

La recherche a été réalisée par :

SAPIENZA Università di Roma

Maria Teresa Giannelli

Patrizia Giannino

Alessandro Mingarelli

La recherche a été financée par :

BIODANZA ITALIA, Association Ethique Culturelle Italienne des Opérateurs de la Biodanza Système Rolando Toro

“La Biodanza et le Bien-être”

Finalité :

Évaluer l'efficacité de la Biodanza pour promouvoir la santé.

Objectifs :

- Relever les effets de la Biodanza sur quelques dimensions du bien-être
- Différencier les effets spécifiques éventuels de la Biodanza de ceux d'autres activités physiques
- Évaluer combien d'effets éventuels de la Biodanza se maintiennent dans le temps

Hypothèses :

Nous avons émis les hypothèses que les participants à un cours annuel de Biodanza par rapport à ceux qui font autre activité physique et à ceux qui sont sédentaires présentent à la fin du cours:

- + de bien-être psychologique
- - de stress perçu
- - d'alexithymie
- + d'empathie

Nous avons émis l'hypothèse que les effets relevés pour la Biodanza se maintiennent quelques mois après la fin du cours.

- **Dimensions du Bien-être :**
- Le bien-être psychologique
- Le stress
- L'alexithymie
- L'empathie

Le **bien-être psychologique** est un processus multidimensionnel dynamique non un état final ; il concerne en même temps l'esprit, le corps et leurs interconnexions.

L'**absence** de bien-être psychologique rend les individus plus **vulnérables aux maladies**. Sa **présence augmente les défenses immunitaires** et favorise une **stratégie adéquate** pour affronter les situations.

Le **stress** est une **activation de l'organisme** en relation avec des événements perçus et interprétés comme des **menaces** pour son propre **bien-être psycho-physique**. Il peut avoir des conséquences sur le plan **physique** et sur le plan du **bien-être psychologique**.

L'**alexithymie**, littéralement « **manque de mots pour les émotions** », est une sorte d'« **analphabétisme émotionnel** », une difficulté à **reconnaître, explorer et exprimer** ses propres vécus intérieurs.

Très importante dans le bien-être de l'individu, elle fait partie des facteurs de risques de différents troubles somatiques, psychologiques et relationnels.

L'**empathie** est la capacité de "se mettre dans la peau de l'autre" d'un point de vue émotif et cognitif ; c'est une compétence sociale fondamentale pour la construction de relations positives et de comportements coopératifs.

- **Différencier les effets spécifiques éventuels de la Biodanza de ceux d'autres activités physiques**

Différentes études ont montré l'efficacité de l'activité physique sur des symptômes d'anxiété et de dépression et sur l'amélioration de l'humeur, du bien-être subjectif et de l'estime de soi, l'image corporelle et la perception d'être compétent.

- **Évaluer combien d'effets éventuels de la Biodanza se maintiennent dans le temps**

Il est connu dans la littérature que les effets de l'activité physique ne se maintiennent pas dans le temps.

Participants :

- Groupe expérimental de Biodanza : 96 personnes
81,25% femmes ; âge moyen 44,92 ans ; 56 pers. en juin, 32 après l'été
 - Groupe contrôle Activité physique : 71 personnes dont 69,01% femmes
âge moyen 38,14 ans ; restent 29 personnes en juin, 13 après l'été
 - Groupe contrôle Sédentaire : 68 personnes dont 80,88% femmes
âge moyen 43,1 ans ; restent 37 personnes en juin, 27 après l'été
- La répartition en âge et sexe est à peu près la même dans les trois groupes, dont la moitié environ entre 40 et 59 ans et moins de 6% ont moins de 30 ans
- Un groupe doit comporter 20 personnes au minimum pour être significatif Les biodanseurs sont répartis sur 26 facilitateurs

Procédure : Les questionnaires exploités ont été passés en 3 périodes : début du cours (octobre), Fin du cours (juin), Follow up (octobre) avant le début d'une nouvelle année de cours

Questionnaire Bien-Etre : Psychological Well-Being Scale (PWB) de Karol Ryff
(Autoacceptation, Relations positives avec les autres, Autonomie, Contrôle de son environnement et sensation d'efficacité personnelle, But dans la vie, Développement personnel)

Questionnaire Stress : Mesure du Stress Psychologique (MSP) :
(Perte de contrôle, Sensations psychophysiologiques, Sensation d'effort et de confusion, Anxiété dépressive, Douleurs et problèmes physiques, Hyperactivité)

Questionnaire Alexithymie : Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) :
(Difficulté à percevoir les émotions, Difficulté à communiquer les émotions, Pensée orientée vers l'extérieur)

Questionnaire Empathie : The Interpersonal Reactivity Index (IRI) :
(Inconfort personnel, Adopter le point de vue d'autrui, S'identifier en situations fantastiques (ex.: à des personnages d'un film))

