Une Marche vers la Résilience

Une Danse vers l'Alliance

MONOGRAPHIE

DE

Gisèle MARTINEZ

EN VUE DE LA TITULARISATION

Session Juin (2006-2008) Ecole Rolando Toro Méditerranée

Dirigée par :

Hélène LEZY - BENSEFT

Lorsque l'absurde, la douleur, la souffrance et l'horreur trouvent le chemin pour avilir, assujettir notre être, nous rendre esclave, il suffirait parfois d'une volte-face pour retrouver l'Instant « T » de notre Liberté Originelle et répondre à l'Essence qui nous anime.
Quitter notre enfermement pour rejoindre l'Émerveillement d'un monde sans limites.

« Dans la vie, plus souvent qu'on ne l'imagine,

la boue

se transforme en

or

et

les crapauds

en

Princes »

(Boris Cyrulnik)

« La bête est perçue monstrueuse dans le regard de ceux qui la rejettent, mais dès qu'il y a un regard amoureux, c'est un regard qui voit la partie merveilleuse. »

(Marcello MUR
Module « définition et modèle théorique de la Biodanza »*)*

« Penser en terme de résilience, nous fait revoir nos a priori et en particulier celui-ci : lorsqu'il y a fracas précoce, ses effets sont durables et irrécupérables ».

« Nous n'avons pas de recul assez long pour avancer une telle affirmation et de plus certaines expériences actuelles tendent à démontrer l'inverse.

Il y a aussi le besoin pour certains de penser que les gens fracassés le sont à vie parce que dans le cas inverse, ils seraient obligés de repenser leurs théories, ce qui deviendrait angoissant parce qu'il faudrait revoir ce sur quoi ils ont travaillé durant des années.

Pour cela, il y a de bonnes victimes, celles qui confirment leurs théories, et les mauvaises victimes, celles qui les obligent à revoir leurs théories ».

Boris cyrulnik

1. REMERCIEMENTS

Rimbaud écrit :« Je est un autre » ,
et Apollinaire lui fait écho dans : « Tous les Autres sont en moi »

Je ressens le désir d'élaborer les remerciements en un véritable chapitre, car ce qui me porte aujourd'hui à une conclusion temporaire dans l'élaboration de cette monographie, ce sont toutes ces rencontres qui m'ont permis de vivre, d'exister, toutes celles qui ont donné un sens à ma vie. Celles qui se sont jetées sur mon chemin, pour éviter que je tombe, celles que j'ai provoquées dans l'élan de mes envies, celles, inattendues qui surgissent dans un clin d'œil, éclairant abondamment ma route.

Ce sont des brassées de remerciements, des larmes de gratitude, des explosions de rire qui existent aujourd'hui.

Je remercie cette RELIGIEUSE qui au détour de ma violence a dit un jour à l'enfant de 9 ans que j'étais « il y a en son cœur le plus beau des diamants », alors je n'étais pas que saleté, souillure, indésirable, indésirée, impossible à aimer. Je la remercie d'avoir incarné le sens du mot religieux dans ce qui relie. Elle m'a reliée au sacré de la vie, de ma vie.

Je remercie tous ceux qui ont jalonné mon parcours, mes ÉTOILES, ÉTINCELLES encore et pour toujours enflammées dans tout mon être.

Je remercie mon PÈRE et ma MÈRE de m'avoir donné le jour. De m'avoir donner la vie parce qu'ils ne pouvaient rien me donner de plus. Aujourd'hui je peux sincèrement dire qu'ils m'ont offert le meilleur.

Je remercie MADYJANE qui a donné sens à la sexualité qui m'anime.

Je remercie CHRISTINE, ma sœur de cœur qui a œuvré à l'élaboration de mes premiers comptes-rendus, témoin silencieux de la naissance de ma fille Rebecca, témoin de mon union avec Michel mon mari, témoin de mes joies, de mes peurs, de mes tristesses et de ma « folie ».

Je remercie LAURENCE, l'hôtesse qui m'a accueillie pendant la formation, qui a su faire avec son compagnon ALAIN, un nid douillet qui m'a profondément nourri. De ces rencontres, de ces rendez-vous une amitié solide a grandi et ne cesse de croître.

Je remercie tout LE GROUPE qui m'a portée et encouragée.

Je remercie ISABELLE avec qui les trajets sont devenus de véritables échanges d'amour.

Je remercie mes filles EVA et REBECCA qui m'ont appris à aimer et qui me révèlent quotidiennement leur « sagesse » et leur « indomptable » amour de la vie.

Je remercie CHRISTIANE de m'avoir supportée (dans tous les sens du terme) aux travers de nos éclats de rire, je la remercie pour sa chaleur, sa candeur, sa générosité, sa pudeur, pour notre amitié.

Je remercie son mari, REMY, qui m'a poussée à me familiariser avec l'informatique m'offrant ainsi une certaine autonomie dans la réalisation quotidienne de mon travail.

Je remercie MICHEL qui m'a ouvert une grande partie du chemin en m'accompagnant un jour à la Biodanza, pour m'avoir encouragée, pour m'avoir bousculée et pour l'amour qu'il me donne sans que je puisse bien souvent le reconnaître.

Je remercie tous ceux et celles qui ont permis qu'un groupe de Biodanza se constitue et existe. Ceux qui n'y ont fait que quelques apparitions, et les « fidèles » qui m'ont permis de faire « mes armes » : REMY, CHRISTIANE, BERNADETTE, MARA, EVELYNE, JULIA, DOROTHÉE, VINCENTE, MIREILLE, YASMINE…

Je remercie TOUS CEUX qui se placent dans l'échiquier de la vie où « échec et mat » se transforment en victoires quotidiennes.

Je remercie tous ceux qui sont en moi et ceux qui m'ont laissée pénétrer en eux pour m'encourager à vivre.

CAR SANS LES AUTRES JE NE SUIS RIEN, SANS LES AUTRES JE NE PEUX PRENDRE SENS.
Mon identité ne peut fleurir qu'au travers de ce qui cultive mon cœur. L'autre quel qu'il soit me touche et me révèle. La Biodanza m'a confirmé tout cela dans son amoureuse méthode.

Je remercie HÉLÈNE de m'avoir conduite, d'avoir par son travail su divulguer les mots que je ne pouvais dire. Je la remercie d'avoir induit en moi le courage d'offrir ma parole.

Je remercie PAULA pour sa confiance en mon devenir de facilitatrice.
Je remercie son compagnon PHILIPPE, qui restera toujours mon frère de cœur, pour ce que nous avons partagé.
Je les remercie tous les deux pour le cadeau qu'ils m'ont offert en me faisant marraine de leur fille DELPHINE.

Je remercie PATRICIA de m'avoir accompagnée sur le chemin en m'offrant sa sincérité et sa beauté.

Et….. ROLANDO…. ! Me dit Paula, lors d'un retour sur ma monographie. Oui, j'ai oublié Rolando, Lui-même. L'initiateur, le Créateur du Système. En effet, cela ne m'est pas venu à l'esprit, au coeur, au corps. Evidemment parce que je ne le connais pas !
Je l'ai vu, entendu, écouté, je m'y suis aussi opposé, je crois en sa proposition parce qu 'elle me touche, parce qu'elle est pour moi une grande et folle espérance, parce qu'y croire, renforce ma propre croyance, parce qu'y croire me donne envie de vivre, envie de me battre, de ne jamais me résigner… Mais je ne le Connais pas ! Alors plus qu'à Rolando, pour rester honnête avec ce que je ressens, c'est la Vie que je remercie de lui avoir donné la vie.

Tardant à présenter cette monographie, la rivière de ma vie a eu le temps de se gorger de limon, de cadeaux nouveaux venant alimenter son cours.

Je n'en évoquerai que quelques-uns tant la liste est grande, et nourrit ma gratitude envers la vie au point de ne pouvoir parfois contenir l'émotion qui m'étreint.

Je remercie la présence discrète de JOËLLE, qui sans me connaître m'a fait confiance et ouvert son espace pour qu'un cours puisse être créé à Marseille.

Je remercie le « HASARD » qui a voulu que ce cours naisse dans le quartier où j'ai vu le jour me permettant ainsi de reprendre la main de l'enfant que j'avais laissé et de me relier à sa force, à sa puissance, son potentiel.

Je remercie tout le groupe de Marseille, sa qualité affective, sa qualité intellectuelle, ainsi que la confiance qui m'accorde qui m'aide aussi à me propulser dans la joie de ma réalisation.

Je remercie JEAN-CLAUDE et son épouse VERONIQUE d'avoir lu et corrigé généreusement ce document.

Je remercie encore LAURENCE, mon amie, pour le chemin de facilitatrices que nous partageons dans nos co-créations.

Je remercie mon ami DENIS qui donne une couleur particulière à d'autres réalisations vivencielles et la possibilité d'avoir pu pousser mes racines afin d'explorer d'autres territoires.

Je remercie à nouveau PATRICIA dans la confiance accorder pour de nouvelles réalisations avec le feu de la passion.

Je remercie, THIERRY, un élève, d'avoir, simplement et avec générosité, partagé : « *On n'enseigne pas ce que l'on sait, on n'enseigne pas ce que l'on veut, on enseigne ce que l'on est* » (Jean Jaurès). Ceci confirmant ce que la Biodanza m'a transmis dans son aspect vivenciel. La parole et le geste sont justes à partir de l'instant où ils sont vivants en moi, en chacune de mes cellules et qu'ils intègrent la totalité de mon être.

Je remercie encore mon Compagnon MICHEL pour sa précieuse collaboration dans mon parcours «Biodanza » et qui offert patiemment son regard de photographe pour illustrer ma Monographie.

Je remercie la VIE de tout ce qu'elle m'offre dans son ombre comme dans sa lumière, dans son chaos comme dans son harmonie.

2. POURQUOI

Selon des études, une personne sur quatre encaissera au moins deux traumatismes graves dans sa vie, quant aux autres, ils n'échapperont pas aux épreuves de la vie. Comment donc trouver la capacité à se développer dans des conditions incroyablement adverses ?

S'intéresser à la résilience c'est refuser la victimisation. C'est en effet ce que j'ai pu retrouver dans la pratique de la Biodanza dans les termes : « oui, j'ai un problème, oui je souffre…mais je ne suis pas que cela, alors dynamisons le reste, travaillons à faire fleurir la partie saine ».

En terme de résilience, les propos abordés sont souvent dirigés vers la population enfantine. Cependant, c'est un phénomène qui s'adresse à tous et touche tous les ages de la vie. Il en est de même pour la Biodanza qui propose un travail accessible à tous, quels que soient les âges de la vie (Biodanza pour enfants, adolescents, adultes, femmes enceintes, couples, personnes âgées…).

Selon le psychiatre Lucien Crocq : « à tous ages nous disposons de réserves ouvertes et sans arrêt modifiables qui permettent de s'en sortir ».

Ceci me permet d'ajouter une notion complémentaire au concept de résilience :
« La néoténie ».
La néoténie est l'aptitude d'un organisme à conserver une structure larvaire ou immature, à conserver un élément, un aspect qui soit jeune.

Selon Boris Cyrulnik, la néoténie est une notion très importante, d'autant plus, que selon lui, nous sommes une des espèces les plus néoténiques. Ceci parce ce que nous sommes très lents dans notre processus de développement par rapport aux autres espèces.
La néoténie est inhérente aux processus d'adaptabilité que nous conservons toute notre vie.
C'est une prolongation aux processus d'apprentissage qui sont, bien sur, très vifs chez le jeune mais qui continuent cependant, tout au long de la vie.
Ceci existe chez chacun et s'exprime différemment en fonction de divers paramètres concernant le milieu et l'encouragement du milieu. L'environnement peut être une source de stimulation ou au contraire éteindre cette potentialité.

À mon sens, c'est aussi dans cette faculté que puise la Biodanza, dans cet état initial, « larvaire » qui peut s'exprimer dans la cohérence de notre intégrité, de notre identité.

Ces qualités d'adaptabilité qu'elle requiert sont très importantes et doivent s'entretenir, se cultiver.
La Biodanza nous propose une expérience qui est à mon avis fondamentale pour cultiver cet aspect de nous-même : La Rencontre.
La Rencontre avec soi, avec l'autre semblable, avec l'Autre (L'univers) et le Mouvement de la Relation que nous instaurons avec les différentes parties du Tout.
La Biodanza nous y invite.
Rolando Toro Araneda nous propose : « Une Poétique de la Rencontre Humaine » pour développer et exprimer nos potentialités, c'est-à-dire qui nous sommes.
Rencontrer nous dévoile.
Lorsque je rencontre l'autre, c'est une partie de moi qui se révèle.

Cultiver les qualités inhérentes à l'adaptabilité permet d'accéder à un « Art de Vivre », « Une philosophie du vécu » qui fera son chemin tout au long de l'existence et restera présente jusqu'à la mort.
Nos potentialités s'expriment tout au long de notre vie et ceci différemment à tous les âges de la vie.

Pour moi, il ne s'agit plus de l'expression tardive des potentialités, mais tout simplement de l'expression des potentialités dans la dimension fondamentale de l'Ici et Maintenant.

Il s'avère bien souvent que ce qui détermine la qualité de la vieillesse, ce sont les petites années.
Boris Cyrulnik considère que les petites années sont celles de « l'apprentissage rapide », c'est-à-dire jusqu'à 12 ans (l'âge de la stabilité du cerveau, de la stabilité neuronale, les traces, les empreintes neuronales).

Malgré cela, rien ne peut se définir totalement car nous pouvons aussi observer chez des personnes âgées, qui ont subi des traumatismes précoces, une défense constructive qu'ils ont mise en place pour devenir résilients et en bénéficier jusqu'à leur dernier souffle.
Lorsqu'un traumatisme survient pendant la vieillesse, la résilience est encore possible en utilisant le passé pour en faire un processus de développement.
Et malheureusement, il en existe d'autres, qui, sans « travail » de résilience, voient ressurgir la blessure.

J'ai envie de garder une vision optimiste, à la fois pour ma propre histoire mais aussi pour l'humanité entière et de soutenir l'idée de Boris Cyrulnik pour qui il n'y a pas d'âge pour renaître de ses blessures. D'après lui :
«**Rien ne se joue avant trois ans et surtout tout se joue avant cent vingt ans…»**
La résilience se « tricote » toute la vie.
La toile de la vie se tisse dans un temps infini.
La Biodanza dans sa proposition nous ouvre le chemin de cette perspective.

Pour que cela puisse s'opérer, il faut donner un sens à sa vie, ceci en encourageant la créativité, la parole, l'être ensemble, l'élan vers l'autre, la capacité à s'aider soi-même et à savoir demander l'aide dont on a besoin.

La Biodanza conduit au travers de la musique, de la danse, de la vivencia (cf. définition page 19) à un processus progressif qui nous permet de ne plus être prisonnier d'un passé pour répondre à l'élan évolutif.

La musique ne va pas seulement agir sur les centres auditifs. L'ensemble du corps est mobilisé à l'écoute.

