



Sistema  
Rolando Toro



**BIODANZA ITALIA**

Associazione Etico Culturale Italiana  
degli Operatori di Biodanza  
Sistema Rolando Toro

**Pourquoi l'association  
Italienne de Biodanza  
A commissionné  
une recherche**

**Sur les effets sur la santé  
Dérivés de la pratique  
de la Biodanza**



Scuola di Specializzazione in "Psicologia della Salute"



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA

# L'équipe de Recherche

**Maria Teresa Giannelli** Professor Scuola di Specializzazione in Psicologia della Salute (Post Graduate School of Health Psychology) – "Sapienza" Università di Roma (*superviseuse de la recherche*) Contact [resygiannelli@gmail.com](mailto:resygiannelli@gmail.com)

Associazione Psicologi Ricerca e Intervento

apri

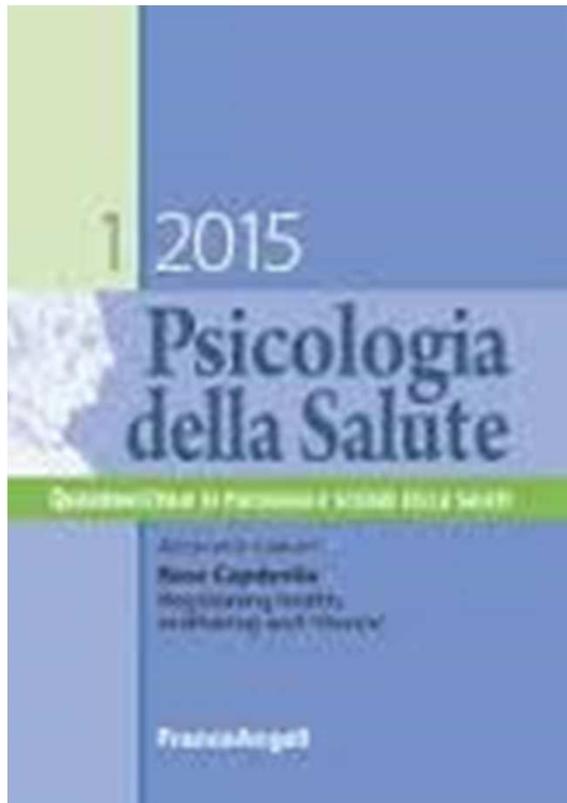
**Patrizia Giannino , Alessandro Mingarelli**  
Specialist in Wellbeing Psychology , APRI Associazione Psicologi Ricerca e Intervento (*research psychologists*)  
Contact [patriziagiannino@gmail.com](mailto:patriziagiannino@gmail.com)  
[alessandro.mingarelli@psicosalute.com](mailto:alessandro.mingarelli@psicosalute.com)



**BIODANZA ITALIA**

Associazione Etico Culturale Italiana  
degli Operatori di Biodanza  
Sistema Rolando Toro

**Project referents: Sandra Capri** sociologist , **Laura Terzoli** physician + 26 facilitators who enrolled the participants



# Article publié dans Psicologia della Salute (Psychologie de la Santé)

Magazine, ed. par Franco Angeli  
en italien

volume 1/2015, pp 84-107

Mots clefs: Biodanza, bien-être,  
stress, alexithymie

Research funded by



**BIODANZA ITALIA**

Associazione Etico Culturale Italiana  
degli Operatori di Biodanza  
Sistema Rolando Toro

Titre original : Efficacia sulla salute di un corso annuale di  
Biodanza: uno studio empirico

## Quelques chiffres concernant cette recherche

**295 participants**

**429 questionnaires remplis**

**3 temps d'enquête en douze mois**

**8 mois d'élaboration**

**Une année d'évaluation par les pairs**

Projet de recherche commencé en 2009

Article publié en Mars 2015

## Objectifs de la Recherche

Evaluer les effets spécifiques possibles de la Biodanza sur certaines dimensions du bien-être telles que :

**Le bien-être psychologique (Ryff, 1989)**

**Le stress (Lemyre et al., 1990)**

**L'alexithymie (Bagby et al., 1994)**

# Bien-être Psychologique

Carol Ryff, dans "Happiness is everything, or is it ? » (1989) explore la signification du « bien-être psychologique » et le contraste avec le bien-être subjectif ou bien-être hédonique .

Ryff a tenté de combiner différentes conceptions du bien-être depuis les Grecs anciens jusqu'aux conceptions psychologiques modernes telles que la théorie de l'Individuation de Carl Jung, de l'Accomplissement de soi de Abraham Maslow, et d'autres.





# Alexithymie



Les caractéristiques centrales de l'alexithymie sont :  
un dysfonctionnement marqué de la conscience émotionnelle,  
de l'attachement social et de la relation interpersonnelle. De plus,  
les individus souffrant d'alexithymie ont aussi des difficultés à  
distinguer et évaluer les émotions des autres, ce qui conduit,  
pense-t-on, à une réponse émotionnelle non-empathique  
et inefficace

# Références à d'autres recherches sur les effets de la Biodanza

Carbonell-Baeza A., Aparicio V.A., Martins-Pereira C.M., Gatto-Cardia C.M., Ortega F.B., Huertas F.J., Tercedor P., Ruiz J.R. and Delgado-Fernandez M. (2010). Efficacy of Biodanza for treating women with fibromyalgia. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16 (11): 1191-200., [DOI:10.1089/acm.2010-003](https://doi.org/10.1089/acm.2010-003)

Stück M., Villegas A. (2012). Overview on biodanza research an 8-aspect-approach. *Biopsychological Basics of Life*, 1: 4-13.

