

ET SI NOUS DANSIONS POUR MIEUX VIVRE EN SANTÉ ? « CAR CE QUE TU DANSES, TU LE DEVIENS. » S. BÜRGE

CAROLINE MASSON-CARTIER
FACILITATRICE TITULAIRE DE BIODANZA
PSYCHO-SOMATOTHÉRAPEUTE

Qu'est-ce que la Biodanza® ? C'est un mot peu commun qui signifie « danse de la vie ».

La Biodanza® invite à développer par le mouvement dansé la capacité à s'exprimer en tant qu'être humain, en tant qu'être humain relationnel.

Les gestes qui sont invités à danser sont les gestes propres de l'humain : les gestes de la confiance, de la détermination, de l'accueil, de l'ouverture comme du refus, de la tendresse, et de l'amitié...

Pratiquée aujourd'hui partout dans le monde, la BIODANZA® a été créée dans les années soixante au Chili par Rolando TORO ARANEDA, psychologue, anthropologue, chercheur, peintre, poète. Elle s'est développée à partir de recherches concernant les effets de la musique sur le mouvement et les émotions. Elle s'inspire de plusieurs sciences humaines comme la psychologie, l'éthologie, la philosophie, l'anthropologie et les arts.

C'est une méthode d'expression psycho-corporelle soutenue par l'UNESCO et pour laquelle son créateur a été nommé pour son oeuvre en vue de l'obtention du prix Nobel de la Paix en 2002.

Il ne s'agit pas d'un cours de danse traditionnel. En effet, aucune chorégraphie à apprendre. Nul besoin de savoir danser ou d'avoir une forme physique particulière. Sur des mouvements simples et accessibles à tous, la Biodanza fait découvrir le plaisir du mouvement et la joie de bouger sur des musiques variées. Les ateliers sont ouverts à tous, hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, et proposent un espace de liberté où chacun est convié à s'exprimer librement et à découvrir sa propre danse.

La Biodanza®, comme d'autres systèmes de développement humain qui utilisent le mouvement, propose un programme adapté aux différentes catégories de personnes qui la pratiquent et vise le bien-être général.

Les bienfaits des exercices corporels sont déjà connus par le public, et la science les confirme. Le mouvement s'avère précieux dans la régulation des fonctions organiques telles que la digestion, la circulation sanguine, le transit intestinal, etc. Il renforce la musculature cor-

porielle permettant à cette dernière de ne pas s'atrophier et de répondre avec précision aux ordres envoyés par le cerveau. Par ailleurs, les exercices ont une incidence psychique directe, puisqu'ils agissent dans la production des hormones responsables des sensations de plaisir. Si le mouvement en lui-même procure de nombreux bénéfices pour la santé, il acquiert une efficacité plus grande encore lorsqu'on le coordonne avec la musique et la motivation affective suscitée par la rencontre de l'autre dans le groupe.

Le système Biodanza® réunit ces éléments en proposant des exercices qui peuvent être faits individuellement, à deux, par petits groupes ou tous ensemble. Les exercices invitent les participants à réaliser des mouvements naturels et spontanés qui obéissent à des principes physiologiques et anthropologiques. Ces gestes possèdent un contenu émotionnel déclenché par la relation avec l'autre et la musique. Dans la séance, chaque personne peut participer à son rythme et selon sa capacité motrice. La musique est fondamentale en tant que langage universel accessible aux enfants et aux adultes de n'importe quel pays. Elle est l'instrument de médiation entre les émotions et le mouvement corporel. Les musiques utilisées sont sélectionnées parmi les musiques classiques et populaires. Elles obéissent à des critères précis, définis par la sémantique musicale. Ces critères permettent de faciliter le mouvement : dynamique ou relaxant, structuré par le rythme ou conduit par la mélodie. La Biodanza se pratique exclusivement en groupe. Le groupe est un réseau de relations, matrice pour l'expression de l'identité de chaque participant. Ce réseau de relations stimule l'élan vital de chacun à travers la joie de jouer ensemble. Le besoin d'être à l'écoute et l'envie de s'exprimer trouvent ici un cadre adéquat. Chaque membre du groupe est encouragé à s'exprimer librement. La création de séquences de mouvements adaptés à la musique et à la situation de groupe permet d'exprimer des potentialités oubliées ou niées mais toujours présentes.

On peut ainsi définir la Biodanza® comme un système d'intégration et de développement des potentiels humains, par la danse, la musique et des situations de rencontre en



groupe. Il y a intégration dans le sens où la cohérence et l'unité à l'intérieur des différentes fonctions organiques et psychiques sont respectées. Le développement humain signifie simplement permettre l'expression de nos immenses capacités de rénovation et d'adaptation à de nouvelles situations de vie. Quels sont les intérêts et les bénéfices possibles de la Biodanza en matière d'éducation thérapeutique ?

La Biodanza® a pour but :

- **l'entretien et la réhabilitation physique** : développement des habiletés motrices et de la marche, dissolution des tensions et rigidités musculaires, restauration de la motricité dissociée, réhabilitation des fonctions et de l'équilibre neurovégétatif, diminution des symptômes psychosomatiques, élévation du niveau global de santé ;
- **l'équilibre émotionnel** : joie et plaisir de vivre, motivation, capacité d'adaptation, diminution du stress et de l'anxiété, amélioration de l'humeur endogène, diminution des états de tristesse et états dépressifs ;
- **la revalorisation psychique et le renforcement des capacités** : développement de l'estime et de la confiance en soi, réhabilitation de l'image du corps, augmentation du jugement de réalité, renforcement de l'identité, de la dignité, diminution de l'alexithymie ;
- **la réhabilitation du lien social** : ouverture aux autres, à la relation, confiance et empathie dans les autres, élévation de la communication affective, solidarité et respect.

