

La Biodanza: une technique médiatisée intégrative – Présentation et éléments d'évaluation –

Biodanza: A holistic mediated technique.
Presentation and elements of assessment

Jean-Luc Sudres³

Toulouse, France

Monique Villac⁴

Montgaillard, France

Gilles Brandibas⁵

Fontenilles, France

³ Jean-Luc Sudres, Professeur de Psychologie, Docteur en Psychopathologie.
Université Toulouse le Mirail, UFR de Psychologie, 5 allées Antonio Machado, F-
31058 Toulouse Cedex 9. Email: sudres@univ-tlse2.fr

⁴ Gilles Brandibas, Psychologue Clinicien, Docteur en Psychopathologie, Formateur
et consultant, 36 avenue des Magnolias, F-31470 Fontenilles

⁵ Monique Villac, Psychologue Clinicienne, Facilitatrice en Biodanza. 197 rue du 11
Novembre, F. 65200 Montgaillard

Summary

A mediatized integrative and eclectic technique, combining elements of music, song, movement and group dynamic, Biodanza seems to be little known, and the subject of some suspicion. This multicentric work has a double objective: firstly to present this technique in terms of indications and applications and secondly to develop a method of evaluation of its impact on a group of 22 subjects after 10 sessions.

The methodology in test/retest demonstrates a meaningful increase of the general level of Biodanza (QGB), of bodily satisfaction (QIC), of self esteem (SEI) and a meaningful decrease in the general level of alexithymia (TAS). These results are discussed via three complementary axes: the chronic bodily dissatisfaction of the normal subjects in industrial societies; the necessity of alternative well-being practices oscillating between personal development and psychotherapy to accompany these persons; and the elements to take into account when evaluating this type of practice.

Keywords: Biodanza, assessment, mediation, psychotherapy, quality of life.

Résumé

Technique médiatisée intégrative et éclectique réunissant dans un dispositif singulier des éléments de la musique, du chant, du mouvement et de la dynamique groupale, la Biodanza apparaît mal connue et incline à quelques suspensions. L'objectif de ce travail multicentrique est double, d'une part présenter cette technique de soin complémentaire en termes d'indications

et d'applications, d'autre part développer une recherche évaluative de son impact sur un groupe de 22 sujets après 10 séances.

La méthodologie en test retest permet de repérer une augmentation significative du niveau général de Biodanza (QGB), de la satisfaction corporelle (QIC), de l'estime de soi (SEI) et une baisse significative du niveau général d'alexithymie (TAS). L'ensemble de ces résultats est discuté selon trois axes complémentaires: l'insatisfaction corporelle chronique des sujets normaux dans les sociétés industrialisées actuelles, la nécessité de pratiques alternatives de bien-être oscillant entre le développement personnel et la psychothérapie pour accompagner ces personnes, les éléments à prendre en compte pour évaluer ce type de pratique.

Mots clés: Biodanza, évaluation, médiation, psychothérapie, qualité de vie.

1. Introduction

"Biodanza" ! Le concept sonne bien. Un rien d'exotisme linguistique, mâtiné par la pluralité sémantique d'un "bio" cherchant sa voie entre la santé naturelle et le physiologique ; le tour est-il joué ? Certes non ! Cette pratique nous apparaît à la fois proche et obscure tant le concept nous est familier depuis une vingtaine d'années (Toro, 1988).

Certains épris d'orthodoxie doctrinaire s'empresseront de ranger la Biodanza dans "les californeries" d'hier⁶, voire dans le courant du New Age. D'autres la positionneront dans la vaste palette de la danse-thérapie et des art-thérapies avec une fonction d'animation socioculturelle de bon aloi. Quelques-uns plus pondérés verront là une pratique oscillant entre le développement personnel avec un effet thérapeutique/bien-être éventuel et une démarche psychothérapeutique aux applications plurielles s'étendant du normal au pathologique à travers tous les âges de la vie. Dans cette perspective "d'entre-deux" aux contours anecdotiques, arrêtons-nous sur deux aspects :

- d'une part l'histoire des psychothérapies nous montre, à l'instar par exemple du déploiement des pratiques du *Mindfulness Based Cognitive Therapy* ou encore du *Eye Movement Desentization and Reprocessing*, que nombre de techniques d'hier (méditation, relaxation, yoga, gestalt, technique de l'essuie glace, etc.) se retrouvent après toilettage en position d'élément bien-être ou thérapeutique dans un programme intégratif et éclectique;
- d'autre part des pays, comme par exemple le Royaume-Uni, reconnaissent la Biodanza en tant que "thérapie complémentaire" dans la rubrique "médecine physique" du British register of Complementary

⁶ Il est fait référence ici à toutes les techniques psychocorporelles qui se sont développées sur la côte ouest des Etats-Unis (Californie) dans une perspective humaniste, créative et spirituelle.

Medicine. Ailleurs elle est pratiquée avec des résultats tangibles (Toro, 1995, 2000).

Bref, lorsque nous croisons, par l'entremise d'un patient, d'un collègue, d'une institution ou autre, la Biodanza, il apparaît nécessaire de disposer d'une connaissance élémentaire, à tout le moins en termes de représentations conceptuelles et pratiques, d'indications/contre-indications et d'effets thérapeutiques supposés et/ou basés sur des données probantes. Malheureusement, la recherche bibliographique étayée sur les bases documentaires classiques (Currents Contents, Psycinfo, Medline, etc.) témoigne, tout comme les ouvrages de référence en matière de danse/danse-thérapie et de thérapies corporelles, d'une quasi vacuité contrastant largement avec les données de recherche développées par R. Toro (1988, 2006), M. Stück et A. Villegas (2008) sur la qualité de vie et le stress ou encore par A. Carbonell-Baeza, V. A. Aparicio et coll. (2010) sur la fibromyalgie.

De fait, notre démarche s'inscrit dans une double perspective

- un essai de mise en clarté pratico-théorique de la Biodanza;
- une incursion évaluative de ses effets dans une population tout venant.

