



**Ecole de Biodanza de Carcassonne
Pays Cathare**

***Parcours
au sein de la Biodanza :
de la découverte
à l'enseignement***

Monographie présentée en tant que complément partiel aux
éléments requis pour l'obtention du diplôme
de Facilitateur de Biodanza
sous la direction de **Ricardo TORO DURAN**
et sous la supervision de **Monique VILLAC**

présentée le 19/10/2013 par
Gaëtan DEFIOLLES



**Ecole de Biodanza de Carcassonne
Pays Cathare**

Superviseur de Monographie : Monique VILLAC

***Parcours
au sein de la Biodanza :
de la découverte
à l'enseignement***

Gaëtan DEFIOLLES



« L'illumination intérieure n'est pas un privilège personnel. Etre illuminé pour soi-même est insuffisant. Notre lumière est là pour illuminer ceux qui demeurent dans l'obscurité afin de pouvoir les voir dans leur essence et leur transmettre la lumière ».

Rolando Toro Araneda



TABLE DES MATIERES

Remerciements	p.6
1. Avant-propos	p.7
1.1. Quand l'insatisfaction de la vie pousse au défi	p.7
1.2. Le choix de la Biodanza	p.7
2. Introduction	p.8
3. Le support d'étude de mon parcours	p.10
3.1. Comment la compréhension du parcours personnel offre des repères pour accompagner les autres	p.10
3.2. Un vécu personnel comme aide au repérage des difficultés d'autrui	p.10
3.3. Création et définition de la Biodanza	p.12
3.3.1. La création de la Biodanza	p.12
3.3.2. Les concepts de base de la Biodanza	p.12
3.3.3. Les objectifs de la Biodanza	p.13
3.4. La vivencia et les protovivencias	p.14
3.5. Les cinq lignes de vivencia	p.16
3.6. L'Inconscient Vital et le Principe Biocentrique	p.18
3.7. Le modèle théorique	p.20
3.8. Concept d'identité	p.23
3.9. Les contacts et les caresses	p.24
4. Radiographie de mon parcours	p.26
4.1. Processus de transformation	p.26
4.2. Evolution de mon positionnement au sein de la société	p.28



5. Vers une élaboration de mes outils de facilitateur p.30

- 5.1. Repérage à travers mon propre parcours p.30
 - 5.1.1. A la découverte des autres p.30
 - 5.1.2. Accepter les manifestations d'affection p.30
 - 5.1.3. Renaissance à moi-même p.31
 - 5.1.4. Prendre confiance pour partager p.31
 - 5.1.5. Accepter la richesse de ma sensibilité p.32
 - 5.1.6. La liberté de m'engager p.32
 - 5.1.7. Regarder sans peur la force des énergies p.33
- 5.2. Points d'évolution du comportement p.34
 - 5.2.1. La reconquête du respect p.34
 - 5.2.1.1. Le respect de moi-même p.34
 - 5.2.1.2. Le respect de l'autre p.35
 - 5.2.2. Vers la vérité (ou : vers soi-même) p.35
 - 5.2.2.1. A la rencontre des besoins et des manques p.35
 - 5.2.2.2. Acceptation de la vulnérabilité p.36
 - 5.2.2.3. Prise de conscience des limites p.36
 - 5.2.3. Se dépouiller du passé, abandonner le « vieil homme » p.37
 - 5.2.3.1. Cicatriser les blessures anciennes p.37
 - 5.2.3.2. Clôturer les situations inachevées p.38
 - 5.2.3.3. Eclaircir incompréhensions et désaccords p.38

6. Mes outils de facilitateur p.39

- 6.1. Outils que j'utilise pendant mes cours p.39
 - 6.1.1. Fiches de suivi p.39
 - 6.1.2. Partage de ressentis p.39
 - 6.1.3. Sensibilisation aux changements à travers la persévérance p.39
 - 6.1.4. Utilisation des outils propres à la Biodanza p.40
 - 6.1.5. Mes outils de communication p.40
- 6.2. Exemples d'application à un cas vécu dans mon cours p.43
- 6.3. Conclusion p.44
 - 6.3.1. Offrir aux autres la possibilité de se trouver à travers la Biodanza p.44
 - 6.3.2. Comment le don aux autres ouvre à la vie p.44

7. Bibliographie p.45



REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier du plus profond de mon coeur Rolando Toro Araneda pour avoir créé ce merveilleux outil de développement humain qui m'amène chaque jour de mon existence sur le chemin de la connaissance de soi et qui me permet aujourd'hui de prendre ma place.

Je remercie infiniment Ricardo Toro Duran, Directeur de l'école de Carcassonne Pays Cathare pour son ouverture de coeur, son affectivité, la confiance accordée, son soutien et ses encouragements. Je sais combien son aide m'a été précieuse depuis que nos chemins se sont rencontrés en 2006 et que cela a été un déclencheur pour suivre la formation.

Je remercie infiniment Véronique Hustin, épouse de Ricardo Toro Duran pour sa douceur, ses qualités humaines, sa présence, son ouverture de coeur, son affectivité et pour son accompagnement.

Merci à Nadine Lejeune qui grâce à ses grandes qualités d'organisatrice a contribué à la naissance de l'école de Biodanza de Carcassonne Pays Cathare, et ainsi m'a permis de rencontrer Ricardo Toro Duran.

Merci à tous les élèves de formation de ma promotion qui ont constitué cette magnifique matrice grâce à laquelle j'ai pu m'abandonner pour pouvoir enfin à ce jour exprimer qui je suis.

Merci à Eric Ancelet et Monique Villac pour leur accompagnement tout au long de mes supervisions dans mes débuts de facilitateur de Biodanza.

Merci à ma soeur de coeur Annie Milian pour tous ces moments de bonheur partagés ensemble avant et pendant la formation.

Merci à toutes les personnes que j'ai rencontré sur mon chemin de vie d'évolution avec qui j'ai partagé, rit, pleuré, dansé, embrassé et serré dans mes bras.

Je tiens aussi à remercier Gaëtan Defiolles l'être que j'ai enfin rencontré, celui que je suis, pour sa générosité, sa douceur, sa présence, son ouverture de coeur, son affectivité, sa persévérance, sa simplicité, sa sincérité et son authenticité.

Je tiens à remercier Mayn Séry pour ses qualités humaines, d'écoute, de présence et d'encouragement. C'est aussi une grande amie de coeur et d'esprit, elle a été mon mentor et m'a permis de passer du statut de nourrisson à celui d'adulte.

Merci à tous les élèves de mon atelier hebdomadaire pour leur belle présence, leur écoute et la confiance qu'ils m'accordent et qui me grandit.

Merci enfin à mon épouse Sylvie pour son amour, sa présence, sa compréhension, son soutien indéfectible et son aide précieuse.



1. AVANT-PROPOS

1.1. Quand l'insatisfaction de la vie pousse au défi :

La vie n'est pas un long fleuve tranquille et il faut bien souvent toucher des pieds le fond du gouffre pour trouver l'impulsion nécessaire pour prendre un nouvel élan.
Comme tant d'autres ce fut mon cas.

2004 : L'autodestruction par prise de produits toxiques m'entraîne au fond de ce que je ressens comme un enfer.

Un choix s'impose entre me laisser entraîner ou réagir.

Début 2005 : Il m'est donné de réaliser que le bonheur profond et durable, indépendant des circonstances changeantes de la vie, ne peut pas venir de quoi que ce soit d'extérieur.

Il est temps de me préoccuper de mes blessures intérieures. S'ouvre pour moi une voie d'autodidacte sur le chemin d'évolution de la vie.

La suppression de la consommation d'alcool et l'amélioration de mon alimentation sont une priorité. Les 30 kilos superflus qui fondent en 4 mois effacent le besoin d'autodestruction.

VIVE LA VIE !!! Me voici homme en chemin.

C'est le point de départ de ma transformation.

Toute ma volonté est désormais investie dans ma reconstruction.

Je ne savais pas encore jusqu'où cela allait m'amener.

1.2. Le choix de la Biodanza :

Les graines semées mettent parfois longtemps à germer...

En 1995/96, ma compagne de l'époque m'avait fait découvrir la Biodanza.

J'avais compris que cet outil de développement humain était puissant pour la réhabilitation de la confiance et de l'estime de soi.

Malheureusement, je n'étais pas encore prêt à assumer pleinement ma reconstruction.

Il me restait encore des expériences à vivre et à comprendre.

Fin 2004, début 2005, lorsque j'ai décidé de prendre ma vie en main, de prendre soin de moi, de mon corps, de me découvrir, la Biodanza a réapparu dans mon existence.

Comme une évidence elle se profile après une parenthèse de dix années.



2. INTRODUCTION

Mon mémoire a pour but d'évoquer les transformations apportées dans mon existence par la Biodanza et d'analyser les étapes émotionnelles de mon parcours pour me donner des outils d'observation de l'évolution des autres.

Début 2005, j'ai commencé par m'occuper de mon corps. Mon premier cheval de bataille a été l'alimentation. Du jour au lendemain, j'avais besoin de vivre physiquement et psychiquement un électrochoc en m'imposant un régime alimentaire draconien, ce qui m'a permis de mettre un pied à l'étrier sur le chemin de la guérison.

J'ai supprimé totalement l'alcool dont j'étais fortement dépendant, le pain, les sucreries, les corps gras... de ma propre initiative, sans aucun suivi médical. Et très rapidement d'une manière radicale, j'ai perdu 14 kilos le premier mois puis progressivement 16 kilos de plus en trois mois puis une dizaine de kilos de plus l'année suivante.

J'ai pris conscience de ce que je venais de vivre, j'ai donc appris à écouter mon corps et à en prendre soin. Je me suis intéressé à l'alimentation naturelle, à son équilibre, et j'ai expérimenté, puis intégré dans ma vie quotidienne la consommation de produits naturels et biologiques.

Je ressentais la nécessité de me reconnecter avec la nature, de marcher, le besoin de me dépenser, j'ai donc décidé de randonner tous les jours pendant de nombreux kilomètres.

Depuis 2005, la pratique régulière de la Biodanza en suivant des cours hebdomadaires et des stages d'approfondissement est devenue fondamentalement une priorité en donnant un sens pour le nouveau départ de ma vie.

J'ai commencé ma reconstruction en m'impliquant émotionnellement dans les vivencias (voir définition en page 14) et en comprenant intuitivement l'essence de ce que je désire. Je pleurais beaucoup durant les vivencias. Je me sentais comme un écorché vif, un oisillon blessé tombé du nid à portée des prédateurs.

En mai 2008, en revenant d'un stage sur l'affectivité, animé par Ricardo, j'ai ressenti un désir puissant de poursuivre mon chemin d'évolution à travers la formation professionnelle de facilitateur de Biodanza.

J'étais déterminé, je savais ce que j'entreprenais, je voulais confronter mes doutes et mes peurs et aller vers la maîtrise de mon mental débridé.

En septembre 2009, je commençais donc la formation pour réaliser pleinement mon rêve.

La Biodanza m'a permis de contacter la beauté intérieure, l'amour de soi, l'envie d'être attentif à mes paroles et de faire émerger du plus profond de moi une compréhension aimante vis-à-vis des autres et vis-à-vis des événements de la vie.



Elle m'a aidé à écouter mes émotions, à les accueillir pour traquer mes limitations, chasser mes hésitations, visiter les jugements négatifs que je portais sur moi-même spécialement ceux qui me mettent en état de victime.

J'apprends à viser loin, toujours plus loin, afin de suivre l'impulsion de mes forces créatrices et me trouver mon centre, être bien ancré dans les forces de la terre et devenir ce que je désire être.

Tout ce parcours me permet de partager toutes les étapes évolutives que la Biodanza a pu apporter dans ma vie de tous les jours et qui me donnent des bases solides pour observer et suivre l'évolution des autres.

Ces étapes et ces observations en tant qu'outils du facilitateur de Biodanza que je deviens, sont l'objet de cette monographie.



3. Le support d'étude de mon parcours

3.1. Comment la compréhension du parcours personnel offre des repères pour accompagner les autres :

Pour entrer dans les vivencias il faut laisser le mental au repos et se laisser porter par ses émotions, c'est comme plonger dans un lac sans se poser de questions et écouter vibrer les cellules du corps. La gestion des émotions passe radicalement avant tout par la mise en mots de ses ressentis, par l'expression de nos perceptions. Le support de la parole permet de conscientiser des émotions restées à l'état brut et ne l'oublions pas, parfois depuis notre petite enfance.

