

# SOCIÉTÉ

societe.union@sonapresse.com

## Gestion du stress : la danse comme thérapie ?

Frédéric Serge LONG  
Libreville/Gabon

**D**ANSE et thérapie vont-elles ensemble ? "Oui, tout comme d'autres domaines de l'art", explique Daniel Bouanga, danseur-chorégraphe gabonais et coach mental. Grâce au mouvement, explique-t-il, on prend conscience

de son corps, libère ses énergies, gagne en confiance, et on se libère du stress, au même titre qu'une prise en charge médicale. La danse-thérapie peut donc concerner les problématiques névrotiques, de type dépression, inhibition ou de déplacement psychosomatique, précise Daniel Bouanga.

Les grands théoriciens de la danse l'ont d'ailleurs démontré,

à l'exemple des chorégraphes hongrois Rudolf Laban, et américaines Doris Humphrey et Martha Graham. Pour France Schott-Billmann, psychanalyste et enseignante de danse-thérapie dans plusieurs universités (Paris Sorbonne-Paris IV), la danse confère l'expérience de l'unité de soi, d'exister comme entité entière et séparée.

Le chorégraphe gabonais Daniel Bouanga applique ces méthodes au cours des différents ateliers qu'il a organisés en janvier et mars dernier. Il invitait chaque participant à prendre conscience de son corps grâce au mouvement. "Libérez vos énergies, gagnez en confiance et libérez-vous du stress", leur recommande-t-il habituellement.

À l'allure où les accidents vasculaires cérébraux (AVC) se produisent actuellement, n'épargnant même pas les jeunes générations, cette discipline n'est-elle peut-être pas à explorer ?



Photo: DR

**Grâce au mouvement, on prend conscience de son corps, libère ses énergies, gagne en confiance, et se libère du stress.**

## Pâques : dimanche 4 et lundi 5 avril, fériés, chômés et payés

LE ministre de l'Emploi, de la Fonction Publique, du Travail et de la Formation professionnelle, Porte-parole du gouvernement, informe les employeurs et travailleurs ainsi que toute la communauté nationale que, conformément aux dispositions du décret n° 00727/PR/MTEFP du 29 juin 1998 réglementant le

régime des jours fériés en République gabonaise et modifié en son article 2 par le décret n° 000484/PR/MTE du 26 mai 2004, les journées du 4 avril et du 5 avril 2021, marquant respectivement Pâques et lundi de Pâques, sont déclarées fériées, chômées et payées sur toute l'étendue du territoire national.

## Le clin d'œil de *lybek*



## Semaine internationale de la Francophonie : elle s'est achevée sur une note positive

Charly NYAMANGOY BOTOUNOU  
Libreville/Gabon

**L**E lycée évangélique Francis-Ipendey-Sockat de Baraka, dans le 4e arrondissement de Libreville, a servi de cadre à la cérémonie de clôture des assises de la semaine internationale de la Francophonie. Placée sous le thème "stimuler l'appropriation de la langue française", ladite semaine internationale, ouverte le 16 mars 2021, a été l'occasion pour les amoureux des Belles Lettres, sympathisants ou membres de l'Union gabonaise des enseignants pour la culture francophone (UGEFCF) et les élèves des lycées et collèges de la capitale, d'échanger sur les fondements de la littérature en général, et celle gabonaise, en particulier, partant de la présence occidentale à la création des instituts d'apprentissage de la langue française.



Photo: BOTOUNOU

**Une vue des écrivains et des enseignants de français lors de la clôture de la semaine internationale de la Francophonie au collège évangélique de Baraka.**

La cérémonie de clôture a été ponctuée par plusieurs activités au lycée évangélique de Baraka. Entre autres, la prestation des élèves du club littéraire dudit établissement et les communications interactives entre écrivains. Notamment Narcisse Eyi-Menie (Les matinées sombres), Hubert Freddy Ndong-Mbeng (Les Matitis) et élèves du lycée de Baraka. "La communication interactive

entre les écrivains et les apprenants fera en sorte que les œuvres qu'ils lisent en classe puissent avoir plus de clarté à leur niveau, parce que les enseignants n'ont pas souvent le temps de tout expliquer en classe", a souligné Romain Ondo-Ndong, chef de département Français et responsable du club littéraire du lycée évangélique Francis-Ipendey-Sockat de Baraka.