2. La Biodanza: prolégomènes pour une mise en clarté...

2.1. D'aspect socio-historiques en actualités

Bien entendu la Biodanza s'étaye sur la condensation à un moment temporel singulier d'une personnalité, de réalisations/productions effectives et d'un contexte socio-culturel (Toro, 2006). En l'occurrence arrêtons nous sur :

– le fondateur et bâtisseur: Rolando Toro Araneda (1924 - 2010). ce psychologue, anthropologue et poète né au Chili, occupera entre autres la chaire de Psychologie de l'Art et de l'Expression à l'Institut d'Esthétique de l'Université Pontificale Catholique de Santiago du Chili ;

– l'ensemble des recherches mené par ce praticien universitaire avec des personnes normales et pathologiques dont les plaintes et difficultés s'amélioreraient lorsqu'elles étaient amenées à ressentir physiquement leurs émotions et à les exprimer corporellement sur des rythmes musicaux choisis. De cette démarche heuristique naîtra une modélisation pratico-théorique avec une théorisation mise à l'épreuve du fait de recherche clinique et scientifique ;

– la dynamique des années cinquante et soixante marquée d'une part par l'ampleur de la connaissance de l'Holocauste, de l'usage dévastateur de l'arme atomique, des affres de la guerre du Vietnam,... d'autre part par le mouvement de la contre culture et de la quête de la mère nature apparus aux États-Unis.

De cet ensemble naîtra, à l'aube des années soixante-dix "la *Psychodanse*" avec un enseignement universitaire ad hoc à Santiago du Chili. Puis à compter de 1977 le terme de "Biodanza", fruit d'une démarche de maturation et d'expériences, viendra se substituer au précédent.

2.2. Essai de définition

Dans le terme Biodanza, le préfixe "bio" dérive du grec "bios" qui signifie vie. Quant au sens primordial du mot "danse", il émerge du côté du "mouvement naturel" connecté au ressenti émotionnel. Ainsi, cette "danse de la vie" s'étaye sur des "vivencias", soit des vécus intenses habités somatopsychiquement dans l'ici et maintenant.

Autrement dit, la Biodanza apparaît comme "un système d'intégration humaine, de rénovation organique, de rééducation affective et de ré-apprentissage des fonctions originaires de la vie" (Toro, 2000, p. 53) qui convoque dans un dispositif singulier à la fois la musique, le chant, le mouvement et la dynamique groupale. Elle sollicite le potentiel développemental de l'humain connu et/ou inconnu, soit la partie saine du sujet.

⁷ Cette expression à caractère tautologique n'est nullement innovante. En effet, nous la retrouvons dès 1924 sous la plume de G. Van Ness Deaborn et plus récemment, avec quelques nuances ("danser la vie", "danser avec la vie", "danser sa vie"), sous celle de divers auteurs (V. Varejka ; S. Achichi, Y. Berge, C. Davis Kasl) qui semblent tout ignorer de la Biodanza malgré de manifestes plans de recouvrement avec leurs travaux.

2.3. Mise en action effective

Un accompagnement et/ou une prise en charge par la Biodanza se déroule toujours au sein d'une matrice groupale avec des séances hebdomadaires de deux heures à deux heures trente (étalées sur deux à trois mois), voire en stage intensif. Le tout est placé sous la houlette d'un Facilitateur⁸.

Trois temps s'articulent autour de trois séquences successives :

- un temps de paroles avec une mise en mots de ce que chacun a ressenti/vécu (mais non pensé) pendant la séance précédente. Le Facilitateur accueille simplement le dit ressenti de chacun en s'abstenant de toute relance et/ou interprétation ;
- un temps de présentation du thème de la séance autour par exemple de la fluidité, du toucher, de l'identité, référés à cinq bases ou "lignes de vivencia": la vitalité, la sexualité, la créativité, l'affectivité et la transcendance. En ce temps, le Facilitateur met l'accent sur l'autonomie de la découverte des potentialités développementales propre à chacun ;
- un temps d'exercices dansés (cf. annexe 1), puisés dans un répertoire de quelques deux cent cinquante exercices sensori-moteurs, affectivo-moteurs et cénesthésiques en écho au thème initialement travaillé. La séance elle-même est structurée selon la dynamique suivante:

⁸ Animateur formé à la Biodanza et reconnu par ses pairs. Son rôle est de guider, dans une perspective Rogérienne, la pratique et le cheminement des participants.

- une première partie, décrite comme vitale et joyeuse, est réalisée sur des musiques rythmées⁹, invitant d'une part chacun à une occupation de l'espace, d'autre part à libérer le mouvement et le plaisir corporel qui l'habitent. L'envie de se mouvoir est donc suscitée. Le sujet est amené à lier le ressenti à l'action, à intégrer sensibilité et motricité ;

- une deuxième partie, sur une musique beaucoup plus douce destinée à favoriser le contact sensible avec soi-même et une synchronisation axée sur le regard, le contact et les sensations manuelles. Au rythme vertical vient donc succéder un rythme horizontal en lequel la mélodie suggère mouvement, ajustement et dialogue avec l'autre ou l'intériorité;

- une dernière partie avec une musique énergisante conduisant chacun à (re)tisser avec le groupe un espace "sécuré". Le recours à des rondes et exercices spécifiques permet aux participants d'éprouver à la fois une sorte de transe-régression de reparentage et appartenance au genre humain.

Tous ces exercices dansés dont le facilitateur initie une présentation se déroulent alternativement en solo, en duo ou en groupe.

⁹ Toutes les musiques employées sont dûment répertoriées sur leurs effets psychophysologiques.

L'alternance de ces trois niveaux (temps de paroles, thème, exercices) constitue la trame et le cadre singulier de la Biodanza.

2.4. D'objectifs en indications...

Entendue comme une invitation à la vie, la Biodanza se propose donc de stimuler la joie de vivre, le plaisir de se sentir intensément vivant et d'expérimenter les liens avec les autres dans l'ici et maintenant, mais aussi progressivement dans la vie quotidienne au long cours. En clair selon R. Toro (2000, 2006) son succès résulte de ses effets sur l'organisme comme totalité et de son pouvoir de réhabilitation existentielle qui cheminent par un ensemble d'écofacteurs¹⁰, générant du fait de leur électisme et intégratisme un processus de transformation du sujet étayé sur une théorisation transdisciplinaire. Autrement dit en écho à la définition sus développée, la Biodanza entend (ré)établir des connections et/ou une unité entre les fonctions cognitives, affectives et viscérales dans une mise en action situationnelle effective.

