

La Biodanza, une invitation à être plus vivant

Agnès von Burg, formatrice et formatrice de Biodanza, Savièse, Valais

Un chemin d'expression

Créée dans les années 60 au Chili, la Biodanza est une approche corporelle et vivencielle. A travers la danse, elle stimule la joie de vivre, source de santé. Elle est un chemin d'expression et d'évolution humaine. Quelques effets de sa pratique :

- augmente le bien-être psychophysique et réduit le stress
- améliore l'humeur,
- permet de retrouver l'enthousiasme ;
- développe les propres potentiels d'expression ;
- permet de se sentir plus intuitif, plus créatif, plus communicatif et confiant

Accessible à tous, hommes, femmes, jeunes, vieux, la Biodanza a aussi fait ses preuves auprès de populations particulières : enfants trisomiques, handicapés moteurs, malades de Parkinson. Elle est utilisée également dans le traitement complémentaire de maladies psychosomatiques.

Pédagogie du mieux-vivre et du mieux-être offerte à tout un chacun, la Biodanza se pratique en cours du soir, journées ou stages, dans bien des villes de Suisse romande : Sierre, Sion, Martigny, Vevey, Fribourg, Lausanne, Coppex, Genève...

Pour en savoir plus, consulter le site : www.biodanza.ch

Et pour des renseignements complémentaires sur le travail avec les personnes handicapées mentales (rencontre, conférence, présentation vidéo...), contacter Agnès von Burg, tél. 027 322 92 81 ou 078 800 64 57 ou agnes@biodanza.ch

La base conceptuelle de la Biodanza vient d'une méditation sur la vie, sur le désir de renaitre de nos gestes morcelés, de notre structure de répression vide et stérile. Sans hésitation aucune, nous pourrions dire qu'elle est née de la nostalgie de l'amour.

Rolando Toro

Les années 60 sont, un peu partout dans le monde occidental, une période féconde et riche de nouveaux développements en sciences humaines. L'Amérique du Sud n'échappe pas à ce puissant mouvement et il se trouve un homme, Rolando Toro Araneda, anthropologue et psychologue, qui, avec d'autres chercheurs, participe à humaniser la médecine en milieu psychiatrique à Santiago du Chili.

Parmi divers ateliers d'expression ou de psychodrame, Rolando Toro propose de faire danser les patients. Son objectif était de procurer plaisir, détente et harmonie chez les participants. Il fut frappé des conséquences importantes du mouvement et de la musique sur l'état de santé des résidents. Ainsi, les musiques rythmées, les sambas, avaient un effet euphorisant et positif sur les malades atteints de dépression ; elles permettaient en outre une meilleure connexion à la réalité dans certains cas de psychose. Les musiques douces et relaxantes avaient, quant à elles, un effet désorganisateur sur des malades schizophrènes, mais calmant dans les cas d'hypertension artérielle, d'agitation...

A partir de ces observations et de recherches pluridisciplinaires approfondies (biologie, anthropologie, psychologie, sociologie...), Rolando Toro bâtit, avec rigueur et passion, un système complet et cohérent : la Biodanza.

Rolando Toro se sent intensément concerné par le devenir humain, et l'observation de ses semblables ; leur manière de vivre et de se démenier l'interroge. Il constate que l'homme contemporain est dissocié au niveau moteur, émotionnel et organique : en effet, dans nos vies si rapides et frénétiques, nous perdons le contact avec notre ressenti profond et authentique ; et alors que nous sentons une chose... nous en pensons une autre... et en réalisons une troisième, encore différente !

Nous avons privilégié la connaissance intellectuelle, le rationnel, perdant le lien avec le cœur des choses et des êtres vivants...