« *Elle constitue un phénomène comparable à celui de la nutrition et ses effets recouvrent non seulement le psychisme et les émotions, mais elle a aussi des répercussions sur les niveaux de réponses hypothalamiques, sur l'équilibre neurovégétatif et sur l'homéostasie. Les organes entrent en résonance avec certains instruments ou passage musicaux de façon distincte. Cette résonance possède une dimension physique, une capacité de stimulation cénesthésique et une dimension neuroendocrinienne… »Nous percevons la musique avec notre appareil cognitif, notre sensibilité, à travers toute la gamme de nos émotions, nos instincts, nos organes et, en somme avec tout ce que notre système vivant représente.* » (Rolando Toro Araneda)

Il y a quelques années, avant de connaître la Biodanza, j'ai lu dans un magazine destiné au corps médical « L'Impact Médical » qu'un concerto de Mozart (dont je ne me souviens pas le N°) avait les mêmes effets biologiques qu'un type de benzodiazépines (molécules utilisées dans le traitement de l'anxiété, de l'angoisse). Outre les effets émotionnels visibles, perceptibles que nous pouvons ressentir, tout un mécanisme biologique subtil est mis en place lorsque nous écoutons de la musique. Il est donc possible de stimuler certaines fonctions grâce à elle, d'où l'importance qu'il faut lui accorder dans des processus de réparation.

En Biodanza, la musique prend corps et devient danse.

Nous percevons sa stimulation, de la perception naît l'émotion qui à son tour engendre le mouvement. Lorsque ces trois aspects sont intégrés nous pouvons évoquer la « **vivencia** ».

L'émotion donne sens au geste qui s'inscrit dans l'espace.
L'émotion organise le mouvement. Selon Isadora Duncan, le mouvement naît de l'émotion, le centre du mouvement dansé trouve son origine dans la poitrine.

Le sens de la danse est donné par sa dimension affective.

La danse, telle que nous la voyons en Biodanza, outre son action sur la coordination audio-motrice, visio-motrice, sur l'ensemble de la santé corporelle, sur l'aspect esthétique, créatif, nous conduit à une disponibilité, un « *état inconditionnel et réceptif libre de toute intention représentative ou expressive (théâtralisation). Dans ces conditions l'individu permet que la musique s'insinue dans tout son organisme et qu'elle le conduise à un état cénesthésique vivenciel. « Être la danse » représente une expérience extraordinaire, la plus puissante source de régénération et d'énergétisation ».* Rolando Toro Araneda)

Elle est aussi une réhabilitation d'une « expression primale », « d'un accès à la Connaissance », « d'un lien social et universel »

Selon Maurice Béjart :
« La danse est l'une des rares activités humaines où l'homme se trouve engagé totalement ; corps, cœur, esprit. », « La danse reprend aujourd'hui sa place dans les humanités. N'étant plus considérée comme un passe-temps, elle devient une composante du monde d'aujourd'hui, un moyen de vivre, d'éducation et de culture ».

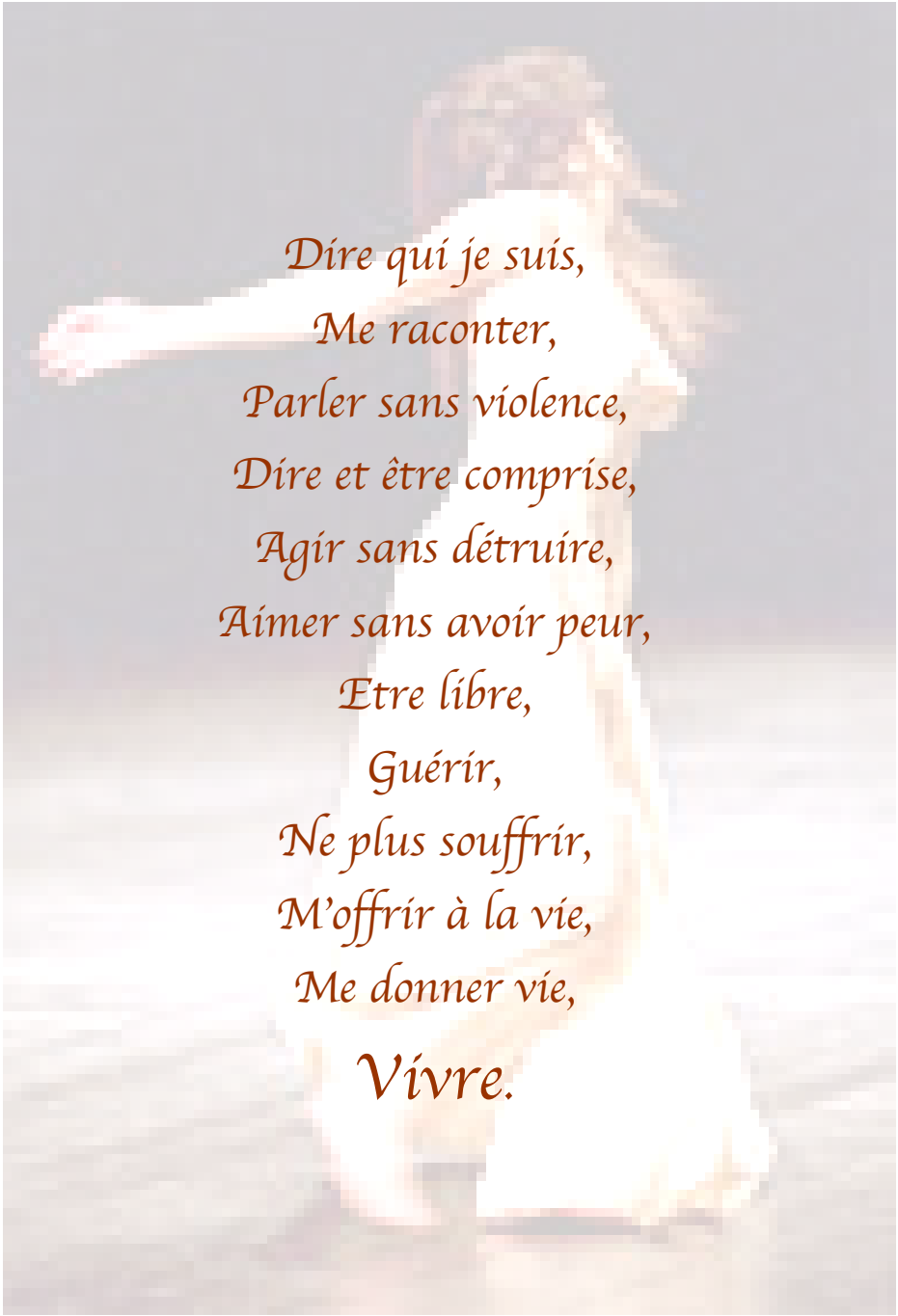
Lorsque la danse se « dépouille » d'une recherche esthétique formelle, d'une chorégraphie, elle devient alors un moyen d'expression, un langage qui ne trompe pas, l'art d'exprimer ce qui est indicible avec des mots. Elle nous invite à demeurer en lien avec le mouvement de l'univers.

C'est répondre à la musique cosmique, à sa puissante pulsation, c'est aussi pouvoir s'y régénérer, retrouver l'énergie nécessaire à toute transformation, à toute évolution.

Danser c'est entrer dans le mouvement de la vie, y inscrire son propre mouvement, inventer sa partition, sa chorégraphie à partir de ce que nous sommes dans l'instant ; c'est goûter au plaisir, à la joie de se sentir intensément vivant dans l'expression d'un geste plein de sens, révélateur de notre identité.

Danser est l'expérience merveilleuse d'inscrire son mouvement sur la partition de la Vie.

Pour moi, danser c'est :



Ces premiers mots posés seront une page tournée, définitivement tournée sur un passé qui ne peut m'être révélé. Un passé en grande partie absent, non identifiable, pour lequel je ne peux rien. Un passé obscur pour lequel je n'ai pas trouvé la Lumière. Alors qu'il reste dans l'ombre, il sera l'ombre de ma vie que je ferai plus lumineuse qu'il n'est sombre.

Aujourd'hui, je peux dire « Je veux »
Aujourd'hui, je peux dire « Je veux vivre »
Je veux que la levure opère. Ce levain qu'a été pour moi la rencontre avec la Biodanza me permet de rendre grâce au cadeau de la vie dans la création de ma propre vie.
Je veux que ce potentiel explose… Je veux…

La Biodanza au travers de la vivencia n'a rien à voir, ni à faire avec la volonté, cependant elle m'a révélé la capacité de percevoir mes désirs les plus profonds et le pouvoir de décider d'y adhérer ou non.

Quels que soient les traumatismes qui ont entravé la pleine expression de ce que je suis, j'ai décidé qu'ils deviennent par la plus grande force de transformation, l'amour, les germes d'un nouveau jour.

J'ai donc eu envie de montrer comment la Biodanza pouvait opérer en faveur d'un processus qu'on appelle la résilience.

J'aborderai ainsi les cinq lignes par lesquelles s'exprime notre potentiel et l'intérêt de les développer pour le bénéfice apporté tant sur les plans biologique, physiologique, psychologique, existentiel, social. Je l'évoquerai sur un plan général, mais aussi plus intime par rapport à ma propre expérience.

Une question essentielle me motive dans cette démarche :
Pourquoi certains individus qui ont subi ou subissent des traumatismes sont enclins au bonheur, à la capacité joyeuse de vivre, à une capacité altruiste très développée et d'autres au contraire ne donnent pas de sens à leur vie, ne sont pas heureux, ont du mal à vivre ?
Qu'est-ce qui peut faire la différence ?
Que développent en plus les premiers ? Et pourquoi ?
C'est en m'attardant, comme le préconise la Biodanza, sur la partie saine que j'aimerais comprendre et démontrer son action éventuelle dans le phénomène de la résilience en vue de le favoriser.

Je veux aussi pouvoir remettre en cause un certain « fatalisme de la misère, de la souffrance, de l'horreur et de l'irrémédiable » partant de l'idée que tout peut être soumis à transformation, à la reconstruction, à la création, à l'autocréation (auto-poïesis) et que rien n'est figé à jamais.

Le principe de résilience m'apparaît comme une idée simple et libératrice. Un souffle nouveau sur une psychologie, une psychanalyse, une psychiatrie, pesantes, soumises à la lourde chape de plomb des idéologies, des préceptes solipsistes et statiques.
Il est temps, plutôt que de gratter les plaies, de s'appesantir sur le pourquoi des échecs, de nous pencher sur ce qui permet d'y échapper.
Echapper à la prison des déterminismes avec ce qu'il y a de vivifiant, de vivant.

3.DÉFINITIONS

a/ RESILIENCE

Les études ont débuté en ce domaine aux Etats-unis dans les années 90 sous l'influence de deux psychiatres spécialisés dans le domaine de la petite enfance : Emmy Warner et John Bowlby.
Au Québec, le Dr Michel Lemay est le chef de file des études sur la résilience.
Tous les trois proposent par leur approche, « d'échapper à la prison perpétuelle des déterminismes ».

Le terme de ***résilience*** couramment accepté et utilisé aux Etats-Unis (où l'on a plutôt une vision enthousiaste et optimiste des choses – ce qui ne doit pas en ce qui me concerne être associée à ma position et ma vision de la politique économique, sociale, mondiale qui y est pratiquée), n'a été récemment introduit en Europe et en France où il est plus difficile à imposer, comme si la culture du malheur et l'attitude fataliste étaient préférables.
On le retrouve également dans la langue anglaise « resiliency » pour décrire la capacité de réussir de manière acceptable pour la société en dépit d'un stress qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative.
La résilience sera définie ici comme la capacité pour un sujet confronté à des stress importants au cours de son existence, à mettre en jeu des mécanismes adaptatifs lui permettant non seulement de « tenir le coup » mais de rebondir en tirant un certain profit d'un tel affrontement.

- **Dans Le Petit Robert :**

Résilient : physique : qui résiste (plus ou moins) au choc, est caractérisé par une résilience plus ou moins grande (…)
Résilience : rapport de l'énergie cinétique absorbée pour provoquer la rupture d'un métal, à la surface de la section brisée. La résilience (en kg/cm2) caractérise la résistance au choc.

- **Boris Cyrulnik** (éthologue et neuropsychiatre et un des pionniers du concept en Europe) :

Le mot « résilience » vient du latin qui signifie « ressauter ». Non pas ressauter à la même place, comme si rien ne s'était passé, mais ressauter un petit peu à côté pour continuer d'avancer…
Résilier un engagement signifie aussi ne plus être prisonnier d'un passé, se dégager. La résilience n'a rien à voir avec une prétendue invulnérabilité ou une qualité supérieure de certains mais avec la capacité de reprendre une vie humaine malgré la blessure, sans se fixer sur cette blessure.

- **Dominique Collin** (Docteur en psychologie dans « Attila passe, l'herbe repousse ») :

« Notons d'abord que toutes ces utilisations nouvelles du mot résilience ont un fond de sens commun, qui curieusement, marque une distance importante par rapport au sens premier du terme en métallurgie.
Premièrement pour ce qui est de l'objet que la qualité décrit : il est question de la résilience, non plus d'une manière inerte et simple, mais d'un tout ou d'un système complexe.
La résilience se caractérise ensuite par une forme d'homéostasie qui permet aux systèmes de retrouver leurs conditions de départ ou de maintenir leurs fonctions initiales dans un environnement dynamique et changeant où interagissent un nombre important de forces, qui doivent être maintenues dans un équilibre plus ou moins fragile. La tolérance au stress fait apparaître des seuils en deçà et au-delà desquels la structure se rompt ou éclate. Autre élargissement du sens : là où la métallurgie voit dans la résilience due à la nature même de la matière, il s'agit maintenant d'une réaction d'un système qui met en jeu des contre-forces tenues en réserve pour refaire l'équilibre brisé ; forces qui modifient l'environnement de manière à préserver les conditions favorables au maintien des structures. ».

- **Antoine Guedeney** (pédopsychiatre, membre de l'Institut de psychanalyse de Paris écrit dans « Ces enfants qui tiennent le coup » sous la direction de Boris Cyrulnik) :

La résilience est définie par le maintien d'un processus normal de développement malgré les conditions difficiles. Il s'agit donc de quelque chose de dynamique, et non point de la simple résistance aux chocs, comme l'indique la définition initiale du terme, issu de la physique. Et le dictionnaire Robert en donne un sens figuré : « ressort moral, qualité de quelqu'un qui ne se laisse pas abattre ».

- **Jean Luc Roelandt** (psychiatre) :

« C'est un processus d'auto guérison et de résistance aux maladies et en particulier aux maladies mentales ».

- **Université Dalhousie (Canada), extrait d'un document de travail :**

« La résilience c'est l'aptitude des individus et des systèmes (familles, groupes et collectivités) à vaincre l'adversité ou une situation de risque. Cette aptitude évolue avec le temps ; elle est renforcée par les facteurs de protection de l'individu ou dans le système et le milieu ; elle contribue au maintien d'une bonne santé ou à l'amélioration de celle-ci »

- **Selon la pensée de Winnicot** :

« La résilience est une combinaison des tendances innées au développement, de la créativité, de la pulsionnalité et de l'intégration psychosomatique »

Ces définitions ne sont pas exhaustives. Je les ai cependant retenues pour ce qu'elles m'évoquaient de commun avec la proposition de la Biodanza.