L'intelligence affective renforce les liens, rend la personne capable de pouvoir reconnaître et écouter ses émotions et les accepter à l'intérieur de soi.

Une personne affectivement intelligente est ensuite capable de communiquer au sujet des émotions, c'est à dire de mettre des mots sur ce vécu particulier. Elle peut exprimer ce qu'elle ressent, c'est à dire donner des messages clairs à ses interlocuteurs.

Elle est aussi empathique : elle arrive à reconnaître les émotions d'autrui et à se mettre à sa place. Enfin, elle peut modifier ses émotions et en devenir petit à petit maîtresse.

La compréhension de mon parcours personnel va me permettre en tant que facilitateur de partager aux autres mes expériences à travers mon comportement, mes mots et mes danses.

La conscientisation de mes émotions par l'expression de la danse et par la mise en mots de mes ressentis tout au long de mon parcours personnel m'a permis l'intégration du cursus de la formation pour transmettre la Biodanza en tant que facilitateur. Je ressens ce plaisir, ce désir comme une mission de partager mon ouverture de coeur et toute mon affectivité.

Etant présent, à l'écoute, en empathie et en observation avec les autres, je pourrai comprendre et percevoir leurs attentes lors de mes ateliers en favorisant l'intégration de l'identité par l'expression des potentialités génétiques stimulées dans les cinq lignes de vivencia (voir page 16). Ensuite, les accompagner progressivement dans leur propre chemin d'évolution en proposant des choix de thèmes ciblés selon la majorité des besoins du groupe ou aussi le choix d'un thème particulier d'une personne vraiment en besoin.

La compréhension de mon parcours m'offre donc des repères pour accompagner les autres.

3.2. Un vécu personnel comme aide au repérage des difficultés d'autrui :

J'ai vécu l'enfer sur cette terre en étant dans un échec total.

Tout ce que j'ai entrepris durant mon enfance et même après a été négatif dans la réussite car je ne faisais pas vraiment ce que je désirais du plus profond de moi, j'étais toujours sous l'emprise transgénérationnelle (parents, grands-parents).



Je ne pouvais pas me cacher, je n'étais plus rien, je passais mon temps à dormir, dans mon enfance, parce je ne pouvais pas faire ce que je voulais.

J'étais dans les regrets, le blâme, je me sentais redevable, j'avais honte, j'étais inutile mais complètement apathique, sans espoir de quoi que ce soit, une victime et dans un avilissement total (obèse, alcoolique...).

J'étais indigne de tout, incapable de me racheter, prostré dans le chagrin, en pleine torpeur, effondré au sol dans ma terreur, dans un désespoir innommable avec des peurs invouables.

J'avais une hostilité cachée, des ressentiments inexprimés, je ne voulais plus vivre mais j'avais peur de la mort.

Je ne pouvais plus dormir la nuit par peur de ne pas me réveiller, je vivais la nuit en sombrant dans l'alcoolisme pour fuir la réalité et rester éveillé le plus possible.

Cela m'était impossible d'avoir de la compassion pour moi-même car trop de haine et de colère me rongeaient l'existence.

Des douleurs physiques et psychiques qui ont fini par se muer en hostilité, puis montrer mon côté antagoniste, m'ont conduit à la monotonie, voir à l'ennui.

Après être descendu complètement au fond du gouffre, aux portes de la mort, il me fallait à tout prix vivre cette expérience pour comprendre ce qui m'arrivait, et que tout cela m'a poussé à voir la vie sous un autre angle, puis à conserver un intérêt modéré pour quelque chose, à le faire grandir, à me reconnecter avec la joie et l'enthousiaste et à m'intéresser à l'esthétique.

En pratiquant des stages d'approfondissement de manière intense, la Biodanza m'a permis de retrouver et d'intégrer ma vraie identité existentielle.

Je vais énumérer succinctement quelques transtases importantes dont vous trouverez la description plus loin en page 30.

Mon premier stage vécu en fin d'année 2005 a été révélateur de grands chamboulements émotionnels et m'a permis de m'ouvrir aux mystères de l'Univers.

Lors d'un stage sur l'affectivité, en septembre 2006, je découvre l'ouverture de cœur et la compréhension intuitive que la vie est au centre de l'Univers.

Lors du stage suivant fin d'année 2006 pour la Saint Sylvestre, j'ai vécu un processus de mort-renaissance et pris de nouvelles orientations.

Lors d'un stage en mai 2008, je décide de devenir facilitateur de Biodanza.

Lors d'un stage en août 2008, je vais à la découverte des archétypes.

Lors d'un stage en juillet 2010, j'ai vécu une régression fœtale à la découverte du sens de ma vie.

Lors du Projet Minotaure en octobre 2011, je confronte mes peurs en relevant le défi Minotaure.

Tous ces états d'être, profondément vécus, me permettent de les repérer chez l'autre.

En tant que facilitateur de Biodanza, en proposant mes vivencias, je pourrai observer la personne danser la vie, ce qui me permettra de repérer les dissociations corporelles les plus fréquentes et les besoins à approfondir dans les catégories de mouvement à travers l'expression de sa propre danse pour promouvoir l'intégration de la personne.



3.3. Création et définition de la Biodanza :

Dans cette partie de chapitre des définitions seront présentés : la Biodanza, ses méthodes, ses objectifs et certains de ses concepts structuraux extraits des syllabus de Rolando Toro Araneda. Cette présentation ne sera pas exhaustive. Seuls seront présentés les concepts fondamentaux de la Biodanza et ceux qui seront en relation directe avec mon travail.

3.3.1. La création de la Biodanza :

La Biodanza a été créée dans les années 1960 par Rolando Toro Araneda, anthropologue et psychologue chilien, qui travaillait alors dans un hôpital psychiatrique. Lors de ses expériences sur ses patients, il s'est rendu compte, que la musique et certains mouvements déterminés produisaient chez eux une meilleure capacité de communication et de motricité.

Il a donc étudié les effets de chaque exercice associé à une musique et a constaté que certains exercices induisaient différents stades émotionnels. A partir de là, il a élaboré un modèle théorique pour soutenir ses découvertes.

Pour décrire sa technique, Rolando Toro Araneda opte en 1976 pour le terme de Biodanza. Le préfixe « Bio » vient du terme grec Bios qui veut dire Vie. Le mot « danse », d'origine française, signifie mouvement intégré, plein de sens. Ainsi, Biodanza signifie danse de la vie.

3.3.2. Les concepts de base de la Biodanza :

La base conceptuelle de la Biodanza vient d'une méditation sur la vie, sur le désir de renaître de nos gestes morcelés, de notre structure de répression vide et stérile. Sans hésitation aucune, nous pourrions dire qu'elle est née de la nostalgie d'amour.

La connaissance première du monde, antérieure à la parole, est celle qui passe par le mouvement. La danse est, par conséquent, une manière « d'être au monde », l'expression de l'unité organique de l'homme dans l'Univers.

Avec le temps, il fut possible d'observer que la Biodanza était, bien clairement, un chemin pour retrouver la joie de vivre. Elle proposait un changement radical de l'attitude occidentale fondée sur les valeurs de « l'homme sacrificiel », pour celle de l'homme à la recherche de la plénitude.

La Biodanza décrite par Rolando Toro Araneda est un système d'intégration affective, de renouvellement organique, de réapprentissage des fonctions originelles de la vie et de rééducation affective.



Elle travaille sur la partie saine des êtres humains et ne se fixe pas sur leurs problèmes mais les reconnaît. En outre, elle développe et renforce les potentialités de vie afin que chacun prenne soin de sa propre existence et s'en sente responsable. Elle a également une vision globale de l'humain, unissant le corps, l'âme et l'esprit.

3.3.3. Les objectifs de la Biodanza :

Ses objectifs sont :

- d'améliorer notre état de santé et notre humeur,
- d'exprimer notre identité de façon profonde et essentielle,
- de créer un espace pour que chacun puisse entrer en contact avec ses potentialités,
- d'intégrer progressivement dans notre vie quotidienne les changements ressentis,
- de rétablir l'unité entre la perception, la motricité, l'affectivité et les fonctions viscérales : réunir dans un geste ému : sensations, émotions, sentiments et pensées,
- de se connecter profondément à nos besoins et de réveiller nos instincts endormis par la civilisation actuelle,
- de développer harmonieusement avec douceur et poésie, l'ensemble des potentiels humains présents en chacun, en explorant, au cours des vivencias, les cinq grandes dimensions de l'existence humaine qui sont appelées par Rolando Toro Araneda les cinq lignes de vivencia : vitalité, sexualité, créativité, affectivité, transcendance (voir page 16),
- aider chacun à équilibrer son style de vie,
- d'aider chacun à vivre avec davantage de bien-être,
- d'intégrer la personne dans la relation, à soi, à l'autre et à l'Univers.

La Biodanza est donc une méthode qui facilite la mise en contact de la personne avec son être profond, ses « terres vierges ».



3.4. La vivencia et les protovivencias :

La vivencia :

La vivencia est une expérience vécue avec une grande intensité par un individu, dans la dimension temporelle du ici et maintenant (genèse actuelle) et englobant les fonctions émotionnelles, cénesthésiques et organiques (Rolando Toro Araneda 1968).

Wilhem Dithley en 1883 a été le premier à s'être intéressé au sens de la vivencia en entreprenant des recherches. Pour lui, il s'agissait de quelque chose de la réalité qui se révélait à un sujet donné, à travers sa complexité animique (beauté de l'âme, admettre la transformation des espèces), lors d'une expérience intérieure.

Le concept de vivencia prend toute son importance dans la théorie de la Biodanza de Rolando Toro Araneda qui en a défini les caractéristiques essentielles et a proposé une méthode précise destinée à induire des vivencias intégrantes susceptibles de faciliter l'expression de l'identité, de modifier le style de vie et de rétablir l'ordre biologique.

Les vivencias intégrantes ont un effet harmonisant par elles-mêmes et ne nécessitent aucune élaboration au niveau de la conscience.

La description de la vivencia possède une valeur scientifique, bien qu'elle ait pour théâtre l'intériorité de l'individu. En Biodanza, nous passons par le Récit de Vivencias pour accéder à la connaissance phénoménologique de la vivencia.

Dans la vivencia, il n'y a pas de conflit. Le conflit surgit de la relation entre la conscience et le monde environnant.

La Biodanza est une source de vivencias.

Les vivencias génèrent la sensation globale de se sentir vivant car elles évoquent la perception intense d'être soi-même.

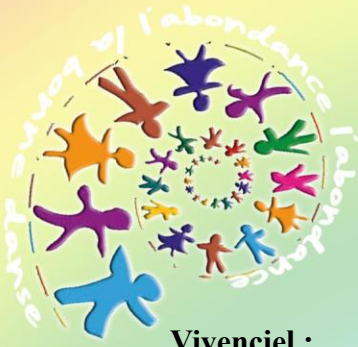
Les protovivencias :

Pendant les six premiers mois de sa vie, le nourrisson initie la genèse de modèles de réponses vivencielles, sur un plan neurologique.

Les protovivencias sont des expériences cénesthésiques que fait l'enfant pendant les six premiers mois de la vie. Lors de son développement initial, l'enfant entre dans un double processus cognitif et vivenciel.

Cognitif :

Selon Piaget, l'apprentissage de notions telles que la taille, le poids et la quantité qui se mettent en place à ce moment, permet la construction cognitive de la réalité.



Vivenciel :

Des sensations corporelles liées à l'instinct s'organisent dans le monde émotionnel de l'enfant. L'étude génétique des vivencias a été entreprise par Rolando Toro Araneda, avec la description des protovivencias.

Protovivencia de vitalité : le mouvement

L'amour n'est pas tout. Il faut aussi qu'il y ait mouvement. Le développement de l'élan vital se produit lorsque les parents permettent à l'enfant d'exprimer ses mouvements spontanés, ses jeux et son autonomie dans un climat de liberté.

