

Rencontre de Facilitateurs

Nice – 15 et 16 Mars 2003

BIODANZA : *DE LA SECURITE AFFECTIVE AU COURAGE EXISTENTIEL*

De Bion à John Bowlby, l'Affectivité comme
sécurité de base permettant à l'individu
d'explorer le monde.

Raúl Terrén

BIODANZA : DE LA SECURITE AFFECTIVE AU COURAGE EXISTENTIEL

De Bion et John Bowlby à Rolando Toro, l'affectivité comme sécurité de base permettant à l'individu d'explorer le monde

Nous naissons, nous nous déplaçons et nous vivons dans un monde d'incertitudes, un monde de risques, d'aléas. Un monde sauvage, un monde instinctif, un monde naturel. Ce monde pourrait-il, cependant, être meilleur qu'il ne l'est ?

Notre monde est d'une intensité extraordinaire. Presque insupportable. Chaque jour, des milliers de personnes naissent et d'autres meurent. Chaque jour voit l'éclosion d'idées géniales et la perpétration de crimes ignobles. Chaque jour est l'occasion de déclamations de poèmes d'amour et de déclarations de guerres. La misère et la grandeur sont partout.

Vivre représente le défi constant de rester sensible à l'extraordinaire dans le sourire des enfants, dans les baisers, dans les étreintes, dans les orgasmes. Mais aussi dans les « petits actes » du quotidien comme dormir, travailler, préparer un repas, prendre soin de soi et du lieu de vie, parler avec un ami. Le défi d'être sensible à l'extraordinaire partout et en toute chose.

Oui, c'est un fait : nous avons besoin de courage pour continuer à être sensibles à l'extraordinaire. Autrement, nos vies sombreraient dans une routine tiède et monotone, sans le rire des enfants, sans baisers, sans étreintes et sans orgasmes. Dans le travail sans plaisir, dans des sommeils sans rêves, dans des amitiés ternes, dans des lamentations. Dans l'ordinaire.

Le courage dont nous avons besoin pour vivre n'a rien d'héroïque. Il est une véritable initiation. Et, là où le héros ne songe qu'à vaincre, l'initié s'abandonne. Alors que le héros tue et meurt, l'initié apprend et pardonne. « Le héros est un adulte qui n'a pas été initié alors qu'il était enfant ».

Notre premier rituel d'initiation est constitué par la naissance elle-même et par nos premiers instants de vie, lorsque nous sommes encore des « mamanbébés » ou des « bébé-mamans », comme le dit Laura Gutman. Etre initié à la vie d'être humain, c'est être reçu avec amour. Lorsque nous naissons, nous sommes absolument dépendants des êtres qui nous aiment et plus particulièrement de notre mère ou de la personne qui prend soin de nous.

Sans la relation de confiance que nous établissons avec notre entourage, sans la sensation d'être acceptés par notre groupe et qu'il a besoin de nous, le développement d'une identité saine est quasiment impossible. La sécurité affective est le point de départ d'une vie de plénitude. Et c'est de cette seule sécurité affective que peut naître le courage existentiel indispensable pour explorer et affronter le monde.

Pour Bowlby, le bébé humain arrive au monde génétiquement programmé pour développer toute une série de modèles de comportements qui – grâce à un environnement favorable – l'amèneront à conserver une distance plus ou moins proche avec ceux qui prennent soin de lui. Et, toujours selon Bowlby, cette tendance à rester dans la proximité est destinée à protéger, dans leurs mouvements, le bébé et l'enfant qui grandissent de tout une série de dangers. Parmi ceux-ci celui de la prédation est probablement le plus important et celui qui a le plus marqué le parcours évolutif de la relation de l'être humain à son environnement.

