

Martine est en arrêt de travail pour dépression depuis trois mois. À 45 ans, chef de service en entreprise, elle a été mutée à un poste qui l'intéressait moins, en même temps qu'elle entamait une procédure de divorce, et que ses enfants, ayant fini leurs études, quittaient la maison...

PAR **ERIK PIGANI**

Sortir de la dépression avec la **Biodanza**



« Lorsque Martine est venue participer à son premier groupe de Biodanza, emmenée par l'une de ses amies, elle n'avait visiblement plus goût à rien et m'a dit que, de toute façon, rien ne pourrait l'aider », se souvient Nathalie Arnould, psychologue, psychothérapeute, praticienne en Biodanza et cofondatrice de

l'École de Biodanza système Rolando Toro d'Île-de-France. Perplexe et peu enthousiaste, Martine se retrouve donc face à ce petit groupe d'une quinzaine d'inconnus pour faire bouger un corps sans forces et refermé sur lui-même. L'animatrice invite le groupe à créer un cercle en se tenant par les mains. Les haut-parleurs diffusent une musique assez rythmée. « La musique éveille l'émotion, et l'émotion commande le mouvement », explique Nathalie Arnould, qui se met à bouger, les jambes d'abord, les bras ensuite, suggérant aux participants de la suivre, « pour retrouver leur présence corporelle ». Martine attend que les autres commencent, puis elle bouge doucement les pieds, les bras, la tête... Pour l'instant, tout va bien. Mais il faut lâcher les mains. Et pour l'exercice suivant – une marche –, la musique s'accélère. Quelques personnes amplifient leurs mouvements et ouvrent les bras. Malgré sa gêne, pour faire bonne figure, Martine essaie de suivre le groupe. La musique s'arrête. « Nous avons ensuite travaillé sur un rythme plus intense pour retrouver un ancrage à la terre », poursuit la praticienne en Biodanza. Ce premier exercice de « reprise de contact » avec la terre consiste à planter le talon sur le sol pour sentir le mouvement des jambes, le poids du corps, la façon dont le pied travaille, et à chercher l'équilibre. Martine a du mal à le trouver, elle sent la fatigue monter. Elle est >>>

>>> mal à l'aise. Pourtant, la présence des autres la rassure. Pendant une petite demi-heure, d'autres exercices suivent, visant à faire sentir l'espace, la « bulle » physique et psychique qui entoure son corps.

« La Biodanza, ou "danse de la vie", est un processus de développement personnel stimulé par la musique, les mouvements du corps et l'expression saine des émotions, précise Nathalie Arnould. La méthode de Rolando Toro – une véritable "pédagogie de l'art de vivre", selon lui [lire ci-contre] – comporte des centaines d'exercices. Elle est fondée sur la *vivencia*, "la sensation intense d'être vivant dans le moment présent". C'est une discipline psychocorporelle, non verbale, qui rétablit au sein de chacun la capacité de contact avec lui-même et avec les autres. On y apprend à "sentir" la vie plutôt que la penser, raison pour laquelle danser régulièrement induit des transformations subtiles et profondes qui ont un impact immédiat dans la vie. »

Cette première séance de deux heures s'est poursuivie avec des musiques plus rythmées, pour redynamiser l'enthousiasme et retrouver le plaisir du mouvement. Portée par elles ainsi que par le groupe, Martine se laisse aller, comme si elle lâchait prise sur sa souffrance intérieure et son mal-être physique. Elle sent une sorte de chaleur intérieure monter en elle, comme une énergie qui circule. Elle éprouve la sensation d'être un corps vivant... Et s'exclame devant tous : « Je ne me suis pas sentie aussi légère depuis longtemps ! » La Biodanza n'est pas une thérapie, mais une technique de développement personnel, « qui peut cependant avoir des effets thérapeutiques, ajoute Nathalie Arnould. En ce qui concerne Martine, au fur et à mesure des séances, elle a retrouvé la capacité de dormir sereinement, a commencé à faire des projets, à reprendre contact avec ses amies. Deux mois après avoir commencé, elle est venue m'annoncer que son médecin lui avait demandé de réduire les antidépresseurs, et m'a dit : "Ce groupe, c'est mon rendez-vous avec la vie" ».



À LIRE

Biodanza

de Paula Roulin

Par une psychologue suisse, praticienne en Biodanza depuis une vingtaine d'années, une approche claire de cette technique et de son impact sur nos potentialités de vie (Éditions Recto-Verseau, 2009).

L'historique

Au début des années 1960, le psychologue et anthropologue chilien Rolando

Toro Araneda (1924-2010) remarque que l'état des patients atteints de troubles psychiques s'améliore lorsqu'il leur demande de ressentir physiquement leurs émotions sur des rythmes spécifiques.

Il pose alors les premières bases de la « psychodanse », qu'il continue d'affiner.

En 1977, il crée officiellement la Biodanza.

Au cours des années 1980, cette méthode se fait connaître à l'international, et de nombreuses écoles s'ouvrent, coordonnées par l'International Biocentric Foundation (www.biodanza.org).

Ces dernières années, Rolando Toro a continué ses recherches sur les effets régénérateurs de la Biodanza et la mémoire cellulaire, et fondé une méthode éducative : l'éducation biocentrique.

Rolando Toro Araneda est décédé le 16 février dernier.

Les praticiens

École de Biodanza système Rolando Toro d'Île-de-France

Fondée par Nathalie Arnould et Vishnuda Degrandi, elle propose une formation complète de praticien, des stages ponctuels accessibles à tous, des groupes continus, des conférences.

MDA XIV, Biodanza, boîte n° 7, 22, rue Deparcieux, 75014 Paris. Rens. : 01 46 29 07 92 et www.biodanza-france.com.

Écoles de Biodanza de l'Ouest

Regroupe les écoles de Biodanza de Nantes Atlantique, et de Bretagne, à Quimper, avec un cycle complet de formation, des stages thématiques, des conférences, des groupes continus. L'association Biodanza et éducation, fondée par le docteur Alain Lucas, accueille aussi le premier Centre d'éducation biocentrique créé en France sur la proposition de Rolando Toro.

Association Biodanza et créativité (ABC), 19, allée des Chasseurs, 44980 Sainte-Luce-sur-Loire. Rens. : 02 40 25 89 08 et biodanza.ouest.free.fr.

D'autres stages de développement personnel sur www.psychologies.com, dans la rubrique « Formations ».