Protovivencias de sexualité : le contact

Si l'enfant reçoit des caresses, il est presque sûr qu'il y aura une sexualité normale. Pour que cette fonction s'épanouisse, il est nécessaire que les parents comprennent que les enfants ont une sexualité propre (une sexualité d'enfant), qu'ils ont besoin de caresses, de baisers et de contact.

Protovivencias de créativité : l'expression et la curiosité

L'enfant commence à émettre des sons, des gargouillis, des cris, des onomatopées, tout cela constitue un protolangage. Si la mère est attentive, elle comprend et répond à ce qu'il essaie d'exprimer. Lentement commence à s'établir un langage qui permet l'expression et la communication : le oui, le non, les protestations, les sourires. La curiosité et l'expérimentation sont fondamentales dans cette protovivencia. Les premiers dessins de l'enfant représentent une phase très importante de la créativité. Il convient de stimuler la production de ces dessins sans émettre de jugements ou intervenir par une action formatrice ou pédagogique de formalisation. Dans un premier temps, l'enfant apprend à développer son expressivité et, s'il n'est pas condamné à l'immobilité, il développera progressivement son potentiel créatif.

Protovivencia d'affectivité : la nutrition

L'enfant nourri avec amour, développe un sentiment de sécurité. Il reçoit du contenant. S'il est abandonné, il développera des troubles que Spitz a très bien décrits : dépression anaclitique, marasme et parfois même mort. Le fait qu'il soit lavé, nourri, changé,...n'est manifestement pas suffisant. Les premières sensations de recevoir du contenant affectif donnent à l'enfant la sécurité de base qui lui permet d'avoir confiance en la vie et en lui-même et donc d'entrer en relation avec le monde.

Protovivencia de transcendance : l'harmonie

Il est important que l'enfant ne soit ni maltraité, ni malmené. Certaines personnes le rendent nerveux, brisant sa tranquillité. Pour que cette ligne puisse se développer, il est important qu'il grandisse dans un environnement harmonieux et soit en contact avec la nature



3.5. Les cinq lignes de vivencia :

Les vivencias sont, sans aucun doute, une manière de réagir et d'expérimenter la vie, dont les racines plongent dans le monde des instincts. La base anatomique des vivencias se situe dans la région limbique hypothalamique.

Les lignes de vivencias sont des impulsions canalisées, autour desquelles se structurent les fonctions organiques. Les vivencias sont, par conséquent, des expressions psychologiques et cénesthésiques de l'identité. Nous pouvons définir les vivencias comme des situations de se sentir soi-même avec une extraordinaire intensité. Dans des circonstances apparemment identiques, deux personnes expérimenteront des vivencias différentes.

Les exercices de Biodanza sont organisés dans le but de stimuler la production spécifique de chaque type de vivencia/émotion selon les cinq lignes ou canaux de circulation et d'expression des potentialités décrits par Rolando Toro Araneda :

Ligne de la vitalité :

Le développement de cette ligne se fait par des danses capables de stimuler le système neurovégétatif (sympathique – parasympathique), l'homéostasie (équilibre interne se maintenant malgré les variations du milieu externe environnant), l'instinct de conservation (lutte et fuite), l'énergie à l'action et les défenses immunitaires. La ligne de la vitalité se manifeste dans l'élan vital et l'harmonie organique.

Sa dimension psychologique est l'Inconscient vital (voir page 18), et elle s'exprime dans l'humeur joyeuse.

Ligne de la sexualité :

Elle se génère dans l'instinct sexuel qui assure la reproduction et le flux génétique. Les exercices de cette ligne stimulent les mouvements et les sensations liés à l'érotisme. Ils favorisent la connexion à l'identité sexuelle et la pleine expression de la fonction de l'orgasme.

Sa dimension psychologique se retrouve dans le désir et dans l'aptitude au plaisir.

Ligne de la créativité :

Elle est constituée par les élans qui poussent à établir des relations nouvelles et variées avec le monde, à transformer le milieu, à innover dans notre existence. Les exercices proposés pour faciliter les vivencias de créativité stimuleront donc les élans expressifs, l'innovation et la capacité à créer des danses.

Sa dimension psychologique se retrouve dans l'expressivité et dans l'exaltation créatrice.



Ligne de l'affectivité :

On trouve son origine biologique dans les forces de cohésion de l'espèce. Les cérémonies de rencontre, les rituels de connexion, les danses de solidarité et d'affectivité permettent une rééducation de la gestion des émotions, et de leur expression dans le rapport aux autres.

Ses dimensions psychologiques sont l'amour, l'amitié, l'altruisme et la compassion.

Ligne de la transcendance :

C'est l'élan qui nous pousse à nous unir à la totalité cosmique. C'est la vivencia qui provient de l'instinct de fusion au Tout. Les danses dans la nature, les exercices réalisés dans l'eau, les cérémonies des quatre éléments relient les participants à l'harmonie cosmique.

Sa portée psychologique sera l'expansion de conscience et l'extase.

Les cinq lignes de vivencia sont en rapport les unes avec les autres et se renforcent réciproquement. Lors des séances de Biodanza, il convient de proposer une approche combinée des cinq lignes afin de permettre aux participants de travailler sur les différents aspects de son être.



3.6. L'Inconscient Vital et le Principe Biocentrique :

L'Inconscient Vital :

1- Inconscient Vital et cognition cellulaire selon Rolando Toro Araneda :

Rolando Toro Araneda a proposé le concept d'Inconscient Vital pour se référer à la cognition cellulaire.

Il existe une forme de psychisme propre aux différents organes, aux tissus et aux cellules, qui obéit à un sens global d'autoconservation. L'Inconscient Vital est à l'origine de phénomènes de solidarité cellulaire, de créations de tissus, de comportements de défense immunitaire et d'une certaine manière, de tous les processus permettant de garantir la réussite du projet vital du système vivant et de son devenir.

Ce psychisme coordonne les fonctions de régulation organique et d'homéostasie. Il possède une grande autonomie par rapport à la conscience et au comportement humain.

L'Inconscient Vital est une forme de cognition cellulaire, capable de créer des régularités dans le but de maintenir la stabilité des fonctions vitales. Les manifestations de l'Inconscient Vital, dans le scénario de la conscience quotidienne, sont l'humeur endogène et l'état cénesthésique de bien-être ou de mal-être.

Le concept d'Inconscient Vital nous permet de mieux comprendre le Principe Biocentrique (voir page 19) comme une tendance cosmique à générer la vie. L'Inconscient Vital est en syntonie avec l'essence vivante de l'Univers. Lorsque cette syntonie est rompue, la maladie prend place.

2- Repérage dans les types d'Inconscient :

Nous examinerons rapidement, afin de les différencier, les trois types d'Inconscient :

L'Inconscient Personnel décrit et défini par Freud, possède une dimension biographique et se nourrit de la mémoire des faits vécus, plus particulièrement ceux de la petite enfance.

L'Inconscient Collectif décrit par C.G. Jung, se nourrit de la mémoire de l'espèce qui nous amène aux archétypes. Son objectif est la connexion au Soi par un processus d'individuation.

L'Inconscient Vital décrit par Rolando Toro Araneda est la cognition cellulaire et s'exprime à travers l'humeur endogène, le bien-être cénesthésique et l'état global de santé.

3- Le niveau d'action de la Biodanza :

Le travail de la Biodanza cible spécifiquement l'Inconscient Vital. C'est ce qui suivant Rolando Toro Araneda, lui permet une action très efficace sur les niveaux les plus profonds du système vivant humain.



Le Principe Biocentrique :

Le point de départ du Principe Biocentrique conçu par Rolando Toro Araneda est la vivencia et non la seule connaissance d'un Univers organisé en fonction de la vie. L'Univers existe parce que la vie existe. Et non pas l'inverse.

La Biodanza utilise une méthode vivencielle, qui met l'accent sur l'expérience vécue plus que sur l'information intellectuelle et verbale. Elle permet ainsi d'amorcer une transformation intérieure sans l'intervention des processus mentaux de répression et des mécanismes de défense.

Le Principe Biocentrique désigne le fait de mettre le respect de la vie au centre de nos valeurs. Ce n'est pas l'homme qui est au centre de l'Univers mais c'est la vie. Le Principe Biocentrique place le respect de la vie comme centre et point de départ de toutes les disciplines et comportements humains et propose la potentialisation de la vie et l'expression de nos pouvoirs évolutifs. Ce principe s'inspire de l'intuition d'un Univers organisé en fonction de la vie et représente une proposition visant à reformuler les valeurs culturelles existantes en de nouvelles valeurs posant le respect de la vie comme référence absolue.



3.7. Le modèle théorique :

Un modèle théorique est une image construite par un chercheur, dans le but de l'appliquer à un système de la réalité. Basé sur l'expérience, mais aussi sur l'intuition et l'imagination, il permet non seulement de synthétiser et/ou visualiser ses connaissances, mais aussi de suggérer des relations imprévisibles entre certains phénomènes. De par sa nature il est sujet à évolution.

Le modèle théorique de la Biodanza créé par Rolando Toro Araneda s'est inspiré d'expériences cliniques réalisées avec des patients en milieu psychiatrique.

L'approche consiste à proposer des activités corporelles, stimulant l'expression des émotions à travers la danse et les rencontres.

Pour ce qui suit, le lecteur est invité à se reporter au schéma du modèle théorique page 22.

Le modèle théorique s'articule le long de deux axes constituant une spirale.

1- L'axe potentiel génétique-----> intégration

L'axe vertical représente l'ontogenèse, l'histoire de la personne, le développement de l'être, de l'individu. On y trouve le potentiel génétique spécifique (l'ADN) qui comprend l'ensemble des potentialités dont chaque individu a hérité génétiquement et qui est contenu dans ses chromosomes.

Les cinq lignes de vivencia se développent en spirale autour de l'axe vertical.

La Biodanza propose à la personne de développer son potentiel à travers ces cinq lignes, donc en renforçant la vitalité, la sexualité, la créativité, l'affectivité et la transcendance.

A la base de l'axe vertical, nous retrouvons les protovivencias qui sont les vivencias de la petite enfance et celles constituées à la fois par les instincts et les premières expériences de la vie.

Au fur et à mesure de la pratique des vivencias, en reconstituant l'identité et en nourrissant la conscience corporelle par les cinq lignes, un niveau d'intégration se renforce par une transtase (saut évolutif).

Ces phases d'évolution sont nourries et stimulées par les cofacteurs et les écofacteurs (voir nomenclature page 21).

2- Le continuum expression de l'identité-----> régression

Il forme l'axe horizontal du modèle et représente l'alternance naturelle des états de conscience entre deux pôles qui va de l'identité (conscience de soi) à la régression.

Cet axe pulsant forme un circuit en mouvement perpétuel qui progresse vers l'intégration.

Autour de la spirale se trouvent : l'Inconscient Personnel, l'Inconscient Collectif et l'Inconscient Vital (voir page 18).

3- Nomenclature du modèle théorique de la Biodanza

Phylogenèse :

C'est l'histoire évolutive d'une espèce ou d'un groupe d'espèces apparentées.



Potentiel génétique :

Chaque individu possède un potentiel génétique qui constitue l'ensemble des caractéristiques uniques appelées Identité. Au moment de la fécondation, lors de l'union des gamètes du père et de la mère, l'identité biologique est déterminée et s'exprimera tout au long de la vie (**ontogenèse**).

Ce programme génétique est unique et propre à chaque individu. Il ne peut être reproduit et ne se répète pas, à l'exception des vrais jumeaux et des processus de clonage.

Le potentiel génétique détermine la structure organique et les comportements instinctifs desquels dériveront ensuite des fonctions plus complexes.

La conscience de se sentir vivant :

La conscience de se sentir vivant est ce qui permet de se connecter à sa propre identité. La conscience intensifiée de soi-même élargit la perception que l'on a du monde. La conscience d'être vivant est le premier acte d'identité. C'est le point de rencontre entre la vivencia et la conscience.

La régression :

L'état de régression est un retour psychobiologique aux étapes périnatales (avant et un peu après la naissance). En Biodanza, la régression est induite par des exercices spécifiques, en particulier par la transe de suspension et la transe dans l'eau. La personne perd la notion de limites corporelles, diminue sa vigilance et s'abandonne à un état cénesthésique semblable à celui du bébé dans l'utérus de la mère. Cet état permet la réédition de certaines fonctions physiologiques de la petite enfance. Il se caractérise par une forte prédominance trophotrope (stimulation du système parasympathique et du nerf vague).