Bowlby dit « qu'une mère consciente et dévouée offre à son bébé une base sécuritaire à partir de laquelle il peut explorer le monde et vers laquelle il peut revenir se réfugier lorsqu'il est préoccupé ou lorsqu'il a peur. Lorsque le bébé commence à explorer le monde, il le fait en s'éloignant de sa mère, que ce soit à quatre pattes ou en marchant. De temps en temps, il tourne la tête pour vérifier si la maman est toujours là et si elle-même s'aventure à le suivre. La limite de son éloignement sera le moment à partir duquel il ne parvient plus à apercevoir sa mère et à partir duquel il tendra à revenir vers sa « sécurité de base. »

SECURITE DE BASE

Le concept de sécurité de base personnelle (décrit pour la première fois par Mary Ainsworth en 1967) à partir de laquelle un enfant, un adolescent ou un adulte partent à l'exploration du monde et vers laquelle ils retournent de temps en temps, est un concept que Bowlby considère comme fondamental à la compréhension de comment un individu émotionnellement stable se développe et fonctionne tout au long de son existence.

Bowlby écrit que « la création, par les parents, d'une sécurité de base à partir de laquelle un enfant ou un adolescent peut tenter des incursions vers le monde extérieur et à laquelle il peut revenir en sachant, avec certitude, qu'il sera accueilli avec bienveillance, nourri physiquement et affectivement, réconforté s'il en ressent le besoin et rassuré s'il a peur, est la clé du développement normal et de la manifestation de l'identité ».

Bowlby a fondé ses recherches sur les études de René Spitz et sur les observations que celui-ci avait faites des effets négatifs que le placement prolongé en institution et/ou les changements fréquents de la personne maternante, pendant les premiers mois de la vie de l'enfant, peuvent avoir sur le développement de sa personnalité. Il a aussi fondé son travail sur les études éthologiques de Konrad Lorenz et notamment sur la découverte du lien très puissant que, chez certaines espèces animales, les tous petits entretiennent avec la mère, indépendamment du facteur de nourrissage.

Procédant par analogie, Bowlby propose que le rôle du thérapeute s'apparente à celui d'une mère qui offrirait à son enfant une sécurité de base à partir de laquelle il explorera le monde (extérieur et intérieur). Ce qui signifie, avant tout, qu'il acceptera et respectera son patient, comme un être humain à part entière avec tous les problèmes qui sont les siens, y compris ses défauts. Que sa préoccupation première sera le bien-être du patient et qu'il utilisera tous les moyens dont il dispose pour parvenir à cet objectif.

Bowlby cherche à se différencier de la psychanalyse traditionnelle lorsqu'il définit le rôle

du thérapeute comme étant celui d'un compagnon de route du patient dans l'exploration que ce dernier s'aventure à faire de lui-même et de ses expériences de vie, plutôt que celui d'un interprète ou d'un analyste de contenus.

Nous pouvons affirmer que le facilitateur de Biodanza représente une base de sécurité affective qui permettra à l'élève de Biodanza d'explorer son monde intérieur, d'assouplir la structure rigide de ses mécanismes de défense et de tracer de nouveaux itinéraires pour l'expression de son identité.

LE CONCEPT DE CONTENANT : WILFRED BION

Le concept de sécurité de base de Bowlby est à rapprocher de celui de « conteneur ou de contenant-contenu » de Wilfred Bion.

La différence substantielle existant entre ces deux concepts réside, selon moi, dans le fait que Bion reste plus proche de la psychanalyse (comme le montre le langage qu'il utilise), alors que Bowlby opte pour une approche éthologique.

Pour Bion, « la mère fonctionne comme le conteneur affectif des sensations du nourrisson, qui par sa maturité, parvient à transformer la faim en satisfaction, la douleur en plaisir, la solitude en compagnie, et la peur de mourir en paix. »

Le modèle – celui de la relation « contenant-contenu » - que Bion a créé à partir d'un aspect particulier du fonctionnement de l'identification projective, a permis de progresser dans la compréhension de ce mécanisme. Selon ce modèle, le nourrisson projette une partie de son psychisme (en particulier ses émotions incontrôlables) représentant le contenu, sur le « bon sein » ou contenant, qui les lui restituera « désintoxiquées » et tolérables.

Pour le bébé, incorporer le lait, la chaleur et l'amour revient à incorporer le bon sein. Le bébé supposé par Bion, possède une préconception innée du sein sans toutefois avoir conscience de la nécessité du « bon sein ». Pressé par la faim, il expérimente le besoin insatisfait (mauvais sein) duquel il cherche à se défaire.