Stück M., Villegas A., Schroeder H., Sack U., Terren R., Toro V. and Toro R. (2004). Biodanza as Mirrored in the sciences: Research concerning the psychological, physiological and immunological effects of Biodanza. *Arts in Psychotherapy*, 31 (3): 204.

Sudres J.L., Villac M., Brandibas G. (2012). La Biodanza: une technique médiatisée integrative. Présentation et éléments d'évaluation [Biodanza: an holistic mediatized technique. Presentation and elements of assessment]. *Confinia Psychopathologica*, 1 (2): 51-86.

Villegas A. (2012). Investigation of the impact of the dance-oriented intervention method Biodanza. *Basics of Life*, 1: 14-23.

# Danse et activité physique



## Stern, 2004 The present moment in Psychotherapy and Everyday Life

L'esprit est intrinsèquement incorporé ou intimement connecté à l'activité sensorimotrice de la personne (p.79) et donc au mouvement.

La prémisse dont nous partons est qu'il ne suffit pas de comprendre, d'expliquer ou de raconter un événement pour produire un changement (p.XIII). Il doit aussi y avoir une expérience réelle, un événement vécu subjectivement, avec des sentiments exprimés et des actions produites en temps réel, dans le monde réel, avec des gens réels, dans un moment expérimenté comme le présent.

Mettre son attention dans le moment présent renforce le sens de soi dans la mesure où << quand je vis dans le moment présent, je suis le seul à avoir l'expérience de mes expériences subjectives (...) Ce n'est pas simplement quelque chose qui m'appartient, c'est moi >> ( p.33).

Même en psychothérapie différentes écoles attribuent << au travail thérapeutique dans le « ici et maintenant » un pouvoir de transformation hors pair>> (p. 3).

**HERE AND NOW**

## Hypothèses de recherche

Efficacité de la Biodanza dans l'amélioration du bien-être par comparaison d'un groupe ayant pratiqué un an avec un autre groupe engagé dans d'autres activités physiques et un groupe de sédentaires

**Augmentation du bien-être psychologique**

**Diminution du stress**

**Diminution de la dérégulation émotionnelle**

## COMMENT :

En comparant un groupe sans pathologies cliniques et qui a pratiqué cette activité pendant approximativement un an, avec un groupe qui participe à d'autres activités physiques (ayant les mêmes aspects non-spécifiques) et avec un groupe additionnel de personnes sédentaires qui ne participent à aucune activité physique.

**3 groupes ont participé à cette recherche : 1 expérimental + 2 de contrôle**

1) Groupe expérimental de Biodanza : 96 personnes qui démarraient un cours de Biodanza pour la première fois.

2) Groupe de contrôle « Activité physique » : 71 personnes qui commençaient pour la plupart (86.76%) soit le tango soit des danses latino-américaines ayant les mêmes caractéristiques non-spécifiques que la Biodanza (Danse 86,76% (Tango, Danses latino-américaines), autres Activités physiques 13,24% Gym).

3) Groupe de contrôle « Sédentaire » : 68 personnes ne pratiquant aucune activité physique de façon au minimum hebdomadaire.

## LES INSTRUMENTS

Les 295 participants à cette recherche ont eu à remplir une carte demandant des informations sur leur âge, sexe, niveau d'éducation et poids corporel, et une batterie de 3 questionnaires

- Le Bien-être psychologique a été mesuré avec la version italienne De L'Echelle du Bien-être en 86 items (Ruini et al., 2003; Ryff, 1989)

-Le Stress a été mesuré avec la version italienne de la Mesure du Stress Psychologique (MSP) En plus du score total de niveau de stress, on peut déterminer les dimensions suivantes : perte du contrôle, irritabilité; sensations psychophysiologiques; sensation d'effort et de confusion; anxiété dépressive; douleurs et problèmes physiques ; hyperactivité, comportement d'accélération.

- L'Alexithymie a été évaluée avec la version italienne de L'Echelle d'Alexithymie de Toronto en 20 items (TAS-20; Bressi & al., 1996; Bagby et al., 1994).

## PROCEDURE

### **Grâce aux 26 facilitateurs membres de l'Association Italienne de Biodanza qui ont enrôlé les participants à cette recherche parmi leurs groupes de débutants**

Les participants ont reçu du matériel électronique et « papier » (une lettre présentant la recherche, un formulaire de consentement Informé, une carte d'enregistrement et des questionnaires).

Pour construire les deux groupes de contrôle (Activité physique et Sédentaire), les personnes furent identifiées sur le même territoire, et ayant sexes et âges équivalents à ceux des participants du groupe de Biodanza..

Les questionnaires ont été remplis en deux temps: sept/ oct tôt (pré-test) et à la fin des cours (mai) , qui durèrent environ 9 mois (post-test). De plus un suivi a été fait au sept/oct suivant.

Les questionnaires remplis sur papier ont été remis scellés aux facilitateurs et signés sur le rabat, tandis que ceux compilés en format électronique furent envoyés directement aux chercheurs.

Tous les questionnaires furent traités dans la plus grande confidentialité, en accord avec la loi no. 196/2003 sur la protection de la vie privée et des données personnelles.

## Analyse des données

### Analyse des écarts (multivariés MANCOVA et univariés UNICOVA)

Deux blocs d'analys initiaux ont été conduits:

- le **premier** bloc a évalué les différences initiales (première période) entre les 3 groupes, en relation avec les mesures investiguées
- Le **second** bloc avait pour objectif l'évaluation de l'efficacité de la Biodanza et a considéré la **PHASE** (avant le cours et après le cours)

Sur la base des données apparues dans les deux premiers blocs, **Un troisième bloc d'analyse** a été effectué 5 mois plus tard.