La transe :

Il s'agit du passage d'un état de vigilance ou de veille normal à un état de régression. Transe vient du latin « transire » qui veut dire passer, traverser. La transe est donc le passage d'un état de conscience à un autre état de conscience. La transe que l'on propose en Biodanza possède un effet réparateur et intégrant.

Cofacteurs :

Ce sont les composants chimiques qui interviennent dans les structures organiques.

Ecofacteurs :

Ce sont les facteurs environnementaux capables de stimuler ou d'inhiber le développement des potentialités humaines. La culture crée un vaste réseau d'écofacteurs qui agissent sur le développement éthique et affectif des individus.

Ecofacteurs humains :

Il s'agit des facteurs humains présents dans l'environnement. Les écofacteurs humains ont des effets sur chaque ensemble de potentialités. Ils peuvent avoir une action toxique ou nourricière, stimulante ou inhibitrice.

Transtase :

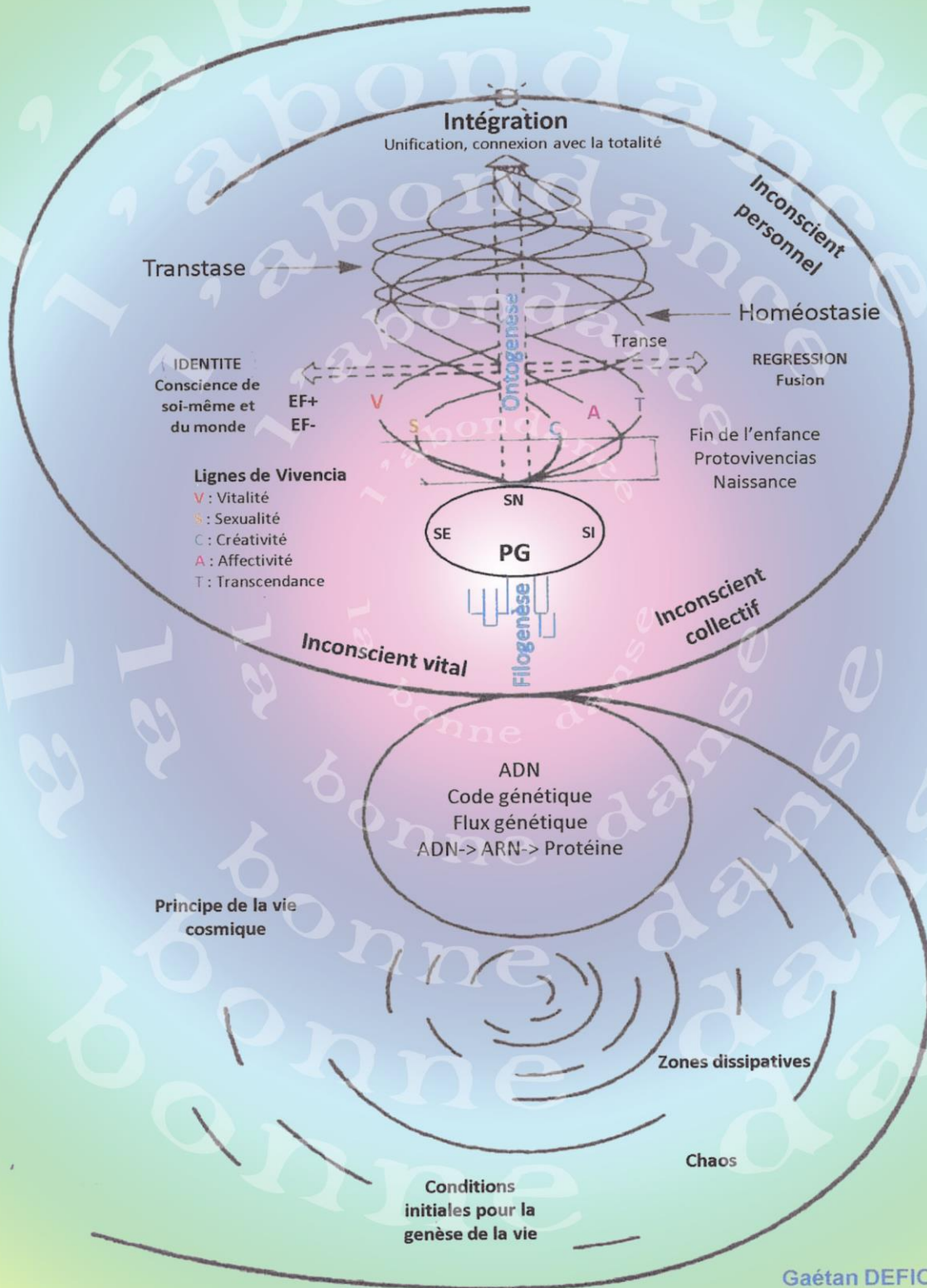
C'est le passage d'un niveau d'intégration à un nouveau niveau d'intégration dans l'échelle évolutive.



Modèle théorique de Biodanza



Rolando Toro Araneda



Gaétan DEFIOLLES
Ecole de Carcassonne Pays Cathare



3.8. Concept d'identité :

Rolando Toro Araneda définit l'identité comme la capacité de s'éprouver soi-même comme une entité unique et comme un centre de perception du monde et de se sentir intensément vivant. L'identité représente notre pouvoir personnel, notre courage de vivre, nous permet de construire le monde de façon créative.

Notre identité se manifeste également d'une manière sacrée dans la rencontre avec les autres car nous ne découvrons la signification de nous-mêmes qu'en présence de l'autre.

L'identité est l'expression de nos potentiels de vie tout au long de notre existence.

L'identité est « l'unique et ses attributs ». Ce que chaque être humain est en essence, face à tous les systèmes et à toutes les représentations du réel.

L'identité s'enracine dans la structure génétique et son expression la plus dramatique est le système immunitaire ainsi que tous les phénomènes d'incompatibilité par rapport à toute structure et/ou systèmes reconnus comme « étrangers ».

L'identité se manifeste non seulement au niveau cellulaire et viscéral, mais aussi au niveau psychologique et existentiel.

La Biodanza renforce l'identité authentique : elle permet l'acquisition de la capacité de répondre d'une manière adéquate et souple à des situations différentes, développe des potentialités individuelles, propose des techniques de communication et de rencontres en feed-back, donne la capacité de jouir de la vie.



3.9. Contact et caresses :

« Un corps qui n'est pas caressé commence à mourir »

Rolando Toro Araneda

Rolando Toro Araneda dit :

Le contact est une source de santé et constitue le plus important de tous les actes thérapeutiques.

Trouver les chemins qui permettent à tous d'avoir accès à la caresse, des enfants aux personnes âgées, représente la seule révolution qui ait un sens.

Notre peau est le seuil d'un mystère merveilleux et terrifiant tout à la fois. La peau ne remplit pas seulement une fonction de séparation. Elle est aussi ce qui relie, ce qui unit.

Dans le contact empreint d'une intention érotique, vibrent les circuits créateurs de l'énergie vitale.

Le contact :

En Biodanza, le concept de contact se réfère à l'union de deux systèmes ou plus, destinée à permettre la circulation d'un flux d'informations.

L'émission et le passage de signaux d'un système à l'autre se produisent selon un principe de continuité en plus de celui de contiguïté.

Le contact permet la connexion à l'énergie de la vie. Une énergie de nature cosmique et dont la répercussion sur les êtres qui y participent présente de multiples effets. Ceux-ci vont des réactions chimiques et électriques de la transmission neuronale aux processus de transmission de la vie, de fécondation de la vie par la vie.

La caresse :

Le contact corporel se transforme en caresse.

Et la caresse se transforme en amour.

La caresse est l'expression de l'affectivité par le contact corporel et elle se caractérise essentiellement par une pulsation harmonieuse entre le désir de la recevoir et celui de l'offrir.

Elle possède une dimension à la fois organique et existentielle.



Lorsqu'il n'y a pas de réceptivité à la caresse, le contact devient en réalité un monologue dans lequel les messages émis par celui qui l'offre ne trouvent pas de résonance ou de signification chez celui à qui ils sont destinés et qui en fait ne reçoit pas.

L'essence de la caresse est la création d'un circuit d'aller-retour entre les personnes qui l'échangent. C'est un dialogue corporel qui s'établit selon des niveaux d'intensité très variés.

La caresse étant un processus très intense de mobilisation et de transformation profonde, elle constitue l'outil le plus efficace pour induire des changements intégrateurs et renforcer les voies de connexion à l'énergie vitale, à l'autre et à l'Univers.

Voici quelques-uns des effets que peut produire la caresse à différents niveaux, organiques et existentiels :

La caresse a de la saveur. Elle est en rapport très étroit avec les sécrétions corporelles : salive, sueur, semence et sécrétions vaginales.

Les corps caressés deviennent savoureux. Les hormones se déversent dans le flux circulatoire, l'organisme entre dans un processus d'activité revitalisante produisant une euphorisation physiologique.

La caresse est un acte de reconnaissance intime et de valorisation de la personne comme un tout.

Les variations et possibilités de la caresse affective sont innombrables. Elles peuvent aller de l'effleurement des cheveux, léger et dépourvu d'intention, aux formes infiniment variées de l'étreinte et de la rencontre sexuelle.

Les outils conceptuels de la Biodanza m'ont permis d'accomplir mon évolution mais aussi d'analyser mon propre parcours.

C'est le sujet qui va être développé dans le chapitre suivant.



4. Radiographie de mon parcours

4.1. Processus de transformation :

2009/2010, je commence la première année de l'école de formation de Biodanza.

Voici un portrait de celui que je suis à ce moment-là, tel que je peux l'observer avec du recul :

Apparence physique :

Je suis un grand gaillard d'1'90 m aux cheveux longs et brillants, visage d'indien, dos légèrement voûté par un accident de jeunesse ou le sternum a été écrasé, le regard porté vers la terre.

Ma musculature est flasque après une perte de poids de 40 kilos en 2005 et je ressens de l'atonie. De dos, j'évoque la morphologie d'une femme. J'ai tendance à marcher sur la pointe des pieds.

Comportement :

Je suis très discret dans mes comportements, rempli d'amour et de douceur. Je ressens des difficultés à évoluer pour prendre ma place.

Ma tête est ailleurs, je ne suis pas présent, accaparé par mes cogitations mentales.

Je me sens en conflit avec toute autorité et évite les confrontations. Je suis le rebelle typique.

Suivi de mon projet :

Je suis dans mon rêve de Biodanza et j'ai créé une bulle de bonheur dans l'esprit « peace and love ».

2010/2011, je me sens habité par une motivation profonde et pure pour transmettre la Biodanza.

Je suis très assidu à l'école et prends beaucoup de plaisir à étudier la théorie.

La Biodanza et ses effets :

J'ai entrepris en parallèle un travail d'observation sur la relation au père ce qui accélère le processus de réparation des vivencias. Elles sont des supports de détection qui me permettent de comprendre ma problématique de rebelle, de me reconnecter avec ma vraie nature, de retrouver les potentialités de mon identité existentielle.

Je pleure beaucoup et arrive à mettre des mots sur mes maux. Je commence à confronter mes dysfonctionnements et les expulse également dans le feu des huttes à sudation et au cours de mes soins d'Analyse et Réinformation Cellulaire (méthode ARC de techniques énergétiques qui est un accélérateur de guérison du corps et de l'esprit).

Au cours de l'été, ma cuirasse vole en éclat. Je ne suis plus en défense, je peux recevoir une communication sans être réactif même si celle-ci me dérange, je peux poser les bonnes questions pour avoir une communication empathique. C'est un nouvel homme qui fait son apparition.



En 2010, l'évolution que j'ai vécue est nette. Voici le portrait que je peux faire 2 ans plus tard.

Apparence physique :

Mon visage s'est éclairé de l'intérieur, mes cernes boursouflées ont disparu, mes épaules se sont ouvertes, mon bassin a plus de souplesse mais mes orteils sont encore dressés vers le ciel et mes jambes peu habitées.