Pour Bion, tous les objets vers lesquels vont nos besoins sont ressentis comme de mauvais objets ; nous en avons besoin parce que nous ne les possédons pas. Si nous les possédions, nous n'en ressentirions pas le manque. De sorte que les pensées primitives ou protopensées, les éléments bêta, sont des mauvais objets desquels le bébé éprouve le besoin de se libérer.

L'expérience réelle du sein présent donne au nourrisson la possibilité de se défaire du mauvais sein. Car la mère ne se limite pas à fournir l'aliment (bon sein). Elle sert aussi de conteneur à tous les sentiments de frustration du bébé (mauvais sein).

Bion écrit que « le bébé intègre des expériences agréables répétées de la relation avec la

mère. Ceci signifie, dans son esprit, qu'il a intériorisé un « couple heureux » constitué par une mère (contenant) réceptive et métabolisatrice à travers la fonction alpha des sentiments projetés par le bébé, et par lui-même ; avec ses différentes émotions (contenu) situées par identification projective dans ce couple.

DE BOWLBY A ROLANDO TORO

Contrastant avec le langage de Bion qui n'échappe pas à la structure conceptuelle de la psychanalyse, nous retrouvons dans la pensée de Bowlby des ébauches des concepts fondamentaux de la pensée de Rolando Toro.

Selon Bowlby, « il existe des occasions dans lesquelles il serait inhumain de ne pas permettre à un patient affligé d'établir une forme quelconque de contact physique avec le thérapeute, dans lequel les rôles explicites sont, d'une part, celui de la personne qui console et d'autre part, celui de la personne qui est consolée. Il y a, cependant, toujours le risque que le contact physique puisse donner lieu à des sensations sexuelles, surtout lorsque le thérapeute et le patient sont de sexes différents. Chaque thérapeute devra donc prendre ses décisions et responsabilités, en fonction de la situation, et poser ses propres limites. Plus le thérapeute sera sensible à ces questions, plus il sera apte à éviter les écueils. »

Rolando Toro nous dit que « l'étreinte possède une nuance plus religieuse que sexuelle car elle renvoie au fraternel, à la communion généreuse. C'est-à-dire qu'elle s'enracine dans la conscience d'appartenance à une parenté universelle. L'étreinte est le moyen suprême permettant de percevoir l'autre, non seulement en tant que proche mais, plus encore, en tant que semblable. Dans l'étreinte, il est possible d'atteindre la transe de fusion entre deux identités dans une identité plus grande. En Biodanza, l'étreinte est l'acte qui fonde la rencontre entre l'autre et soi. »

Rolando Toro crée une stratégie claire pour entrer en contact profond et sincère avec l'autre : apprendre à se regarder dans les yeux, à se prendre par la main, à marcher ensemble, à s'accepter et à accepter l'autre sans vouloir le changer à tout prix. La tendresse de la caresse et la sécurité affective de l'étreinte sont nos instruments.

Il souligne l'importance de l'étreinte dans la manifestation de l'affectivité. L'émotion présente dans l'étreinte possède une qualité irremplaçable.

THEORIE DE L'ATTACHEMENT : JOHN BOWLBY

Selon John Bowlby, « La théorie de l'attachement considère la tendance à établir des liens émotionnels intimes avec des personnes déterminées, comme une composante de base de la nature humaine, présente sous une forme embryonnaire chez le nourrisson et qui perdure tout au long de l'existence chez l'adulte et jusque dans la vieillesse. Dans l'enfance, les liens s'établissent avec les parents (ou leurs substituts) et chacun y a recours lorsque se manifeste le besoin de protection, de consolation ou de soutien. Dans une adolescence normale et à l'âge adulte, de tels liens persistent tout en s'enrichissant de nouvelles relations, généralement de nature hétérosexuelle.

Dans le domaine de l'attachement, les liens affectifs intimes ne sont pas considérés comme subordonnés ni dérivant du besoin de nourriture ou du sexe.

L'acte de prendre soin (qui constitue le rôle fondamental de la fonction parentale et qui est complémentaire des comportements d'attachement) est considéré en parallèle à celui de rechercher les soins, et constitue une composante basique de la nature humaine.