•

A

**Tab. 1 – Statistiques descriptives des 3 groupes**

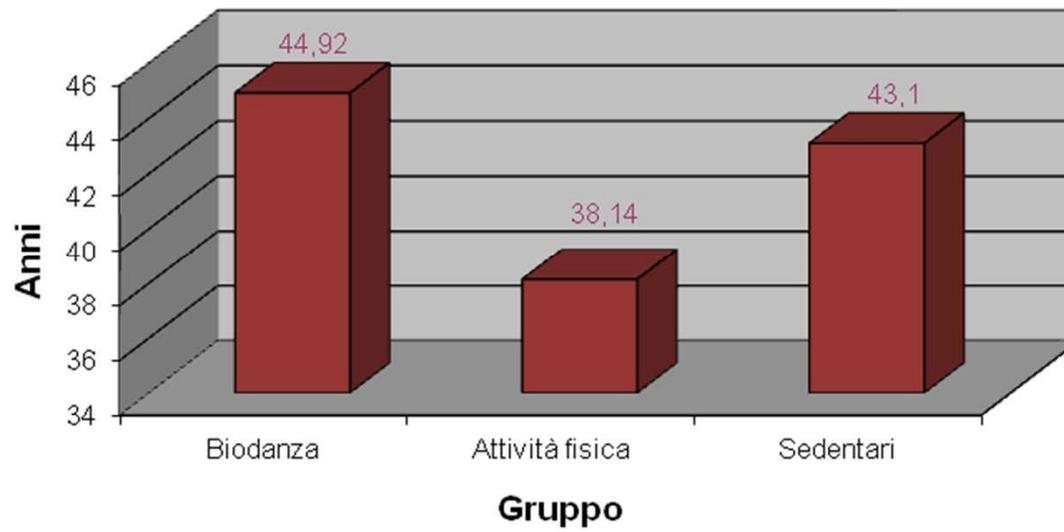
	Groups	
	Biodanza	Physical Activity
N°	96	71
Gender		
Men	18 (18,75%)	22 (30,99%)
Women	78 (81,25%)	49 (69,01%)
Age		
average±ds	44,92±9,82	38,14±9,91
minimum & maximum	25-68	19-63
Body Mass Index		
average±ds	23,15±3,65	22,27±3,23
minimum & maximum	17,72-38,06	15,73-34,19
Years of Schooling	13,96±3,51	13,76±3,24

Biodanza : 96 débutants (18 hommes, 78 femmes)

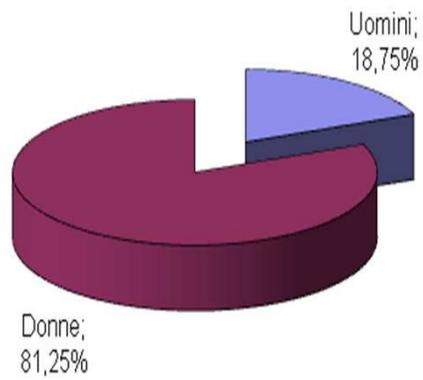
Groupe de contrôle 1 Activité physique : 71 débutants (22 hommes, 49 femmes)

Groupe de contrôle 2 Sédentaire: 68 (13 hommes, 55 femmes)

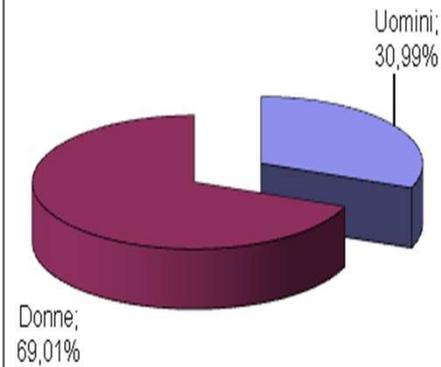
## Age et Sexe



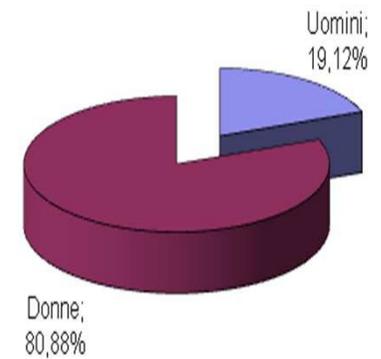
### Biodanza



### Attività Fisica



### Sedentari



# Echelle du Bien-être Psychologique

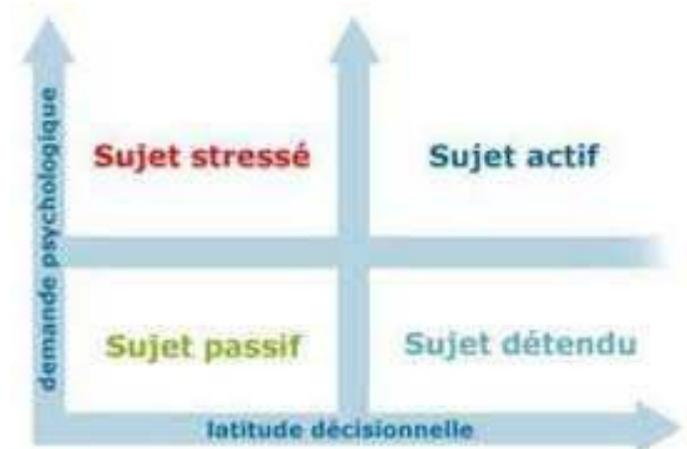
## Questionnaire en 84 items



# Mesure du Stress Psychologique

## Questionnaire en 49 items

- Perte de contrôle
- Irritabilité
- Sensations psychophysiologiques
- Sensations d'effort et de confusion
- Anxiété dépressive
- Douleurs et problèmes physiques
- Hyperactivité
- Comportement d'accélération



