes corporelles. C'est assez rare pour être souligné. Le cancer touche fortement et durablement parfois nos corps. Ce corps qui n'est plus le même, il faut se l'approprier à nouveau. Cet atelier le permet.

L'atelier nous apprend à bouger avec les douleurs, avec la fatigue si présente, et les différents symptômes qui s'imposent à nous. Il s'agit d'une véritable découverte qui permet de prendre à nouveau conscience de notre énergie vitale (si attaquée lors de cette maladie).

[...] C'est si difficile de se libérer du regard des autres, mais surtout de notre propre regard sur nous-même. Cet atelier nous apprend petit à petit à laisser moins de place à notre critique intérieur, si souvent acteur de souffrance. De ce fait, cet atelier permet de travailler sur les souffrances psychologiques aussi bien que physique.
(B) >>

Cette expérience fait partie des tournants dans mes soins de support. (A) >>

Cet atelier m'a permis de me rappeler que corps et esprit ne font qu'un. Cet atelier m'a également permis de faire la paix avec ce corps abîmé mais toujours mien. Je le chéris chaque jour.

Je me rappelle cet atelier chaque fois que j'ai des sentiments qui me submergent et j'en tire encore aujourd'hui, plus d'un an après des bénéfices. (L) >>

L'atelier a démarré juste après mes traitements lourds en chimiothérapie et je souffrais des effets secondaires avec des raideurs musculaires qui me réveillaient la nuit. La chimiothérapie a agi sur moi comme un véritable tsunami. Je ne pouvais plus bouger [...] je me bats contre un cancer du sein métastatique [...]. Au démarrage de l'atelier j'ai été sceptique parce que je ne pensais pas possible que j'obtienne quoique ce soit de mon corps qui ne me répondait plus, mon corps m'était devenu étranger et n'était que souffrance. Je cherchais alors les positions pour alléger les douleurs. L'écoute de Pascale, la patience et la musique ont eu raison de mes raideurs. Au bout des 4 séances avec un groupe de personnes qui vivaient les mêmes épreuves que moi, je pouvais enfin être soulagée et reprendre confiance en moi. Je peux passer une nuit complète sans crampes / douleurs musculaires. Si l'UTEP ne m'avait pas proposé ces séances, je ne pense pas que de moi-même j'aurais eu cette énergie pour reprendre mon corps en main ! >> (M)

*J'ai tout simplement adoré ce lâcher d'émotions où notre ressenti et créativité pouvaient s'exprimer sans le jugement du regard de l'autre. Beaucoup de bienveillance. Un moment d'envol et de liberté, un moment pour soi, un moment de joie. À chaque séance je sortais légère, remplie d'énergie, avec un grand soleil intérieur et pleine de gratitude. Souffle de vie, de liberté
Danse au son du tambourin
Pour dessiner ton nouveau chemin
Enivre-toi de l'espace
Et abandonne-toi dans cet instant fugace
Danse, danse, danse
Souffle fragile, petite flamme qui vacille
Éveille chaque parcelle de ton corps, de ton être
Fais-les vibrer au son de ton cœur
Unis tes mouvements à ceux de l'univers, de la terre
Caresse de tendresse ton être intérieur
Danse, danse, danse
La joie et la mélodie de ta vie.
Pascale nous a magnifiquement accompagnées dans cet espace d'improvisations. Elle nous a guidées avec beaucoup de force et d'énergie mais aussi de douceur, de respect et de bienveillance. Elle a su accompagner chaque stagiaire dans l'acceptation de ses émotions et la positivité.
Un grand merci également à Silène et à l'UTEP pour ce cadeau magnifique.
Avec toute mon amitié. (E)*

À PROPOS



L'Institut Curie

L'Institut Curie, 1^{er} centre français de lutte contre le cancer, associe un centre de recherche de renommée internationale et un ensemble hospitalier de pointe qui prend en charge tous les cancers y compris les plus rares. Fondé en 1909 par Marie Curie, l'Institut Curie rassemble sur 3 sites (Paris, Saint-Cloud et Orsay) plus de 3 800 chercheurs, médecins et soignants autour de ses 3 missions : soins, recherche et enseignement. Fondation reconnue d'utilité publique habilitée à recevoir des dons et des legs, l'Institut Curie peut, grâce au soutien de ses donateurs, accélérer les découvertes et ainsi améliorer les traitements et la qualité de vie des malades.

UTEP - Unité Transversale d'Éducation Thérapeutique du Patient de l'Institut Curie

Au sein du Département Interdisciplinaire des Soins de Support, l'UTEP unité transversale d'éducation thérapeutique du patient propose aux patients, de développer leurs savoirs autour de la maladie avec l'aide de soignants et de patients partenaires et d'agir pour répondre à leurs besoins. « Nous animons un programme ETP Cancérologie, avec un volet appréhender le corps pour vivre mieux (apprentissage autohypnose, intimité-sexualité, fatigue), et un volet Douleur Chronique liée au cancer et à ses traitements (comprendre la douleur, les traitements et bouger). Ce programme est animé par une équipe pluridisciplinaire de l'institut Curie, dont des patientes partenaires et intégré au parcours de soin. L'atelier « Danser les émotions » vient compléter cette offre. »

ÉQUIPE PROJET

EN SAVOIR PLUS

- ↳ [Linkedin ici](#)
- ↳ [X ici](#)
- ↳ [Facebook ici](#)
- ↳ [Instagram ici](#)

- **Dr Evelyne Renault Tessier**, Algologue, Cheffe de l'unité Transversale d'Éducation Thérapeutique du Patient de l'Institut Curie, Paris
- **Silène Delorme**, infirmière spécialisée, coordinatrice de l'UTEP de l'Institut

[Site ici](#)



SERVICE PRESSE PRESSE INSTITUT CURIE

Catherine Goupillon-Senghor

06 13 91 63 63
catherine.goupillon-senghor@curie.fr

Elsa Champion

07 64 43 09 28
elsa.champion@curie.fr

À PROPOS



ENGAGÉS POUR
SOULAGER LA DOULEUR

CONTACT

To Lyon,
51 rue Marius Vivier-Merle
69003 Lyon

Fondation APICIL

La Fondation APICIL contre la douleur est reconnue d'utilité publique depuis sa création en 2004. Cette reconnaissance par le Conseil d'État implique un fonctionnement non lucratif, une gestion financière désintéressée et une cause d'intérêt général. Guidée par ses valeurs, l'innovation et l'humanité, la Fondation APICIL accompagne financièrement les projets d'intérêt général et leur apporte une caution scientifique. La Fondation APICIL agit à travers 3 axes prioritaires : financer la recherche, informer et sensibiliser, améliorer le soin et l'accompagnement des patients par les techniques complémentaires. À travers les projets accompagnés et les nombreux partenariats construits avec les acteurs de la société civile (associations, soignants, patients, sociétés savantes, institutions), la Fondation APICIL s'engage pour faire reconnaître la nécessaire prise en charge de la douleur comme une priorité de santé publique.

À ce jour, 13,5 millions d'euros ont été consacrés à plus de 1 000 projets et actions innovantes en France.



[SITE ici](#)
[LINKEDIN ici](#)



**Accéder aux communiqués
et dossiers de presse
de la Fondation**



SERVICE PRESSE FONDATION APICIL

Wilma Odin-Lumetta - Agence Buro2presse

contact@buro2presse.com

06 83 90 25 64