Nanti d'une telle proposition, il est clair que les effets attendus recouvrent un inventaire à la Prévost et des aires d'application extrêmement larges ne permettant guère de poser des indications spécifiques.

¹⁰ Il s'agit simplement du pouvoir musical, de la danse intégrante, de la méthodologie viventielle, de la caresse affective, de la transe, de l'expansion de conscience, et du groupe.

Par-delà les intuitions/élaborations théoriques (principe biocentrique, inconscient vital, continuum identité-régression,...) de R. Toro, parfois difficiles à suivre, seuls les travaux de M. Stück et A. Villejás (2004, 2008) menés en Allemagne et au Brésil avec des méthodologies scientifiques ad hoc permettent d'avancer que la Biodanza :

- amplifie les défenses immunitaires (augmentation du taux d'immunoglobuline 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.

Somme toute l'éventail des indications/contre-indications reste large. Si cette technique semble bien impacter par la voie hypothalamo- limbique, neurologique, endocrinienne et immunologique sur l'organisme humain, elle n'intègre que fort partiellement les apports des travaux réalisés sur d'autres techniques corporelles (Rebirth, Tango, Qi Gong, Danse-thérapie) et de méditation. Sur le plan psychologique, la modification du style et de la qualité de vie prônée par la Biodanza ne repose pas sur des indicateurs fiables dans les recherches menées. De même, s'il est surprenant, pour une technique à médiation corporelle, de ne trouver aucune investigation sur l'image du corps, elle partage cette limite avec la danse-thérapie.

3. Éléments d'évaluation d'une pratique de la Biodanza

3.1. Objectif

Il s'agit d'explorer l'impact de la biodanza sur la qualité de vie¹¹ à l'aide d'indicateurs classiques de la littérature internationale et à ce jour non utilisée dans les travaux antérieurs (cf. 2.4.) sur des sujets non cliniques pratiquant cette activité.

3.2. Méthode

3.2.1. Population:

Un échantillon initial de 37 sujets engagés dans une pratique volontaire et autonome de Biodanza a été sollicité de manière multicentrique en France (Nantes, Rennes, Sens, Toulouse), Belgique (Bruxelles) et Suisse (Sion) par l'entremise de la collaboration de 17 Facilitateurs.

Les critères d'inclusion/exclusion suivants ont été appliqués:

- aucune pratique antérieure de la Biodanza et/ou d'activités à médiation danse;
- absence de trouble psychopathologique (axe I et II du DSM-IV TR) et de traitement psychotrope en cours ;

¹¹ En référence à L. Nordenfelt (1994), la qualité de vie recouvre dans cette investigation le bien-être, l'estime et l'image de soi, la mobilisation émotionnelle.

- stabilité sur le plan des relations affectives/familiales et professionnelles;
- participation hebdomadaire régulière à 10 séances de Biodanza d'une durée de deux heures sous la houlette d'un Facilitateur;
- pas de démarrage d'une autre activité de développement personnel et/ou de thérapie (médiatisée entre autres) durant l'expérimentation;
- acceptation des modalités de l'étude sur la base du consentement éclairé.

In fine, après application stricte de ces critères en T1 puis en T2 l'échantillon de travail a été ramené à 22 sujets féminins âgés de 39,4 ans +/- 8,1.

3.2.2. Outils utilisés

– *Le Questionnaire Général de Biodanza (QGB)* bâti pour les besoins spécifiques de l'étude, résulte à la fois d'un travail d'enquête de formalisation et synthèse critique: en 14 items basés sur une échelle de type Likert allant de 1 ("ne me ressemble pas du tout") à 4 ("me ressemble beaucoup"), il apprécie un niveau global de Biodanza¹² focalisé sur les axes suivants: le renforcement identitaire, l'éveil de la conscience, l'expression du corps, la sensation d'unité, l'appartenance au genre humain, la créativité, la transcendance. Par ailleurs, la possibilité de préciser littéralement chaque item est proposée.

¹² Plus le score total est élevé, meilleur est le niveau global de Biodanza.

– *Le Toronto Alexithymia Scale (TAS)* de R. M. Bagby, J. D. A. Parker et coll. (1994) explore en 20 items cotés en échelle de type Likert de 1 ("rarement") à 4 ("très souvent") le niveau global d'alexithymie¹³ avec trois facettes complémentaires: la difficulté à identifier les sentiments, la difficulté à décrire ses sentiments aux autres, la pensée orientée vers l'extérieur.

– *Le Well-Being Questionnaire (WBQ)* de C. Bradley (1994) dans sa version révisée (Pouwer, Snoek et coll. 2000) à 12 items en cotation simple ou inversée de 0 ("Pas du tout") à 2 ("beaucoup") explore le bien être subjectif du sujet, soit l'évaluation positive de sa vie.

– *Le Questionnaire d'Image du Corps (QIC)* de M. Bruchon-Schweitzer dans sa version de 1986¹⁴ apprécie en 19 items, côté en 1 ou 5 ("beaucoup ou souvent"), en 2 ou 4 ("plutôt ou assez souvent") et en 3 ("entre les deux ou ni l'un ni l'autre") la désirabilité sociale corporelle, associée à quatre facteurs: accessibilité/fermeture, satisfaction/insatisfaction, activité/passivité, serein/tendu.

– *Le Self Esteem Inventory (SEI)* de S. Coopersmith (1984) fournit en 58 items cotés en "Me ressemble/Me ressemble pas" une information

¹³ Plus le score est élevé, plus le niveau d'alexithymie s'avère important. Autrement dit la difficulté à identifier/différencier/exprimer verbalement les émotions à autrui et le mode de pensée essentiellement orientés vers des préoccupations concrètes augmentent proportionnellement aux scores même si des notes seuils (≥ 55 alexithymie) sont proposées (Loas, Ormani et coll., 1996).

¹⁴ Dans l'extension du QIC publié par M. Koleck, M. Bruchon-Schweitzer, G. Cousson-Gélic, J. Gilliard et B. Quintard (2004) seul un score de "satisfaction corporelle", moins informatif pour notre étude, est pris en compte.

sur l'estime de soi générale, sociale, familiale professionnelle totale et une échelle de mensonge à entendre comme une attitude défensive envers l'outil.
La passation de l'ensemble de ces outils, en modalité auto-questionnaire, nécessite un temps global de 40 à 45 minutes.