Je travaille sur ma musculature, développe ma capacité respiratoire.

Je m'intéresse à l'approche des consignes de base en Biodanza, je les intègre pour m'ancrer et remplir mes jambes.

Je suis un homme qui se virilise, mon dos de femme a pour ainsi dire disparu, ma chevelure longue indienne a été coupée à ma date anniversaire de naissance.

Comportement :

Je commence à pouvoir exprimer mes ressentis en société : je suis contrarié par le fonctionnement structurel de l'école et j'ose l'exprimer gentiment mais souffre quand même de passer pour un râleur. Néanmoins l'affirmation est véritablement posée.

2011/2012, je décide de montrer l'être véritable que je suis et d'être le plus authentique possible.

J'observe et commence à repérer des schémas récurrents qui absorbent toute mon énergie vitale, me mettent en colère et en défense. Mon approche est plus méthodique, plus structurée.

L'estime et la confiance en moi augmentent, mes progrès sont visibles de l'extérieur et je bénéficie de quelques retours qui me confortent dans mon cheminement.

Mes intentions sont clairement posées et quand elles ne le sont pas tout à fait, je recommence.

C'est une période où je termine de nombreux cycles engagés qui avaient été laissés de côté. C'est à dire que j'avais tendance à ne pas finir ce que j'avais commencé (rangement, ménage, travaux...).

Je repoussais systématiquement l'échéance à plus tard ce qui impliquait une perte d'énergie vitale.

Je sens le potentiel de l'homme nouveau qui retrouve sa vraie identité, qui frétille la vie croquée à pleines dents, avec les idées en place dans une expression qui s'améliore de jour en jour.



4.2. Evolution de mon positionnement au sein de la société :

Depuis 2005 : Une période de stabilisation

Cela fait maintenant vingt-deux ans que je vis à Toulouse, je loue une belle petite maison avec jardin depuis 2005. Je suis ami avec le propriétaire de la maison, je suis salarié dans son entreprise et j'ai aussi une dette financière qui traîne depuis pas mal de temps. Il me laisse le temps nécessaire de régler cette dette. Je reconnais que grâce à sa confiance, j'ai pu retrouver depuis 2005 une zone de confort qui m'a permis d'évoluer sereinement et de retrouver la joie de vivre à travers la Biodanza.

2009 : Phase de changement

Mais voilà, au fur et à mesure de mon chemin d'évolution, je retrouve ma vraie identité, mes vraies valeurs mais cette zone de confort ne me convient plus car j'ai l'impression d'étouffer de cette dépendance. J'ai un besoin fondamental de retrouver mon indépendance, de ne plus être sous l'emprise de quelqu'un, d'être tout simplement créateur de ma vie.

Je réalise que les relations et la communication avec mon patron, mon collègue de travail et mes amis deviennent très difficiles, nous ne sommes plus sur la même longueur d'onde, nous n'avons plus rien en commun à partager. Et surtout, ils ont du mal à accepter et à respecter l'être que je suis devenu. Le moment est arrivé naturellement pour moi de couper toutes ces relations qui entravent mon chemin d'évolution et de poursuivre vers d'autres horizons qui me grandissent vers la voie de la sagesse.

Mars 2009 : Moment de bouleversement

Pour commencer à couper le cordon avec cet ami, six mois auparavant, j'ai démissionné de son entreprise et trouvé un autre employeur. J'ai choisi et décidé intentionnellement de voler de mes propres ailes, de quitter cette belle petite maison, de rembourser directement le restant de ma dette, de m'acheter un camping-car entièrement aménagé pour en faire mon lieu d'habitation. Je me suis débarrassé de tous les besoins matériels qui m'envahissaient l'existence, l'espace et l'esprit.

Septembre 2009 : Début de reconstruction

Je commence la première année de l'école de formation de facilitateur de Biodanza. Je vis dans mon camping-car depuis quelques mois dans la région de Revel là où je poursuis mes cours hebdomadaires de Biodanza. Je décide tout naturellement de quitter mon nouvel emploi qui ne me correspondait plus, pour enfin réaliser mes projets qui mûrissaient depuis 2007. Je pouvais enfin ouvrir à Castelnaudary mon cabinet de relation d'aide par le toucher et aussi en tant que magnétiseur.

Janvier 2010 : Obstacles provocateurs

Avec un hiver très froid et très enneigé, mon joli camping-car n'était plus étanche, il prenait l'eau. En attendant de trouver un appartement à louer, une amie m'a gentiment hébergé amicalement. A la mi-février, j'aménageais dans mon nouvel appartement à Revel.



Début mars, la totalité de mon camping-car a été vandalisé sauvagement et gratuitement par des coups de hache ou je ne sais quoi. J'ai été particulièrement bouleversé par cet événement, je croyais que cela n'existait qu'au cinéma. Mon camping-car est parti pour six mois au garage pour toutes ces énormes réparations.

Fin mars : Nouvelle ouverture

Au cours d'une discussion avec l'amie qui m'avait hébergé en février est apparue une évidence : nous avons beaucoup de points communs, une façon de regarder dans la même direction. Nous avons tout naturellement décidé de poursuivre notre chemin dans une relation intime en toute confiance. Je comprenais enfin pour la première fois de ma vie, que je poursuivais une relation intime basé sur les ressentis de mon coeur et non pas sur un manque d'amour et de dépendance affective avec des illusions comme auparavant.

En juillet, après avoir vécu une belle transtase (saut évolutif), je comprenais enfin que le meilleur moyen de retrouver sa liberté, était de s'engager dans la vie avec l'être aimé.

En août : Projet vers de nouveaux horizons

Nous avons donc tout naturellement décidé de vivre ensemble, de former un couple, de convoler en justes noces le 20-10-2010, non pas pour s'engager pour le meilleur et le pire, mais pour relever le défi des blessures anciennes, des situations inachevées, des incompréhensions et des désaccords.

En septembre, nous nous sommes installés ensemble dans son appartement à Castres. J'ai donc développé une nouvelle clientèle professionnelle et donné mes soins dans le cabinet de ma future épouse.

J'ai récupéré enfin mon camping-car réparé tout beau, tout neuf et j'ai réussi à le vendre dans les quinze jours suivants.

Octobre 2011 : Mon épouse et moi achetons un grand appartement à Castres qui nous permet d'avoir notre lieu d'habitation et chacun notre cabinet professionnel.

Septembre 2012 : Un nouveau départ professionnel

Je me sens bien en harmonie dans mon couple, dans notre appartement et dans mon activité professionnelle.

J'ai tous les outils nécessaires pour mener à bien ma nouvelle mission de transmettre la Biodanza. Je suis facilitateur de Biodanza en supervision, j'anime des ateliers de Biodanza à Castres. J'ai un groupe qui s'étoffe de jour en jour, je trouve qu'il y a beaucoup d'attention, d'écoute, de présence et de confiance à mon égard de la part des participants.



5. Vers une élaboration de mes outils de facilitateur

5.1. Repérage à travers mon propre parcours :

En observant mon propre parcours d'évolution au sein de la Biodanza, j'ai relevé sept transtases que j'ai repérées comme étant les phases d'évolution les plus importantes depuis que j'ai commencé la Biodanza.

5.1.1. A la découverte des autres :

Après avoir débuté mes premiers cours hebdomadaires de Biodanza en septembre 2005, je peux dire que ma première phase d'évolution a été significative lors de mon premier stage vécu en fin d'année 2005 pour le passage à la nouvelle année. J'ai été très touché sur le plan émotionnel. Mon cœur tellement fermé s'ouvrait petit à petit lors d'une vivencia à travers une cérémonie affective qui me permettait de découvrir dans les regards la beauté intérieure de chacun. C'était pour moi quelque chose que je découvrais pour la première fois de ma vie, je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. Je me suis laissé emporter par des larmes de libération qui n'en finissaient plus et qui m'ont grand ouvert la porte vers le début du chemin de la guérison. Je comprenais que l'amour était fondamental pour se reconnecter avec sa vraie nature existentielle. Je réalisais que j'avais fait le bon choix en venant à ce stage, que la Biodanza allait m'aider dans mon processus d'évolution de transformation et que c'était le début d'une nouvelle vie. Je commençais la nouvelle année avec de nouvelles compréhensions, dans un état émotionnel différent, qui m'amenait à apporter des changements dans ma vie professionnelle. J'ai donc en février démissionné de mon emploi de nuit et arrêté de travailler définitivement la nuit car j'étais complètement perturbé physiologiquement. Je voulais enfin commencer à changer de vie. J'ai donc décidé de poursuivre des stages d'approfondissement régulièrement.

5.1.2. Accepter les manifestations d'affection :

Je dois dire que la deuxième phase d'évolution marquante a été lors du stage sur l'affectivité en septembre 2006 avec la découverte du facilitateur Ricardo Toro Duran, qui a animé ce stage avec une ouverture de cœur et d'esprit que je n'avais jamais connu auparavant.



Mon cœur s'est totalement ouvert pendant la vivencia au cours de la proposition du tunnel de caresses et de qualifications. Je n'avais jamais reçu autant de caresses affectives et de paroles positives de toute ma vie. Je suis tombé dans un chaos, j'ai éclaté en sanglots pour accueillir comme j'ai pu ces moments douloureux de mes anciennes blessures, mais j'étais ivre de joie et de bonheur. Quelle libération !!!

Je suis rentré chez moi à la fin du stage complètement déstabilisé mais je sentais en moi poindre un nouveau départ. Je compris aussi que j'avais rencontré sur mon chemin la bonne personne qui allait m'aider à transformer ma vie en retrouvant ma vraie nature et ma place dans cette société.

5.1.3. Renaissance à moi-même :

En novembre 2006, j'étais prêt pour vivre une renaissance lors d'un grand séminaire de développement personnel en Belgique, ce qui m'a permis de vivre pleinement une troisième phase d'évolution au cours d'un stage de Biodanza avec une autre renaissance fin décembre 2006 lors du passage de la nouvelle année dans un lieu sacré. J'ai vécu pendant une vivencia une renaissance dans le processus de la transe de suspension. La situation symbolique de la transe de suspension est qu'elle permet de recréer de façon rituelle les conditions de la gestation intra-utérine. Cette transe de suspension a permis à l'ancien Gaëtan de mourir et renaître avec le nouveau Gaëtan dans sa vraie nature. J'ai senti en moi que j'avais pu me débarrasser de tous ces masques que je portais depuis des décennies, je me sentais plus léger et même physiquement j'ai perdu à nouveau naturellement une bonne dizaine de kilos superflus. Je n'aimais plus le goût du tabac que je fumais. Trois mois après, je mettais tout naturellement un terme définitif à tous les produits toxiques (tabac, alcool...) que je consommais à haute dose depuis vingt-cinq ans. Depuis ce jour ma vie a totalement changé car j'ai conscientisé qui j'étais vraiment, ce que je voulais faire professionnellement et à ce moment-là j'ai mis en place plus ou moins progressivement mes projets de reconversion pour pouvoir enfin exprimer qui je suis. Je compris que ma voie était de prendre soin des autres et pour y arriver je devais commencer par prendre soin de moi. Depuis cette compréhension, je prends soin de moi, j'ai suivi début 2007 des formations de relation d'aide par le toucher et aussi des soins énergétiques pour ensuite exercer dans ce domaine qui fait partie de mon nouveau chemin de vie.

5.1.4. Prendre confiance pour partager :

La quatrième phase d'évolution importante était lors d'un stage en mai 2008 animé par Ricardo Toro Duran. J'ai ressenti du plus profond de mon cœur le désir de transmettre la Biodanza, je ressentais cela comme une mission qui faisait partie de mon chemin de vie. A travers les messages et les enseignements de Ricardo, j'éprouvais fortement le désir de comprendre et d'intégrer la théorie de la Biodanza. J'ai donc décidé d'entreprendre la formation de facilitateur de Biodanza que je débutais en septembre 2009 pour trois années.



Je reconnais que tout se passait comme je voulais car Ricardo Toro Duran ouvrait son premier cycle de formation de Biodanza à une quarantaine de kilomètres de mon domicile. Ricardo a été un élément déclencheur dans l'ouverture de mon cœur et dans ma décision de poursuivre la formation. J'ai réussi à dépasser mes peurs dans l'idée de ne pas être à la hauteur concernant la compréhension de la théorie en raison de mes échecs scolaires dans le passé.

