

# **L'effet thérapeutique de la Biodanza sur le stress psychologique** par Geny Aparecida Cantos et Rodrigo Schütz

## **Le processus d'homéostasie**

L'être humain, par nature, cherche à maintenir un équilibre de ses forces internes, avec tous les organes, en travaillant en harmonie. Ainsi, quand tout va bien, le cœur pulse avec une fréquence idéale et les autres organes également fonctionnent comme « une machine calibrée » en parfait équilibre biologique. L'état d'équilibre des différents systèmes de l'organisme entre eux et de l'organisme comme un tout et avec le milieu ambiant est appelé homéostasie.

Ainsi, quand l'équilibre est altéré par un agent stressant, ou par n'importe quelle situation qui déclenche une émotion, bonne ou mauvaise, ceci constitue une source de stress. Indépendamment du facteur qui a causé le stress, notre corps fait un effort pour s'adapter à la nouvelle situation. Si la réaction est favorable, on a un stress positif (eustress, du grec eu, « bon » plus stress) et si un déséquilibre organique se déclenche, c'est le stress négatif (distress, du grec dys, par opposition à eu).

Pour Hans Selye, chaque personne a en elle une capacité à résister au stress. Cette capacité, il l'a appelée énergie d'adaptation et, selon ce chercheur, l'individu peut entraîner son organisme de façon à développer une telle énergie, en affrontant mieux les situations de stress. Les besoins corporels varient à certains moments, selon les influences et les sollicitations internes et externes. Ce qui peut représenter un grand problème pour les uns, peut être géré avec tranquillité par les autres. Reconnaître les premiers signes de tension et faire donc quelque chose par rapport à cela peut amener à une importante différence dans la qualité de vie.

## **Effets physiologiques du stress psychologique**

La structure et les conflits intrapsychiques, fruits de chaque individu, la personnalité et l'histoire de vie de chacun peuvent être une source de menaces. On peut dire que le stress psychologique est probablement l'état négatif résultant de quelque chose que les personnes perçoivent et qui leur provoque une pression émotionnelle et qui excède donc leurs capacités à l'affronter.

On peut rajouter que cette réaction émotionnelle entraîne un ensemble de réactions physiologiques qui suppriment les défenses naturelles du corps, le rendant sujet à la production de cellules anormales due à un déséquilibre profond du mental, de l'hormonal, de l'organique et du psychologique. Selon les neurosciences, les états émotionnels s'accompagnent de réactions des

molécules de l'émotion : les neurotransmetteurs et les hormones. Ainsi, au niveau physiologique, le stress agit sur l'hypophyse en libérant l'hormone adrénocorticotrophique (ACTH), laquelle a une action sur les glandes surrénales (qui se situent au-dessus des reins), ce qui fait augmenter la libération d'hormones comme l'adrénaline et le cortisol.

Dans une situation à court terme, l'adrénaline mobilise la réaction de lutte et de fuite, car le taux de glucose a besoin d'être élevé dans le sang pour qu'il y ait de l'énergie disponible pendant ce processus. Le stress devient négatif quand il n'y a pas le temps pour la récupération de l'organisme ou quand la personne réagit de façon hostile aux situations. Dans les deux cas, quand l'adrénaline ne suffit pas, le corps doit sécréter du cortisol.

La production excessive de cortisol endommage le traitement de la fonction cognitive et aussi de la créativité, perturbant les récepteurs qui captent la mémoire au fur et à mesure que ceux-ci traversent la synapse. De ce fait, les personnes avec une production excessive de cortisol perdent la capacité à assimiler les informations. De plus, l'augmentation de cortisol amène à une augmentation des besoins nutritionnels, pouvant diminuer les quantités de magnésium « un minéral calmant ». Ainsi, plus l'individu est vulnérable au stress, plus grande est la perte de cet élément. D'autre part, le magnésium va « à l'encontre » du calcium et ces deux minéraux, normalement, maintiennent l'équilibre de l'un et de l'autre. D'autres nutriments comme les vitamines C et E qui aident à protéger le cerveau des radicaux libres sont aussi épuisés dans des situations de stress.