3.2.3. Déroulement de l'étude

Avant la première séance et après information sur les objectifs de l'étude, tous les sujets volontaires ont garni le protocole d'investigation. Celui-ci était remis dans une enveloppe initialement jointe afin d'éviter tout artefact sur le déroulement des séances de Biodanza. La même procédure est appliquée à l'issue de la dixième séance.

Nous sommes donc dans une dynamique d'étude quasi-expérimentale en test-retest (T1-T2) en milieu naturel.

3.2.4. Le traitement des données

Au niveau quantitatif, il a été utilisé le t de Student, la taille de l'effet pour échantillon pairé (d de Cohen), l'analyse hiérarchique avec la méthode de Ward et l'ANOVA avec le logiciel SPSS version 15.

Au niveau qualitatif, l'analyse de contenu s'étaye sur la méthode catégorielle de L. Bardin (1977) pondérée par les apports de R. Ghiglione et A. Blanchet (1991).¹⁵

¹⁵ Soulignons qu'un détour par une analyse automatisée (informatisée) des contenus n'a pas apportée de résultat probant.

4. Résultats

4.1. Dimension quantitative

Excepté pour le SEI, aucun des scores obtenus en T1 ne s'inscrit en dehors des seuils de normalité définis par les auteurs de chacun des outils utilisés. Si la figure 1 montre qu'une amélioration se dessine pour chacun des 17 indicateurs à l'issue de la pratique de la Biodanza, le calcul du *t* de student permet de préciser la significativité de ce bénéfice et le *d* de Cohen, de souligner la taille de l'effet (tableau 1). Ainsi, il apparaît une différence statistiquement significative (T1 versus T2) pour :

- le niveau général de Biodanza ($p \leq 0,01$ - $d = 0,63$) ;
- le score total d'alexithymie ($p \leq 0,01$ - $d = 0,57$) et la difficulté à identifier ses émotions ($p \leq 0,02$ - $d = 0,62$) ;
- l'image du corps au niveau de la désirabilité sociale corporelle ($p \leq 0,004$ - $d = 0,73$), de l'accessibilité/fermeture corporelle ($p \leq 0,004$ - $d = 0,73$), de l'activité/passivité corporelle ($p \leq 0,001$ - $d = 0,52$), de la satisfaction/insatisfaction corporelle ($p \leq 0,002$ - $d = 0,55$) ;
- l'estime de soi totale ($p \leq 0,006$ - $d = 0,66$), générale ($p \leq 0,002$ - $d = 0,77$) et sociale ($p \leq 0,002$ - $d = 0,48$).

L'analyse hiérarchique avec la méthode de Ward (critère du moment centré d'ordre 2) permet d'individualiser un groupe de 12 sujets et un autre de 8 sujets. Si ces derniers ont davantage bénéficié de la pratique

de la Biodanza, l'application d'une ANOVA à un facteur (tableau 2) indique que la différence inter-groupes se localise au niveau de :

- l'alexithymie totale ($F(1,18)=7,71$, $p \leq 0,01$) et des difficultés à identifier ses sentiments ($F(1,18)=17,04$, $p \leq 0,001$) ;
- de la désirabilité sociale corporelle ($F(1,18)=14,08$, $p \leq 0,001$), l'accessibilité/fermeture corporelle ($F(1,18)=9,84$, $p \leq 0,006$), la satisfaction/insatisfaction ($F(1,18)=9,13$, $p \leq 0,007$), l'activité/passivité ($F(1,18)=5,75$, $p \leq 0,02$) ;
- de l'estime de soi totale ($F(1,18)=7,92$, $p \leq 0,01$) et générale ($F(1,18)=8,98$, $p \leq 0,008$).

4.2. Dimension qualitative

L'analyse de contenu des réponses au questionnaire général de Biodanza permet de regrouper les 98 mots et expressions collectés en 6 catégories complémentaires :

- la relation aux autres (28%) : chaleur humaine, tendresse, donner et recevoir, etc.
- le bien être (21,5%) : oubli des soucis, plaisir à vivre, détente, etc.
- l'authenticité (17,5%) : développement de soi, lâcher prise, expression des émotions, etc.)
- la vie (13,5%) : vivre pleinement, vitalité, profiter de l'instant présent, etc.
- le mouvement (12,5%) : fluidité, coordination motrice, expression du corps, etc.
- les sentiments (7,5%) : émotions, ressentis, sensibilité, etc.

5. Analyse et discussion

5.1. Entre bien être et souffrances du banal: la Biodanza comme pratique d'entre deux

Globalement la pratique de la Biodanza amène une amélioration significative de l'image du corps en termes de désirabilité sociale, d'accessibilité, de satisfaction et d'activité corporelle. Tous ces aspects sont corrélés dans la littérature (Bruchon-Schweitzer, 1986), à une bonification:

- d'une part de l'adaptation générale (satisfaction envers soi, identité sexuelle affirmée, estime de soi positive, extraversion) ;
- d'autre part de l'adaptation émotionnelle (accessibilité, proximité, affects identifiés et décrits).

Autrement dit, tous ces aspects de l'image du corps ont une traduction somatopsychique effective que les résultats obtenus au TAS et SEI viennent ici corroborer.

La pratique régulière de la Biodanza, à l'instar de la plupart des thérapies corporelles effectuées sous le sceau d'une expérience agréable (la dimension "plaisir librement consenti", apporte donc une amélioration significative soit des changements positifs au niveau de la satisfaction envers soi, de l'image de soi, de l'équilibre émotionnel et de l'intégration identitaire soulignant bien son efficacité. La dynamique du plaisir relationnel éprouvé en duo et groupal dans un contexte d'authenticité contribue à renforcer cette voie.

Par contre l'absence d'augmentation significative du "bien-être subjectif", avec une petite taille d'effet, est à mettre en regard des moyennes obtenues au SEI. Celles-ci tant en T1 que T2, et malgré une élévation significative entre les deux temps, demeurent en dessous des normes de référence de la population d'étalement.