5.1.5. Accepter la richesse de ma sensibilité :

La cinquième phase d'évolution importante était lors d'un stage sur les archétypes du Tarot de Marseille en août 2008. Après avoir dansé en groupe les 22 archétypes, il m'est proposé de danser seul celui qui me correspond à savoir le numéro 12 ou le défi porte sur l'obtention du lâcher prise. La carte numéro 12 est le « Pendu » ou pour la lettre hébraïque « lamed » et c'est la lettre de transmission et du don de soi.

Je vis pleinement la sidération, c'est le chaos total, des émotions anarchiques jusqu'au moment où je perçois que je possède les ressources dans mon intériorité. Petit à petit, je laisse monter de nouvelles émotions. Ma peur de mal faire s'estompe, j'ose laisser filtrer des informations jusque-là enfermées et je les vis. J'accepte cette hyper sensibilité qui m'habite, qui me laisse pantelant, écorché vif et qui petit à petit se meut en d'autres sensations. Les impressions d'inutilité, d'apathie s'effacent pour laisser place à une remontée de ressentiment de haine, de colère, de douleurs et d'hostilité. C'est un vrai réveil de mes sens, de mes potentialités, une nouvelle dimension de mon schéma corporel : je me sens plaqué au sol, rivé à la terre, incapable de me relever, vidé, anéanti et pourtant jaillit en moi un début d'espérance, une mutation intérieure qui me fait découvrir ma richesse jusque-là insoupçonnée, toutes mes potentialités qui ne demandent qu'à s'exprimer. Je me suis autorisé à lever mes freins et j'ai traversé le chaos. J'ai terminé le stage dans un état de bien-être, d'apaisement, de joie, de bonheur et de libération. En septembre, je démissionnais de l'emploi que j'avais depuis début 2006 pour commencer à retrouver mon autonomie et à exprimer mes potentiels existentiels. Je trouvais donc un nouvel emploi qui me donnait plus d'espace pour concrétiser mes projets.

5.1.6. La liberté de m'engager :

La sixième phase d'évolution importante était lors d'un stage en juillet 2010. J'ai pu me libérer d'autres cuirasses dans un processus de bain d'argile. J'avais l'impression d'être dans un utérus et de revivre ma vie foetale, ce qui m'a permis de comprendre d'où je venais. On était dehors, sous un soleil plombant, je tremblais et je claquais des dents tellement j'avais froid, je suis tombé dans un chaos total en pleine régression. J'ai été accueilli à la sortie du bain d'argile dans une étreinte qui m'a permis en plus de me sentir bien et protégé, de me soulager de l'anxiété et de mes peurs. Au travers de l'étreinte, j'ai reçu un message de reconnaissance de ma valeur et de mon excellence. Je réalisais que la puissance de l'étreinte augmentait ma volonté de vivre et provoquait des modifications physiologiques positives sur moi et aussi sur la personne qui me donnait l'étreinte.



Progressivement, au fur et à mesure de ces étapes, j'ai retrouvé le désir de rentrer pleinement dans l'action, voir la vie comme un jeu et ainsi poser des postulats dans l'idée d'atteindre la sérénité de l'être. Je me sentais vraiment pour la première fois ancré, les deux pieds bien enracinés. Mes doutes, mes peurs, mes résistances et le manque de confiance en moi avaient presque complètement disparus. Je savais enfin le sens que je voulais donner à ma vie. Je comprenais donc que c'est en s'engageant que je pouvais retrouver ma liberté. En rentrant de stage, je sentais que je n'étais plus le même homme, j'avais à nouveau fait une transtase. J'étais épuré, mon esprit débarrassé de la gangue des préjugés, je rayonnais et quand je suis rentré chez moi, j'ai vu que ma compagne rayonnait également. Nous nous sommes alors re-connus, longuement regardés et les évidences sont apparues : Nous étions chacun sans tutelle ancestrale, nous avions épuré nos structures, nous étions reconnectés à notre puissance, notre dignité, notre autorité, reine et roi dans notre royaume. Nous étions décidés à regarder dans la même direction et prêts à s'unir par les liens du mariage matérialisé par une couronne à l'annulaire gauche. J'étais si bien ancré qu'en dépit d'un jugement violent auprès de mon entourage quant à mon mariage, j'ai pu traverser l'épreuve dans la rectitude sans en faire une affaire personnelle, dépouillé de tout esprit revancharde et conscient que j'inscrivais dans mes cellules d'autres formes-pensées, celles d'un adulte responsable qui avait su comprendre pleinement le sens de l'engagement.

5.1.7. Regarder sans peur la force des énergies :

La septième phase d'évolution importante était lors du Projet Minotaure dans le cadre de la troisième et dernière année de formation en octobre 2011. Ce passage est fondamental dans le processus évolutif de la Biodanza. Rolando Toro Araneda a dit que le labyrinthe nous ouvre mille portes, que nous pouvons entrer et en sortir, explorer le chaos de nos peurs et replonger dans l'Univers puissant de l'énergie vitale retrouvée. Le défi n'est pas de tuer le minotaure intérieur mais d'admettre qu'il existe et de l'accepter. Cela faisait quelques mois que je me sentais prêt à confronter le minotaure intérieur qui me polluait encore l'existence. Je suis pleinement satisfait de ma prestation car j'ai pu transformer de façon radicale, l'énergie bloquée par les peurs en force vitale pour retrouver de l'espace, pour créer ma vie, pour aimer et être aimé et pour m'exprimer. J'ai retrouvé la sensation d'être vraiment moi-même et à ma place parmi les autres et dans le monde. Cela m'a beaucoup aidé à mettre en place le projet de la création d'un groupe de Biodanza en tant que nouveau facilitateur en septembre 2012.

Ces sept phases ont émaillé mon parcours. Il est évident que le parcours de chacun est unique et se décompose en fonction de la voie particulière à chacun. Par conséquent la lecture de mes propres volets d'évolution n'est qu'un guide et non un modèle. Le véritable accompagnement réside dans la capacité à déceler la particularité de la phase que chaque participant est en train de vivre, et pour l'accompagner dans sa progression. Aussi, ces éléments de travail, offrent une base de compréhension des processus de transformation.



5.2. Points d'évolution du comportement :

5.2.1. La reconquête du respect :

Mon premier but est de m'occuper de moi-même, d'être ami avec moi-même, me respecter, même si certaines traditions m'empêchent de donner une valeur positive. Par exemple : j'ai du mal à recevoir, à écouter, à comprendre, à faire des efforts afin de changer pour me libérer. Je ne demande pas trop à la vie, j'évite les excès, je me conduis humblement pour évoluer, je ressens que si les coups de balancier sont trop forts, j'entre dans l'Univers des forces et des contre-forces donc j'essaie d'être léger. J'ai une hygiène de vie mentale et physique et j'accède à une écologie intérieure. Je repère puis supprime les pensées négatives, agitées, méprisantes ou encore celles de doute. 90 % des choses pour lesquelles je me faisais du souci n'arrivaient jamais, les catastrophes étaient plus dans ma tête que dans le monde extérieur. Je découvre que les raideurs de mon corps dérivent des raideurs de mon esprit.

Je découvre le respect de la vie.

5.2.1.1. Le respect de moi-même :

La première décision spontanée prise en février 2006, pour mieux me respecter, a été d'arrêter définitivement de travailler la nuit afin d'avoir une vie régulée. En septembre de la même année, suite au stage d'affectivité animé par Ricardo Toro Duran je prends conscience que depuis ma plus tendre enfance jusqu'à ce jour je n'ai entendu que des paroles disqualifiantes, toxiques, que je n'ai pas su recevoir celles qui auraient pu m'apporter des motivations de vie et du bien-être au lieu de m'auto détruire. De cette prise de conscience, naît la décision d'effectuer en novembre 2006 un grand séminaire de développement personnel en Belgique. C'est l'élément déclencheur d'un bouillonnement transformatif.

En décembre je vais dans un lieu sacré pour un stage de Biodanza où je vis une renaissance qui me permet de prendre une série de nouvelles décisions pour commencer l'année 2007 : perte radicale et naturelle d'une bonne dizaine de kilos, alimentation plus saine, suppression définitive du tabac et de l'alcool, changement de style de vêtements, modification de mon orientation professionnelle et abandon de certaines fréquentations toxiques au profit de nouvelles plus positives et plus respectueuses.

En 2008, j'écoute mon cœur et je m'inscris à l'école de formation de facilitateur de Biodanza pour pouvoir la commencer en 2009.

En août 2008, travail sur les 22 archétypes pour mieux me connaître, étudier mon fonctionnement et repérer les transformations à effectuer.



En septembre, démission de mon emploi, reprise de liberté, nouvel emploi, nouveaux choix, nouveaux engagements.

Mars 2009 : je quitte ma maison, je distribue tous mes biens superflus pour vivre dans mon camping-car (vieux rêve enfin réalisé) et je règle mes dettes. J'ai gagné ma liberté au moment de démarrer l'école en septembre. Je me sens en phase avec mes convictions, la vie me sourit, elle m'offre des amitiés sincères.

J'ai acquis le respect de moi-même ce qui me permet de véritablement découvrir le respect de l'autre.

5.2.1.2. Le respect de l'autre :

Le vandalisme de mon camping-car en mars 2010 qui passe de longs mois en réparation au garage me permet de vivre une expérience fabuleuse de découverte amicale. Je cherche à comprendre l'autre, j'apprends à écouter et à partager des points de vue différents, à m'exprimer de la façon la plus authentique qui soit, à clarifier mes intentions et celles de l'autre pour finalement découvrir que je suis connecté à mon âme-sœur : nous regardons dans la même direction, avons des aspirations élevées quant aux comportements que nous devons avoir auprès des autres pour gagner en paix et en sérénité. Cette découverte nous conduit à un partenariat de vie car nous avons un but ultime de vibrer de présence bienveillante en maintenant une intention pure de comprendre l'autre.

Le respect de l'autre guide de manière incontournable à la quête de vérité.

5.2.2. Vers la vérité (ou : vers soi-même) :

Je suis en quête du sens de ma vie, je m'ouvre à mes potentialités.

5.2.2.1. A la rencontre des besoins et des manques :

Je suis né garçon alors que ma mère attendait une fille. Enfant, jusqu'à l'adolescence, j'ai passé pratiquement toutes mes vacances scolaires à la ferme chez mes grands-parents ou j'aidais plus particulièrement ma grand-mère dans les tâches ménagères. J'ai reçu ce qui était utile pour mon développement physique, mais j'ai subi les perturbations du couple de mes parents en carences affectives. Pour échapper à cela, je m'évadais dans le sommeil, je compensais par la nourriture, peu de choses m'intéressaient et je n'étais pas accroché à la vie.



Je me sentais maladroit, incapable, pas le bienvenu, on me disait des choses disqualifiantes, je doutais de mes capacités, je perdais pied facilement et tout me semblait difficile, hors de ma portée. J'ai commencé à fumer régulièrement avec l'accord de mes parents pratiquement un paquet de cigarettes (gitane) par jour dès l'âge de 14 ans. C'est au même âge que je découvre l'ivresse alcoolique.

J'avais des importantes crises d'eczéma depuis ma naissance et des carences respiratoires. A 18 ans, trois mois après avoir obtenu mon permis de conduire, je circule en état d'ivresse, je perds le contrôle de mon véhicule et rentre dans un poteau télégraphique. Je suis hospitalisé avec un trauma thoracique et crânien et on découvre à ce moment-là que j'ai une tumeur osseuse à la cuisse très ancienne et importante. Cet accident s'avère finalement être un cadeau puisque je sauve ma jambe qui à terme se serait gangrénée. Mon parcours scolaire est très chaotique, j'arrive quand même à décrocher un CAP de chaudronnier à 17 ans. Je me sentais végétatif, coupé de mes racines, sans ambitions, avec des projets vaseux.

5.2.2.2. Acceptation de la vulnérabilité :

Mon premier contact avec la vulnérabilité remonte vers 1995 lors de ma première rencontre avec la Biodanza. Mon âme a été très touchée mais je n'étais pas en capacité d'en faire quelque chose.