L'exploration du milieu environnant (y compris le jeu et les différentes activités avec les compagnons) est considérée comme la troisième composante de base, complémentaire des modes d'attachement. Lorsqu'un individu (quel que soit son âge) se sent en sécurité, il a plus de facilité à explorer le monde bien au-delà de son objet d'attachement. »

Quel que soit cet objet d'attachement (il s'agit en général de la mère), l'enfant est capable, grâce à sa seule présence ou s'il lui est facilement accessible, de créer les conditions qui lui permettent d'explorer son monde en toute confiance. A environ deux ans, par exemple, un enfant sain dont la mère se repose dans le jardin, fera une série d'incursions loin d'elle, revenant près d'elle à chaque nouvelle tentative. On peut alors le voir, certaines fois, lorsqu'il revient vers elle, se contenter de lui sourire. D'autres fois, il va juste s'appuyer sur elle un instant. D'autres fois encore, demander à s'asseoir un instant sur ses genoux avant de repartir. Il ne reste jamais très longtemps près d'elle, à moins d'avoir peur ou d'être fatigué, ou d'avoir l'impression qu'elle est sur le point de partir.

Anderson, cité par Bowlby, observe lors d'études réalisées dans un jardin public de Londres, que «entre deux et trois ans, il est très rare que l'enfant s'éloigne de plus de soixante mètres avant de revenir sur ses pas. Lorsqu'il perd sa mère de vue, il oublie d'explorer le monde qui l'entoure. Sa priorité majeure est alors de la retrouver : en partant à sa recherche s'il s'agit d'un enfant plus grand, en pleurant s'il est plus jeune.

Dans la mesure où celui-ci grandit, la vie de l'individu continue à s'organiser de la même manière bien que ses excursions se fassent de plus en plus prolongées dans le temps et lointaines dans l'espace. Lorsqu'il accède au monde de l'école, ces excursions durent des heures puis des jours. A l'adolescence, elles peuvent durer des semaines, voire des mois. Il est alors fort probable qu'il se mette à la recherche de nouveaux objets d'attachement. Tout au long de sa vie adulte, la disponibilité d'un objet d'attachement sensible continue à constituer, pour toute personne, la source d'un sentiment de sécurité.

C'est justement sur ce point que le facilitateur de Biodanza et le groupe peuvent constituer une référence affective de base sûre et contenant, de sorte que des personnes adultes ne jouissant pas ou plus d'un environnement familial nutritif, puissent restructurer leurs comportements d'attachement, réapprendre à sentir le monde comme un lieu accueillant et retrouver le désir de vivre pleinement.

*Bowlby affirme que « du berceau au tombeau, nous éprouvons tous du bonheur lorsque la vie s'organise comme une série d'excursions, brèves ou prolongées, ayant toutes comme point de départ la sécurité de base offerte par notre objet d'attachement (ou nos objets d'attachement) ». Pour lui, trois formes principales d'attachement pourront se mettre en place en fonction des circonstances familiales.**

*En premier lieu, il décrit l'**attachement sécurisé** : l'individu se sent en confiance et perçoit ses parents (ou figures parentales) comme accessibles, sensibles et coopérants lorsqu'il se trouve dans une situation perçue par lui comme adverse ou menaçante. Sur la base de cette sécurité, il s'aventure à aller à l'exploration du monde.*

La deuxième forme d'attachement est dite **d'anxiété et de résistance** : l'individu n'est pas rassuré quant à la disponibilité, à la sensibilité ou au soutien de son parent en cas de besoin. En raison de cette incertitude, l'enfant (l'adulte aussi) a toujours tendance à vivre la séparation avec anxiété, à s'agripper et se montre peureux face au monde à explorer, face à l'inconnu (il est généralement l'objet de menaces d'abandon de la part de la mère ou autre parent qui s'en sert comme moyen de contrôle et d'emprise).