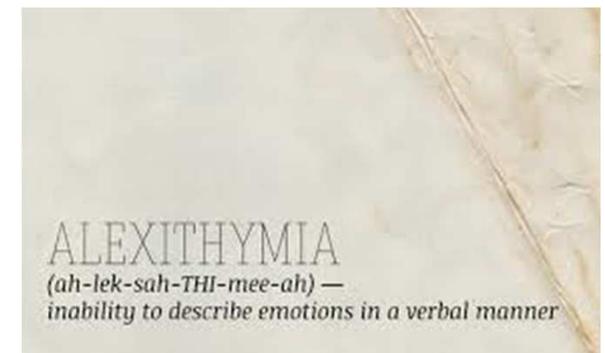
# Alexithymie

## (Echelle d'Alexithymie de Toronto)

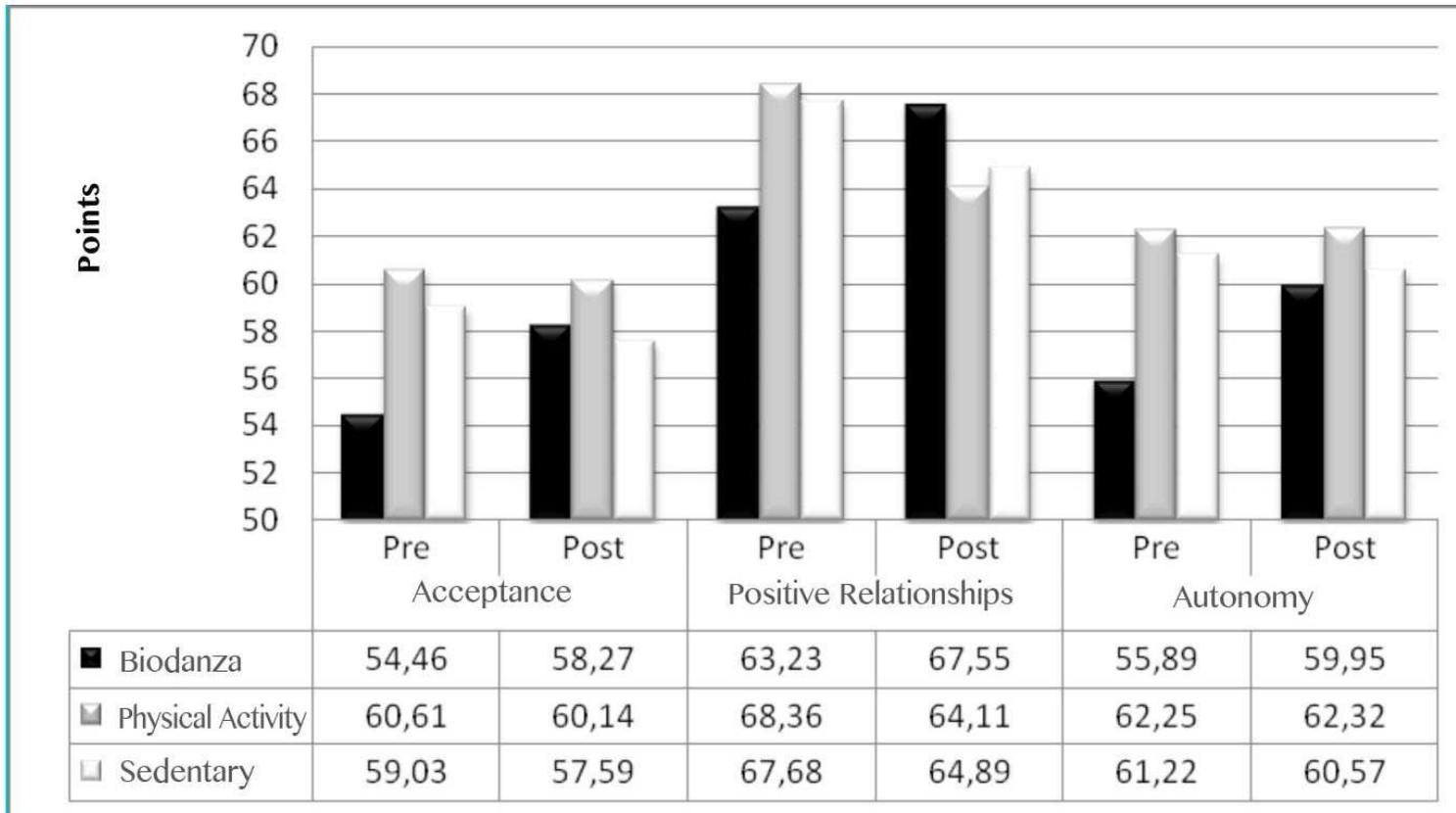
### Questionnaire en 20 items

#### Niveau de dérégulation émotionnelle

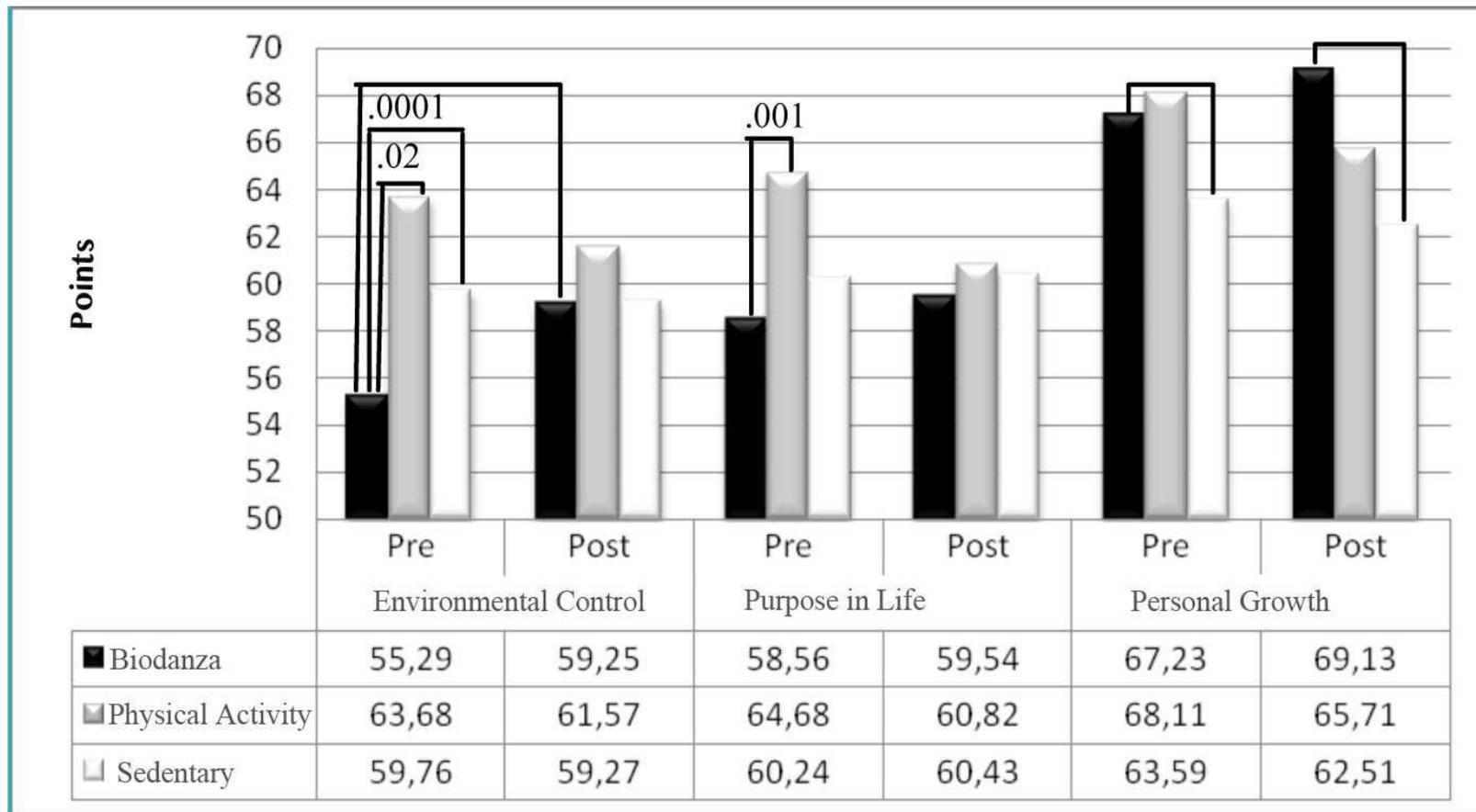
- **Difficulté à identifier ses émotions et à les distinguer des sensations corporelles**
- **Difficulté à décrire ses émotions et donc à les communiquer aux autres**
- **Pensée orientée vers l'extérieur et par suite hyper-réaliste**



