

Irène C.

20/03/10

« Comment je suis arrivée à la Biodanza ?
Brésilienne, j'étais depuis 3 ans en France, pour faire un stage d'immersion en français. C'était mon rêve !
Pour venir, j'ai tout laissé tomber : mon travail, ma maison, tout.
Et je suis arrivée en France.

Les cours de langue et de littérature? Génial !
Mais, après 6 mois en face des problèmes qui m'attendaient concrètement, j'ai commencé à avoir une chose que je n'avais jamais ressentie au Brésil : la dépression. Au début, je n'y ai rien compris, et je me demandais : « Mais qu'est-ce qui se passe ? ». Je ne savais pas, et chaque jour je déprimais, et déprimais, surtout pendant l'hiver. Il y a ceux qui disaient que c'était le manque du soleil. Il est vrai que là où je suis née il fait toujours beau, mais il n'était pas question pour moi d'interrompre mes études pour des différences climatiques.

En septembre 2008 j'ai fait une mauvaise chute dans les escaliers du métro, avec de vrais problèmes physiques : contusions multiples, en particulier au niveau cervical et au niveau des jambes, et tels que 6 mois après la chute j'avais encore maux de tête, vertiges, le corps douloureux et peur de reprendre mes activités physiques normales. Une première tentative d'améliorer la situation avec une pratique physique douce avait empiré les choses. A la dépression s'étaient ajoutées insomnie et crises d'angoisse. Néanmoins je n'ai jamais accepté de prendre d'anti-dépresseurs, car je me disais : « Mais je n'étais jamais déprimée avant, pourquoi faut-il que je prenne ce truc ? » J'ai suivi un traitement homéopathique qui m'a beaucoup, beaucoup aidée.

Mais la tristesse, elle, était toujours là. Jusqu'au jour où j'ai trouvé sur un bureau, un papier jaune écrit : « Biodanza ». Je pratique depuis 5 mois et plus jamais je n'ai eu de dépression, d'insomnie ou de crise d'angoisse. Depuis que je fais de la Biodanza je me sens plus heureuse, plus légère, plus assurée, plus tranquille, en résumé plus en harmonie avec moi-même. Maintenant, je biodanze ! »

Irène ajoute :

« Depuis que j'ai rencontré la Biodanza, j'invite régulièrement des amis à découvrir. Mais mes amis, les hommes surtout, ne s'intéressent pas du tout ; ils disent « C'est un truc de filles », voire « C'est un truc de cons ». Je m'interroge : « Est-ce que c'est parce que la biodanza ne leur semble pas très sérieuse, avec la musique, les jeux, la détente ? ». Je ne sais pas. Est-ce qu'il leur est difficile de travailler leur intégralité ? (ressenti de leurs émotions, états d'âme, du corps, de la présence des autres, ...) ? A aucun moment on ne perd sa conscience existentielle. Je pense que la Biodanza représente cet ensemble des choses et peut-être un peu plus. Enfin, pour moi, c'est être présent dans l'instant en laissant tomber notre voile. »