La troisième forme d'attachement décrite par Bowlby est celle de l'attachement **anxieux indifférent** : l'individu n'est pas assuré d'obtenir de réponse adéquate en cas de besoin ; il s'attend, au contraire, à être rejeté. Lorsque ce mode de relation avec le monde prévaut, l'individu tend à vivre sa vie sans amour et sans le soutien des autres. Il aura tendance à devenir autosuffisant sur le plan affectif. Ce type de comportement se met en place en raison du constant rejet de la part de la mère chaque fois que l'individu est dans une demande de protection ou de consolation.

La difficulté à exprimer des émotions est aussi en relation avec le mode d'attachement. Le fait de n'exprimer aucune émotion est en grande partie dû à la peur inconsciente que l'action (celle d'exprimer une émotion) ne déclenche une réponse crainte. Dans de nombreuses familles, la manifestation de la colère d'un enfant à l'encontre d'un adulte aura, pour toute réponse, la punition qui pourra revêtir des formes très sévères. De plus, la demande d'aide ou de consolation par les pleurs peut aussi déclencher le rejet, les moqueries, voire l'humiliation.

La communication émotionnelle entre un élève et son professeur, ou entre un patient et son thérapeute jouera, elle aussi, un rôle décisif. Réhabiliter la forme de l'attachement sécure, dans la relation au facilitateur sera le premier pas à franchir pour que la Biodanza parvienne à l'effet escompté.

« Je ne peux aider que celui que je peux aimer » dit Guillermo Steffen. Je pense que ceci est vrai, tant dans la relation thérapeutique que dans la relation pédagogique.

* Voir note complémentaire en fin de document.(NDT)

LE FACILITATEUR DE BIODANZA COMME SECURITE DE BASE

En tant que facilitateurs de Biodanza en pratique, il est intéressant que nous procédions à une analyse de notre profession dans la perspective de la théorie de l'attachement.

Pouvons-nous constituer pour nos élèves, une base sécure, à partir de laquelle ils s'élancent pour explorer leur univers intérieur ?

S'agit-il d'une capacité que l'on peut acquérir lors de la formation de facilitateur ou d'une aptitude naturelle, d'un don que certains auraient et qui ferait défaut à d'autres ?

Jusqu'où chaque facilitateur offre-t-il à chaque élève la sécurité dont il a besoin pour trouver le courage existentiel d'être lui-même ?

D'autres participants du groupe peuvent-ils, eux aussi, représenter cette base affective ?

Dans quelle mesure certains participants du groupe peuvent-ils avoir ce même rôle sécuritaire pour le facilitateur lui-même ?

Toutes ces questions, et d'autres encore, surgissent au fur et à mesure de l'exploration de notre travail de facilitateur confronté à la pratique, et à la lumière de la théorie de l'attachement affectif.

Une des conclusions de Bowlby et de Ainsworth, est que, tout comme des parents, nous sommes, dans la plupart des cas, le reflet du type d'attachement sur lequel nous nous sommes structurés dans notre enfance. C'est-à-dire que le fait qu'un enfant se structure sur une forme d'attachement sécure, anxieux résistant ou anxieux indifférent, ne dépend pas que de lui mais aussi de la relation que nous-mêmes établissons avec lui et qui est elle-même le fruit de celle que nous avons établie avec nos propres parents.

Notre propre aptitude à offrir du contenant et de la protection à nos « enfants-élèves » est fortement imprégnée de la protection et du contenant que nous avons reçus dans notre enfance ou dont nous bénéficions à ce moment même de notre vie.

Je crois donc que nous pouvons faire un rapprochement entre ces différents niveaux de la situation de relation affective et les différentes questions soulevées plus haut.

Il est fondamental que les facilitateurs de Biodanza se penchent sur la modalité des relations qu'ils entretiennent avec leurs groupes en général et avec chaque élève en particulier.

La difficulté à maintenir des groupes ou à approfondir des vivencias peut être influencée par une difficulté affective du facilitateur, liée à son propre manque d'une base affective sécure lui donnant le courage d'explorer son monde intérieur.

Lorsque le facilitateur n'a pas de groupe d'appartenance, il peut avoir tendance à « s'attacher » à son groupe d'élèves d'une manière si subtile que la relation peut être perçue comme infiniment contenante alors qu'en réalité elle ne fait que répondre à son propre besoin de sentir son groupe d'élèves comme un lieu de refuge.