L'intérêt de la Biodanza consiste en une inversion de tendance qui restitue la priorité à l'expérience

du corps et à la sensibilité. Bouger fait du bien : le développement des activités corporelles et sportives témoigne de cette prise de conscience. Bouger en musique et en groupe nous emmène encore beaucoup plus loin. Grâce au véhicule mouvement-musique-rencontres, qui nous permet de quitter le mental pour sentir et exprimer l'unité que nous sommes, nous plongeons dans l'expérience intense et émue du moment présent : ce qu'en Biodanza nous appelons la «vivencia».

La Biodanza propose de reconnecter l'«être penseur» avec ses expériences sensorielles et émotionnelles, afin de lui rendre son identité entière. Progressivement, à travers le mouvement et les rencontres proposés, nous retrouvons notre capacité d'investir émotionnellement et physiquement le présent. Vivre intensément un moment de plaisir, de joie, de rencontre émouvante... touche profondément l'être entier. Tout l'organisme est harmonisé, l'humeur s'améliore, la santé globale est optimisée. C'est là le secret du bienfait de la Biodanza.

Dans un cours de Biodanza, le «facilitateur» propose des exercices-danses sur des musiques soigneusement choisies pour permettre à chacun, touché par la musique, d'entrer librement et à sa manière dans un mouvement «habité», ressenti, expression et lieu d'un «présent» intensément vécu. De danser sa propre danse.

La Biodanza se vit en groupe. Les dernières découvertes en psychologie confirment l'importance de la relation et du contact avec les autres dans le développement de l'être humain. Il n'y a pas d'évolution solitaire. Les rencontres, la présence du groupe, accueillant, soutenant et chaleureux, permettent de renouer avec la confiance et l'estime de soi, de développer le plaisir d'exprimer ses potentiels et d'épanouir sa dimension affective.

Biodanza avec des personnes handicapées mentales

Agnès von Burg, formatrice et facilitatrice de Biodanza, Savièse, Valais

Depuis plusieurs années déjà, la Biodanza fait partie du catalogue de prestations offertes par l'ASA-Valais à ses clients. Si l'approche est relativement connue par la population en général, l'expérience auprès de personnes handicapées mentales reste, pour l'heure, unique en Suisse.

« Essayons d'avoir le courage d'oublier toutes nos théories pour prendre au sérieux ce que nous vivons, ce que nous sentons à l'instant ». Cette phrase de Karlfried Dürkheim est dans la droite ligne de l'invitation de la Biodanza. Invitation à l'expression, dans sa simplicité, dans sa pureté, du corps vivant. Le corps qui donne et qui reçoit, le corps qui s'ouvre et qui se recueille, le corps qui respire et accueille, le corps que l'émotion prolonge par le geste, dans un instant de rencontre, de partage...

Sentir. Éprouver. Manifester. C'est une invitation qui s'adresse à tout être humain, quel qu'il soit. Dans un monde où prédominent l'intellect et les fonctions cognitives, où il faut être performant et « réussir », le handicap mental apparaît comme une regrettable déficience. De plus, le commun des mortels a une grande difficulté à accepter les différences humaines. Alors pourquoi vouloir tenter quelque chose avec « eux » ?

A toutes les questions posées par la différence, l'inconnu de l'Autre, la Biodanza apporte une réponse différente de la culture ambiante. L'altérité est reconnue comme l'expression originale et unique d'un donné commun : la vie. A propos des enfants trisomiques, Rolando Toro déclare : « Et d'abord, tous les enfants sont déficients. Aucun ne peut être sérieusement catalogué selon des normes générales rigides. L'identité implique l'exceptionnalité ». Pas de problème d'« intégration » ou de « normalisation », en Biodanza. La personne dite « handicapée mentale » est considérée comme un être qui n'est pas à plaindre, ni à comprendre ou à aider. Elle est considérée simplement comme une personne humaine. Comme quelqu'un à rencontrer, comme quelqu'un à aimer.