Le concept de résilience rejette, en effet, une attitude fataliste, une culture du malheur pour s'ouvrir à une perspective optimiste privilégiant la santé, son amélioration, sa potentialisation. Elle met en avant nos capacités respectives, innées, créatives, adaptatives dans l'objectif « d'une autoguérison », d'une libération des contraintes et épreuves passées afin qu'elles se transforment en moteur de notre évolution.
La résilience s'adresse à tous et n'exclut pas la vulnérabilité.
Elle n'est pas statique. Elle répond à une dynamique permanente mettant en jeu un système complexe de forces actives internes et externes en vue de favoriser un retour à l'équilibre dans l'objectif du maintien dynamique des structures, des systèmes.

b/ BIODANZA

Le préfixe « bio » découle du terme grec « bios » qui signifie vie.
Quant au mot danse le dictionnaire Hachette en donne entre autre la définition suivante :

« n.f. 1. Suite de mouvements rythmiques du corps, évolution à pas réglés, le plus souvent à la cadence de la musique ou de la voix. »

« Dans toutes les sociétés primitives, la danse est un phénomène social important. Elle fait naître chez l'individu des états d'extase ou d'excitation en relation avec la conscience sociale et la communauté religieuse.
En Occident, où le christianisme a banni totalement la danse des cérémonies religieuse19s (danses dionysiaques de l'Antiquité grecque), la danse-spectacle est essentiellement théâtrale, c'est-à-dire exécutée sur scène avec l'intention de divertir un public; ses règles fondamentales, fixées au XVIIe s. par C. L. Beauchamp, sont encore à la base de presque tous les travaux chorégraphiques actuels. V. ballet et modern dance. »
© Hachette Livre, 1998

Il s'agit à l'origine d'un mouvement intégré plein de sens.

Le terme BIODANZA®, étymologiquement « danse de la vie » semblait le plus juste pour définir ce système créé par Rolando TORO ARANEDA. Il fut ainsi déposé au « registre national des droits d'auteurs » à Buenos Aires (Argentine) le 19 juin 1976.

La Biodanza est un chemin pour retrouver la joie de vivre et propose une nouvelle façon de vivre qui est fondée sur la manière dont sont vécues les vivencias (cf. page 19) générées par la danse. Elle tend à nous défaire des valeurs induites par une vision sacrificielle de l'homme.
« La Biodanza travaille à partir du centre affectivo-moteur.
Il n'y a pas de changement de style de vie ni d'évolution qui ne soit accompagné du schéma corporel.
Le corps est une expression existentielle.
Le mouvement, la posture et les expressions renforcent avec vigueur la conscience de soi »
(Rolando Toro Araneda).

Le schéma corporel peut-être compris non seulement comme la représentation, la perception, que nous avons de notre propre corps dans l'espace mais aussi dans la capacité que nous avons à en reconnaître les différentes parties qui le constituent et leurs interrelations.

La manière dont nous présentons au monde. Il s'agit d'un processus relationnel de soi au monde, qui se construit tout au long de notre existence et qui peut changer d'orientation.
La posture corporelle c'est soi dans le monde à un instant donné, elle est dynamique, elle fait l'objet de transformations.
Lorsque cette posture présente un caractère « morphopathologique » (du type rigidité corporelle, scoliose, hyperlordose, hypercyphose),la Biodanza, propose avec beaucoup de progressivité, l'expérience de l'intégration affectivo-motrice du mouvement afin d'améliorer l'expression posturale. Ceci au travers d'exercices, de danses permettant de favoriser une meilleure estime de soi, un changement de perception et de conception du monde, une transformation du style de vie, bien entendu, dans l'objectif de potentialiser les processus de santé globale. Il s'agit d'un travail profond où la volonté n'intervient pas.
Il ne s'agit pas de dire ou décider de se redresser, d'ouvrir son thorax, d'adopter une attitude pour que le processus de transformation s'opère. Ce qui est privilégié dans ce processus de transformation c'est l'expression ressentie de nos capacités, de nos potentialités. C'est une découverte esthétique (dans son sens étymologique « sentir ») du plaisir d'« être au monde »

- **Définition académique :**

« La Biodanza est un système d'intégration affective, de rénovation organique et de réapprentissage des fonctions originelles de la vie.
Ce système se fonde sur des vivencias induites par la danse, le chant et les situations de rencontre en groupe. » (Rolando Toro Araneda)

Dans ce système, il existe une cohérence entre les parties et le tout et ces différentes parties sont en interaction. Ce qui signifie que lorsqu'une partie change, c'est le tout qui change.

Système d'intégration affective :

L'intégration est l'interaction dynamique et réciproque des parties entre elles. Elle permet de rétablir l'unité psychophysiologique de l'être humain. Intégrer c'est unir, accoupler, mettre en relation, dialoguer, embrasser, étreindre… Un des objectif est donc d'intégrer l'être humain à lui-même, à l'autre, à son environnement total. Lorsque la Biodanza travaille sur un plan identitaire individuel, l'objectif est de favoriser l'intégration relationnelle humaine dans une dimension toujours plus vaste concernant l'ensemble de la Nature et de la Vie.
L'axe central de l'intégration est l'affectivité, sentir des émotions, éprouver des sentiments. Selon l'approche de la Biodanza, l'affectivité a des répercussions sur les centres régulateurs limbiques hypothalamiques qui eux exercent une action sur les instincts, les vivencias et les émotions.
En psychologie, on parle de 3 systèmes qui font référence à 3 fonctions : sentir, penser, agir. Souvent ces trois fonctions sont fragmentées, en Biodanza on va tenter de les unir.
Le processus d'intégration peut se faire de différentes manières : par le sentir, par la pensée, par l'action. La psychothérapie passe par la pensée, la Biodanza utilise l'action pour aller toucher, sentir. Il s'agit d'une action pleine de sens où la pensée n'est nullement exclue. Bien au contraire, puisque en deçà de la vivencia, il pourra y avoir ultérieurement une prise de conscience conduisant à des modifications notables du comportement.
De plus au travers de la danse, les niveaux d'intégration sont facilement observables.

L'affect appartient au monde émotionnel, il est le monde émotionnel.
En Biodanza, nous travaillons sur le réapprentissage et l'élargissement de l'expression de l'émotion qui tient compte de toute notre écologie interne et qui fait naître un sentiment global de bien-être et d'harmonie.

Renouvellement organique :

La Biodanza induit la régression, c'est-à-dire, une détente profonde selon différents degrés. Ces états de détente profonde stimulent les mécanismes de réparation cellulaires et organiques.
Elle permet de recycler les fonctions vitales innées grâce à un véritable retour psychophysiologique vers les conditions semblables à l'étape périnatale de la vie de l'individu. Grâce à une dédifférenciation progressive, elle peut induire des processus de réparation et de réorganisation dans le dessein de favoriser la santé et le mode relationnel au monde environnant.
Elle induit des modifications au niveau du système neurovégétatif. Elle va renforcer l'autorégulation par la stimulation harmonieuse du système neurovégétatif amenant ainsi à des processus de réparation cellulaires et de régulation globale des fonctions biologiques permettant d'accéder à des états de bien être et d'harmonie. C'est l'instauration de l'harmonie homéostatique et de régulation globales des fonctions biologiques afin de réduire les facteurs de désorganisation et de stress.
Elle favorise une baisse de l'état de veille où prédominent les fonctions du système sympathique (adrénergiques) généralement hyperactif. Elle privilégie une activation du système parasympathique (cholinergique) où peuvent s'exprimer les processus trophiques (c'est-à-dire de nutrition cellulaire, de repos…).
Ce processus permet ainsi une réorganisation, une harmonisation des différentes fonctions.

Réapprentissage des fonctions originaires de vie :

C'est quoi vivre, c'est quoi bien respirer, bien manger, bien dormir, avec des relations sexuelles épanouies ?
Est-ce que pour cela on a besoin de la culture ? Il semblerait que non.
La Biodanza nous invite à apprendre à vivre en cohérence avec nos instincts.
La théorie de la Biodanza se nourrit des recherches menées dans l'éthologie, car il existe des similitudes de comportements entre animaux et humains.
L'instinct n'est pas un comportement mécanique, il revêt des nuances variées quant à ses expressions.
En Biodanza, nous apprenons à vivre à partir de nos instincts mais aussi avec d'autres éléments qui interviennent dans la régulation, la maîtrise de la pulsion. Mais il est toujours important de se connecter à l'instinct, d'accepter de le libérer. Cependant l'instinct est culturellement aveugle.
L'instinct n'existe pas de manière monolithique, il est bipolaire, il trouve son contraire (ex. : nidification – migration ; séduction – mimétisme) et ainsi a sa propre autorégulation.
La société tend à nous faire croire que l'instinct est assassin, mais ce n'est pas vrai. Ce qui est évident, c'est que la répression de l'instinct conduit à la perversion, et génère la violence.
Une culture qui n'intègre pas l'instinct est une culture qui ne favorise pas l'évolution biologique nous pourrions même dire qu'elle tend à générer une involution.
Un instinct est une réponse qui n'a pas besoin d'être apprise.
Il est important pour notre santé, celle de l'humanité et de l'univers de sauver et de réhabiliter l'instinct.

Selon Hélène, et je la rejoins tout à fait, mon expression, en ce qui concerne l'instinct lui paraît dogmatique et me demande d'inclure des exemples pour étayer mes propos.

Ce que je veux signifier c'est l'importance de l'instinct dans la conservation de la vie et son développement. L'expression de l'instinct me paraît un élément primordial, un paramètre essentiel dans le processus de résilience car c'est grâce à lui que nous restons connecté au

vivant quels que soient les événements difficiles, traumatisants et douloureux qui peuvent jalonner notre vie.

Malheureusement au cours d'un long processus nous avons progressivement et insidieusement entamé durement la force vitale de notre animalité. Ceci génère de graves conséquences tant sur le plan individuel que sur le plan de l'espèce tout entière. Les dégâts d'une telle évolution se font ressentir sur un plan beaucoup plus large englobant l'ensemble de notre environnement. L'écologie, je dirais plutôt la politique écologique, n'est pas qu'une affaire de conscience, elle est avant tout un respect de la manifestation de nos instincts.

Nous ne luttons plus pour préserver un territoire, un espace vital où nous pourrions répondre à nos instincts de nidification, de reproduction, alimentaire…c'est-à-dire, tout simplement répondre à des exigences vitales. Nous luttons maintenant pour répondre à des exigences politiques, religieuses.
Nous nous laissons en permanence, solliciter, séduire par des images, des produits, des idéaux qui disent répondre à nos besoins, qui nous dictent ce que nous devons faire, ne pas faire, manger, ne pas manger, dire, ne pas dire, comment bouger, comment vivre. Avons-nous oublié jusqu'à vivre en nous éloignant de nos instincts ?
Par exemple, au niveau alimentaire nous faisons face à des propositions contradictoires conduisant soit à une surconsommation, de produits généralement peu appropriés à notre santé soit à des incitations aux régimes de toutes sortes. Résultats, nos pays « civilisés », « développés » comptent un grand nombre de personnes souffrant de troubles alimentaires graves (ne trouvant pas forcément leur étiologie dans des problèmes « psy »). Lorsque nous « dopons » dès la naissance un enfant à coup de produits de substitution, d'ersatz de lait maternel nous le forçons à dévier d'un fonctionnement alimentaire et affectif instinctif.

Malheureusement un drame récent peut lui aussi venir m'aider à illustrer mes propos. Il s'agit du « Tsunami » qui a sévi le 26 décembre 2004 touchant une partie du sud-est asiatique jusqu'aux côtes africaines.

Un premier reportage expliquait qu'un grand silence s'était produit une heure à deux heures avant la catastrophe, plus de bruits, de chants d'oiseaux, parallèlement les éléphants destinés aux promenades et qui étaient enchaînés aux arbres se sont désenchaînés et se sont enfuis vers l'intérieur du pays. Malgré ces comportements inhabituels, personne n'a réagi, personne ne s'est interrogé.

Dans un autre journal télévisé, un jeune homme expliquait qu'en étant sur la plage, il s'était aperçu d'un mouvement particulier de la mer et l'avait fortement inquiété. Il est parti prévenir son village d'un éventuel danger, les a suppliés de quitter leurs maisons et de partir se réfugier. Personne n'a voulu bouger par crainte d'abandonner leurs biens. Le village a été détruit et les gens emportés, il ne restait plus rien, il demeurait le seul survivant car il avait écouté la sagesse de son instinct et s'était enfui dans les terres.

Dans un autre reportage, un capitaine de bateau conduisant des touristes expliquait comment il avait pu sauver son navire et tous ceux qui étaient à bord. Il avait lui aussi senti qu'un événement particulier allait se produire, il s'est rendu vigilant à ce qu'il observait, des bancs entiers et innombrables de poissons s'éloignaient hâtivement vers le large, il a fait de même et s'est mis au large de front à la vague et a surmonté l'épreuve.

Dans une peuplade de chasseurs-cueilleurs proches de la côte, les individus ont senti qu'un danger allait venir et se sont réfugiés. Plus tard des hélicoptères survolant cette tribu ont voulu leur lancer des secours, des denrées mais ils se sont fait accueillir par des volées de flèches.

Il me semble qu'après cela je n'ai pas à justifier ou à illustrer plus encore l'importance de la réhabilitation de l'instinct pour notre sauvegarde. Mais je peux aussi rajouter que certaines cultures laissent à l'instinct la possibilité de s'exprimer en vue de leur protection.

Il est aussi évident qu'il ne faut pas dissocier la fonction vitale de l'instinct, de la fonction affective de l'émotion, de la fonction modulatrice de l'analyse, du raisonnement, du discernement…

Il s'agit que puissent exister, un dialogue, une interrelation dans l'objectif d'une intégration permettant un « processus naturel » d'évolution.

À mon sens, l'homme ne peut devenir Humain que s'il reconnaît sa propre animalité et l'intègre au profit de son évolution, de sa résilience et de l'évolution tout entière.

L'instinct tient une place prépondérante dans le phénomène de résilience.
La résilience intéresse l'individu, le groupe, l'espèce, le monde.

- **Définition poétique**

La Biodanza est : « une poétique de la rencontre », « je t'aime ».

C'est la poétique de la rencontre humaine qui permet l'expression de l'identité et du plaisir de vivre.

L'amour facilite l'expression de notre identité et ouvre aussi au plaisir de vivre aux deux bouts d'une rencontre.

« En Biodanza, on attise, on rallume le désir de vivre et lorsque le désir de vivre se manifeste, le goût qui nous en reste est le plaisir. » (Marcello MUR)

La Biodanza s'adresse au noyau sain de la personne, dans ce dessein, on ne peut l'assimiler à une thérapie (qui va s'employer à traiter la partie morbide). Il s'agit plutôt d'une « éducation », d'une « pédagogie » qui permet de faciliter le processus naturel en aidant à épanouir et déployer les potentialités humaines connues et non connues de chacun afin de mettre en place les ressources qui permettent à la personne de sortir du conflit.

Au travers d'un passage « dérobé » à la Monographie de mon Grand (et Cher) Ami Denis avec qui j'ai partagé la formation de facilitateur, j'aimerais préciser :
«…que la Biodanza n'est pas une panacée qui nous propose de tout résoudre, de trouver solution à tout. La Biodanza dépend de la manière dont chacun y plonge et s'y investit en terme de processus évolutif. La Biodanza est une anti-pédagogie dans le sens où elle nous propose de désapprendre beaucoup de schémas pour arriver à être créateur de notre vie. »

Alors… pédagogie ou anti-pédagogie ?

Une pédagogie qui se réfère aux processus naturels, aux lois fondamentales de la vie, à la pleine expression de notre potentiel génétique.

Une anti-pédagogie qui permet de se débarrasser des acquis anti-naturels, inhibiteurs de l'expression de nos potentialités.

c/ LES CINQ LIGNES

L'expression génétique, selon le regroupement qu'en fait Rolando Toro, dans son Modèle Théorique de la Biodanza, se manifeste par les cinq ensembles de potentialités ou « lignes de vivencia » tant à un niveau psychologique qu'organique.