Bowlby écrit que « parfois, une mère dont l'enfance a été marquée par le manque d'amour, demandera à son propre enfant l'amour qui lui avait fait défaut avant qu'il arrive dans sa vie. En agissant ainsi, elle inverse la relation normale parent/enfant, exigeant de ce dernier qu'il se positionne en tant que parent alors qu'elle prend la position de l'enfant. Pour ceux qui n'ont pas conscience de ce qui se joue là, l'enfant peut paraître trop « gâté ». Cependant, un regard plus avisé remarquera que la mère pose sur les épaules de son petit une charge excessive. Ce qui semble caractériser ce type de relation est le fait que la mère attend constamment de l'enfant qu'il lui soit reconnaissant pour toutes les attentions qu'elle lui prodigue et surtout qu'il ne se dérobe pas aux demandes qui lui sont faites.

Il est très intéressant de savoir qu'il existe une forte corrélation entre la manière dont la mère décrit ses rapports avec ses propres parents dans l'enfance et le mode d'attachement que son propre enfant établit avec elle. Alors que la mère d'un bébé confiant est capable de parler librement et avec tendresse de sa propre enfance, la mère d'un enfant anxieux et manquant d'assurance en est incapable.

Heureusement, nous ne sommes pas condamnés à traiter nos enfants comme nous ont traités nos propres parents. Mais, afin d'éviter des répétitions indésirables, il convient d'être attentif.

Citons Bowlby : « Dans le cas d'une personne ayant eu une enfance heureuse, il est probable qu'aucun obstacle ne viendra entraver le libre accès aux différents aspects émotionnels et cognitifs en rapport avec ladite enfance, c'est-à-dire tant à l'information

sur celle-ci qu'aux souvenirs de celle-ci. Dans le cas d'une personne ayant eu une enfance traumatisante ou dont les parents évitent toute référence à des événements pénibles, l'accès à l'information ou aux souvenirs sera douloureuse, difficile et pourra même se révéler impossible sans une aide extérieure.

Pourtant, quelle que soit la manière dont elle procède, lorsqu'une femme parvient à retrouver l'accès à des souvenirs pénibles et à les accepter, il se trouve qu'elle n'est pas moins capable qu'une mère ayant des souvenirs d'enfance heureuse, de répondre à la relation avec son enfant de manière à lui permettre de développer un mode d'attachement sécure envers elle.

Cette découverte est source de stimulation importante pour tous les thérapeutes qui essaient, depuis si longtemps, de venir en aide à des mamans, dans ce sens. »

Il est vrai qu'en tant que facilitateurs de Biodanza, nous ne sommes pas particulièrement intéressés par le passé de nos élèves. Il n'empêche que nous devons être capables de générer, dans le présent, des vivencias qui soient à même de conférer un sens nouveau à des expériences passées, si celles-ci se sont avérées traumatisantes pour eux.

Tous les exercices de la ligne de l'affectivité vont dans ce sens, en particulier le bercement, la régression par caresses du visage ou la danse de la semence accompagnée. Il s'agit là d'exercices clés destinés à développer, chez les élèves, la sensation d'une sécurité de base à partir de laquelle ils pourront retrouver le courage de vivre et d'évoluer.

*Quelle est notre sécurité de base en tant que facilitateurs de Biodanza ?
Qui nous offre du contenant affectif ?
Dans quel groupe pouvons-nous nous abandonner et nous sentir protégés ?*

Sans des réponses satisfaisantes à ces questions, sans une tentative de remédier à nos manques, le cas échéant, nous courons le risque de transformer notre relation à nos groupes en relation toxique avec des risques iatrogènes pour eux et pour nous.

L'approche que nous propose Bion, dans le domaine de la dynamique de groupe, peut nous aider à être attentifs aux relations que nous entretenons avec nos propres groupes.