Différents articles scientifiques attestent aujourd'hui des bénéfices avérés de la Biodanza au niveau de la satisfaction corporelle, de l'estime de soi, de la capacité à identifier ses émotions, de la conscience de soi identitaire et de l'ouverture aux autres (1).

Les travaux de M. Stück et A. Villejas (Stück, 2004, 2008 ; Stück et Villejas, 2008 ; Stück, Villejas et coll., 2008 ; Villejas, 2008) menés en Allemagne et au Brésil permettent également d'avancer que la Biodanza :

- amplifie les défenses immunitaires (augmentation du taux d'immunoglobine notamment) ;
- active le système cardio-vasculaire ;
- diminue la sensibilité émotionnelle ;
- génère un état de calme et de relaxation ;
- augmente l'efficacité personnelle et la capacité à aimer ;
- bonifie la capacité à la résolution de problèmes ;
- développe les compétences sociales (1)(2).

Publications

- (1) Jilac et Sudres, "Confinia Psychopathologica", revue de la Société Internationale de Psychopathologie de l'Enfance et d'Art-Thérapie (SIPE), vol. 1, N°2, 2012, pages 51-86
- (2) Markus Stück, Kai Hecht, Stefanie Anker, Stefan Breinl, Cornelia Moigt Spychala, H.J. Lander (2001)



PRIX AFDET-SERVIER MÉDICAL DU « MEILLEUR ABSTRACT : DÉCERNÉ À N.DE BARROS-AUBA ET C.LE TALLEC POUR L'ABSTRACT « IL ÉTAIT UNE FOIS... MON FRÈRE, MA SŒUR - EXPÉRIENCE D'UN GROUPE FRATRIE EN DIABÉTOLOGIE PÉDIATRIQUE » VOIR RÉSUMÉ CO 2013-415

MEMBRES DU BUREAU DE L'AFDET	
Alfred PENFORNIS	PRÉSIDENT
Régis BRESSON	VICÉ-PRÉSIDENT
Catherine GILET	SECRETARIE GENERALE
Dominique MALGRANGE	SECRETARIE ADJOINT
Élisabeth CHABOT	TRÉSORIER
Dorothee ROMAND	TRÉSORIERE ADJOINTE

MEMBRES DU CA DE L'AFDET	
Brigitte AMAURY	Michèle JOLY
Ludwina CLEMENT	Nathalie JOURNAN
Claude COLAS	Fabrice LAGARDE
Hélène DUFOUR	Christine LEMARE
Sylvia FRANÇ	Sylvie VENANT-CHARRUAU
Michel GERSON	François VEXIAU
Marie Louise GRUMBACH	Christine WATERLOT
Daphné HEAULME	Laurent WYPYCH

MEMBRES DU COMITÉ PÉDAGOGIQUE DE L'AFDET :	
Brigitte SANDRIN-BERTHON	Patrice BROSS
Freddy PENFORNIS	Anne LACROIX
Brigitte AMAURY	Sylvie LEMOZY
Françoise ANNEZO	Dominique MALGRANGE
Sylvie BERNASCONI	Claire PERRIN
Syrahne CLAVEL	Dorothee ROMAND
Cécile FOURNIER	Dominique SERET BEGUE

SALARIÉES DE L'AFDET
Brigitte SANDRIN : DIRECTRICE
Catherine ROUGER : ASSISTANTE DE DIRECTION
Viviane NELSON : SECRÉTAIRE SERVICE FORMATION
Françoise ANNEZO : FORMATRICE
Florence CHAUMIN : FORMATRICE
Félicy KELLIER : FORMATRICE

MEMBRES DU COMITÉ SCIENTIFIQUE DE L'AFDET	
Claude AITAU	François UEDRU
Isabelle AUJOULAT	Jean-François LEGER
Cécile FOURNIER	Alfred PENFORNIS
Sylvia FRANÇ	Nathalie PONTHER
Catherine GILET	Brigitte SANDRIN
Jean-Daniel LALAU	Catherine TOURETTE-TURGIS

DIRECTEUR DE LA PUBLICATION :
 Freddy Penfornis, CHU Saint Jacques, 25000 Bezançon.

DIRECTEUR DE RÉDACTION :
 Guillaume Charpentier, Hôpital Gilles-de-Corneilles, 59 bd H.D., unant, 91100 Corbeil
 Tel 01 60 90 30 86

RÉDACTEUR EN CHEF :
 Monique Martinez, CH de Gonesse, 25 rue Pierre de Thailley, BP 71, 95503 Gonesse
 monique.martinez@ch-gonesse.fr - Tél 01 34 51 27 53

COMITÉ DE RÉDACTION :
 Alina CIOFU Christianne MAUVEZIN Marie-Pierre PANCRAZY
 Marc POPELIER Julien SAMUEL LAJEUNESSE Xavier DE LA TRIBONNIERE
 Brigitte SANDRIN-BERTHON Dorothee ROMAND