- **La vitalité**

Elle représente l'ensemble de l'équilibre organique, l'homéostasie, l'élan vital et l'harmonie biologique globale.

- **La sexualité**

C'est la capacité biologique de perpétuer la vie (fécondation), de sentir du désir et du plaisir sexuel.

- **La créativité**

C'est la possibilité de renouvellement que chacun peut introduire dans sa propre vie : se mettre au monde soi-même (auto-poïesis), introduire de la créativité dans chacun de nos actes y compris la réalisation d'œuvre d'art.

- **L'affectivité**

C'est la capacité d'aimer, sans discrimination aucune, tous les êtres humains et la vie en général. C'est la matrice affective présente en chacun des êtres et capable d'accueillir l'autre et de lui offrir contenant et protection.

- **La transcendance**

C'est la possibilité de dépasser les limites de l'ego et d'intégrer des unités d'expression de la vie de plus en plus vastes. La transcendance est une forme d'expansion de conscience et permet d'accéder à l'extase mystique. Plus simplement elle nous permet de sentir la Vie en favorisant l'accès aux liens qui nous unissent à la Totalité.

d/ LA VIVENCIA

Selon Rolando Toro Araneda : *« Il s'agit d'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 ».*

Cependant, il s'est inspiré des travaux de Wilhem DILTHEY, qui ont eux-mêmes influencé ceux de MERLEAU-PONTY, HEIDEGGER, WEBER…
Le travail de la Biodanza sera d'introduire des « vivencias intégrantes » afin de faciliter l'expression de l'identité, la modification du style de vie, et de rétablir l'ordre biologique.
Qu'entend-on par « vivencias intégrantes » : ce sont des vivencias qui évitent toute forme de dissociation, toute forme de conflit, d'émotions désagréables (comme la colère, la tristesse…)

*Cénesthésiques : Ce sont les fonctions qui englobent les sensations internes et qui permettent au sujet d'avoir la perception de son corps sans le concours des organes sensoriels.
La faim, la soif, la fatigue, le plaisir, …

Elles conduisent à la sensation de paix, de joie, de tendresse, d'érotisme, de transcendance, d'élan vital, d'enthousiasme… en vue d'élever l'humeur, de favoriser, de potentialiser la santé.
La vivencia a un pouvoir révélateur et organisateur à partir du substrat de notre identité (le support biologique de notre identité étant la macromolécule d'ADN).
La vivencia ne passe pas par la conscience, elle s'élabore dans les organes, les glandes endocrines et favorisent la sécrétion de certains neuromédiateurs.
Les sensations émouvantes qui en découlent ne demandent qu'à être accueillies, assumées et non interprétées. Ce n'est que plus tard qu'intervient la conscience et que peut naître un champ amplifié de celle-ci.
Elles génèrent une sensation globale de « se sentir vivant » et de « se sentir soi-même ».

c/ LE PRINCIPE BIOCENTRIQUE

Principe qui pose comme modèle l'ensemble des lois universelles et fondamentales qui régissent la vie et permettent son évolution.
Ce principe se nourrit de la sagesse bio-cosmique qui génère les processus vivants. Il propose l'observation, l'étude et l'empathie avec la Nature, la Vie.

**L'univers est organisé en fonction de la vie, le monde existe parce que la vie existe.
A mon sens ce n'est pas l'harmonie qui crée la vie, mais la vie qui crée l'harmonie et plus encore, elle crée aussi le chaos aux fins d'une « régénération et d'un renouvellement perpétuel ».**

C'est un principe en constante évolution car il évolue lui-même avec la vie. Pour moi le principe n'est pas qu'une théorie, il est vivant. Il s'agit d'une proposition, une donnée fondamentalement vivante sur laquelle s'établit le système Biodanza.

Le Principe Biocentrique ouvre un vaste horizon que je ne peux développer ici, cependant je voudrais introduire les points qui me paraissent essentiels et les retenir afin d'en tenir compte dans le processus de résilience.

Rolando Toro Araneda : *« L'intuition autour de laquelle s'organise la Biodanza se trouve formulée dans le concept de Principe Biocentrique. Ce paradigme, nouveau dans le domaine des sciences humaines, propose d'orienter toutes les entreprises sociales et éducatives dans le sens de permettre l'émergence d'une structure psychique capable de protéger la vie et de faciliter son expression…Il pourrait servir de base aux sciences humaines de l'avenir : éducation, psychologie, droit, médecine, et psychothérapie…
Si nous prenons comme point de départ les propositions intrinsèques qui émanent de l'acte même de vivre et de communiquer avec les êtres vivants, nous devons nous libérer, avec une détermination absolue, de tout type d'argumentation culturelle fondé sur le profit et la destruction. Les intérêts de la vie ne se conjuguent pas toujours avec les exigences de notre culture… La culture devrait être organisée en fonction de la vie, or nos différentes formes de cultures sont toutes anti-vie… Le Principe Biocentrique propose la potentialisation de la vie et de l'expression de ses forces évolutives. »*

Le Système Biodanza s'appuie sur les lois universelles qui permettent la conservation et l'évolution. A partir de là Rolando Toro Araneda définit « la notion du bien et du mal » :

« L'idée fondamentale du bien est donc que celui-ci est constitué de tout ce qui protège la vie, la facilite et la mène à son expression maximale. Le mal est tout ce qui anéantit la vie, la malmène ou en piétine les fruits. »

f/ LA NOTION D'INCONSCIENT VITAL

Après les notions d'inconscient personnel (Freud), d'inconscient collectif (Jung), Rolando Toro propose le concept d'inconscient vital lié au psychisme cellulaire. Ces trois inconscients communiquent entre eux. L'inconscient personnel et l'inconscient collectif se « tracent » des voies allant de l'histoire personnelle à une histoire plus vaste, celle de l'humanité et de toutes ses représentations archétypiques. L'inconscient collectif et l'inconscient vital « se frayent » des chemins qui vont de l'archétype à un espace encore plus vaste qui est celui de la mémoire cosmique porteuse et garante des systèmes d'intégration biologique et d'autorégulation.
Ces différents inconscients non seulement communiquent entre eux, mais s'informent, se nourrissent, se construisent, se régulent entre eux.

Selon Rolando : « *Il existe une forme de psychisme cellulaire, organique et tissulaire, qui obéit à un « sens » global d'auto conservation. L'inconscient vital est à l'origine des phénomènes de solidarité cellulaire, de création tissulaire, de défenses immunitaires, etc…. En somme tout ce qui veille au déroulement de la vie avec succès. Ce psychisme coordonne les fonctions de régulation organique et d'homéostasie. Il possède une grande autonomie par rapport à la conscience et au comportement volontaire…..Il ne s'agit pas d'un programme téléonomique rigide. Les mutations se font à tout moment. Je propose plutôt d'observer qu'il existe des normes biologiques d'optimisation possédant l'efficacité nécessaire à la conservation de la vie. Il s'agit d'une téléonomie de probabilités avec une constante universelle de vie capable d'induire l'apparition d'attracteurs dans les zones dissipatives (cf. Ilya Prigogine). La survie d'un organisme dépend aussi de sa capacité à se reproduire. L'inconscient vital est un psychisme qui crée des constantes et tend à assurer la stabilité des fonctions vitales. »*

J'éprouve un grand intérêt et une grande émotion à transcrire telles quelles les paroles de Rolando Toro, tout d'abord parce que j'en pressens, aujourd'hui, tout le sens à chaque lettre, à chaque mot qui s'inscrivent sur l'écran de mon ordinateur, et aussi parce qu'elles répondent à une « croyance d'enfant » qui a été et qui est encore pour moi une de mes raisons à vivre.
La conscience que ma vie ne m'appartient pas (ce qui ne veut pas dire que n'en suis pas actrice et créatrice), mais que cependant, j'en suis la garante, et que je ne suis pas seule à la garantir. A la place que « j'occupe », j'appartiens au projet global de garantir, d'optimiser et de répondre aux lois fondamentales de la Vie.

Ceci me paraît une notion essentielle pour favoriser les processus de résilience.
En dehors de l'espèce humaine, si l'on observe les choses à leur état naturel, on se rend facilement compte que ces processus se mettent en place, et que la seule entrave à leur développement serait une répétition acharnée de traumatismes et d'altération (et encore).

Ce qui nous différencie de l'ensemble des autres espèces quant à la « réparation » des phénomènes traumatiques, à la « résurgence » de l'expression de l'inconscient vital, c'est que nous nous coupons de cette essence fondamentale, nous y faisons barrage, par nos cultures, nos croyances, nos pensées, par des critiques et des regards assassins. Nous entravons ce flux générateur de vie en en prenant soi-disant possession, en exerçant une maîtrise des lois fondamentales, qui se passent bien de nous pour que la flèche évolutive du mouvement de la vie continue sa course.

Nous sommes acteurs et créateurs de cette résilience, pour nous, dans notre histoire personnelle, pour l'humanité, pour favoriser, protéger l'expression de « l'Essence Vivante de l'Univers ». Ici ce n'est pas la volonté qui intervient, mais un choix qui répond aux « exigences de la vie »

« Les manifestations de l'inconscient vital dans la scène de la Conscience quotidienne sont entre autres, l'humeur endogène, le bien être cénesthésique (eutophorie) ou l'inconfort et l'état général de santé.

L'importance du concept d'inconscient vital est liée à la possibilité qui est la nôtre d'intervenir dans la phylogenèse de nos existences avec un objectif global de santé. Le concept d'inconscient vital permet de comprendre en profondeur le Principe biocentrique comme une « tendance » cosmique à générer la vie. L'inconscient Vital est en syntonie avec l'essence vivante de l'Univers. C'est lorsque cette syntonie est rompue que commence la maladie.
L'acte de guérison sera donc entendu comme un mouvement destiné à retrouver cette syntonie vitale avec l'Univers » (Rolando Toro Araneda).

Et comme je le citais précédemment, la résilience : « C'est **un processus d'auto guérison et de résistance aux maladies et en particulier aux maladies mentales »**. Jean Luc Roelandt (psychiatre).

Ces différentes définitions sont issues des documents transmis dans les modules qui les abordaient. Elles émanent donc de la pensée et de la parole de Rolando Toro Araneda mais aussi de l'interprétation des facilitateurs qui ont développé ces sujets et animé les stages correspondants. C'est dans les définitions mêmes que je n'ai pu m'empêcher de faire un lien entre Biodanza et résilience et c'est dans les pages qui suivent que je vais tenter de montrer leur corrélation et comment la Biodanza pourrait intervenir pour faciliter l'émergence de la résilience, comment elle pourrait la développer en offrant les facteurs favorables à la reconstruction, la transformation et à l'épanouissement.

Il existe des points qui se révèlent communs entre le Système Biodanza et le développement du phénomène de résilience, ceci dans l'objectif d'une évolution en faveur de la vie :

- Tout d'abord, ils sont révolte pure ; révolte contre les principes, les valeurs culturelles jusqu'ici établies et les remettent en cause.

- Ils refusent et nient tous deux un certain fatalisme, la culture de la souffrance et de la victimisation (dans notre culture l'enfant, l'adulte blessé est encouragé à faire « carrière de victime », on pose une « étiquette » dont il est difficile de sortir).

- Ils s'appuient à l'origine sur une observation naturaliste (Cyrulnik est aussi éthologue, Rolando Toro a, entre autres, puisé ses sources dans le domaine de l'éthologie) ne se limitant pas à un regard centré sur l'être humain mais s'ouvrant aussi à d'autres espaces, à d'autres espèces apportant des éléments indispensables à la compréhension et à l'évolution des connaissances.

- Ils dénoncent que le fonctionnement et la lourdeur des institutions actuelles « chronicisent » les pathologies et empêchent le développement des potentialités.

- Ils ouvrent la perspective à l'autorisation de « résilier un contrat », contrat avec l'image, avec l'étiquette pour offrir la perspective du développement de sa propre identité.

- De plus il ne s'agit pas d'une démarche individuelle, mais bien de se pencher sur l'interaction des différents systèmes, c'est-à-dire : l'ontosystème (caractéristiques internes de l'individu), le microsystème (familial), l'exosystème (la communauté), le macrosystème (la culture, le système politique) et pour la Biodanza dans des domaines plus vastes, ceux de l'espèce tout entière et de l'univers.

- Les processus qui opèrent sont progressifs et propres à l'individu et doivent être respectés.

- Enfin, il n'y a pas d'âge pour devenir résilient, il n'y a pas d'âge pour pratiquer la Biodanza : on parle beaucoup de résilience chez l'enfant, cependant, chez l'adulte et la personne âgée, la flamme de la vie est toujours présente et l'évolution, l'acquisition, le développement, ne connaissent pas les barrières de l'âge.

La musique et la danse sont des médias qui favorisent les processus de développement des potentialités.

« De nos jours, les sciences de la santé se préoccupent essentiellement de la prévention, la prophylaxie, la réhabilitation, l'hygiène sociale et la protection de l'environnement.
Des professionnels spécialistes de disciplines diverses participent à ce vaste programme.
Selon Edgar Morin et Murrau Gell-Mann, si nous partons du principe que la thérapie est essentiellement la protection de la santé et non pas seulement la faculté de guérir des maladies, cela implique qu'il faille élargir le concept.
Les méthodes thérapeutiques sont complémentaires les unes des autres, de par leur efficacité et leur spécificité, dans cette tache complexe de guérison et de prévention des maladies.
La Biodanza n'est pas une discipline alternative. Elle constitue une extension des sciences humaines au même titre que celles initiées par Freud, Jung, Reich et d'autres. Ces auteurs ont largement contribué à la recherche et aux investigations sur les systèmes de guérison.
La Biodanza intègre le corps, la vivencia et le mouvement en situation de groupe, ouvrant sur de nouvelles pistes thérapeutiques. Il s'agit d'un système de prophylaxie, de réhabilitation existentielle, d'intégration psychophysique (affranchissement des dissociations), de rééducation de l'affectivité et de traitement complémentaire des troubles mentaux et maladies psychosomatiques.
Les effets de la Biodanza sont essentiellement de nature prophylactique : prévention, éducation, thérapie, action psychosociale. » (Rolando Toro Araneda).

Je m'appuierais, pour démontrer le lien que j'y trouve, sur les 5 lignes de développement des potentialités : vitalité, sexualité, créativité, affectivité et transcendance.

4 . L'AUTORÉGULATION

À la lecture de l'avancée de ma monographie, dans le chapitre concernant la vitalité, Hélène a soulevé l'importance des processus d'autorégulation.

Ceci m'a permis de prendre en compte leur importance dans les phénomènes de résilience.

Je vais envisager ici l'autorégulation non seulement comme étant l'ensemble des fonctions qui vont permettre de maintenir l'homéostasie, c'est-à-dire le maintien des constantes biologiques, mais aussi comme étant l'ensemble des fonctions permettant l'expression du vivant dans un milieu dynamique, interrelationnel et interactif.

Il me paraissait donc essentiel de l'aborder avant même d'évoquer les cinq voies d'expression du potentiel génétique.

Comment pourrais-je définir simplement les phénomènes complexes de l'autorégulation ?

L'autorégulation est la propriété d'un système à pouvoir rétablir son fonctionnement « normal » (par rapport à ses nécessités vitales) sans intervention extérieures lors des variations du milieu interne et externe (stimulations, apport de nutriments, écofacteurs…).