Via le cortisol, le stress accélère aussi le métabolisme des hydrates de carbone et du neuropeptide Y qui donne envie de consommer des hydrates de carbone. Ce mécanisme est la raison pour laquelle de nombreuses personnes mangent trop de douceurs et d'aliments contenant de l'amidon quand elles sont stressées.

### **Santé et maladie**

Nous sommes un système composé de différentes unités qui sont, en même temps, autonomes et intégrées entre elles, faisant partie d'un ensemble plus grand. Aucun système n'est indépendant d'un autre. On peut dire que la santé serait quand le corps, l'esprit et les sentiments sont reliés entre eux de façon harmonieuse et en équilibre avec le milieu ambiant dans un processus continu de la vie.

Opposée au concept de santé, la maladie signifie la perte relative de l'harmonie ou la perturbation de cette harmonie qui se manifeste dans la conscience et dans l'organisme humain, celui-ci étant vu comme partie de la nature, étant sujet aux forces naturelles. Pour Nahas (2001), toute maladie est

le résultat de l'interaction d'un agent agresseur (une cause psychologique ou physique) et de la réponse de l'organisme. Ainsi, une maladie n'est pas seulement un fait physique mais un problème qui considère la personne comme un tout : corps, émotions et esprit. Pour Capra (1988), la maladie est vue comme un signal de manque de soin de la part de l'individu.

### **Le système Biodanza et son application aux déséquilibres émotionnels**

De nos jours, les aires de connaissances sont reliées à la corporalité et au mouvement humain conscient, de façon à connecter entre elles les activités motrices et mentales. Notre culture valorise trop le rationnel, stimulant beaucoup les réponses analytiques comme la logique, la pensée, les mots, de façon à générer une dissociation entre les capacités perceptives, la motricité, l'affectivité et les fonctions.

La tâche de suggérer des mesures générales est un défi, à caractère psychosocial. Elle a pour objectif d'amplifier le niveau de conscience de l'individu sur son mode de vie, surtout en rapport avec l'établissement d'objectifs réels à atteindre, de telle façon à ce qu'il puisse faire une chose, en améliorant chaque fois la perception de certaines habitudes de vie qui nuisent à la santé. C'est cependant de la responsabilité de chacun de prendre soin de son corps (en respectant les normes sociales et en vivant en accord avec les lois de l'Univers). Ceci veut dire que, plus l'individu arrivera à des styles sains et agréables, plus ceux-ci se refléteront dans sa vie de façon positive en diminuant le risque de maladies.

Dans cette perspective, on considère qu'il y a de multiples façons de chercher cette harmonisation, comme le tai-chi-chuan, la méditation, les prières, le yoga, la psychothérapie, le reiki, des exercices physiques et d'autres formes comme la pratique d'habitudes alimentaires adéquates. Cependant, un des systèmes les plus efficaces pour réussir cette harmonie est la Biodanza, où on travaille avec une partie qui reste encore saine chez l'individu. La fonction thérapeutique de la Biodanza est un ensemble organisé, dans lequel une des parties est inséparable de la fonction de la totalité, c'est un système holistique de travail avec l'être humain, où l'individu entre en contact avec ses propres ressources d'autorégulation et la guérison vient de motivations internes chargées d'émotion.

Dans cette approche multidimensionnelle, les problèmes émotionnels ne sont pas isolés du contexte plus vaste de la vie. On reconnaît que l'organisme est en interaction constante avec son environnement naturel et social. La conception de la santé passerait par un processus d'équilibre dynamique, où l'organisme humain interagit avec le milieu ambiant de façon naturelle et dynamique.

En Biodanza, on croit que par la vision affective du monde intrapsychique, la personne pourra valoriser de façon moins traumatique les conflits intimes, ses frustrations et ses sentiments de perte. L'individu pourra être conduit de façon à se sentir aimé et valorisé, enveloppé et protégé, et membre d'un réseau d'interactions et de communications qui fonctionne de façon franche et précise. Les cérémonies de rencontre éveillent la sensibilité en élevant la qualité de santé, pour développer des potentiels hérités génétiquement et rétablir le lien affectif avec nous-mêmes, le prochain et avec la nature.