Dimensions mesurées :

Autoacceptation - respect de soi - estime de soi

Implique de posséder des attitudes positives vis-à-vis de soi-même = se vouloir du bien à soi-même. Comporte la conscience de ses propres qualités positives et négatives

Autonomie :

Implique la capacité de résister aux pressions sociales qui tendent à homologuer pensées et actions. Comporte d'être indépendant et sûr de soi en guidant de l'intérieur ses propres comportements

Contrôle ambiant - Sens d'efficacité personnelle :

Implique la capacité de gérer une gamme vaste d'activités et de saisir toutes les opportunités qui se présentent. Comporte le sens de sa compétence pour rendre le milieu environnant conforme à ses propres exigences

Relations positives :

Implique la capacité d'éprouver affection et empathie et de créer des rapports d'intimité.

Comporte de donner et recevoir le plus possible dans les rapports qui engendrent des relations basées sur la confiance et sur la chaleur

But dans la vie :

Implique la capacité d'attribuer un sens à sa vie passée et présente. Comporte de se consacrer des destinations et d'élaborer des convictions qui donnent un sens à sa propre vie

Développement personnel :

Implique d'être ouvert aux nouvelles expériences et prédisposé au changement. Comporte la sensation d'être en croissance continue et la tendance à réaliser son propre potentiel

Contact avec les émotions :

Implique le savoir reconnaître, explorer et communiquer ses propres vécus intérieurs.

Récupérer l'écoute des émotions signifie rétablir le contact avec ses propres réactions authentiques et leur donner l'opportunité de s'exprimer

Stress : « perte de contrôle » :

Implique de sentir une carence de ressources nécessaires pour tolérer et affronter les situations. Comporte qu'une stimulation quelconque induit une réaction disproportionnée

Synthèse des Résultats au départ (octobre)

Les sujets appartenant au groupe Biodanza présentent par rapport à ceux qui appartiennent aux autres groupes (avec une différence très significative):

- (moins) autoacceptation
 - relations positives
 - autonomie
- contrôle de son environnement
 - but dans la vie
- + (plus) Stress
- + perte de contrôle
- + sensations psychophysiologiques
 - + effort et confusions
 - + anxiété dépressive
 - + hyperactivité
 - + Alexithymie
- + difficulté à percevoir les sentiments

Cela signifie-t-il un souci par rapport à la santé de personnes qui ont davantage de perception de soi ?... L'attente d'être mieux se retrouve aussi avec d'autres activités physiques. Est-ce la façon dont on communique qui fait qu'on attire ces personnes concernées ?... L'intéressant serait d'avoir des mesures physiologiques, objectives, pour pouvoir conclure. Mais le plus important est le subjectif (= « ce que je sens »)

Synthèse des Résultats au bout d'une année scolaire (juin)

Les sujets appartenant au groupe Biodanza présentent, à la fin de la 1^o année de cours (avec

une différence très significative), un meilleur niveau de:

- + autoacceptation
- + relations positives
- + autonomie
- + contrôle sur son environnement
- + développement personnel

Les sujets appartenant au groupe Biodanza présentent, à la fin de la 1^o année de cours (avec une différence très significative), un niveau plus bas de:

- Stress
- perte de contrôle
- effort et confusion
- anxiété dépressive
- douleur
- sensations psychophysiologiques
- hyperactivité
- Alexithymie
- difficulté à percevoir les sentiments
- difficulté à communiquer les sentiments

La **baisse alexithymie est un résultat important** et remarquable car elle est une caractéristique très stable pour une personne, difficile à changer en si peu de temps **L'effet faible de la biodanza sur l'empathie** a aussi fort étonné les chercheurs qui préfèrent maintenant parler d'intersubjectivité à propos des effets de la Biodanza.

Synthèse des Résultats après l'été (octobre)

Les sujets appartenant au groupe Biodanza présentent, au follow-up (suivi), une tendance à maintenir des niveaux supérieurs de:

- + relations positives
- + autonomie
- + contrôle sur son environnement

Les sujets appartenant au groupe Biodanza présentent, au follow-up, une tendance à maintenir des niveaux plus bas de:

- Stress
- perte de contrôle
- anxiété dépressive

Seules quelques dimensions du bien-être et du stress se sont maintenues après l'été.

Ce Projet

A été présenté par les chercheurs le 24.11.2012 à Marina di Massa aux adhérents de Biodanza Italia, suivi d'un travail en groupe sur les mécanismes de la Biodanza

Deviendra un article scientifique et sera envoyé à la revue : Psicologia della salute La revue est indexée sur: Catalogo italiano dei periodici, Acnp, Ebsco Discovery Service, Google Scholar, ProQuest Summon

Sera présenté au prochain Congrès National de Psychologie de la Santé (qui se tiendra probablement en mars 2013)