Mon deuxième contact s'est fait en fin juin 2004 où je me suis vu au fond du trou et où j'ai pris la décision de me prendre en charge. Très rapidement en 3 ou 4 mois j'ai perdu 30 kg et renoué avec la Biodanza avec un cours hebdomadaire régulier et de nombreux stages d'approfondissement.

En acceptant mes faiblesses je découvre ma force.

5.2.2.3. Prise de conscience des limites :

Je rentre à l'école de Biodanza en septembre 2009 avec la compréhension que cette formation me ferait évoluer dans mon processus de transformation. J'ai quelques doutes sur mes capacités pour devenir facilitateur mais je me lance. C'est au cours de la première année que je commence véritablement à cerner mes difficultés et mes manques. Je décide de m'accorder des aides supplémentaires. Je lis encore plus, je suis des cours de rythme, de chant, de communication, je suis en suivi de soins holistiques quotidiennement. Je retrouve confiance en moi, je développe de nouvelles aptitudes, j'écoute mes intuitions, je fortifie mon corps, je gagne en santé et en vitalité, mes idées se clarifient, mes intentions aussi, je cerne mes forces et mes faiblesses. Je m'attaque à chaque faiblesse pour les transformer en force. J'augmente ma présence, mon discernement et je développe mes ressentis.

Je comprends que c'est grâce à un véritable travail que je peux repousser progressivement mes limites.



5.2.3. Se dépouiller du passé, abandonner le vieil homme :

C'est être fidèle à soi, accueillir ce qui se présente et vivre le Principe Biocentrique (voir page 18).

5.2.3.1. Cicatriser les blessures anciennes :

Ce n'est qu'en 2005 que mon âme est touchée profondément lors de mon premier stage de Biodanza. Je perçois le travail à accomplir mais je n'ai pas encore la force morale mais le désir de le commencer.

En septembre 2006 avec Ricardo Toro Duran, je bascule dans un monde qui m'est complètement étranger où je découvre la splendeur de l'être humain, ma beauté intérieure au travers des nombreuses qualifications que je reçois, mes ressentis d'écorché vif et mes larmes salvatrices. Des brèches s'ouvrent, des compréhensions se présentent. C'est le début de la grande aventure.

A la Saint Sylvestre 2006 dans ce lieu sacré, je prends intuitivement connaissance de mon histoire intra-utérine. C'est le grand chamboulement, la réponse à mon questionnement intérieur, l'ouverture des portes, la voie d'accès à un nouveau savoir-faire, le corps et le mental au service de l'âme. Un état de Grâce où seul apparaît le fil conducteur tenu mais solide pour aller pas après pas là où l'âme souhaite m'envoyer.

En mai 2008, je suis tellement imprégné de Biodanza, gorgé d'amour et d'affectivité que mon âme peut se frayer le chemin d'accès vers la formation de facilitateur de Biodanza. Les peurs, les doutes sont momentanément balayés et la force de vie me conduit à m'inscrire à cette formation pour la prochaine rentrée.

En août 2008, au travers des archétypes du Tarot de Marseille me voici revisitant les 22 étapes avec un passage fulgurant à travers le 12° archétype où je vis le chaos de la sidération et où je découvre mes potentialités pour affronter cette épreuve.

En juillet 2010, me voici redevenu un tout petit enfant. J'ai peur, je ne suis pas celui que maman voulait. Je me sens vulnérable, incompris, miséreux, une petite boule piquante, bien écaillée. En fait, je suis dans un bain d'argile, en position fœtale. Dès que j'en sors, recroquevillé, deux bras m'étreignent. Je sens la chaleur, l'amour qui m'est infusé. Je claque des dents mais je me fonde, je me love dans ces bras accueillants contre ce corps bienveillant qui m'adresse des signaux de sécurité, de compréhension et qui me remplit petit à petit d'amour.

En octobre 2011, le défi est de traverser mes peurs avec le Projet Minotaure. Je me vois minable, miné et laminé. Je ressens pleinement cela puis je vois apparaître le soleil. J'en perçois sa chaleur qui petit à petit réchauffe mes membres engourdis. La lumière grandit, les objectifs sont là, tout près de moi, c'est facile, je n'ai qu'à tendre la main, je les palpe, je les sens, je les vibre. Je me sens grandir, m'élargir, je suis un phare. Tout va bien pour moi.



J'accueille ce renouveau, le vieil homme vient de déposer sa dépouille, seuls subsistent quelques résidus. J'irai les regarder bientôt. Je m'appelle Gaëtan, jusqu'ici, j'étais transparent, sans place, sans consistance. Ricardo me demande de chanter mon prénom. Il est coincé dans ma gorge. Le « gu(a) » est là potentiellement dans une attente inquiète, figé et puis la gorge se desserre, un « gu(a) » timide jaillit suivi d'un « é tan ». Oui je l'ai fait, je peux le faire, oui j'y vais, la vie m'appelle. J'ose m'appeler, je prends de la force, je peux affronter, je peux dépasser. Je vis Gaëtan, je goûte Gaëtan, je me nourris de Gaëtan. Je vibre, j'existe, je suis, je me re-connais, je pleure mais je ris. Oui je suis là dans mes forces de vie. J'ai réussi. Je me sens ancré prêt à affronter le monde.

Je commence à cicatriser mes anciennes blessures.

5.2.3.2. Clôturer les situations inachevées :

Je m'aime et je suis devenu conscient de mes propres besoins, de mes manques, de ma vulnérabilité, de mes limites. Je peux maintenant m'appuyer sur mes parents, mes grands-parents et tous ceux qui m'ont précédés en laissant à chacun d'eux leurs aberrations, leurs souffrances, leurs confusions et leurs erreurs. Je peux profiter pleinement de ce qu'ils m'ont transmis à savoir ce merveilleux cadeau de l'existence. Je prends le bon, je prends le vivant et je laisse les fardeaux. Je gagne chaque jour en présence. En présence à moi-même et en présence à l'autre. Je suis présent pour tout ce qui se vit. Je regarde devant moi et j'accepte pleinement mon destin avec ma force d'homme nouveau. Le vieil homme est déjà un vieux souvenir.

Je clôture les situations passées inachevées qui m'empêchaient d'avancer.

5.2.3.3. Eclaircir incompréhensions et désaccords :

L'égo revient quand on l'attend le moins. C'est confortable d'avoir raison, et cela fait tellement de bien d'être re-connu... Mais le chemin, est-ce cela ? Se mettre au diapason de l'autre, voilà une belle difficulté. Vérifier que nous parlons de la même chose, être au même niveau. Sur ce chemin, des cassures, des failles et des écueils se présentent. Régulièrement, des portes se ferment et d'autres s'ouvrent. A moi de comprendre ce que la vie me refuse car je n'ai pas été juste et à moi d'aller à la conquête de mes possibles. Je prends le meilleur et je fais croître à ma façon. Je décide de m'appliquer à toujours éclaircir les situations d'incompréhension ou de désaccord qui sont sources de trouble.

En hommage à la vie, je décide de la porter au centre de l'Univers comme le propose Rolando Toro Araneda en espérant porter la joie dans ces années à venir et éclairer le chemin de la Biodanza.

Pour cela, j'ai commencé à mettre en place des outils pour mes ateliers que je vais développer dans le chapitre suivant.



6. Mes outils de facilitateur

6.1. Outils que j'utilise pendant mes cours :

Pour pouvoir suivre de manière individuelle les participants à mes cours, il apparaît essentiel de mettre en place une méthodologie. Cette méthodologie m'aidera à faire les rapprochements et/ou repérer les différences entre ce que furent mes étapes d'évolution et celles que traverse chaque personne.

6.1.1. Fiches de suivi :

Il m'a paru nécessaire de garder trace de l'évolution de chacun dans le temps. Dans mes cours hebdomadaires, j'ai proposé, pour mieux connaître et évaluer les besoins de chacun, une fiche d'accompagnement individuel qui permet de suivre l'évolution de leur parcours et quelques personnes m'ont sollicité.

6.1.2. Partage de ressentis :

Dans mon propre parcours il m'est arrivé de manquer de partage au sujet des ressentis. Même de manière très simple, je pense aujourd'hui que cela m'aurait aidé. Aussi, j'ai aussi proposé aux participants de noter trois mots sur leurs ressentis vivenciels dans les jours qui suivent l'atelier hebdomadaire et de venir poser ces mots la semaine suivante dans une parole vivencielle (expérience vécue) au début du cours et leur ai aussi proposé éventuellement d'explicitier ces mots de manière très succincte s'ils le souhaitent.

6.1.3. Sensibilisation aux changements à travers la persévérance :

En revisitant ce que fut mon évolution à travers la Biodanza, je ne peux que constater l'importance de la régularité de la pratique.

Mon objectif est de faire prendre conscience que les effets attendus par la personne dans son cheminement personnel avec un appui d'accompagnement individuel se fait avec la pratique régulière aux cours hebdomadaires qui permet de :

- s'ouvrir à la joie de vivre,
- favoriser une meilleure expression de soi,
- réhabiliter la confiance et l'estime de soi,
- expérimenter son propre corps comme un espace de liberté et de plaisir,
- oser évoluer et innover,
- retrouver un sentiment d'unité,
- dissoudre les tensions chroniques dues au mode de vie et au stress,
- exprimer les émotions de manière intégrée au contexte,
- intégrer la dimension affective dans la vie au quotidien,
- prévenir la majorité des troubles psychosomatiques,
- promouvoir l'éveil à la conscience écologique,
- développer le sens de l'éthique et de l'esthétique.



La stabilisation des changements évolutifs est le processus par lequel la personne intègre, dans sa vie quotidienne, les nouvelles modalités d'expression de soi et les nouveaux comportements acquis en vivencia. Ce processus n'est possible que par la fréquentation régulière d'un cours hebdomadaire de Biodanza qui conduit progressivement au développement d'une nouvelle sensibilité face à la vie.

C'est justement grâce à cette nouvelle sensibilisation qu'une meilleure qualité existentielle se met en place, par un ensemble de choix cohérents avec la vie.

6.1.4. Utilisation des outils propres à la Biodanza :

En repérant dans la danse les dissociations et les besoins du mouvement humain qui se lisent à travers le corps, difficultés que, pour la plupart, j'ai moi-même rencontré auparavant, je pourrai trouver les premiers outils pour repérer certaines des difficultés de la personne.

Cela me permettra à travers l'observation et la lecture corporelle, de mieux cibler mes choix dans les thèmes appropriés pour faciliter le processus d'intégration de la personne lors de mes ateliers. En observant mes élèves danser, je repère les dissociations corporelles les plus fréquentes et les besoins du mouvement humain à approfondir dans les différentes catégories proposées. Cela me guide ensuite dans le choix des thèmes à développer lors des séances suivantes.

6.1.5. Mes outils de communication :

A- Préparation de l'espace avant le début du cours.

J'arrive trente minutes avant pour installer la salle : ordinateur, musique, lumières, chauffage ou aération de la pièce et coussins pour cercle de parole.

B- Observation des relations au sein du groupe.

Cette observation me permet de voir les liens qui se tissent entre les uns et les autres, sonder l'atmosphère et ressentir, pour être au plus près du groupe, ce qui me permet aussi d'ajuster mon approche dans la présentation du cours de la partie théorique si je sens que je ne suis pas complètement en phase avec ce qui se passe dans l'instant.

C- Vérification que ce que l'on a dit a été compris de manière juste.

D- Acceptation des points de vue différents du sien. Comprendre ne veut pas dire être d'accord. On peut partager les concepts et les expériences sans être du même avis.

E- Reformulation : être capable de reformuler ce qui vient d'être dit et obtenir l'approbation de l'autre, sinon effectuer les corrections nécessaires.

Il me paraît utile de relever les contradictions, non pas pour polémiquer mais simplement pour souligner un problème. Un problème étant deux choses que l'on veut dans le même espace-temps.

Accepter les différences, c'est reconnaître les divers morceaux du tout et la vie serait bien triste si nous voulions tous les mêmes choses. Nos différences nous nourrissent et de la tolérance naît la paix.

L'ensemble de ces outils me permet maintenant d'accompagner les groupes en gérant de manière plus active les relations entre les personnes et les réactions des personnes.