Tout d'abord, l'être humain est un animal fondamentalement grégaire qui ne peut éviter d'appartenir à un groupe. Bion prétend qu'aucun individu, quel que soit son degré d'isolement, ne peut être considéré comme totalement marginal par rapport à un groupe. Il développe aussi l'idée que la relation entre un groupe et son leader peut être de nature soit commensale, soit symbiotique, soit parasitaire.

*Dans la **relation commensale**, le leader et le groupe coexistent sans s'affecter mutuellement ; il n'y a ni confrontation ni échanges, bien que ceux-ci puissent se produire au cas où la modalité relationnelle venait à changer.*

*Dans la **relation symbiotique**, il y a une confrontation qui, en dernière instance, finira par être bénéfique aux deux parties ; il y a développement et croissance des deux côtés. Les émotions qui prédominent sont l'amour, la haine et la reconnaissance.*

*Dans la **relation parasitaire**, dans laquelle le moteur est constitué par l'envie, le résultat de l'association des parties est la destruction et la ruine à la fois du leader et du groupe.*

UNE SECURITE DE BASE POUR LE FACILITATEUR DE BIODANZA

Selon Edgar Morin l'homme a besoin à la fois de sécurité et de danger pour vivre. Je pense que cette affirmation coïncide avec ma proposition de bénéficier de sécurité affective afin de vivre l'aventure existentielle d'être vivant.

Le danger, nous l'affrontons tous les jours car aucun facilitateur de Biodanza n'oserait affirmer vivre dans la sécurité. Ce qui a quelque chose de bon car son travail n'en devient que plus passionnant. Cependant, il a besoin d'une base affective où il puisse se réfugier et se reposer. Il a besoin d'un groupe d'accompagnement, d'un lieu où il se sente protégé.

C'est pour cette raison, chers collègues, que je propose, à partir de la vivencia théorique qui a commencé dans l'écriture de ce texte et va se prolonger dans la lecture que vous en ferez, que nous vivencions ensemble ces réflexions dans un approfondissement de notre identité affective et de nos besoins. Que ceux qui se sentent posséder une bonne sécurité de base puissent continuer à en jouir. Que ceux qui se sentent en manquer nous rejoignent afin, qu'ensemble, nous fassions quelque chose pour y remédier.

Je dis bien « ensemble », car, à mon sens, le meilleur contenant affectif pour un facilitateur de Biodanza me semble être un groupe de facilitateurs.

La Biodanza nous invite à répondre à trois grandes questions existentielles :

*Où vivre ?
Avec qui vivre ?
Que faire dans la vie ?*

Les réponses que nous apportons à ces trois questions nous révèlent le degré de connexion que nous entretenons avec nous-mêmes, et dans quelle mesure nous exprimons notre identité.

L'instinct maternel, sans doute le plus important pour la survie, nous donne la première réponse que le nouveau-né apporte à ces trois questions :

<i>Que faire ?</i>	<i>Chercher le sein.</i>
<i>Avec qui être ?</i>	<i>Avec la mère</i>
<i>Où rester ?</i>	<i>Sur son sein, à l'écoute des battements de son cœur.</i>

Les bras de la mère et le giron ont, sans doute aucun, constitué notre premier refuge et la retraite la plus sûre de nos premières années de vie. Les bras de la personne aimée le sont aussi pour les amoureux.

Il est extraordinaire de se rendre compte que, pour un nouveau-né, la question « Où vivre ? », est en fait un « avec qui ? ». N'en serait-il pas de même pour nous, adultes, bien que nous n'en ayons pas conscience ?

Raul Terren

Traduction Hélène Lévy Benseft

BIBLIOGRAPHIE

BALBI, JUAN: **Terapia cognitiva posracionalista. Conversaciones con Vittorio Guidano.**

Buenos Aires, Editorial Biblos, 1994.

BOWLBY, JOHN : **Una base segura - Aplicaciones clínicas de una teoría del apego.**

Buenos Aires, Editorial Paidós, 1989.

BOWLBY, JOHN : **Vínculos afectivos : Formación, desarrollo y pérdida.**

Madrid, Ediciones Morata, 1999.

GARELLI, J. C. Y MONTUORI, E. : **Consideraciones sobre el enfoque de la Teoría del Attachment acerca del vínculo afectivo materno - filial en la primera infancia.**

Buenos Aires, Attachment Research Center, consulta en Internet.