Ces données nous amènent à avancer sur la base de travaux antérieurs deux points clés:

- l'un tient dans l'existence d'une insatisfaction corporelle basiquement irréductible chez la majorité des personnes s'orientant vers des techniques à médiations corporelles (Sudres, 1997; Sudres et Couranceau, 2006). De là découle souvent un suivi multifocal de longue haleine avec une sorte d'échec normal dans la sphère des somatothérapies et un échec programmé pour le praticien en quête de résultats optimaux. Il semble donc, quel que soient les objectifs souhaités et atteints, subsister un reste chronique d'insatisfaction/mal-être permettant, paradoxalement, au sujet d'exister dans sa différence ;

- l'autre réside dans la nécessité de continuer à conserver des "pratiques d'entre deux", c'est à dire alternative, oscillant de l'effet thérapeutique (le développement personnel – "devient ce que tu es") au thérapeutique (la démarche psychothérapeutique – "le processus de changement dynamique") pour répondre aux souffrances de l'Être-corps¹⁶ ou encore aux

¹⁶ Concept signifiant "exister" par, avec et à travers son corps (Sudres, 1997).

souffrances/plaintes du quotidien. Celles-ci deviennent d'ailleurs quasi inaudibles pour le praticien de la santé psychique de plus en plus enclin institutionnellement à réaliser une dichotomie rigide entre le normal et le pathologique. Quid de la souffrance ordinaire et du mal être ?

C'est d'ailleurs ce que nous amène à partager :

- Sarah, 33 ans, qui vit seule avec ses trois enfants. Elle s'est orientée vers la Biodanza suite à une psychothérapie analytique bi-hebdomadaire pendant trois années. *"Je ne prenais jamais en compte mon corps et celui-ci me dérangeait très fort. Je n'avais pas de tout, donc je m'en occupais pas... J'ai commencé la Biodanza dans une période difficile de ma vie (départ de son mari). Depuis, j'ai l'impression d'avancer. J'arrive bien plus à faire des liens. J'entends le positif de moi".*

- Éric, célibataire quinquagénaire, se présente comme *"en recherche d'épanouissement"*. En fait, il transparaît rapidement qu'il souhaite *"réapprendre à rencontrer l'autre"*. Pour lui, le changement majeur de sa pratique de la Biodanza tient dans sa capacité à *"oser plus et entreprendre plus facilement"*.

- Gala qui affiche à 35 ans un impressionnant parcours: Naturopathie, végétothérapie, décodage biologique, Communication non violente, Gestaltthérapie, etc.). Elle n'en finit pas d'essayer et de s'essayer à identifier ses sentiments et vécus corporels... La Biodanza a largement dépassé ses attentes: *"Au début, j'avais une peur panique d'aller vers les autres,*

d'être rejetée et selon moi de mourir sur place. Au fil des séances, cette peur a pratiquement disparu. J'ai constaté des changements physiques. Mon corps est plus souple. Je me sens plus confiante, plus vraie, moins timide. En faisant remonter des mémoires émotionnelles, la Biodanza me met parfois dans des situations inconfortables de tristesse ou de colère. Il me faut du courage pour continuer à faire circuler ces émotions jusqu'à leur libération. Mais cela se fait naturellement grâce au soutien du groupe et du Facilitateur. De ces libérations émerge une joie profonde et une lumière insoupçonnée".

Ces brèves vignettes cliniques suffisent à montrer l'impossible réduction de l'évaluation des effets de la Biodanza à une démarche uniquement basée sur des preuves quantitatives (Evidence Base Medicine) et la nécessité de croiser les regards par-delà les représentations idéologiques. De plus "l'alliance aidante" se trouve potentialisée par :

- les liens affectifs qui se tissent au décours du travail en duo, en groupe et avec le Facilitateur ;
- le consensus général des participants sur des objectifs généraux, le partage de références théoriques, de représentations, de croyances et de mythes.

Autrement dit, cette alliance aidante et de communauté de pensée agissent très certainement comme facteur spécifique classiquement partagé par les diverses thérapies humanistes.

5.2. De la clinique à la recherche: brèves épistémologiques

Ainsi, si la Biodanza semble en capacité de répondre au mal être des personnes, elle gagnera à s'essayer dans l'avenir à :

- privilégier, comme l'ont initié M. Stück et A. Villegas (2008) encore plus récemment A. Carbonell-Baeza, V. A. Aparicio et coll. (2010) avec la fibromyalgie, des études comparatives (incluant un follow up) avec d'autres techniques à médiation corporelle et verbale auprès d'échantillons représentatifs variés et étayés sur un contenu manuellisé. Faute d'un tel dispositif expérimental en milieu naturel, nous parvenons quasiment toujours à des conclusions globales et ponctuellement positives (Despland, 2006). Nous n'avons pas échappé à ce travers dans notre étude;
- discuter la question des indications/contre-indications en gardant à l'esprit que :
 - le praticien quel qu'il soit ne prescrit que ce qu'il connaît (ou croit connaître) ;
 - le souhait du sujet (patient et/ou client) en la matière est essentiel. Le tout, peut au mieux, se pondérer à l'aune des arbres décisionnels et des données probantes somme toute relativement parcellaires pour la Biodanza. D'autres rappelleront, à raison, qu'un processus de changement (clinique) ne peut s'effectuer qu'avec l'existence d'une part d'ombre. Soit des instants de vie à goûter, des surprises perlaboratrices,

des regards et des silences qui deviennent des facteurs non spécifiques de changements opérants ;

- davantage intégrer l'apport d'autres conceptualisations (moi-peau, enveloppes psychiques, neurones miroirs, transpersonnel) afin d'affirmer un peu plus la part "d'instanciation"¹⁷ sollicitée. A terme la Biodanza pourra-t-elle continuer à délaissier dans son déroulé technique (cf. "Mise en action effective" ci-dessus) "la distanciation" qui boucle le travail de symbolisation et de transformation du sujet ? Pour que la dynamique bio-psycho-socio-culturelle des vécus et ressentis advienne psychiquement, sa mise en scène et en mots s'impose ;
- se positionner non pas en simple technique complémentaire et alternative mais comme une démarche à part entière dans un dispositif de soin mono-, bi- ou multifocal rapporté à des objectifs de stabilisation du Moi¹⁸, de soutien au développement du Moi ou encore de remise en cause du Moi.

¹⁷ La "distanciation" est précédée par "l'instanciation" qui s'étaye à la fois sur le sensoriel/le sensori-moteur et le visuel/imaginal en présence des autres (Tisseron, 1992).

¹⁸ Le Moi ou plus exactement la force du Moi se réfère ici à la stabilisation émotionnelle dont fait preuve un sujet face à des facteurs de stress psychosociaux.