L'autorégulation s'apparente à l'autonomie qui est la capacité d'un système, d'une structure, à s'organiser elle-même tout en appartenant à des systèmes plus vastes et en étant en relation, en interaction avec eux.

L'autorégulation et l'autonomie n'excluent pas le fait d'être relié, d'être des individus en lien avec les individus d'un même groupe, d'une même espèce, d'espèces différentes, d'être en relation avec tous les éléments qui constituent l'Univers. Bien au contraire, elles permettent aux travers d'une interaction, d'une interrelation harmonieuse que s'exprime la capacité à répondre aux différentes stimulations, évènements afin de s'adapter, d'innover, de créer.

Selon un bon nombre de chercheurs, les caractéristiques fondamentales qui définissent le vivant sont les suivantes :

- L'autoconservation : récupérer les éléments du milieu et les transformer en produits nécessaires à la survie, c'est-à-dire la capacité à puiser ses ressources énergétiques dans son environnement (ceci à mon sens permet aussi de maintenir les constantes du milieu dans lequel il puise ses ressources), je m'autorise à inclure aussi « les nourritures affectives »,

- L'autoreproduction ou la possibilité de transmettre la vie (là aussi il s'agit pour moi de maintenir un équilibre au niveau de l'espèce et de l'ensemble de la nature),

- L'autorégulation : liée à l'homéostasie (maintien des constantes biologiques), ainsi que la rétroaction avec l'environnement.

Or, je vois les choses un peu différemment

J'envisage que les phénomènes d'autorégulation englobent l'autoconservation, l'autoreproduction ou la capacité à transmettre la vie.

Il existe en effet une autorégulation biologique liée à l'homéostasie. À mon sens, il s'agit d'une fonction bien plus vaste qui est celle du maintien de l'harmonie, de la cohésion, de la cohérence entre les différentes fonctions d'un organisme.

Elle englobe aussi le maintien vital de cet organisme avec les organismes d'une même espèce et avec l'ensemble des éléments inhérents au milieu dans lequel il évolue, c'est-à-dire dans son aspect le plus vaste avec l'ensemble de l'univers.

L'autorégulation est une fonction, une expression essentielle du principe vivant. Elle lui permet l'interaction, la communication, la nutrition, la reproduction, l'adaptation, la transformation, la complexification, l'évolution.

Au travers de cette approche se profile un désir de connaissance de ce qu'est l'homme et des moyens d'aller vers un progrès humain et social permettant la prise en considération de l'être en tant qu'entité biopsychophysiologique s'intégrant dans des identités plus vastes ayant elles-mêmes des interactions et des besoins vis-à-vis de lui.

L'autorégulation implique une dynamique, un mouvement constant.

L'être humain pour vivre (ainsi que la plupart pour ne pas dire tous les organismes) est obligé d'agir énergiquement et continuellement pour faire face aux transformations et à la dynamique des différents facteurs internes et externes.

Agir pour répondre aux nombreux besoins physiologiques et psychologiques.
Agir pour produire. Agir pour coopérer. Agir face aux facteurs naturels et aux autres organismes…
Quel que soit le domaine considéré, l'action est constante.
Elle répond à des processus bio-psycho-physiologiques où la volonté n'intervient pas, mais elle répond aussi à mon sens à une volition intégrée (c'est-à-dire à la volonté en tant que faculté) d'exercer des choix en vue de préserver la vie, son expression et notre intégration à des systèmes plus vastes.

La résilience est un phénomène qui nous touche tous à des degrés variables car il n'existe aucune situation stable, sûre, sans danger, sans risque, aucune situation qui permettrait de se développer et de vivre sans problème, sans souffrance.

Quels que soient les situations ou les contextes il semble devoir exister des risques, des problèmes, des maladies, de la détresse physique ou morale, voire du désespoir.
Et c'est à ce niveau que j'entrevois l'autorégulation telle que je viens de la décrire comme une capacité inhérente au processus de résilience. Il y a dans ce dernier une nécessité d'action car l'inhibition, l'inaction serait une mauvaise option.

QUELQUES DONNÉES PHYSIOLOGIQUES INHERENTES À L'AUTORÉGULATION ET EN RELATION AVEC LE SYSTÈME BIODANZA®

Il s'agit d'un domaine vaste et complexe.

Je n'aborde, ici, que quelques notions qui pourront peut-être aider à comprendre leur importance dans le phénomène de résilience et l'influence bénéfique de la Biodanza dans ce processus.

L'autorégulation est liée au feed-back (rétro-alimentation, rétro-information) et fait intervenir l'ensemble des fonctions d'adaptation et d'intégration.

Les comportements humains sont en étroite relation avec le système nerveux.

Chez l'homme comme pour tout être vivant, il existe une coordination entre les fonctions biologiques et les exigences de survie.

Malheureusement la lente mais prégnante histoire culturelle nous a progressivement éloigné des « fonctions originaires de vie ».

La Biodanza est un Système qui va nous permettre l'intégration de nouveaux modèles de comportements en adéquation avec les exigences vitales de base.
Ceci au travers du S.I.A.L.H. (Système d'Intégration Limbique Hypothalamique).

« *Ce système comprend des structures diencéphaliques, subcorticales et corticales. Ces structures agissent dans la régulation du système interne par le biais de l'intégration avec les systèmes paraganglionnaire et neuroendocrinien. En même temps, elles opèrent la sélection et la consolidation des réponses appropriées aux stimulations provenant du milieu extérieur, en relation avec l'autopréservation et la préservation de l'espèce.* »
(Rolando Toro Araneda dans le module de formation sur les aspects physiologiques).

Ainsi, il permet la cohésion, l'intégration entre les instincts, les émotions, les affects et les capacités cognitives.

En favorisant une stimulation « positive » (par des écofacteurs positifs) du S.I.A.L.H, la Biodanza pourrait jouer une action prépondérante en faveur de la résilience permettant une intégration et des réponses biologiques, physiologiques, psychologiques et comportementales face aux traumatismes, agressions, maladies, difficultés…

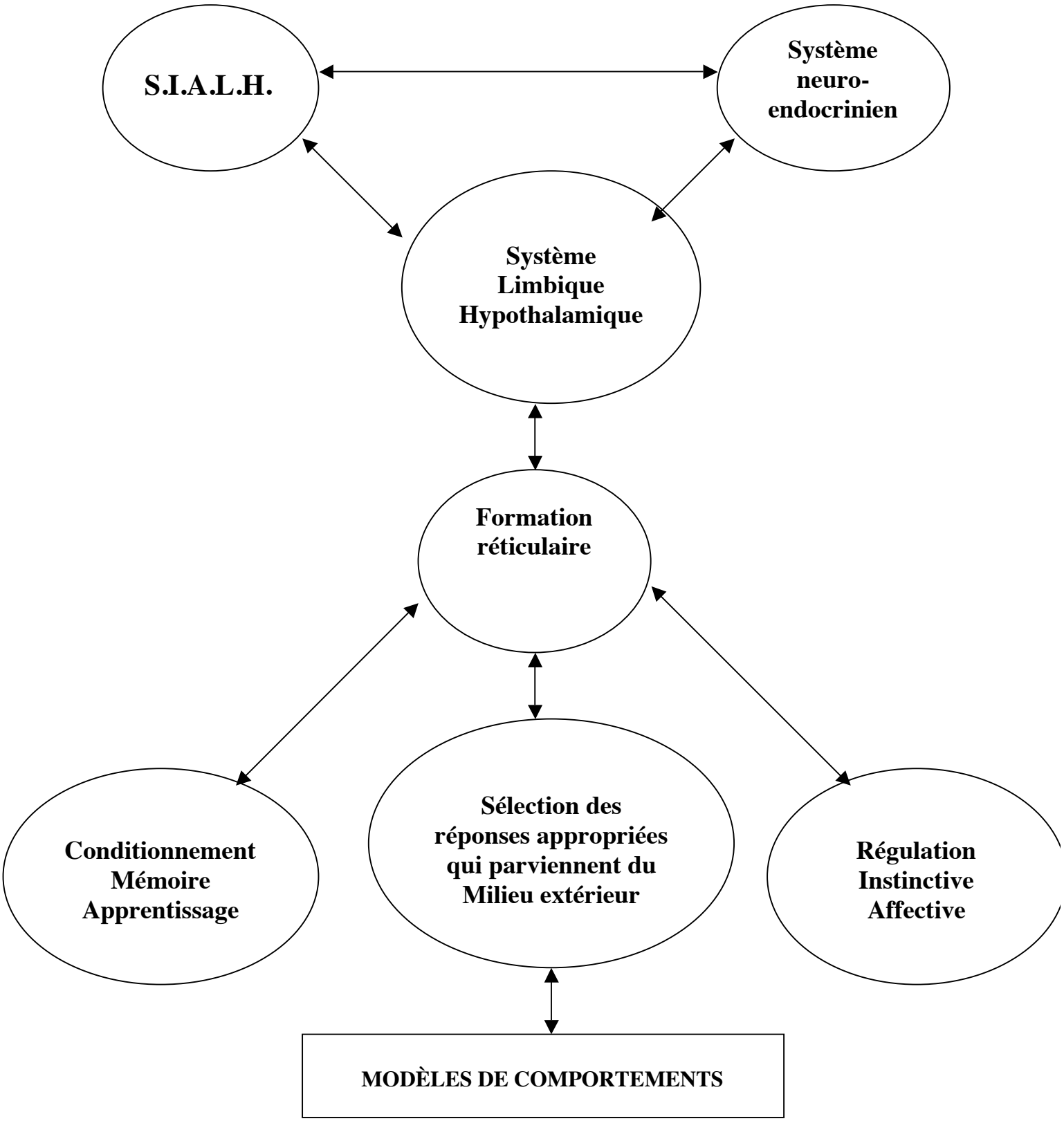
Les fonctions du S.I.A.L.H. (extrait du module de formation : Physiologie)

Liste des fonctions auxquelles participe le Système Intégrateur –Adaptateur Limbique-Hypothalamique :

- Fonctions endocriniennes,
- Contrôle du Système Nerveux autonome,
- Régulation de la faim et de la satiété,
- Régulation de la soif,
- Régulation de la diurèse,
- Participation au contrôle du métabolisme des protéines grasses et des hydrates de carbone,
- Intervention sur le système récepteur nerveux paraganglionnaire,
- Intervention dans les réactions immunitaires,
- Thermorégulation,
- Régulation cardio-vasculaire,
- Régulation veille-sommeil,
- Participation à la régulation des rythmes biologiques –genèse et régulation des rythmes,
- Participation à la délimitation du comportement sexuel,
- Production de gonadotrophines hypophysaires – différences entre mâles et femelles,
- Contrôle du commencement de la puberté,
- Participation à la régulation des émotions, appréciation des qualités affectives et des sensations cénesthésiques – organiques,
- Participation à l'expression des émotions,
- Motivation du comportement,
- Réactions agressives,
- Aires de la récompense et du châtiment,
- Détermination à l'attention,
- Influence sur la mémoire immédiate,
- Participation au langage et à la communication verbale,
- Base anatomique de ce que l'on appelle les réactions psychophysiologiques et maladies psychosomatiques.

-

SYSTÈME INTÉGRATEUR ADAPTATEUR LIMBIQUE-HYPOTHALAMIQUE



Les mécanismes mis en jeu dans la relation à nous-même et à notre environnement sont très complexes et impliquent l'être dans sa globalité, dans son unité.

Lorsque nous prenons une personne dans les bras, lorsque nous caressons, lorsque nous nous déplaçons dans notre milieu, lorsque nous dansons… c'est l'ensemble des fonctions qui caractérisent l'être humain qui y participent (le système locomoteur, le système sensoriel, le système cardiaque, le système respiratoire, le système digestif, le système nerveux dans sa totalité…).

La danse, telle que nous l'abordons en Biodanza, compromet l'être dans sa totalité. En ce sens elle est un outil, un vecteur essentiel de la transformation, de la réhabilitation de certaines fonctions négligées dans l'objectif d'introduire l'intégration, l'unité bio-psycho-physiologique de l'individu en interaction avec son environnement. De cette intégration s'établissent ainsi progressivement, harmonieusement, les processus d'autorégulation conduisant non seulement à l'expression de nos potentialités mais aussi à plus de santé. Elle favorise aussi le processus évolutif dans ce qui est adaptatif, innovant.

Pour danser, il y a un autre outil nécessaire, la musique.

On connaît à l'heure actuelle l'impact neurophysiologique de la musique tant dans son effet stimulant, excitant que calmant. On reconnaît sa « force » émotionnelle.
La musique emprunte un chemin direct vers le thalamus, c'est à ce niveau qu'elle est perçue en tout premier avant d'atteindre les zones supérieures du cortex cérébral.
En touchant prioritairement cette zone elle atteint donc la structure émotionnelle et celle de la perception des sensations.

L'utilisation de musiques spécifiques, ayant soit un rôle activateur du Système sympathique soit une action stimulante du Système parasympathique couplée à des exercices appropriés permettront la régulation et l'harmonisation de ces deux systèmes.

- Activation du Système sympathique (adrénergique) grâce à des musiques au rythme joyeux et euphorisant. Elles activent ainsi l'aspect adrénergique en augmentant le rythme cardiaque, l'élévation de la pression artérielle, en augmentant le rythme respiratoire, en provoquant la vasoconstriction de l'aire splanchnique (les viscères), en mobilisant le sang vers la périphérie, les muscles, en déstockant le glycogène du foie, en augmentant le taux de prothrombine (élévation de la coagulabilité du sang). Ce sont des fonctions qui correspondent à l'état de veille, la vigilance, l'urgence…Elles stimulent l'identité.

- Activation du Système parasympathique (cholinergique) par des musiques lentes et douces enduisant les mouvements ralentis. Ces musiques couplées aux exercices génèrent une diminution du rythme cardiaque, une augmentation des sécrétions des glandes lacrymales et salivaires, favorisent les fonctions trophiques, prédisposent au sommeil et à la détente, activent l'Eros et procurent des sensations de plénitude et de paix… Elles permettent de dissoudre les tensions, les limites corporelles.

Le Système neurovégétatif (para et orthosympathique), bien qu'il ait une réelle autonomie, n'est pas indépendant du Système nerveux central. De nombreuses fibres nerveuses construisent un réseau de communication. Ceci permet de comprendre l'impact émotionnel sur les viscères. Ce qui laisse envisager qu'en favorisant l'expression d'émotions « positives » (c'est-à-dire intégrantes) nous pouvons induire des phénomènes régulateurs et réparateurs visant à plus de santé.

La Biodanza va intervenir sur les polarités des systèmes en proposant :

- Des danses et mouvements activant le cortex cérébral et les voies pyramidales, privilégiant l'action volontaire.

- Des danses et mouvements qui activent l'hypothalamus et les voies extrapyramidales, en stimulants instincts et émotions.

La Biodanza nous invite à travailler à partir de l'émotion.
Dans ce cadre l'émotion génère un comportement, un mouvement.
En touchant la sphère émotionnelle, elle atteint aussi le support biologique des activités orales, de l'autoconservation, de la conduite sexuelle, et des composantes affectives.

