

Pourquoi chanter et danser ensemble aujourd’hui ?

Certaines personnes disent que la danse est un besoin fondamental de l’être humain, presque aussi vital que l’eau ou la nourriture...

C’est vrai qu’elle naît spontanément en nous : face à la joie, nos corps s’élèvent, frappent, tournent, chantent ; face à la peine, ils s’effondrent, se tordent, se crispent, cherchent un exutoire. Les gestes qui jaillissent de nos émotions forment une véritable grammaire du mouvement, aussi vaste que celle de nos sentiments.

Pourquoi les rondes sont devenues rares dans les écoles ?

Beaucoup d’enseignant·es pensent ne pas “savoir chanter”, ne pas “osier bouger”, ou ne pas être des “artistes”. Cette croyance est devenue courante et elle peut finir par couper les enfants – et les adultes – d’une partie de leur vitalité.

Or le chant et la danse n’ont rien à voir avec la performance. Ils sont à la portée de tous et toutes, parce qu’ils reposent sur ce que chacun·e possède déjà : le souffle, la voix, la marche et le geste.

Les bébés dansent déjà.

Sans qu’on ne leur apprenne, ils oscillent, plient les genoux, balancent la tête au rythme de la musique. Pour eux, danser est aussi naturel que respirer, téter ou pleurer : la danse est inscrite au cœur de l’humain.

Danser pour vivre ensemble

Dans les sociétés anciennes, on ne pouvait pas éviter ceux avec qui l’on vivait.

Il fallait trouver des moyens de se supporter, de se réconcilier, de maintenir l’unité du groupe. Les danses tribales et villageoises jouaient ce rôle essentiel : elles rassemblaient, apaisaient les tensions, créaient un sentiment d’union profonde.

Elles ont permis aux communautés humaines de traverser les âges en restant unies.

Danser pour se transformer

Certaines danses mènent aux états de transe et aux rituels. Dans de nombreuses traditions, la danse permet de « faire sortir les esprits », d’exprimer ce qui était retenu, de libérer tensions, non-dits, peurs, violences. Elle offre l’expérience du lâcher-prise, parfois du vertige et de la transformation.

Quand la danse disparaît

Nos sociétés occidentales sont en train de perdre une grande partie des occasions de danser ensemble. Autrefois, les bals populaires rythmaient l’année ; les salons, les villages résonnaient chaque soir de musique et de pas.

Aujourd’hui, les personnes dansent beaucoup moins et sont donc privées d’un moyen essentiel d’exprimer et de partager leurs émotions.

Les bienfaits du mouvement dansé

La danse est exigeante pour le corps : force, équilibre, souplesse, coordination, grâce. Elle fait travailler tout le système musculaire, stimule la psychomotricité, renforce le cœur et le souffle. Elle contribue à prévenir certaines maladies neurodégénératives ou cardiovasculaires, lutte contre l’obésité, la dépression et l’isolement.

Aujourd’hui, nos sociétés valorisent l’individualisme : chaque famille dans sa bulle, chaque enfant derrière un écran. Les téléphones captent l’attention, les rythmes s’accélèrent, les jeunes vivent de plus en plus d’anxiété, et même à l’école, les élans spontanés comme chanter ensemble ou se laisser bouger sans jugement, se raréfient.

Pourtant, le corps, la voix et le souffle sont les premiers à nous mettre en relation. L’in-terre-dépend-danse nous rappelle que nous sommes faits pour vibrer ensemble.

Pourquoi en cercle ?

Le cercle est un espace de sécurité, d’égalité et d’écoute : on se voit, on se répond, on s’appuie sur l’énergie du groupe. C’est un antidote direct à l’isolement et aux tensions du quotidien.

Une pratique simple, joyeuse et essentielle pour aujourd’hui

Ces pratiques servaient à célébrer, à apprendre, à se rassembler, à traverser les saisons, à créer du courage et de la solidarité. Les remettre au centre de l’école, c’est redonner aux enfants une expérience essentielle :

Bien-être immédiat, régulation émotionnelle naturelle, sentiment d’ancrage et de sécurité, apprentissage social, … Les enfants l’adorent, les enseignants la redécouvrent souvent avec plaisir et la classe retrouve une qualité de présence incomparable.

Créer des espaces de célébration, des cercles de gratitude, des rituels

Qui sera la personne qui osera lancer le premier chant, le premier mouvement ? Qui sera l’adulte ou l’enfant qui nous rappellera que nous avons le droit de nous amuser ensemble, sans jugement ni perfection à atteindre ?

Sources et inspirations :

Rodríguez-Quiles y García, J. A. (dir.). (2019). *Bienfaits de la musique à l'école : une expérience européenne*. Potsdam : Universitätsverlag Potsdam.

Giot, B., & Baye, A. (2003). *Innovations dans l'enseignement musical : apports et limites des cours d'instruments semi-collectifs. Pistes de réflexion et d'action*. Bruxelles : Fédération Wallonie-Bruxelles.

Harrer, F. (2024). *Le chant comme moyen d'expression : Étude des expériences de membres d'une chorale queer*. Mémoire (Master de spécialisation en études de genre), UCLouvain.

Simon, L., Nicolas, S., Carosin, É., & Derobertmasure, A. (2024). Analyse de l'évolution du référentiel d'éducation (culturelle et) artistique pour l'enseignement maternel en Belgique francophone entre 2013 et 2020. *Penser l'éducation*.