6. Conclusion

Globalement, notre travail permet d'avancer que la pratique de la Biodanza apporte un bénéfice 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. En ce sens, elle constitue bien un supplément d'Être-corps nécessaire à nombre de nos contemporains souffrant des maux de la civilisation.

Technique paradoxalement pétrie de libre expression corporelle, la Biodanza se révèle être une pratique structurée autour d'un objectif global: amener le sujet vers un processus de transformation et de bien-être qui en appellent à des composantes développementales contingentes. Comme nombre de pratiques corporelles médiatisées, elle surfe sur la vague d'un effet mode en lequel s'entrechoquent une approche holistique et un courant évaluatif.

Relativement méconnue dans le champ de la psychiatrie, de la psychologie de la santé, de la psychopathologie clinique et du médico-social, la Biodanza trouvera à moyen terme une place d'élection dans la gamme "des ateliers médiatisés" et des art-thérapies tout en continuant son extension auprès du public en proie au mal être. Dans cette perspective, gageons qu'un paradigme spécifique et cohérent puisse prendre forme d'une part sur l'étayage de travaux évaluatifs, d'autre part de formations ad hoc reconnues.

"Le plus grand bien que nous faisons aux autres hommes n'est pas de leur communiquer notre richesse, mais de leur révéler la leur". Louis Lavelle (1883-1951).

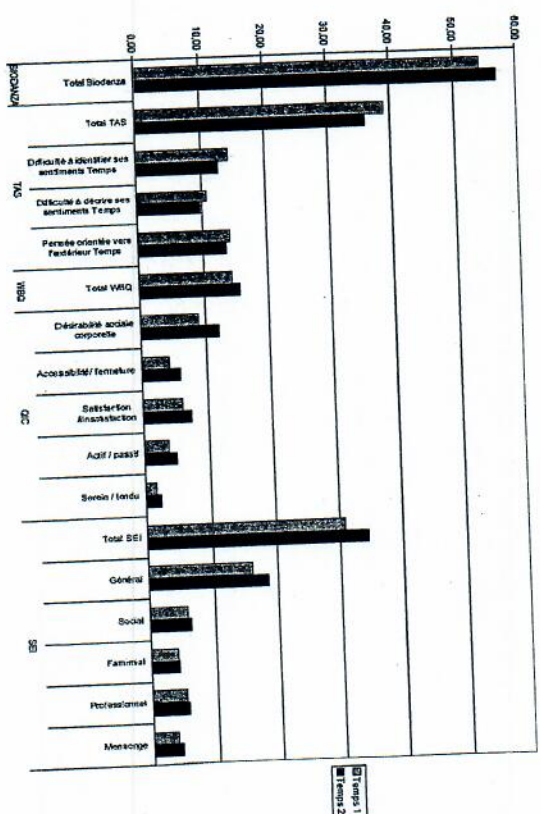


Figure 1. Moyennes des résultats en temps 1 et 2

Annexe 1: Quelques exercices de Biodanza et musiques associées

1. Marche synergique

Description: C'est une marche naturelle, en musique ; la marche est en soi intégrée et synergique. Cette synergie réduit au minimum le déséquilibre du corps et la dépense d'énergie pour bouger.

Musique: «Hello Dolly», Traditional Jazz Band

2. Marche avec motivation affective

Description: Marcher l'esprit ouvert au monde, en sentant l'impulsion qui naît de la poitrine, provoquée par l'émotion induite par la musique. On dépasse la marche mécanique et l'acte de marcher se transforme en une impulsion de la totalité de l'être qui se dirige vers un objectif, comme l'enfant qui commence à marcher et incline la poitrine en étendant les bras en avant lorsqu'il va vers une personne chère

Musique: «Hello Goodbye», Beatles

3. Marche à deux

Description: Marcher avec l'autre en se tenant par la main, en suivant la mesure de la musique. Le facilitateur propose le changement de partenaire plusieurs fois.

Musique: «El hombre que amo», Gershwin & Porter

	T1		T2		t	ddl	Sig	d
	M	SD	M	SD				
BODANZA								
Total Biodanza	54,14	6,74	56,71	7,39	-2,64	20	0,01**	0,63
TAS								
Total TAS	39,04	7,53	35,97	6,43	2,67	21	0,01**	0,57
Difficulté à identifier au quotidien	14,18	0,21	12,72	2,46	2,37	21	0,02*	0,62
Difficulté à écrire ses sentiments	10,59	3,17	9,89	2,64	1,93	21	0,09	0,59
Pensée orientée vers l'extérieur	14,09	2,82	13,52	3,14	1,43	21	0,16	0,51
WBO								
Total WBO	14,34	6,01	15,47	5,21	-0,893	21	0,33	0,21
Orientation Sociale								
Compense	8,77	5,04	12,07	4,13	-3,26	19	0,00**	0,73
Accomplissement	4,75	2,68	5,82	2,04	-1,24	19	0,00**	0,73
Satisfaction/insatisfaction	6,05	2,77	7,35	1,69	-2,45	19	0,02*	0,55
Aspiration	3,67	1,89	4,75	1,34	-2,89	18	0,01**	0,62
Seulement	1,7	1,25	2,25	1,01	-1,94	19	0,05	0,44
SEI								
Total SEI	30,92	9,32	34,59	9,59	-3,66	20	0,01**	0,66
Général	16	4,88	18,59	5,22	-3,53	20	0,00**	0,77
Sociale	5,59	2,01	6,19	1,81	-2,21	20	0,09	0,48
Familial	4,02	2,19	4,2	2,24	0,61	21	0,61	0,11
Professionnel	5,19	2,2	5,5	2,33	-1,13	20	0,27	0,25
Moyenne	3,68	1,75	4,39	1,54	-1,99	20	0,05	0,44

ns>0,05, **ns>0,01, ***ns>0,001

Tableau 1: Comparaison des sujets en T1 versus T2 avec le t de Student et le d de Cohen