GRINBERG, D.,SOR,D.,TABAK, E. : **Nueva introducción a las ideas de Bion.**

Madrid, Tecnipublicaciones, 1991.

TERREN, R : **Vivir, Amar, Conocer - Simposium de didactas.**

Rio de Janeiro, Biodanza, 2000.

TORO ARANEDA, R : **Biodanza - Integrazione esistenziale e sviluppo umano attraverso la musica, il movimento, l'espressione delle emozioni.**

Como - Italia, Red Edizioni, 2000.

SPITZ, RENE : **La première année de la vie de l'enfant**

PUF. Paris 1990

NDT : la bibliographie de base étant de référence étrangère, voici quelques titres disponibles en français et traitant des mêmes thèmes :

J. BOWLBY – **Attachement et Perte**

Tome 1 – PUF – Collection Fil Rouge – 1992

Attachement et Perte

Tome 2 – Séparation, Angoisse et colère

PUF – Collection Fil Rouge – 1994

Attachement et Perte

Tome 3 – Perte, Tristesse et dépression

PUF – Collection Fil Rouge - 1984

W. Bion : **Recherche sur les petits groupes** – Payot, Paris 1965

D.W. Winnicott : **Jeu et Réalité, Gallimard, Paris, 1975**

Note : les différents styles d'attachement

Le style d'attachement sécure

Dans un monde idéal, chaque enfant saurait communiquer ses besoins d'indépendance et de dépendance de façon claire. Dans ce même monde idéal, chaque parent saurait procurer à son enfant un juste équilibre entre découverte et sécurité; il saurait répondre aux besoins de son enfant dans chaque situation. Si la majorité des interactions que le nourrisson entretient avec la mère ou la personne maternante ressemble à ce qui est décrit ci-dessus, il y a de bonnes chances pour qu'il développe un style d'attachement **sécure**. Grâce à la présence sécurisante de la mère, il saura explorer l'inconnu sans trop d'inquiétude, et fera appel à elle lorsque l'anxiété dépassera un certain seuil. Autrement dit, il explorera et reviendra périodiquement à la personne qui représente sa sécurité de base.

Les trois styles d'attachement insécures

Cependant, pour toutes sortes de raisons, il se peut que les interactions entre la mère et son enfant soient différentes. Il se peut qu'il soit difficile à la mère de percevoir ses demandes d'aide et d'indépendance. Il se peut aussi que, pleine de bonne volonté, elle aille sans cesse au-devant de ses besoins en limitant son indépendance -- ou qu'au contraire, elle croie qu'il est préférable pour lui de découvrir le monde par lui-même, sans aucun soutien. Dans de telles circonstances, il est possible que l'enfant développe un style d'attachement insécure.

On dénombre trois styles d'attachement insécure. Le premier est le style **détaché / fuyant**. L'enfant qui a ce style d'attachement évite le contact avec son parent, surtout lorsqu'il le retrouve après une absence. Il ne résiste pas aux efforts de contacts de son parent, mais il n'essaie pas lui-même d'établir un contact. De plus, à partir d'un certain âge, il traite son parent et un étranger à peu près de la même façon.

Un enfant peut aussi avoir un style d'attachement insécure **anxieux / ambivalent**. Cet enfant se montre vraiment bouleversé lorsqu'on le sépare de son parent, et celui-ci ne réussit pas à le calmer à son retour; l'enfant peut alors être en colère. Il peut soit rechercher, soit éviter le contact selon le moment. Il résiste aussi aux efforts des gens qu'il connaît moins bien lorsque ceux-ci veulent le reconforter et s'approcher de lui.

Enfin, un dernier type d'attachement insécure est celui de l'enfant **désorganisé / désorienté**. Cet enfant peut éviter le contact pour ensuite rechercher un contact très étroit. Sa façon d'agir peut sembler contradictoire: par exemple, il peut s'approcher de son parent en ayant un regard fuyant, ou exprimer des émotions sans relation apparente avec la situation.

PAGE 11

PAGE

PAGE 11