La stimulation du Système Limbique-Hypothalamique permet sa réhabilitation, son dé-inhibition progressive bien souvent imposée par les structures modulatrices et inhibitrices du Néocortex. Comme je l'ai précisé précédemment la culture, les règles familiales, sociales, politiques ont eu une induction très forte sur les fonctions modulatrices et inhibitrices du cortex et lui ont donné un pouvoir prépondérant conduisant à la répression de l'expression des instincts et des émotions et parfois à des réponses pathologiques par rapport aux exigences vitales de bases.

En Biodanza, l'objectif est de favoriser l'expression de l'instinct, de l'émotion, de permettre au tonus vital de s'exprimer dans son aspect « sain », de potentialiser la « bonne humeur » en vue de renforcer le fond endothymique vers l'expression de la santé, le plaisir d'être en vie.

Afin d'étayer l'importance de la musique sur le plan émotionnel ci suit un extrait d'un document de l'Agence Science Presse :

Les mots sont dans l'incapacité de rendre compte du fait musical, affirme d'emblée Christian Manuel**.**
L'émotion - bouleversement de l'être engendré par un stimulus et s'exprimant par des manifestations corporelles - est différenciée du sentiment - expérience mentale consciente d'une émotion, verbalisable et impliquant des processus de mémorisation. Rappelant les données de la neuropsychologie clinique et des explorations fonctionnelles, l'auteur décrit les zones cérébrales impliquées dans la perception de la musique puis détaille les mécanismes de la perception et de l'analyse du stimulus sonore.

Le réseau neuronal impliqué est distinct de celui observé dans le langage. Des régions profondes du cerveau - les structures limbiques - seraient plus particulièrement engagées dans les processus de perception émotive.
Bien que les deux hémisphères cérébraux coopèrent, ils font intervenir des stratégies différentes. Le mode analytique du cerveau gauche s'oppose schématiquement au mode holistique du cerveau droit et différentes tâches musicales sont ainsi supportées préférentiellement par tel ou tel hémisphère. Le traitement de l'information musicale varie encore selon qu'il s'agit de musiciens ou de non-musiciens. L'interprétation cognitive des

processus mentaux est abordée. Une représentation lexicale reposant sur la reconnaissance de "séquences pertinentes" est opposée à une représentation sémantique faisant intervenir les divers domaines du symbolique, du sensoriel, de l'implicite, du subjectif et de l'émotionnel.

Enfin, la question de la spécificité de l'émotion musicale est posée avant de conclure que la musique reste avant tout un "mystère à vivre".

Comment traitons-nous les émotions que provoque chez nous la musique?
Une étudiante au doctorat en psychologie de l'Université de Montréal s'est demandée si notre amygdale — celle du cerveau, pas l'autre — n'aurait pas un rôle à jouer.

C'est un article paru en 1994 dans la revue Nature qui a suscité l'intérêt de Nathalie Gosselin. Des chercheurs américains y démontraient **que l'amygdale est indispensable à la reconnaissance des expressions faciales de peur, mais qu'elle n'est pas essentielle pour reconnaître un visage familier. Partant de là, Mme Gosselin s'est interrogée sur le rôle de l'amygdale dans la reconnaissance de la peur, de la tristesse, de la gaieté et de l'apaisement évoqués par la musique,** un sujet qui n'avait encore jamais été étudié.

Sa thèse sur la neuropsychologie de la musique et des émotions vient appuyer les travaux d'Isabelle Peretz, **laquelle avait réussi à démontrer l'existence d'un réseau neurologique justement relié aux émotions engendrées par la musique.** Véritable pilier du laboratoire de neuropsychologie de l'Université de Montréal, Mme Peretz assure la direction des travaux de recherche de Nathalie Gosselin.

L'amygdale, une des zones du cerveau associées à la musique, est composée d'un ensemble de petits noyaux que l'on trouve dans chacun des hémisphères du cerveau.
« Le principal rôle de l'amygdale est d'assurer, en quelque sorte, la survie de l'organisme. Cette structure cérébrale permet de réagir au danger.
Ainsi, lorsqu'un visage se crispe de peur, c'est l'amygdale, un minuscule centre nerveux de la dimension d'un dé situé dans le cerveau, **sous le cortex**, qui gère les opérations. De plus, cette structure participe à la reconnaissance des émotions évoquées par les expressions faciales. En effet, il semble que l'amygdale soit reliée à la reconnaissance des émotions négatives, telles que la peur. »

Pour Nathalie Gosselin, la collaboration d'une femme souffrant depuis sa naissance de la maladie de Urbach-Wiethe, une affection très rare caractérisée par une atteinte sélective de l'amygdale, a représenté une occasion en or pour mieux comprendre le rôle de ce centre nerveux. Au cours des recherches, elle a pu observer que cette personne percevait bien la gaieté évoquée par la musique mais avait plus de difficultés à percevoir la peur, la tristesse et l'apaisement — ce qui confirmerait le rôle de l'amygdale « normale » dans la perception de ces trois dernières émotions. Selon Mme Gosselin, les personnes qui bénéficieront de cette découverte seront les chercheurs qui s'intéressent au fonctionnement des émotions et à la musique ainsi que les cliniciens qui travaillent auprès de patients victimes d'une atteinte cérébrale susceptible de provoquer un trouble émotionnel.

5 . LES CINQ LIGNES

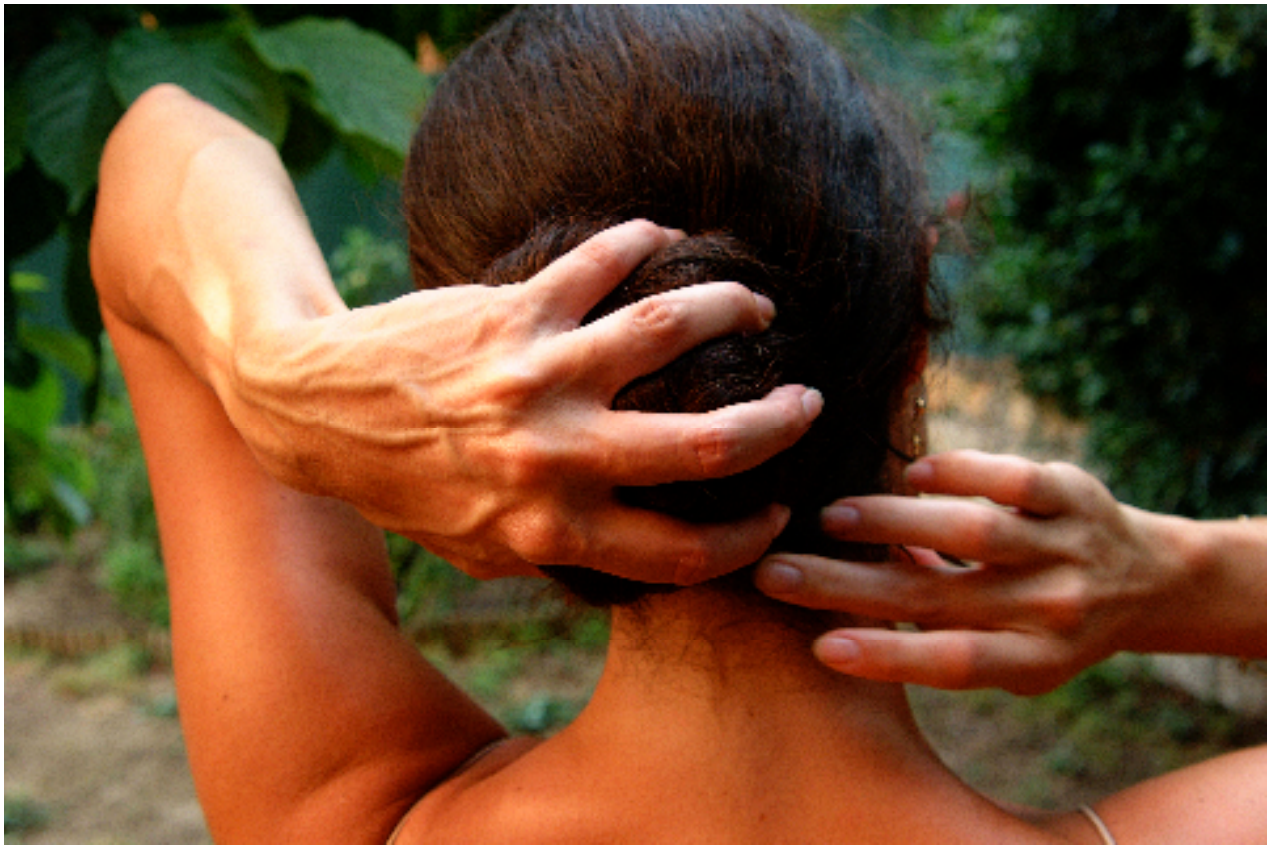
« L'épanouissement individuel ne s'évalue pas selon notre approche, en fonction des rendements atteints dans le modèle culturel, mais en fonction du développement et de l'intégration des cinq canaux d'expression du potentiel génétique : ***vitalité, sexualité, créativité, affectivité et transcendance.*** *Le processus d'intégration induit des états de plénitude. Ces états permettent à l'individu de transcender sa propre programmation phylogénétique sans trahir les germes de la vie »*

« L'avenir n'est pas totalement contenu dans le passé. Le potentiel génétique est une force active qui appartient au présent et possède la faculté de la genèse actuelle. »

(Rolando Toro Araneda)

Ceci est un point très important dans le processus de résilience. Cela révèle que, quels que soient les évènements, les marques du passé, ils ne définissent pas l'avenir. L'Être humain possède, en lui, tous les processus d'autocréation permanente (autopoïesis) permettant de donner naissance à d'autres perspectives, et de favoriser les processus vitaux en vue d'une réparation, d'une croissance, d'une évolution favorable à l'expression de ses potentialités. Nous pouvons naître à nous-mêmes à chaque instant.

LA VITALITÉ



Des rivières coulent jusqu'aux confins de notre être,
Jusqu'à la terre de nos mains.
Elles charrient la puissance de la Vie.
Elles alimentent le geste qui dessine le monde.
Voit la douceur du mouvement qui agit, dans le Continuum du Temps.
Alliance
De la force et de la fluidité,
De l'action et du repos,
Du rythme et de la mélodie,
Qui résonnent dans l'Univers.

Rolando Toro ne valide pas l'idée d'un « esprit sain dans un corps sain ».
C'est vrai qu'il s'agit d'une idée bornée et commune.

Selon Gustave Thibon dans : « Echelle de Jacob » :

« Ce qu'il y a dans l'homme de plus vaste, de plus ouvert, de plus héroïque, de plus subtil, de plus délicatement noble et vibrant, c'est une âme saine dans un corps malade. Une âme qui résiste à la contagion de la détresse vitale et dont la santé sans cesse conquise à la pointe de l'épée est le fruit tendre et saignant d'une victoire ».

Il est évident que je ne fais pas référence à cette citation pour faire l'apologie de la maladie, au contraire, mais bien pour préciser qu'**être en bonne santé est une disposition particulière de l'individu à ne pas se résigner.**

C'est permettre à l'élan vital de s'exprimer dans l'action, la réalisation, dans la motivation à vivre et à aller à la rencontre de nous-même, de l'autre, du tout.

*« *Je ne suis pas certaine que ta compréhension de cette citation soit proche de ce que veut en dire l'auteur.*
Pour ma part, elle laisse transpirer la sempiternelle dissociation entre l'âme et le corps. »
(Hélène)

J'entends ce que tu me signifies.
Cependant, nous avons chacun une grille de lecture qui nous appartient, nous avons chacun notre propre interprétation du monde et des choses.
La guerre est que nous voulions reconnaître que seule notre interprétation soit la bonne.
A force de se battre contre certaines conceptions nous pouvons finir par les renforcer.
En ce qui concerne la phrase sus-citée, ce qui me paraissait important de souligner c'est que nous pouvons faire à un moment donné le choix, face à l'adversité, face à la maladie, soit de se résigner, soit de mobiliser en soi les forces vitales nécessaires pour aller vers plus de santé, même si cela est parfois difficile.
Parler d'âme, de pensée, de corps, de cœur, d'instinct…. ne conduit pas de manière systématique à la dissociation, cela nous permet parfois de reconnaître qu'à un certain moment bien qu'il y ait une unité entre les différentes parties, la fonction de l'une va prédominer sur l'autre sans pour autant se contrarier, parce que tout simplement à ce moment-là c'est vital.

* Afin de rendre plus vivante l'élaboration de cette monographie il m'a paru intéressant de laisser les interventions et les positions d'Hélène ainsi que mes argumentations et mes orientations.

La résilience, lorsqu'elle s'éveille, se met en place, permet de faire apparaître des ressources inconnues, illimitées.

(Anecdote : à l'issue d'une porte ouverte que j'ai donnée, une personne ayant participé, me faisait la liste des disciplines et autres méthodes entreprises pour sortir de « son malheur » sans y parvenir. Elle s'évertuait froidement à remettre en question la proposition de la Biodanza, en particulier parce que ce système invitait à se connecter à notre élan vital, à notre joie, à l'enthousiasme, au plaisir, à l'expression « saine » de la vie, et que nous ne travaillions pas sur la colère, la tristesse, la souffrance, etc.…Je n'avais pas envie de prouver quoi que ce soit, d'entrer dans de grands discours, je lui ai simplement dit que la Biodanza ne m'avait rien appris, ne m'avait pas donné de solution, elle m'avait seulement offert la possibilité de connaître mes propres ressources, mon propre potentiel et ainsi de rencontrer celui de la Vie, et que quoi qu'il advienne, j'irais toujours puiser dans cette source intarissable, aux flux illimités et sans cesse renouvelés. Son regard s'est alors adouci et à ses yeux de toutes petites larmes ont perlé).

*« La résilience **est innée** chez tous les humains, mais à des degrés qui varient en fonction de bien des facteurs ; il lui faut un **appui interne et externe** pour contribuer à un développement sain. La recherche dans ce domaine suppose une approche qui va au-delà de l'identification et de l'évaluation des risques, des facteurs de risques et des interventions basées sur des dysfonctions **; elle vise à asseoir la pratique sur l'optimisme et les possibilités, à travailler en fonction d'attentes positives, à promouvoir la santé plutôt qu'à traiter les problèmes de santé.***

*L'objectif consiste à articuler les liens conceptuels entre la santé de la population et la résilience**, à faire l'essai de mécanismes favorables à la manifestation de cette faculté**. **Certaines stratégies pourraient créer des milieux propices, permettre l'adaptation et promouvoir l'estime de soi, l'efficacité et l'apprentissage de l'autonomie**. La recherche participative, appliquée et évaluative arrive donc à point nommée. La résilience est un concept qui laisse entrevoir de nombreuses applications dans les programmes politiques de promotion de la santé au Canada dans la mesure où il repose sur des théories et fondements solides.»*(Résilience, pertinence dans le contexte de la promotion de la santé. Document de travail. Canada.)

Dans le texte ci-dessus, j'ai souligné en gras les points qui rattachent le processus de résilience à la Biodanza dans le domaine de la santé.

Je pense que le Système Biodanza est une « stratégie » à développer car elle est en effet un milieu dans lequel les différents points suscités sont abordés, travaillés. Elle s'inscrit dans « une politique » et « une éducation » biocentriques, c'est-à-dire favorisant et développant les processus inhérents aux lois fondamentales de la vie, à promouvoir la santé, la connaissance et le respect de la vie.