	Moyenne	SD	Significativité		d
			t	ddl	
BODANZA					
Total Biodanza	54,14	6,74	19,74	19	3,38
TAS					
Total TAS	39,04	7,53	17,75	19	2,23
Difficulté à identifier ses sentiments	14,18	0,21	4,71	19	0,91**
Difficulté à écrire ses sentiments	10,59	3,17	4,34	19	0,89**
Pensée orientée vers l'extérieur	14,09	2,82	7,19	19	1,34
WBO					
Total WBO	14,34	6,01	9,07	19	0,32
Orientation Sociale					
Compense	8,77	5,04	10,24	19	0,32
Accomplissement	4,75	2,68	10,24	19	0,32
Satisfaction/insatisfaction	6,05	2,77	10,24	19	0,32
Aspiration	3,67	1,89	10,24	19	0,32
Seulement	1,7	1,25	10,24	19	0,32
SEI					
Total SEI	30,92	9,32	17,75	19	2,23
Général	16	4,88	17,75	19	2,23
Sociale	5,59	2,01	17,75	19	2,23
Familial	4,02	2,19	17,75	19	2,23
Professionnel	5,19	2,2	17,75	19	2,23
Moyenne	3,68	1,75	17,75	19	2,23

ns>0,05, **ns>0,01, ***ns>0,001

Tableau 2: ANOVA sur deux groupes de sujets (identifiés par analyse hiérarchique) bénéficiaires de la Biodanza

4. Synchronisation rythmique à deux

Description: Tenus par les deux mains, l'un face à l'autre en se regardant dans les yeux, le couple alterne des mouvements rythmiques en synergie, en lien avec la musique, avec un petit déplacement dans l'espace. Le facilitateur propose quelques fois le changement de partenaire.

Musiques: «When the Saints go marchin' in», Traditional Jazz Band et «Begin the beguine», Glenn Miller

5. Synchronisation mélodique à deux

Description: Se tenir par les deux mains, l'un face à l'autre et bouger de façon harmonieuse en suivant la mélodie de la musique. Dans cet exercice, l'interaction affective avec l'autre est importante. Les yeux peuvent être ouverts ou fermés selon l'intensité de l'émotion.

Musiques: «Only you», Louis Armstrong et «Moonlight serenade», Glenn Miller

6. Danse rythmique expressive, seul

Description: Les participants dansent en inventant des mouvements et des expressions au son d'une musique, surtout rythmique, contenant également une mélodie discrètement significative.

Musique: «Mc the Knife», Ella Fitzgerald

7. Danse d'opposition harmonique

Description: Elle se fait à deux, en opposant l'avant-bras du même bras de chacun.

Cette opposition est sûre, ferme, mais sans violence. Chacun des deux oppose sa propre force en augmentant le tonus musculaire et en modulant avec la force du compagnon.

Musique: «Adios nonino», Astor Piazzolla

8. Mouvement segmentaire des épaules

Description: Faire des rotations des épaules de l'avant vers l'arrière, yeux fermés et bouche entrouverte, en évoquant une vivencia de libération, dans le sens de se libérer d'un état de tension.

Musique: «If», Pink Floyd

9. Danses de fluidité

Description: Les mouvements de fluidité impliquent tout le corps dans un processus de glissement sensible dans l'espace, de façon à produire une connexion tactile avec l'air. Ils amènent décélération et harmonisation organique.

Un comportement fluide permet d'éviter facilement les obstacles et économiser l'énergie. La fluidité élève la qualité des relations humaines en facilitant la communication et la disposition à trouver une solution aux conflits quand ils se présentent.

Musiques: «If», Pink Floyd et «Bilitis», Zambir

10. Danse libre de fluidité

Objectif: Se déplacer de façon fluide et sensible dans l'espace. Apprendre à danser avec grâce, harmonie et légèreté.

Musiques: «If», Pink Floyd et «Bilitis», Zamfir

11. Rencontre de mains et de regards

Description: Deux personnes s'approchent progressivement et se prennent par les mains en se regardant dans les yeux. En se séparant, après la rencontre, elles s'éloignent lentement avec un geste subtil de salut.

Musiques: «Feelings», Morris Albert; «Fascinacao», Elis Regina et «Slavonic dance, op.72, n.2», Dvorak,

12. Eutonie du doigt

Description: La danse d'eutonie se réalise par l'union des index de la main droite de deux personnes. Alors, se fait une danse lente avec des pas courts qui lui donnent un caractère léger. Il est important de conserver les index unis malgré les changements de position générés par les déplacements pendant la danse. Cet exercice implique la communication affective par le regard. Les yeux peuvent éventuellement se fermer quand l'émotion devient très intense. Il s'agit d'égaliser le tonus musculaire, afin que le niveau de tension et de relâchement entre les personnes qui participent puisse s'égaliser. Cet effet peut être mesuré par l'électromyographie après une vivencia

d'eutonie. Le résultat est le dépassement progressif de la tendance à établir des relations de domination – soumission.

Musique: «Bilitis», Zamfir

13. Ronde d'intégration ou ronde initiale

Description: Cette ronde a un caractère cérémonial dans le sens classique de commencer quelque chose d'important. Elle représente l'unité de la communauté humaine et facilite l'intégration de ce groupe. Les membres se prennent par les mains et dansent en suivant une musique qui peut être lente, affective, solennelle ou joyeuse.

Musique: «We've only just begun», Carpenters; «Allegro, Le Printemps», Vivaldi et «Aquarela brasileira», Emilio Santiago

14. Ronde de bercement

Description: Les participants se prennent par les mains, épaules contre épaules (dans les cours de débutants) ou par la taille et, avec une musique lente et mélodieuse, se bercent doucement de façon à induire un état léger de semi-transe. Tous les membres de la ronde cherchent à osciller en syntonie avec le groupe dans son ensemble. une douce vivencia d'unité et d'harmonie est ainsi induite.

Musique: «Photographs», Nana Mouskouri

15. Ronde des transformations

Description: Les participants forment plusieurs petites rondes, chacune dansant sur la musique «Andante de la Tempestade di Mare» de

Salieri, musique joyeuse et en même temps subtile. Lorsqu'il le souhaite, un membre d'une ronde passe à une autre ronde proche et il s'établit ainsi des changements continuels permettant de former de nouvelles rondes. Cet exercice éveille beaucoup de joie et représente symboliquement ce qui se passe dans l'univers où de petits groupes, des énergies échangent des éléments entre eux.

Les participants doivent recevoir le nouveau membre avec joie. Ceci est une danse globale. Quand une personne passe à une autre ronde, elle ne le fait pas en marchant ou en courant, mais en dansant.