Dans cette perspective, faire de la Biodanza avec des personnes handicapées mentales, c'est :

- Aller à la rencontre de personnes, chacune unique et singulière, chacune expression unique et admirable de la vie ;
- Faciliter chez chacune l'expression et le développement de ses potentialités ;
- Aller à la découverte d'un monde inconnu, méconnu, toujours présenté dans ses pathologies, et être ouvert à y découvrir des trésors cachés ;
- Reconnaître, au-delà des limites intellectuelles et/ou physiques, un être vivant qui s'exprime.

Dans une intervention de style traditionnel, les personnes peuvent être l'objet de soins, d'aide,

de sollicitude... La Biodanza les invite comme sujets, comme êtres à part entière, à partager une « vivencia ».¹

Dès les premières rencontres, certains traits particuliers, certaines qualités aussi se révèlent, dessinant des axes de travail possibles.

- Les personnes handicapées mentales sont très fort en connexion avec leurs affects, leurs émotions. La répression corticale est moins bien organisée que chez nous ! Mais le contrôle social prend la relève, également sur la zone instinctive. Cela crée une autocensure inconsciente et un sentiment de non-acceptation de soi.

- A viser : créer une « ouverture », donner une autorisation à « être soi », et développer aussi la capacité à tenir compte du feed-back du partenaire.

- Les personnes handicapées mentales vivent, beaucoup plus que nous, dans l'« ici et maintenant ». En Biodanza, c'est une facilité pour entrer profondément dans l'expérience agréable du moment présent. L'expérience répétée de vivencias bienfaisantes permettra au participant de développer sa capacité d'attention et concentration.

- Etant moins en distance avec le réel, ces personnes ont gardé une fraîcheur, une spontanéité que beaucoup pourraient leur envier ! Pour eux, ce sera un tremplin pour oser, essayer, repousser les limites....

- Les handicaps des participants touchent souvent aussi la sphère motrice, la capacité de coordonner les mouvements, la connexion oculo-motrice... A nous de respecter les niveaux moteurs des participants et d'adapter les exercices.

- A nous de donner des consignes simples, claires, imagées.

Ainsi découlent des objectifs généraux pour un cours de Biodanza avec cette population

- Proposer des situations qui facilitent et développent la capacité de bien-être et la joie de vivre ;
- Faciliter une élévation du tonus vital, une évolution du mouvement vers plus de fluidité, d'ampleur et d'équilibre ;

¹ En Biodanza, le terme espagnol « vivencia », intraduisible en français, signifie : vivre pleinement et intensément le moment présent, connecté à ses sensations et émotions de l'instant.



- Permettre le développement des potentialités propres à chacun, à travers des danses-exercices et des rencontres adaptées et proposées selon les particularités, les besoins de chacun;
- Proposer des situations de groupe et des danses qui ont pour effet:
 - L'amélioration de l'état d'âme
 - L'amélioration de l'estime de soi
 - Un meilleur niveau de communication

« Essayons d'avoir le courage d'oublier toutes nos théories pour prendre au sérieux ce que nous vivons, ce que nous sentons à l'instant »

En bref, c'est le fil rouge de toute séance de Biodanza: renforcer la partie saine de l'individu, et offrir des ouvertures...

Comment atteindre ces buts?

C'est le génie de Rolando Toro d'avoir mis en évidence et utilisé la complexité et l'unicité psycho-organique du fonctionnement humain. Les études en biologie humaine ont démontré que les différents systèmes de l'organisme sont influencés par les émotions et les stimulations externes de manière inconsciente. Chacun a fait l'expérience qu'un vécu intense a des effets, non seulement sur l'humeur et les pen-

sées, mais aussi sur l'état physique, sur la santé au sens plein du terme.

Ainsi, le « bombardement » d'écofacteurs positifs, qui a lieu pendant un cours de Biodanza, a un impact positif et harmonisant sur l'individu, tant au niveau physiologique (impact sur les systèmes endocrinien, immunitaire et neurovégétatif) que physique (impact sur la qualité de mouvement et de coordination) et psychique (nouveaux comportements et nouvelles stratégies relationnelles, confiance en soi, etc.)