Le sens vivant et la connaissance du vivant naissent du contact avec l'expérience vivante, le sens vivant offre la direction à la vitalité.
La vitalité est le ressort qui propulse la personne vers l'avant, vers l'avenir.
Avoir accès à la vitalité c'est trouver aussi son identité ce qui nous conduit à une valorisation, une meilleure estime de soi. Un monde transformé par l'Amour de la vie .
« Pour devenir résilient, il faut aimer la vie. » (Boris Cyrulnik).

La Biodanza, à partir des exercices proposés, de leurs consignes, de la musique, de la présence du groupe, nous permet d'accéder vivenciellement au potentiel vital qui est en nous et qui nous lie à l'ensemble du vivant.
La vivencia nous permet l'expérience de la Connaissance.
Par la reconnaissance de notre identité, du vivant en nous, des potentialités, des possibles, elle laisse poindre la naissance du désir, la reconnaissance de nos désirs à partir de ce qui est ressenti.
Elle nous amène à nous connaître au travers de nos émotions que la vivencia suscite, dans l'espace que l'on occupe en soi, par rapport à nos autres semblables, par rapport à l'univers.
L'altérité nous permet de nous découvrir. Parce qu'à cet instant nous nous ouvrons aussi à l'accès à l'Autre, à la Connaissance de l'Autre.
Cette découverte requiert notre capacité au mouvement donc à notre capacité vitale.

La vitalité c'est :

Un bon niveau de santé et une bonne harmonie organique qui nous permettent de trouver l'élan à nous développer, à nous perfectionner, à nous complexifier, à nous différencier, à nous individualiser, nous reproduire, à nous ouvrir à l'autre, à nous ouvrir au monde, à trouver les ressources pour nourrir cette vitalité (alimentation, repos, affectivité…).
Elle s'exprime au travers de la joie, l'enthousiasme, la plénitude existentielle.
Elle est liée à l'humeur endogène (états d'âme de type dépressif ou euphorique)

En Biodanza, nous partons aussi du principe que « le mouvement c'est la vie ».
Le manque de mobilité, de disponibilité à l'action peut avoir des origines diverses (organique, physiologique, psychologiques…).
Au travers de la danse nous allons développer les capacités intéroceptives, proprioceptives et extéroceptives dans l'objectif de résoudre le dysfonctionnement à la réception des messages et à leur niveau d'intégration.
La danse et la musique sont importantes afin d'intégrer toutes les informations (auditives, vestibulaires, visuelles…), elle nous permet de travailler sur l'équilibre postural et l'intégration des différentes fonctions qui interviennent dans cet équilibre (bulbe, cervelet, noyaux centraux, moelle épinière) et qui sont des fonctions automatiques.

En plus de l'automatisme, nous devons nous nourrir, nous chauffer, nous reposer, nous reproduire, ce qui nous conduit à une nécessité d'intégration familiale, groupale, sociale, et universelle.
Cette intégration nécessite une recherche d'équilibre entre les besoins internes et les pressions externes et donc avant tout une reconnaissance de ces besoins (dont les plus vitaux répondent aux exigences vitales de base).
Tout cela va s'engranger et s'opérer dans nos mémoires corticales et limbique qui à leur tour influenceront notre tonus.
En Biodanza, nous « bombardons » d'écofacteurs* positifs afin de favoriser une bonne intégration entre les différentes structures cérébrales de manière à offrir des réponses cohérentes et adaptées, mais aussi pour favoriser des effets de détente sur les systèmes locomoteur, viscéral et réduire les effets pathologiques provoqués par les phénomènes de stress.

L'inhibition à l'action empêche de se servir de tous les neuromédiateurs et pré hormones sécrétées en réponse à nos instincts, à nos désirs. De ce fait, ils resteront stockés dans le système ortho sympathique et créeront des tensions. En Biodanza proposer l'action intégrée à nos instincts, nos désirs, nos émotions, permet le « déstockage ».

Lorsque nous parlons d'adaptation, c'est d'une adaptation intégrée à nos besoins.

Car une adaptation qui ne serait pas en lien avec l'expression de notre propre identité serait catastrophique, on parle alors de compensations adaptatives qui feront naître de nouveaux dysfonctionnements, qui en s'installant vont progressivement réduire notre champ d'action, de découverte, de création et donc diminuer notre capacité à la résilience.

Dans ce paragraphe, j'aimerais aborder un thème peut-être un peu sensible de la disposition génétique à la vitalité.

D'après B. Cyrulnik, les déterminants génétiques existent : « *En dépit des affirmations des psychologues, on peut prédire un nombre élevé de comportements. Ainsi en observant une bandelette d'ADN, on peut savoir que le cerveau de tel individu sécrétera beaucoup de dopamine et de sérotonine, substances cérébrales qui rendent actifs et donnent une fringale de la vie* ».

Pour moi il ne s'agit que de « demi déterminants », car même à des degrés variables, nous fabriquons toutes ces substances.
Sachant qu'elles ont une action prépondérante sur l'humeur endogène, nous pouvons alors grâce à des exercices appropriés favoriser leur sécrétion et permettre leur équilibre.
J'aimerais pouvoir envisager que la Biodanza puisse «booster » certains sites de ces sacrées bandelettes porteuses de notre patrimoine. Ce patrimoine n'est pas une valeur constante, il fluctue et je dirai même que nous avons le « choix » de le dilapider ou de le faire fructifier.
Selon Rolando Toro : « La vitalité possède des composantes génétiques importantes qui peuvent ou non être exprimées dans le cours d'une existence. Entre autres finalités, la Biodanza a celle d'offrir des écofacteurs favorables à l'expression des potentialités génétiques de vitalité ».

Alors produisons ! Thésaurisons ! Restituons pour répondre à l'élan naturel de la vie d'aller vers plus de vie.
N'est-ce pas-là l'expérience autopoïetique commune à chacun ? Commune à toute expression de vie.

Fonctions des deux substances sus citées :

- Sérotonine : elle intervient dans la régulation du sommeil, de l'humeur (antidépressive), de la température (homéothermie), de l'appétit. Elle module l'activité des autres neuromédiateurs et joue un rôle important dans l'adaptation.

- La dopamine : elle joue dans le cerveau un rôle sur le contrôle des mouvements, elle favorise par son action sur le cerveau la motivation et les facultés d'apprentissage, elle intervient dans les comportements, la sensation de plaisir.

*Ce sont les éléments extérieurs venant jouer un rôle dans l'expression du code génétique. Ces éléments peuvent être positifs, c'est-à-dire, favorisant, potentialisant l'expression du potentiel génétique ou à l'inverse négatifs entravant alors son expression, son développement.
Les vivencias induites en Biodanza ont pour fonction de « bombarder positivement les fonctions du SIALH (Système intégrateur adaptatif limbique hypothalamique), c'est aussi en cela que nous pouvons parler de vivencias intégrantes.

Les neuromédiateurs ou neurotransmetteurs sont des molécules messagères permettant de transmettre l'influx nerveux et grâce auxquelles les infos sont véhiculées aux différentes parties de l'organisme. C'est le langage, ce sont les mots du système nerveux, ce sont des molécules de communication dont le résultat de l'action peut aller de la faim à la colère, à la pensée, à la réflexion. Il en existe plus de 60. Les plus connus sont :
La dopamine (joue dans le cerveau un rôle sur le contrôle des mouvements), l'adrénaline, la noradrénaline qui appartiennent aux catécholamines,
L'acétylcholine (est un excitateur entre les neurones et les muscles striés, mais un freinateur du muscle cardiaque),
Les endorphines, les enképhalines, (elles agissent comme des opiacés ou des euphorisants naturels en réduisant la perception à la douleur)
La sérotonine,
L'acide gamma-aminobutyrique (GABA).

Si nous associons l'expression de la vitalité à l'humeur endogène, il est important de définir les substances qui en sont responsables (neuromédiateurs, hormones…) et dont la variabilité du taux induit les degrés de vitalité.

Si je m'attarde sur ce point, c'est que ces merveilleuses substances (dont on retrouve, bien sûr, des molécules, substances psychoactives*, similaires ou quasi similaires dans les drogues, l'alcool, le tabac… et s'il ne s'agit pas de ressemblance, elles ont alors un rôle dans la stimulation de ces neuromédiateurs) ont un rôle fondamental et prépondérant au niveau de l'humeur, de l'élan et du plaisir à vivre. A l'état naturel elles sont élaborées dans des zones spécifiques du cerveau.

Au regard de leur action nous pouvons percevoir la proximité, le lien entre humeur et mouvement.
Nous l'observons aussi dans les maladies inhérentes à un déficit, telles que la maladie de Parkinson (déficit en dopamine), la dépression (« mauvaise utilisation » des neuromédiateurs en général et plus particulièrement, la sérotonine, la noradrénaline, la dopamine, le GABA), où le lien entre déficit, humeur, mouvement se retrouve.

Rolando Toro a fait l'expérience de certaines de ces substances, cependant, il l'a fait au titre d'expérimentation « clinique » et d'approche « contrôlée » d'une ouverture et d'expansion de conscience. Son travail, entre autres, est de favoriser ces états sans l'usage de substance quelles qu'elles soit, ce qui permettrait à chacun d'y avoir accès de manière intégrée et progressive afin d'accéder à une réparation « biopsychophysiologique » répondant au besoin de chacun.

N.B. :A ce point de cette monographie, je perçois à quel point la notion de vitalité est essentielle et regroupe une large palette de paramètres. J'ai même l'impression que je vais avoir quelques difficultés à trouver l'issue et le chemin vers les autres lignes d'expression. Cela me permet aussi de comprendre que la vitalité est vraiment, le fondement, la base, à partir de laquelle « tout est possible ».*

Bien que ces lignes d'expression soient interdépendantes, reliées et se nourrissent, se potentialisent l'une l'autre, je ne peux exercer ma sexualité, ma créativité, mon affectivité et ma transcendance si je n'ai pas fait, ultérieurement, ce « pacte » avec la vie qui est d'aller vers toujours plus de vie.

*Une substance psychoactive a une structure moléculaire qui ressemble à celle d'une substance produite naturellement par l'organisme et peut ainsi se fixer à la place de celle-ci, sur les récepteurs spécifiques.
*Il s'avère que mon point de vue a évolué au cours de la réalisation de cette monographie et il se peut que quelques pages plus loin, il y ait contradiction.

Parler de ces petites molécules invisibles à nos yeux mais régissant cependant l'ensemble de nos fonctions me permet de préciser qu'elles sont responsables du maintien global de notre équilibre. C'est-à-dire de l'ensemble de notre équilibre neuro-endocino-immunitaire. C'est en favorisant leur sécrétion, leur régulation, leur action que la Biodanza peut intervenir.

Mais comment ?

A l'heure actuelle nous pouvons observer que l'expression de notre vitalité semble « atrophiée ». Nous ne savons plus quand nous avons faim et de quoi nous avons faim, quand nous avons besoin de repos ou au contraire de fournir un effort, ….. Généralement nous n'écoutons plus nos besoins profonds, nos exigences vitales de base, nous sommes à l'affût de ce que les médias, la culture, la famille, l'éducation vont décider de « bon » ou « mauvais » pour nous.

C'est dans cette optique générale que j'aborde aussi la résilience, car n'est-ce pas générer un traumatisme que de refuser d'écouter ces besoins profonds et de ne pouvoir y répondre? N'est-ce pas un traumatisme pour tout être humain que de subir les pressions mortifères de ceux qui « croient » bien faire pour nous ?

La résilience est à mon sens la réhabilitation du principe vivant qui est en nous car quelles que soient les conditions qui nous ont conduit à l'atrophie de notre identité, le principe et la sagesse du vivant demeurent en chacun de nous.

L'objectif de la Biodanza sera :

- D'augmenter l'aptitude à l'effort donc à l'action. Avoir la force de s'en sortir, avoir le courage et les possibilités physiques d'agir en stimulant la combativité et la détermination.

- De potentialiser la vitalité du mouvement en travaillant sur : le tonus, l'élasticité des articulations, la rapidité des réflexes (agilité), l'élan vital, la puissance.

- D'harmoniser l'action du système neurovégétatif en stimulant de manière équilibrée le système sympathique et le système parasympathique agissant ainsi sur la régulation respiratoire, cardiaque, la pression artérielle, l'homéostasie, les fonctions immunitaires…).

- De réveiller les instincts en touchant à leur source biologique afin de préserver la vie et de révéler la puissance de l'identité (par exemple : un bon état nutritionnel, c'est-à-dire répondant à nos besoins, permet de fournir l'énergie nécessaire à l'action).

- Une bonne intégration neuro-endocrino-immunitaire favorisée par l'harmonisation du SLH (Système Limbique Hypothalamique), le renforcement des réponses « adaptées » au stress ; ainsi la réponse immunitaire s'améliore. L'immunité étant en lien avec l'identité, l'identité se renforce, prend sa place dans l'environnement.

- En instaurant et en développant un dialogue entre le cerveau archaïque (reptilien) et le néocortex en vue de favoriser notre élan évolutif.

La Biodanza peut donc être un « facilitateur » de résilience dans le sens où elle va pouvoir procurer des écofacteurs positifs à l'expression des potentialités génétiques de vitalité.

Cependant la seule vitalité n'est pas en mesure d'accomplir un travail de résilience.

C'est ce que je développerai plus tard, car c'est au travers de l'ensemble de ces « fameuses » 5 lignes que nous pourrons envisager cela plus clairement au regard des exercices proposés, des différents éléments utilisés et de leur importance.

Oh ! Grand dam ! Je n'ai pas d'excuse, j'oubliais l'instinct, LES INSTINCTS, et que serait notre vitalité sans leur présence leur sagesse millénaire, sans leurs cris parfois désespérés lorsque nous les étouffons.

Définition de l'instinct :

Impulsion héréditaire qui pousse chaque être vivant à effectuer un certain nombre d'opérations spécifiques destinées généralement à permettre la vie ou la survie de l'individu ou de l'espèce. L'acte instinctif d'un organisme est spontané et, à priori, **<u>en adéquation</u> avec le milieu extérieur et avec son propre milieu intérieur** car il résulte d'une très longue évolution de l'espèce à laquelle il appartient. Les exemples les plus courants sont l'instinct de lutte et de fuite, l'instinct de reproduction, l'instinct maternel, l'instinct migratoire, etc. aucune distinction n'est actuellement faite entre les comportements proprement dits instinctifs et ceux qui découlent de certains actes réflexes modulés par les stimuli de l'environnement.

Selon Rolando Toro : « *Il existe une sorte de peur généralisée lorsqu'on envisage ou lorsque l'on parle de la libération des instincts. Plus encore, toute manifestation ressemblant de près ou de loin à quelque chose de « primitif » déclenche des réactions violentes.*
Ma position est de sauver cette jungle intérieure et réaliser non seulement une écologie de la pensée mais aussi une écologie des instincts. Il est important d'aborder la manifestation des instincts d'un point de vue biologique, et en tant qu'exaltation de la vie et de la grâce naturelle »
Notre tâche la plus urgente consiste en une réhabilitation instinctive de la vie et en une réorientation de ces élans primordiaux ».

