

## **CHOROPHOBIE Peur de danser**

### **Pourquoi ai-je une peur panique de danser ?**

L'une des craintes les plus répandues qui empêchent les gens de danser est la peur du jugement. Se soucier de son apparence, de la justesse de ses mouvements ou du regard des autres peut être paralysant. Il est important de se rappeler que tout le monde a un point de départ et que personne ne devient un maître du jour au lendemain.

On pourrait être surpris d'apprendre qu'il existe des personnes qui souffrent réellement d'une chorophobie, où les symptômes tels que les crises de panique et l'évitement complet des situations sociales impliquant la danse sont courants.

### **Pourquoi je n'ose pas danser ?**

La peur de danser en public est souvent liée à l'autoévaluation de votre niveau de danse. Il est assez légitime de ne pas oser danser en public si vous considérez que votre niveau est mauvais, et que votre style laisse à désirer.

### **Comment surmonter la peur de danser en public ?**

1. Formez-vous !
2. N'attendez pas trop longtemps pour vous lancer.
3. Comprenez que les autres se fichent (totalement) de vous.
4. Gardez en tête que l'objectif n°1 est de vous faire plaisir.

### **Comment ne plus avoir peur de danser ?**

Profitez de l'instant présent : la danse est avant tout une expérience de plaisir et d'expression. Concentrez-vous sur l'instant présent, sur la musique et sur le mouvement de votre corps. Lâchez prise sur vos pensées négatives et laissez-vous emporter par la joie de danser la Samba.

### **Certaines personnes sont-elles incapables de danser ?**

Difficultés rythmiques : Certaines personnes peuvent avoir du mal à suivre le rythme de la musique, ce qui rend difficile de danser en harmonie avec la musique . Comme toute compétence, la danse requiert de la pratique et de l'expérience. Sans expérience suffisante, on peut avoir l'impression de ne pas savoir bien danser.

### **Les personnes atteintes de TDAH ont-elles des difficultés à danser ?**

Un artiste atteint de TDAH peut se voir enseigner rapidement une nouvelle chorégraphie et se concentrer intensément sur le jeu de jambes, tout en remarquant le tic-tac de l'horloge au fond de la salle et en gérant une étiquette qui gratte sur ses vêtements.

### **Une personne qui n'a aucun sens du rythme peut-elle apprendre à danser ?**

Tout le monde peut apprendre à trouver son rythme.

Le sens du rythme n'est pas inné, c'est une compétence qui s'apprend, comme tout autre aspect de la danse. De fait, de nombreux danseurs constatent qu'en s'exerçant et en se concentrant sur le rythme de la musique, leur sens du rythme naturel s'améliore.

### **Est-il normal de ne pas aimer danser ?**

Beaucoup d'introvertis aiment bien danser quand même. C'est aussi normal de ne pas aimer qu'on vous touche, de tenir à votre espace perso. Beaucoup d'extravertis détestent danser aussi, mais sont en fait plus ouverts à ça.