Musique: «Photographs», Nana Mouskouri

16. Caresses de ses propres mains

Description: Il s'agit d'entrer en connexion affective avec soi-même. Les différentes possibilités de contact d'une main avec l'autre permettent une lente apparition de l'émotion subtile d'être avec soi-même, d'être soi-même. Pendant l'exercice, il peut y avoir une *vivencia* de grande intensité en particulier chez des personnes qui sont toujours tournées vers l'extérieur.

Musique: «Photographs», Nana Mouskouri

17. Syntonie silencieuse

Description: C'est un exercice extrêmement important car il permet d'être réceptif aux stimulations extérieures et en particulier au contact humain. Il appartient à la ligne de l'Affectivité.

Il se fait à deux. Un des deux est réceptif et ferme les yeux en évoquant un état d'extrême sensibilité. L'autre est actif et touche très légèrement et délicatement certaines parties du corps de son compagnon, lequel y répond sensiblement en bougeant la partie touchée.

Musique: sans musique.

18. Caresses anonymes des mains en groupe de 5

Description: Les participants forment de petits groupes de cinq personnes qui se placent en ronde. Chacun tend ses mains vers le centre de la petite ronde dont il fait partie. On commence alors une caresse anonyme, les yeux fermés, c'est-à-dire sans savoir à qui appartiennent les mains qui sont caressées. Ceci est un exercice d'affectivité indifférenciée, la caresse doit être délicate et tendre.

Musique: «Photographs», Nana Mouskouri

19. Donner et recevoir du contenant à deux (aussi appelé «Berçer l'autre»)

Description: Assis, un des participants prend l'autre, qui s'abandonne à sa protection, sur son giron, de façon à pouvoir le berçer doucement et le contenir avec ses bras.

L'objectif est de recevoir du contenant et une sorte de nourriture affective indispensable pour l'autorégulation organique.

Musiques: «Photographs», Nana Mouskouri et «My darling child», Sinead O'Connor

20. Danse de Shiva

Description: Shiva est le dieu hindou de la danse et aussi des changements. Il est donc un archétype de ce qui vit et meurt, du créatif, de l'éternelle transformation.

Cette danse se fait en maintenant le corps en équilibre sur une jambe; en même temps, les bras bougent de façon harmonieuse de sorte que tout le corps soit en mouvement dans un équilibre instable.

Musique: «Song from the hills», Ravi Shankar

RÉFÉRENCES

- Bagby, R. M., Parker, J. D. A. & Taylor, G. J. (1994). The twenty item Toronto Alexithymia Scale I-Item selection and cross validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32.
- Bardin, L. (1977). *L'analyse de contenu*. Paris: PUF.
- Bradley, C. (1994). The well-being questionnaire (W-BQ). In Bradley, C. (Ed.), *Handbook of psychology and diabetes: a guide to psychological measurement in diabetes research and practice* (pp. 99-107). Churh: Harwood Academic Publishers.
- Bruchon-Schweitzer, M. (1986). L'image du corps de 10-40 ans. Quelques facettes de cette image d'après le questionnaire QIC. *Bulletin de Psychologie*, XL (382), 893-907.
- Carboneil-Baeza, A & Aparicio, V. A. and al. (2010). Efficacy of Biodanza for treating women with fibrilmyalgia. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(11), 1191-2000.
- Coopersmith, S. (1984). *Inventaire de estime de soi*. Paris: ECPA.
- Despland, J. N. (2006). L'évaluation des psychothérapies. *L'Encephale*, 32(2), 1037-1046.
- Ghiglione, R. & Blanchet, A. (1991). *Analyse de contenu et contenus d'analyses*. Paris: Dunod.
- Koleck, M., Bruchon-Schweitzer, M., Cousson-Gélie, F., Gilliard, J. & Quintard, B. (2002). The body image questionnaire: an extension. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 189-196.
- Loas, G., Ormani, O. et coll. (1996). Étude de la validité externe, de la fidélité et détermination des notes seuils des échelles d'alexithymie de Toronto (TAS et TAS 20) chez un groupe de malade alcoolique. *L'Encephale*, 22, 35-40.
- Nordenfelt, L. (1994). *Concepts and measurement of quality of life in health care*. London: Kluwer Academic Publishers.
- Strück, M. (2004). Stress management in schools under use of Biodanza: an empirical investigation of a stress management system. *Social work-Practitioner Researcher*, 16(2), 216-230.
- Strück, M. (2008). *New ways: Yoga and Biodanza in the stress reduction method for teachers*. Berlin: Schibri-Verlag.
- Strück, M. & Villegas, A. (2008). *Dance towards health? Empirical research of Biodanza*. Berlin: Schibri-Verlag.
- Strück, M., Villegas A. et coll. (2008). Die belastung tanzen? Biodanza als neue körperorientierte psychologische interventionemethode der belastungsbewältigung für lehrer. *Ergo-Med* 2, 34-43.
- Sudres, J. L. (1997). Approche du corps esthétique. Impact somatopsychique des amincissants locaux chez la femme. Étude produit actif versus excipient. *La Revue Française de Psychiatrie et Psychologie Médicale*, 11, 86-90.
- Sudres, J. L. & Couranceau, C. (2006). Étude de l'efficacité psycho corporelle et de la rémanence d'un amincissant local. *La Revue Française de Psychiatrie et Psychologie Médicale*, 10(100), 13-24.
- Tisseron, S. (1992). *La bonte. Psychanalyse d'un lien social*. Paris: Dunod.
- Toro, R. (1988). *Projeta Minuturo. Abordagem terapeutico do sistema biodanza*. Brasilia: Vozes-Petropolis.
- Toro, R. (1995). *Biodanza. Integrazione esistenziale e sviluppo umano attraverso la musica: il movimento, l'espressione delle emozioni*. Milano: Rededizioni.
- Toro, R. (2000). *Biodanza®. Sistema Rolando Toro. La danse de la vie*. Genève: Recto-Verso.
- Toro, R. (2006). *Biodanza*. Marchin: Le Vivier.

Van Ness Deaborn, G. (1924). Review of the dance of life. *The Journal of Abnormal Psychology and Social Psychology*, 18(4), 427-429.

Villegas, A. (2008). *The dancer way: Processes and effects of Biodanza*. Berlin: Schibri-Verlag.