Voici les dissociations corporelles les plus fréquentes :

Dissociations faciales qui sont l'incohérence entre le regard et le sourire, les yeux expriment de la tristesse et la bouche sourit.

Dissociation entre le visage et le reste du corps, exprimant une dissociation entre la pensée et le ressenti, le corps est très mobile et expressif (mouvements exagérés) alors que le visage est inexpressif (indifférent).

Dissociation entre les bras et le tronc, qui traduit un clivage entre l'action et le ressenti, manque d'authenticité et de consistance.

Dissociation entre le bras et l'avant-bras.

Dissociation entre la main et le reste du bras.

Dissociation entre la partie supérieure et la partie inférieure du corps, à partir de la ceinture. Il s'agit là de conflits entre les pulsions sexuelles et les concepts moraux. Elle se traduit par une grande mobilité du tronc et des bras accompagnée d'une grande rigidité des hanches et des jambes.

Dissociation entre le tronc et les jambes : adaptation conformiste aux normes.

Dissociation entre les jambes et les pieds.

Dissociation latérale : entre côté gauche et côté droit. Indique une tendance à l'interprétation magique de la réalité, comportements obsessionnels.

Dissociation antéropostérieure : tension défensive postérieure, tendances paranoïaques et délires sensoriels.

Voici les catégories de mouvement :

L'élan vital : il est la disposition au mouvement et à l'action. C'est l'impulsion à réaliser des actes intentionnels.

La posture : elle provient de l'attitude face à l'existence.

Le rythme : il est la succession régulière, périodique, cadencée du mouvement. Le rythme c'est l'ordre.

La légèreté : le mouvement léger a peu de poids, il est délicat et ne fatigue jamais.

Le tonus musculaire : c'est la condition de tension dans laquelle se trouve la musculature (état de bien-être et de bon fonctionnement).

La fluidité : il s'agit de la continuité du mouvement. C'est une catégorie de mouvement qui s'oppose à la rigidité.

L'équilibre : c'est la capacité de maintenir une posture naturelle à la fois sur le mode dynamique et statique, dans la position debout et de manière stable.

L'oscillation : elle est la possibilité que nous avons de nous mouvoir dans un balancement alterné autour de l'axe central vertical du corps humain.

L'eutonie : c'est l'égalisation du tonus musculaire entre deux personnes ou plus, de manière à ce que le niveau de tension et de relâchement entre elles puissent s'égaliser et donc s'harmoniser.

La capacité de contact : elle fait référence à la facilité à s'approcher d'une autre personne, à la toucher avec soin, à donner et à recevoir des caresses.

L'expressivité : Les mouvements expressifs proviennent d'impulsions intérieures empreintes d'émotion.



Le feed-back (réciprocité) : ce terme en Biodanza fait référence au développement de la capacité à émettre et à recevoir des informations et à s'adapter en fonction de la réponse.

La syntonisation : c'est la capacité à entrer en résonance, en accord, en harmonie avec l'autre, avec le groupe et avec la musique.

L'initiative réciproque : l'initiative à la rencontre et au contact doit être réciproque.

La sensibilité du mouvement : en Biodanza, les exercices de sensibilisation déplacent la perception cénesthésique vers la peau.

La sensualité : il s'agit tout simplement de la disposition au plaisir. Le mouvement sensuel est unitaire et possède une forme pleine.

La capacité de régression : il s'agit de la capacité à s'abandonner à la vivencia avec pour conséquence l'augmentation de la vie.

La synergie : il s'agit de l'action coordonnée de différentes structures et systèmes qui participent à la réalisation d'une seule et unique action.

Le contrôle volontaire : c'est la capacité de diriger, d'organiser les mouvements par la volonté, c'est à dire de réaliser des mouvements avec intention, dans un but précis. Il s'agit de mouvements pragmatiques et formels.

L'élasticité : c'est la capacité que possèdent certaines structures du corps humain, comme la peau et les muscles, de se déformer sous l'action d'une force et de récupérer leur forme originelle lorsque cette action prend fin.

L'extension : il s'agit de la capacité d'élargir, d'ouvrir le mouvement.

La flexibilité : c'est la capacité qu'a le corps humain à se plier grâce à la présence des articulations.

La résistance : elle se réfère à la robustesse, à la solidité, à la capacité de soutenir des efforts physiques prolongés ainsi que la capacité à se défendre du stress ou d'agents pathogènes.

Grâce à ces cinq axes de méthodologie, je vais pouvoir m'appuyer sur mon propre parcours pour suivre celui des personnes qui viendront participer aux cours que je propose.



6.2. Exemples d'application à un cas vécu dans mon cours :

Je m'appuie sur le cas d'Eva (prénom fictif pour respecter l'anonymat), une participante à mes cours, car elle fut la première à me donner l'occasion de me confronter à mes capacités à recevoir et comprendre ses émotions.

Eva est une élève des premiers jours de mon cours et a décidé de venir une semaine sur deux. Au bout de deux mois, elle exprime en parole vivencielle qu'elle a réalisé que la semaine où elle ne venait pas qu'elle n'avait pas la même joie de vivre. Elle est donc venue la semaine suivante et au cours d'un exercice de rencontres mains regards, soudain, je l'ai vue quitter la salle. Je me suis posé la question : Est-ce qu'elle va aux toilettes ? Après quelques instants, je décide d'aller à sa rencontre. Elle était en pleurs sur les marches de l'escalier. Je me suis accroupi devant elle pour être à sa hauteur et je lui ai pris les mains pour lui donner du contenant. Elle m'a dit qu'elle dérangeait le groupe avec des émotions négatives. Je l'ai invitée à rejoindre la salle pour ne pas être coupée de l'énergie du groupe après lui avoir juste exprimé que ses émotions n'étaient surtout pas négatives. Elle a accepté. L'exercice s'est terminé à ce moment précis et elle a pu intégrer le groupe pour les deux rondes finales puis a quitté le cours assez rapidement. J'ai pris des nouvelles par téléphone le lendemain soir. Elle n'était pas disponible et m'a rappelé le lendemain pour m'exprimer qu'elle ne savait pas du tout pourquoi elle avait ces remontées émotionnelles. La communication téléphonique l'a stabilisée et apaisée car je lui ai apporté des éléments de compréhension concernant l'accueil des émotions qui pouvaient l'aider à intégrer. Elle a vécu trois jours de turbulence pour pouvoir reprendre son rythme et l'intégration s'est faite au cours de la semaine.

La séance suivante lors de la parole vivencielle elle a exprimé que cela avait été positif pour elle d'avoir réintégré le groupe, qu'elle s'était senti accueillie et comprise et qu'elle était très heureuse d'être là. Elle a exprimé un merci chaleureux.

Dans la partie théorique au début du cours, j'ai donc donné à tout le groupe des informations pour la compréhension de la gestion des émotions. Ceci a clarifié certains questionnements qui m'ont permis de voir que tout le groupe avait évolué et me faisait pleinement confiance.

En revisitant ce cas, j'ai de suite vu que j'avais vécu cette situation lors de ma première phase d'évolution décrite en page 30. Mon expérience vécue m'a permis de modifier mon comportement, de retrouver le respect pour moi-même donc aussi de comprendre ce cas afin de pouvoir guider Eva dans la bonne direction. Elle m'a tout simplement remercié en exprimant qu'elle avait été écoutée, entendue et comprise dans cette situation qui l'avait déstabilisée.

J'ai pu mesurer que le parcours de mon vécu personnel et son analyse à travers les outils de la Biodanza me permettait désormais d'être facilitateur.



6.3. Conclusion :

6.3.1. Offrir aux autres la possibilité de se trouver à travers la Biodanza :

Dans le cadre d'un septénaire 2005-2012, j'ai revisité mon histoire de vie au travers du kaléidoscope. En moi sont engrammées toutes les facettes qui se déclinent sous forme d'impressions, d'essences, de sucs, de couleurs et de perceptions.

Dans la Biodanza, nous commençons par la ronde, nous exprimons le monde, l'unité, nous représentons le champ akashique qui est une empreinte énergétique de toute pensée, action, émotion et expérience qui ait jamais eu lieu dans le temps et l'espace.

Chaque période en moi est « découpée » en petits casiers parfaitement identifiables chez l'autre grâce au miroir. Je me re-connais au travers de l'autre et je peux situer sa progression intuitivement. De par mon comportement, je peux lui transmettre mes forces de vie. Par modélisation, l'étincelle de vie qui nous pousse en avant s'éveille. Même si nous pensons ne plus avoir de force elle est présente et bien vivante si nous savons aller la chercher au plus profond de nous. En tant que facilitateur de Biodanza je peux maintenant offrir aux autres la possibilité de se trouver ainsi que je l'ai moi-même vécu au travers de la Biodanza.

6.3.2. Comment le don aux autres ouvre à la vie :

Etre dans le don aux autres ouvre à la vie. J'ai visité chaque pièce de ma maison intérieure : corps, mental, émotionnel, énergie. J'ai ouvert les fenêtres, j'ai aéré, trié et laissé apparaître les couleurs de ma vraie nature. J'ai relevé mes standards d'image de moi, de confiance en moi, d'auto-appréciation, d'estime, de communication, de présence et je sais intimement que ce n'est que le grand début d'un nouvel art de vivre, que tout reste à faire en partant du point de départ : facilitateur de Biodanza et je suis très heureux de relever ce défi.

Je vous propose maintenant de me laisser expérimenter tout cet acquis au travers de mes élèves en donnant sans compter aux découvreurs de la Biodanza car ainsi je poursuivrai mon évolution et monterai dans cette spirale de la connaissance intérieure, dans cette corne d'abondance visitée et déployée avec maestria par Rolando Toro Araneda d'où ont émergé les cinq lignes d'expression de potentialités génétiques.



7. Bibliographie :

« Biodanza » de Rolando TORO ARANEDA, éditions Le Vivier 2006

Modules de formation de Biodanza :

« Le modèle théorique en Biodanza »

« L'Inconscient Vital et le Principe Biocentrique »

« La vivencia en Biodanza »

« Identité et intégration »

« Contacts et caresses »

« Le mouvement humain »

« Critères d'évaluation du processus évolutif »

« Fascicules de cours de communication » de Frank A. GERBODE, M.D.

« Surtout n'y allez pas » d'Antoine FILISSIADIS, éditeur Guy Trédaniel 2004

« Le premier et dernier miracle » d'Antoine FILISSIADIS, éditeur Guy Trédaniel 2006

« Ecoute ton corps » de Lise BOURBEAU, éditions E.T.C. INC 1987

« Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même » de Lise BOURBEAU, éditions E.T.C. INC 2000

« Vers l'amour vrai » de Marie-Lise LABONTE, éditions Albin Michel 2007

« Choisir l'amour » de Sanaya ROMAN, éditeur Ronan DENNIEL 1997

« Choisir la joie » de Sanaya Roman, éditeur Ronan DENNIEL 1994

« La communication non violente au quotidien » de Marschall B. ROSENBERG, éditions Jouvence 2003

« La voie du guerrier pacifique » de Dan MILLMAN, éditions Octave 2010

« Les aventures de Socrate » de DAN MILMAN, éditions J'ai lu 2005

« Le pouvoir de l'intention » du Dr WAYNE W. DYER, éditions J'ai lu 2004

« Les quatre accords toltèques » de Don Miguel RUIZ, éditions Jouvence 1999

« La maîtrise de l'amour » de Don Miguel RUIZ, éditions Jouvence 1999

« Vivre sans stress » de Douglas E. HARDING, éditions Acarias L'originel 1990



« ...Et si mes cellules savaient apprendre » de Michel LARROCHE, éditeur
Guy Trédaniel 2007

« Lâcher prise » et « l'estime de soi » de Rosette POLETTI et Barbara DOBBS, éditions
Jouvence 1998

« Le hasard n'existe pas » de K.O. SCHMIDT, éditions Astra 1956

« Etre soi-même » de M. ALAIN, Les publications Modus Vivendi inc. 2007

« Les six clés de la confiance en soi » de Nathaniel BRANDEN, éditions J'ai lu 1994

« L'alchimie du cœur » de Elizabeth Clare PROPHET et Patricia R. SPADARO, éditions
Lumière d'El Morya 2006