## Différences entre les groupes selon les niveaux de : Acceptation de soi, Relations Positives, Autonomie

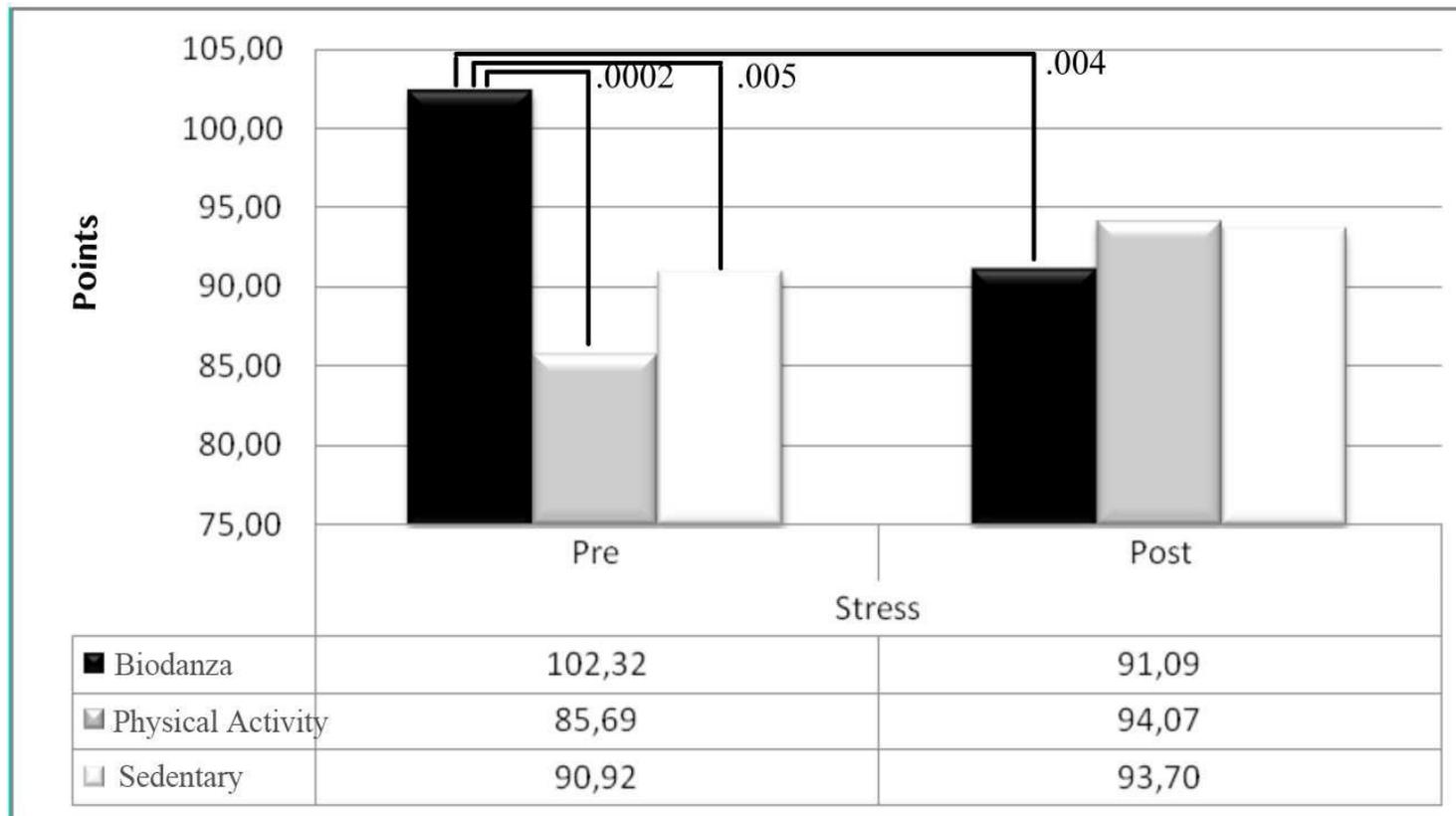


Différences entre les groupes, en fonction de la phase, concernant les dimensions de :  
 Contrôle de l'environnement, But dans la vie, Croissance personnelle,

