

DANSER LA VIE, UN TREMLIN POUR L'ESPOIR

Auteurs : *Axel DE LOUISE – TSTA Psychothérapie, Frédérique FAURE*

De tout temps, la danse a rythmé la vie humaine sur tous les continents et dans toutes les cultures. Rolando TORO ARANEDA a créé une approche de la danse dont le but est de maintenir la santé et de promouvoir les potentiels relationnels. Il a ouvert cet espace pour l'expérience, interrelationnelle et transcendante.

Tout ce qui concerne la santé et la relation intéresse un analyste transactionnel. Cette approche est donc un excellent complément à l'accompagnement psychothérapeutique. Même si elle est au delà de cela, elle pourrait se nommer comme grand atelier de permission à vivre pleinement la vie dans toutes ses dimensions, dans un cadre contenant et protecteur.

D'un autre côté, un analyste transactionnel peut s'emparer de certains aspects de cette approche pour les intégrer dans sa pratique contractuelle.

Un exemple concret est bienvenu :

« Se dire bonjour » de manière non verbale, ce que l'on nomme en Biodanza® la « rencontre ».

Pour paraphraser C.W. Piselli : « Comment fait-on pour se dire bonjour? », en Biodanza®, à travers la répétition de moments de rencontre sans parole, sur une musique douce, les participants sont invités à expérimenter comment ils offrent leur approche de l'autre et comment ils accueillent celle de l'autre. Ceci fait travailler le chapelet des rencontres de nos vies, les bonnes, les difficiles et les temps de séparation pour aller vers une autre rencontre...

Cette expérience tellement simple renvoie chacun à travailler son authenticité du regard, du toucher, du respect de soi et de l'autre dans une juste distance apprivoisée.

Combien de nos patients ou clients ont besoin de réapprendre cette rencontre tellement blessée parfois et pour laquelle la guérison est souvent protocolaire, c'est à dire à inscrire dans le scénario corporel.

Autre exemple : régulièrement dans les groupes de psychothérapie, l'un ou l'autre parle pour détourner sa propre attention et celle de l'autre, de ses sensations et émotions. Ainsi, le corps se rigidifie et parle à son insu. Les mots du corps sont alors à remettre en valeur pour permettre la nouvelle articulation d'une phrase enfin compréhensible, d'une phrase que l'Enfant prononce et qu'enfin l'Adulte va entendre. La musique et certains mouvements lents et simples peuvent devenir porteurs pour une nouvelle liberté chez cet Enfant blessé. Le Parent est rassuré par la permission de ne pas agir, de rester immobile et apprécie la tolérance du psychothérapeute qui sait que l'urgence est de prendre son temps.

Ou encore, « Se dire au revoir » dans un groupe de psychothérapie après le temps fort du travail psychique, émotionnel et affectif de chacun, prendra toute sa consistance avec l'expérience matricielle d'une « ronde de berceement », là aussi avec une musique douce qui accompagne et soutient le lien. Cela permettra de repartir vers sa vie en gardant en soi un lien affectif et un sentiment d'appartenance, si souvent nécessaire à ce même Enfant blessé et seul.

Ces expériences singulières en psychothérapie restent sorties du contexte de la séance de Biodanza®. Elles peuvent tout de même permettre pour le patient de renouer les fils de sa présence à lui-même dans sa corporéité et dans ses liens aux autres ainsi qu'à l'espoir d'un possible changement, notamment dans son mode de relations aux autres.

L'apport spécifique de la Biodanza® viendra permettre au patient qui s'engage dans le processus de la Biodanza®, en complément de sa psychothérapie, de réhabiliter d'une autre manière, tout aussi en profondeur, son authenticité et sa capacité d'intimité psychique, affective et corporelle avec lui-même, dans son corps, avec les autres et le monde.

Axel DE LOUISE

T.S.T.A

Psychologue clinicien

Psychothérapeute

Frédérique FAURE

Professeure facilitatrice de Biodanza®

Psychologue clinicienne

Psychopraticienne