Plus concrètement. Des exercices de vitalisation: marche, danse « du cheval » ou jeux divers, permettent une élévation du tonus et de la vitalité chez les participants. Sourires et yeux brillants attestent du plaisir de se sentir « vivant »!

L'exercice invitait les personnes à venir danser au centre de la ronde et recevoir le soutien et les applaudissements de leurs camarades est un puissant moteur d'épanouissement de la propre identité.

Plus tard dans la séance, des danses aux mouvements amples et lents vont harmoniser l'énergie corporelle, inviter à une douce détente tant physique que psychique...

Pour Rolando Toro, les plus puissants moteurs d'évolution humaine sont le plaisir et la chaleur de la rencontre humaine. Aussi faut-il parler encore de la mise en valeur, en Biodanza, du contact et de la caresse, et de l'importance



accordée à l'affectivité. Le contact et la caresse sont fondamentaux dans le développement de l'être humain. La caresse se définit comme une expression affective par le contact corporel, expression dont la condition essentielle est un équilibre entre le désir de la donner et le désir de la recevoir. Cet équilibre permet d'établir un lien profond et authentique entre deux individus, un échange d'affects, d'attention et de respect.

La caresse est également un acte de reconnaissance et de valorisation de la personne, comme un tout. Lorsqu'une personne est caressée, son estime d'elle-même se renforce, sa sensation corporelle devient agréable et plaisante. La caresse est considérée comme thérapeutique en Biodanza, dans la mesure où elle active, mobilise, transforme et raffermi le contenant de notre identité. Les caressements sont donc des exercices régulièrement proposés en Biodanza. Les personnes handicapées mentales les apprécient beaucoup, et c'est une joie de découvrir la sensibilité, l'affection et la délicatesse qu'ils expriment dans ces moments-là. J'en arrive tout naturellement à l'affectivité, cet état d'affinité profond envers les êtres, qui est à l'origine des sentiments d'amour, d'amitié, d'altruisme, de maternité, de paternité, de camaraderie (mais aussi de rage et de jalousie...). Par l'affectivité, nous sommes capables de nous identifier à d'autres personnes. Nous sommes

capables de les comprendre, de les aimer et de les protéger, mais aussi de les agresser et de les rejeter. L'affectivité est primordiale dans la vie des êtres vivants, et les relations humaines sont en fait des facteurs écologiques puissants, car elles ont des effets sur le développement du potentiel de chacun. Elles peuvent être stimulantes ou inhibitrices.

La Biodanza, un facteur d'intégration

D'où l'importance de donner place à l'expression et au développement d'affects agréables et positifs entre nous. Beaucoup d'exercices en Biodanza ont ainsi pour objectif d'améliorer la communication entre les membres du groupe, d'augmenter la confiance en soi, de développer la notion d'entraide, de partage, et de diminuer la peur d'aimer. Parce qu'elle donne une place centrale au cœur, la Biodanza paraît être une approche privilégiée pour les personnes handicapées mentales. Leur ouverture de cœur, leur engagement dans le présent, dans les émotions, les met immédiatement au cœur de la vivencia... On pourrait dire que la Biodanza les met, eux et nous, sur un terrain commun. Elle leur offre, comme à nous, l'opportunité de réguler leurs déséquilibres. Pour eux, comme pour nous, gens dits «normaux», la Biodanza peut devenir un chemin d'intégration et d'évolution.

Cet article d'Agnès von Burg sur la Biodanza avec les personnes handicapées mentales est déjà paru dans notre numéro de décembre 2005. Malheureusement, une erreur de dernière minute avait privé les lecteurs d'une importante partie du texte.

C'est la raison pour laquelle nous rediffusons aujourd'hui ce dossier, dans son intégralité. L'article est également téléchargeable depuis notre site internet :

www.pagesromandes.ch

La rédaction