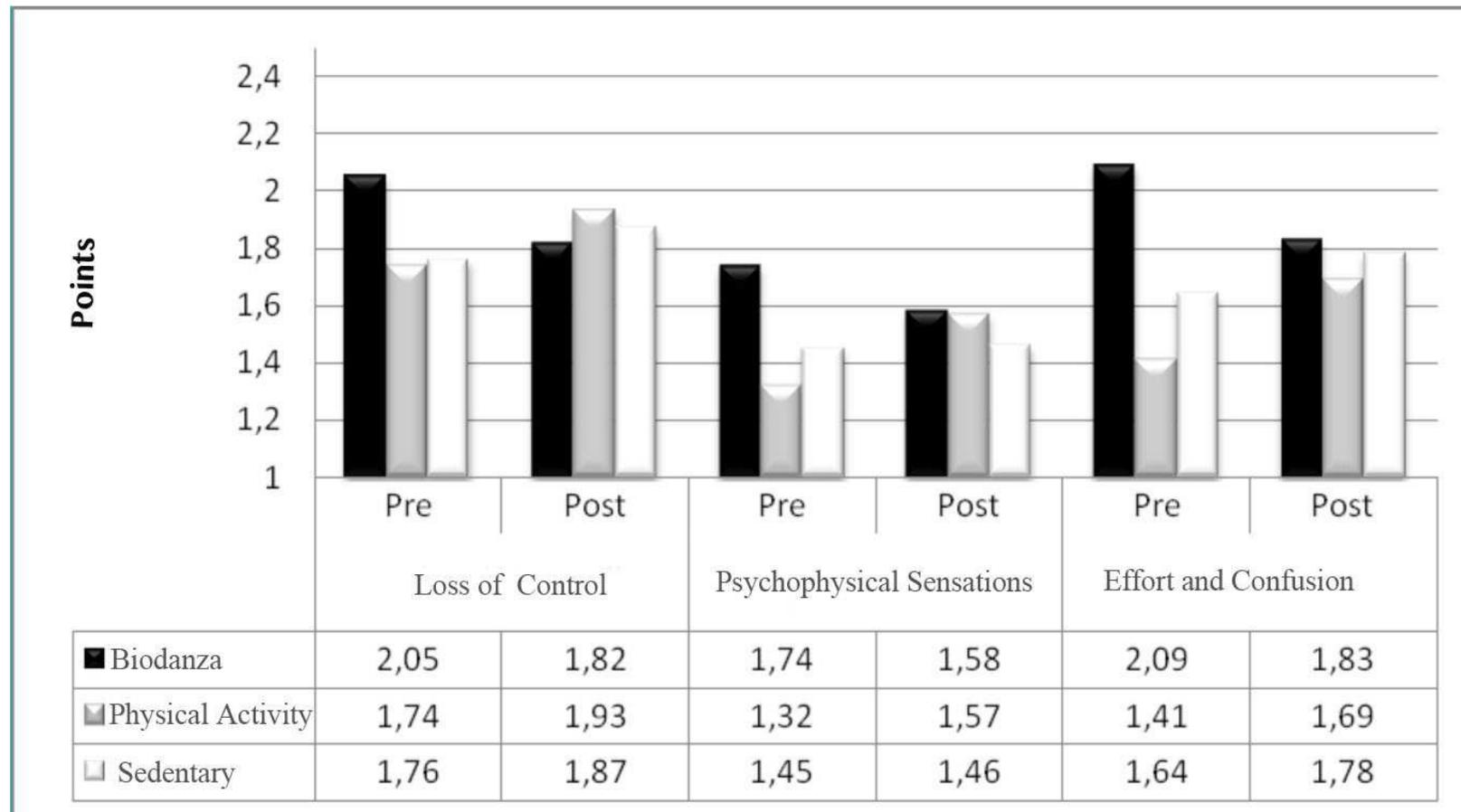


# STRESS

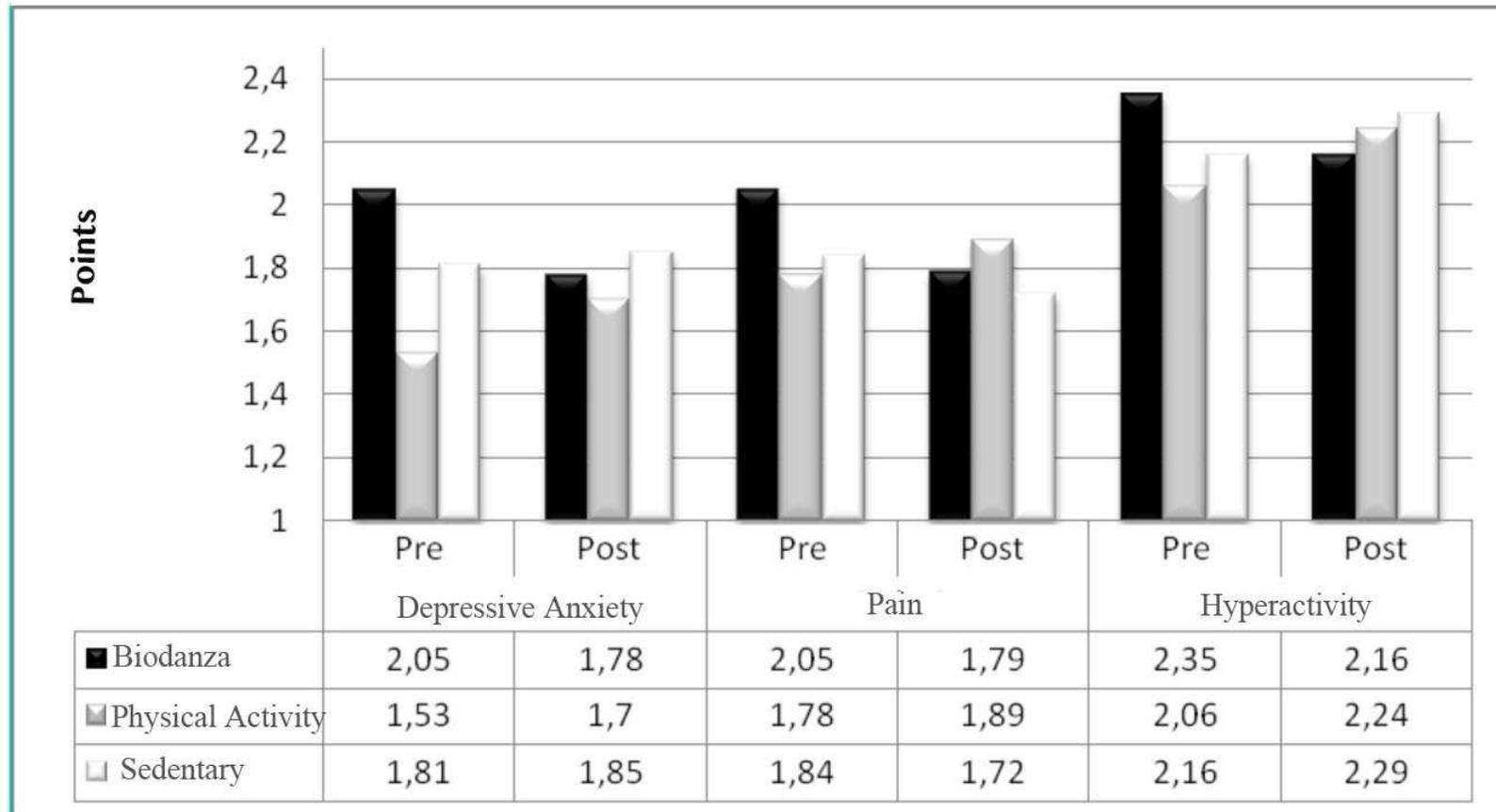
Différences entre les groupes concernant les niveaux de stress en fonction de la phase