D'autre part, avec l'échange de chaleur et d'affect, et au son de la musique, le corps devient une danse d'hormones (substances produites par des glandes de sécrétion externe) et de neurotransmetteurs, de façon à ce que le centre régulateur limbique-hypothalamique (centre des émotions et des instincts) puisse générer entre autres choses la résistance au stress et un meilleur fonctionnement des organes internes.

Au moyen de mouvements et de musiques vigoureuses, la noradrénaline et la dopamine (neurotransmetteurs) peuvent avoir leur production stimulée, déclenchant une réaction adrénergique dans l'organisme, fournissant l'énergie nécessaire. Affectueusement, nous pouvons les appeler les messagers de joie. Cependant, pendant les mouvements lents et doux, le parasympathique est stimulé avec une plus grande production d'acétylcholine et de sérotonine (d'autres neurotransmetteurs), amenant l'individu à la tranquillité. D'autre part, les niveaux de cortisol (hormone) tombent, diffusant dans le cerveau et dans chaque cellule de l'organisme une sensation de confort et de bonheur.

Ainsi, au moyen de rythmes variés, les différentes parties du cerveau « dialoguent » en pulsant et en régulant et les personnes vont enrichir et améliorer leur qualité de vie, la qualité de leurs relations. Il y a un déblocage des énergies stagnantes, allégeant les tensions musculaires, diminuant le stress quotidien. Des travaux réalisés par Tadros (1994) et Cantos (2005) confirment les bénéfices de la Biodanza tant contre la dépression que contre le distress (stress négatif). Il y a un adoucissement des rythmes cardiaques et respiratoires et la tension artérielle diminue – cadre idéal pour éviter les maladies cardiovasculaires et vivre pleinement pour de nombreuses années.

On considère également que quand la personne est touchée, la quantité d'hémoglobine dans le sang augmente significativement. L'hémoglobine est la partie du sang qui amène la provision vitale d'oxygène dans tous les organes du corps, y compris le cœur et le cerveau. L'augmentation d'hémoglobine active tout le corps, aide à prévenir les maladies et accélère la récupération de l'organisme dans le cas de maladie.

On dit que, en Biodanza, le mouvement est intégré, c'est-à-dire qu'il y a une

union cohérente entre sentiment, pensée et action et que cette interaction est importante pour qu'il y ait un équilibre. Par la danse, la musique et des mouvements spécifiques, l'individu peut entrer en contact avec lui-même, intégrant le psychique et le somatique de façon à interférer positivement sur sa pensée, ses sensations et son action. Les danses sont conçues pour induire de nouvelles formes de communication en stimulant l'expression de l'identité, permettant une rééducation affective, intégrant l'unité organique et induisant des processus d'expansion de conscience. Le processus d'induction de vivencias intégrantes promeut la rencontre et l'expérience humaine avec ses propres gènes, provoquant des changements dans la façon de sentir, de penser et d'agir chez les personnes qui participent. Ce processus de rénovation au moyen de la vivencia (ra)mène le participant au rôle du personnage principal de sa propre vie, renforçant son identité et développant en même temps son lien avec l'espèce. Nous sommes tous égaux, dans les émotions, dans les désirs, dans la joie et dans la souffrance.

La conquête du bien-être dépendra des semences plantées par chacun. La majorité des fois, les personnes ont la liberté de choix et peuvent définir les directions de leur vie. Mais comment peut-on y parvenir ? Une façon est de pouvoir regarder vers ses propres sentiments et se demander, avec sincérité, qu'est-ce qui cause se problème intérieur. C'est souvent reconnaître ses propres limites, en se reconnaissant et s'acceptant soi-même. C'est ensuite chercher des alternatives que l'on puisse mobiliser pour la rencontre de la sincérité, en commençant à chercher quelque chose de meilleur, à expérimenter certains des plaisirs les plus subtiles de la vie.

C'est seulement avec un esprit ouvert à ces possibilités, qu'il sera possible de transformer des situations désagréables en grandes découvertes. Et les erreurs pourront se transformer en source d'apprentissage et de compréhension avec leurs imperfections.