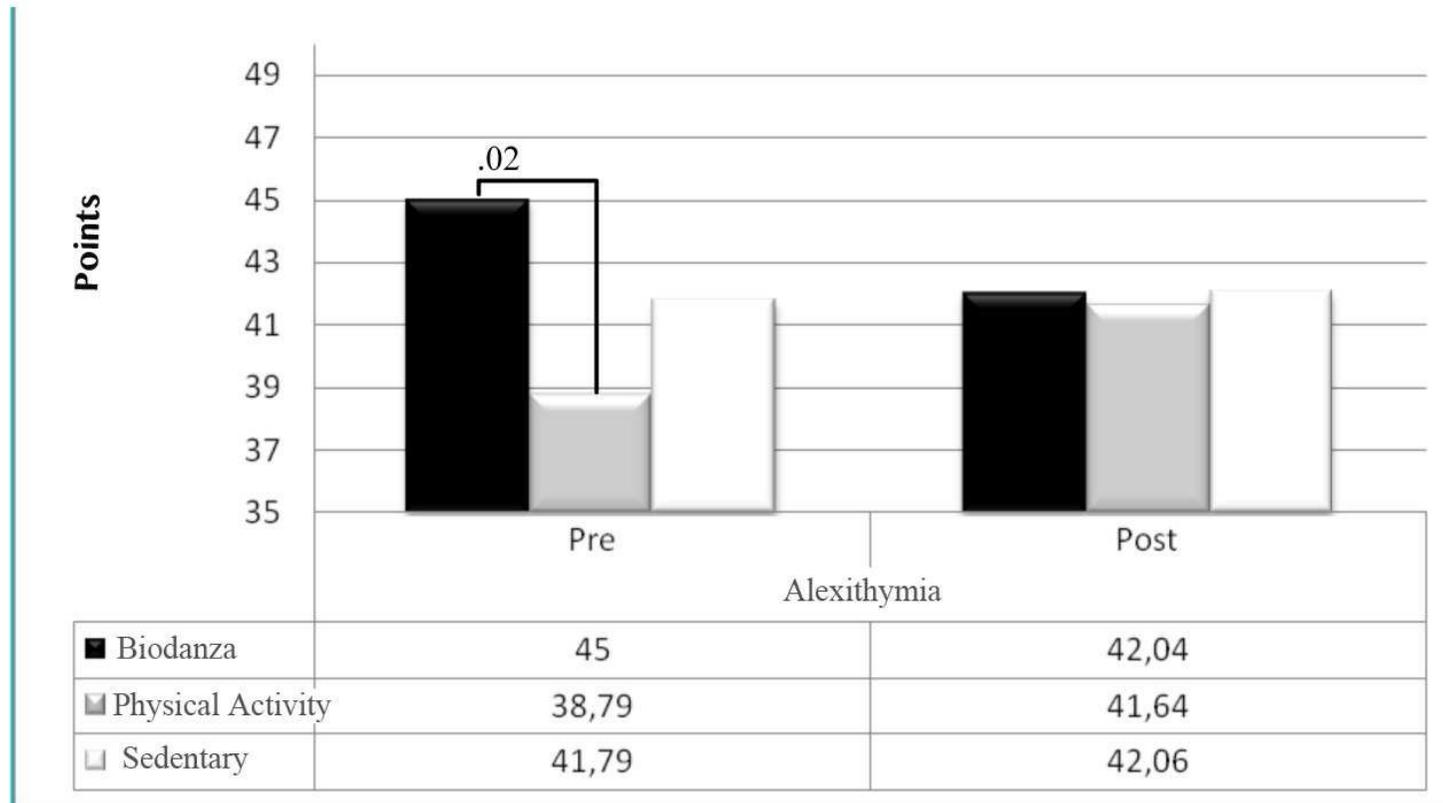
## Différences entre les groupes, selon la phase, concernant les aspects de : Perte du contrôle, Sensations Psychophysiques, Effort et Confusion



## Différences entre les groupes, selon la phase, concernant les mesures de : Anxiété dépressive, Souffrance, Hyperactivité.



## Différences entre les groupes dans les niveaux d'Alexithymie totale. *En fonction de la phase*





Sistema  
Rolando Toro

# Biodanza et Bien-être

## Résultats de la Recherche

Les résultats de la recherche **étayent**  
**l'hypothèse que la Biodanza est effectivement**  
**une pratique qui promeut la santé,**  
**Ils démontrent une augmentation du Bien-être**  
**Psychologique et une diminution du Stress**  
**et de l'Alexithymie.**





Sistema  
Rolando Toro

# Biodanza et Bien-Etre

## Résultats de la recherche

Tendance à maintenir  
**de plus hauts** niveaux de :

- + relations positives**
- + autonomie**
- + contrôle sur l'environnement**





Sistema  
Rolando Toro

# Biodanza et Bien-Etre

## Résultats de la Recherche

Tendance à maintenir de plus bas  
niveaux de :

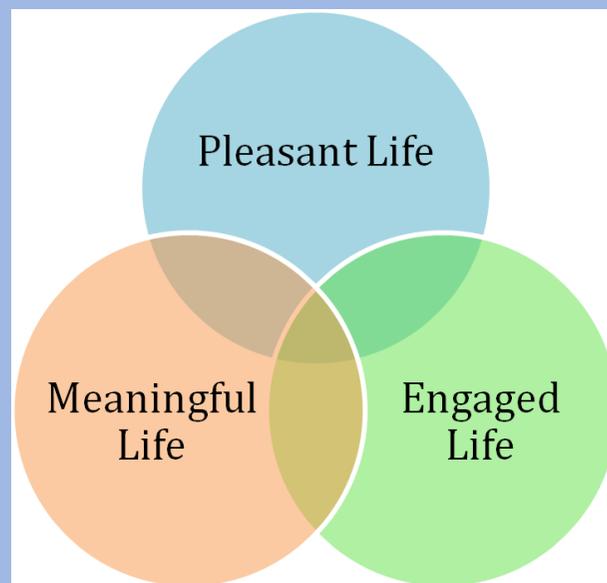
- **Stress**
- **perte de contrôle**
- **anxiété dépressive**





Sistema  
Rolando Toro

## Et pour conclure .. Sur le Bien-être personnel Et ses effets sociaux



**Merci**

[sandracapri@virgilio.it](mailto:sandracapri@virgilio.it)