Cependant nous ne devrions pas avoir peur de l'expression, de la force de l'instinct car tout d'abord, si nous sommes là c'est que nous y avons répondu, de plus l'instinct s'autorégule de lui-même car il est bipolaire. C'est-à-dire que les instincts présentent généralement des aspects opposés et complémentaires. (Migratoire, exploratoire - territorial, nidification, éduction, exhibition – camouflage, mimétisme, faim, soif – satiété, grégaire – isolement, repos – activité…)
« *La bipolarité des instincts est, en réalité, une expression de la logique de la vie à même de résoudre des problèmes complexes d'adaptation à une vaste échelle. Ainsi face à un danger, l'animal a plusieurs options : la lutte, la fuite ou l'immobilité. » (*Rolando Toro Araneda)
Je voudrais préciser qu'il ne faudrait pas oublier que l'homme est un animal, seul son développement cortical prépondérant le différencie d'autres espèces et lui permet une capacité de raisonnement, de rationalisation, d'analyse, de jugement…, pour ce qui en est des autres structures cérébrales : le cerveau reptilien, le système limbique, elles présentent une grande similitude.

« Bien que l'homme tende à s'arracher au monde animal, notre humanité y reste profondément ancrée malgré tout, à travers le mythe, le chant, la danse, comme vécus qui nous renvoient au temps jadis où nous étions des animaux comme les autres, avant l'apparition d'un langage humain qui nous a rendu sourd au langage des oiseaux comme à la plupart de nos instincts. » (Michel Boccara : « La part animale de l'homme » esquisse d'une théorie du mythe et du chamanisme.

Au risque de faire hurler, au risque de m'opposer à certains concepts, à certaines idées, j'ai la prétention que ma propre pensée a son poids et sa réalité. Pour moi, l'amour est pur instinct, sans lui, la vie ne serait pas. Son expression est bien sûr complexifiée, élaborée, à la mesure de la capacité de chaque catégorie, espèce… Chez l'être humain, elle devient sentiment à des degrés d'expressions infinies, mais sa source, à mon sens, demeure l'instinct.

« Ceci est évidemment une position à argumenter, car, même Rolando Toro, parle plutôt d'une genèse biologique de l'affectivité (les structures neurologiques, limbiques hypothalamiques, structurant la base biologique des comportements sociaux de lien – affinité et rejet), mais en précisant toutefois que l'affectivité est une harmonisation, une sorte de compromis entre la détermination instinctive et les fonctions corticales permettant la modulation de l'expression instinctive. C'est pour cela qu'il parle d'une « poétique de l'instinct » en parallèle à une « expression de l'instinct ». La réalité semble donc plus complexe qu'il ne paraît. » (Hélène*)*.

De toute approche surgit un cheminement complexe, la réalité est très subjective, elle est comme toute vérité. Elle n'est que la réalité de l'instant où l'on peut reconnaître les choses et les idées comme vraies.
La recherche d'harmonie est pour moi une « fonction » inhérente à la Vie même.
Elle se manifeste dans sa Genèse, dans son Elan Evolutif.
La Vie s'organise, s'harmonise à partir du Chaos dans une irrésistible force d'attraction, de cohésion.
Disons que j'envisage le Chaos et l'Harmonie comme les deux expressions fondamentales à partir desquelles la Vie se manifeste.
Eros, Dieu de l'Amour, serait issu du Chaos.
*« Eros est le dieu de l'Amour. On le considérait comme une des forces primordiales de la nature, fils de Chaos****, incarnation de l'harmonie et de la puissance créatrice dans l'univers ».***
L'Amour serait donc à l'Origine de toute Chose, il serait la Force fondamentale à partir de laquelle la Vie émergerait ?
Serait-ce là, la Force et l'Expression de l'Inconscient Vital ?
Tout cela pour moi est interrogation, « ressenti irrationnel » mais ressenti tout de même.

L'Amour est, selon Rolando Toro Araneda, l'expression la plus élevée de notre affectivité,
Il s'inscrit donc à partir de nos potentialités de départ comme l'objectif suprême de notre ontogenèse (au même titre que l'intégration, la grâce, l'illumination…).
Il existe et ne demande qu'à être exprimé.
Comme la finalité de la Vie serait la Vie, la finalité de l'Amour serait l'Amour.
C'est pour moi l'Amour qui est générateur d'harmonie et non pas l'harmonie génératrice d'Amour.
L'Amour préside à la rencontre des atomes, à la rencontre des molécules, à la rencontre des cellules, à la rencontre des organismes, à la rencontre des sociétés, à la rencontre des espèces, à la rencontre de tout ce qui constitue l'Univers dans l'objectif de sa seule et unique expression.
Lorsque j'évoque la rencontre, j'y intègre la Connaissance et la Reconnaissance.

Malheureusement, comme pour la plupart de nos instincts, nous nous sommes éloignés de l'Amour, de cet Eden Primordial. Nous avons fait de l'Amour l'expression d'un sentiment appartenant à l'homme. J'aimerais vraiment le réhabiliter ici, comme une Force fondamentale permettant la Vie.

A mon regard c'est dans l'instinct que l'on trouve la puissance initiale nécessaire pour entamer un processus de résilience.

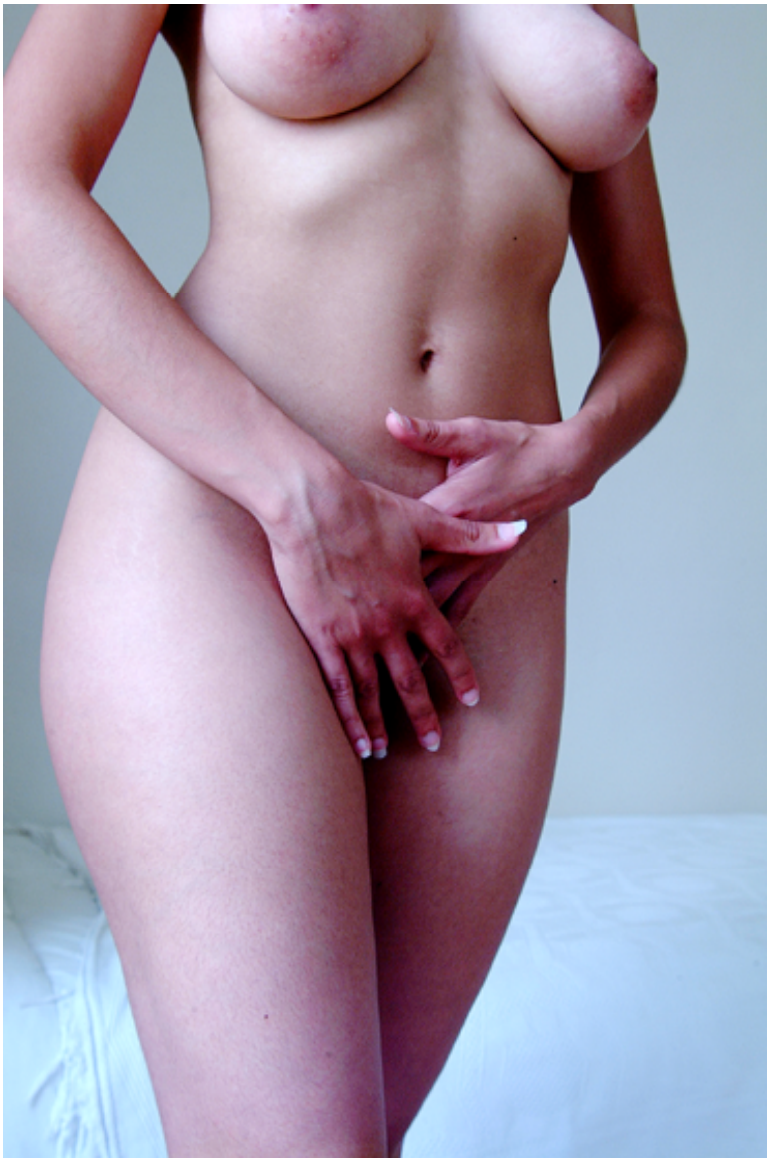
Le terme d'instinct doit être envisagé à partir des fondements biologiques. Une approche psychologique des instincts qui ne tiendrait pas compte de cette origine biologique ne serait pas capable, ne serait pas en mesure de donner, de développer les éléments nécessaires à un processus de résilience. Car ce sont nos pulsions innées, (nos instincts) qui structurent notre développement et c'est à partir d'elles que vont s'exprimer nos potentialités, nos ressources, c'est-à-dire notre identité.

« L'instinct de survie et de conservation de la vie est en lien direct avec la puissance de l'identité, c'est sur ce point précis que cette conception s'articule avec le Modèle théorique de la Biodanza et avec le Principe Biocentrique » (Rolando Toro).

A mon sens, à ma compréhension, être résilient est une disposition commune à tous (à tout le vivant), en ce qui concerne l'être humain (et je pense aussi pour d'autres espèces animales) cela est rendu possible s'il n'est pas coupé de ses capacités innées, de ses instincts.
Favoriser la résilience c'est favoriser l'expression de l'instinct.
Le résilient sait où trouver sa nourriture, qu'elle soit affective ou alimentaire.
Lors d'un reportage télévisé, j'ai pu observer que dans un pays africain (dont je ne me souviens plus le nom, car l'expérience elle-même avait plus d'importance), des enfants abandonnés étaient pris en charge par des « mamas » qui leur assuraient à la fois une présence affective, chaleureuse et joyeuse mais aussi réveillaient en eux la capacité à trouver les moyens de répondre par eux-mêmes à leurs besoins alimentaires et ceci en leur « apprenant à voler ».
La résilience comme l'instinct c'est avant tout la survie.
Comment continuer à vivre quand tout semble compromettre la vie.
Dans cet exemple, je veux aussi montrer que culture et morale n'ont rien à faire avec la vie, du moins ne nous laissons pas croire que des principes, des croyances, des pensées sont le support d'une vie en cohérence avec les lois fondamentales, la santé, et l'évolution.

L'aptitude à faire face aux souffrances n'est pas d'abord spirituelle, elle est un mélange d'instinct vital. La résilience requiert la mobilisation de toutes les énergies provoquées par l'urgence d'une situation.
Les êtres doués d'un instinct vital fort, sont disposés à adhérer à la vie quelques soient ses assauts.
Avant d'être des résilients, ce sont des vivants.

LA SEXUALITE



Olympe des Dieux,
Écrin du Sacré,
Bassin de Vie,
Force Erotique,
Qui guérit les plaies
Au sein même où elles se sont ouvertes.

Avant même de parler de sexualité, proprement dite, il est un chemin qui nous y conduit : l'étape de la séduction.
Eros, est la représentation du Dieu qui unit, qui lie, qui intègre, qui associe…Cependant ce chemin vers l'union, le rapprochement est une expérience de connaissance.
Connaissance de soi (nous puisons en nous les éléments nécessaires à la séduction et ces derniers fluctuent en fonction des différents paramètres que nous trouvons, il s'agit toujours de situations nouvelles auxquelles nous allons nous adapter), connaissance de l'autre (pour séduire l'autre, il est nécessaire d'entrer en empathie, connaître sa sensibilité, ses goûts…), connaissance du monde qui nous entoure.

L'être qui séduit est un être fondamentalement résilient, car la séduction entre dans tous nos rapports.
D'après Boris Cyrulnik, au cours des 12 à 18 premiers mois de la vie s'acquiet, se met en place, s'inscrit dans la mémoire biologique « le comportement de charme ». Il s'exprime dans la manière d'aimer et de se faire aimer, dans le sourire et l'ensemble d'un panel d'attitudes.

La séduction est avant tout une représentation de soi, un acte entier. Séduire c'est aussi être ouvert et attentif à l'autre.
La séduction est un langage par lequel nous affirmons notre identité tout en cherchant à entendre l'autre.
Séduire n'est pas réservé à un petit nombre d'individus, chacun a ce « pouvoir ». La différence réside dans la manière de l'utiliser, propre à chacun.
La séduction est un état, une façon d'aborder la vie, c'est mettre en valeur ce qui nous caractérise, nous individualise ; et en dépit d'une apparence physique, de l'âge, la séduction se manifeste.
Quand l'adversité nous a éloigné de nous-mêmes, la séduction est un moyen de se retrouver.
Le désir de séduire nous permet de nous reconnecter à certaines de nos capacités, c'est relever l'estime et la confiance en soi.
Etre résilient c'est se reconquérir soi-même.
Et lorsque nous séduisons nous partons à la conquête du monde, à la conquête de la vie.

La sexualité renferme de nombreux paramètres, de nombreuses voies d'expression, qui à mon avis peuvent garantir une voie vers la résilience.
Dès la naissance, le nouveau-né « use » de son pouvoir de séduction, car celui-ci va être fondamental et vital à son développement. S'il ne séduit pas il y a peu de chance qu'il ait des réponses favorables à son évolution.
D'autre part, il doit aussi se laisser « ensorceler » par le monde qui l'entoure. Il s'agit d'un flux, d'une communication qui va lui permettre un développement sécurisant et harmonieux.
Cependant il arrive que son environnement soit sourd, aveugle, inexistant et que cette capacité à séduire ne trouve pas à s'arrimer, c'est alors le vide, le néant, en lui et autour de lui.
En réactivant, en stimulant à nouveau cette capacité, cette fonction première, nous pouvons reprendre conscience de nous-même, de notre capacité à aimer et à être aimé et ainsi réactiver toutes les fonctions qui nous ferons « Etre » de désir, de plaisir et d'amour.

L'instinct sexuel est celui qui va assurer la pérennité de la vie, sa manifestation est pour moi expression résiliente.
Il est l'expression d'un besoin personnel qui ne tient pas compte de l'autre, mais qui se sert de l'autre. L'autre y est reconnu comme un moyen d'assouvir sa pulsion. Cela n'a rien de généreux, mais l'autre y trouve son compte en ce sens que cela lui donne un certain pouvoir et une satisfaction de séduction. Cela le (ou la) confirme dans son caractère attractif en tant qu'homme ou en tant que femme donc dans son identité sexuelle. Cela le (ou la) confirme

dans sa virilité ou sa féminité. D'autre part, cette pulsion a engendré l'humanité en étant source de la transmission de vie ne s'encombrant pas de la volonté de chacun.
La pulsion donne, à l'enfant qui en résulte, l'énergie de l'espèce humaine.
Sans pulsion, il y a manque d'élan.
Nous pouvons aussi observer que dans des périodes difficiles, des moments traumatisants, (les guerres, les cataclysmes…) il peut y avoir une recrudescence de la natalité, face à la mort, à l'horreur l'espèce humaine recherche instinctivement « réparation ».
L'instinct sexuel n'est pas tout seul pour « assumer » la sexualité, il est suivi d'une kyrielle d'instincts qui le potentialisent et qui vont assurer la continuité de l'espèce (séduction, exhibition, nidification, …)
La sexualité nous permet d'exprimer la vie, de nous donner vie, de donner la vie.
C'est le réservoir d'une puissante énergie qui nous fait aimer la vie et avoir le sentiment profond d'être vivant.

La sexualité est associée au plaisir qui lui-même s'associe à la résolution du désir qui constitue une forte motivation à vivre.
Le désir, c'est reconnaître en l'autre le corps que l'on "attend". C'est une sorte de magie corporelle où l'autre est reconnu comme l'individu singulier. C'est une reconnaissance identitaire et physique de l'autre. C'est ce désir qui pousse à l'envie, à la réalisation du désir dans le plaisir. Le mot "désir" vient de *desiderare*… c'est-à-dire, "manque d'étoile" (sidéral).
Avec le désir, l'autre est reconnu comme l'étoile manquante pour constituer notre univers intérieur.
Le désir donne, à l'enfant qui en résulte, sa réalité charnelle.
Eros représente l'union, le lien, celui qui réunit ; en laissant exprimer la force vitale de notre énergie érotique nous pouvons sublimer certaines altérations, certaines blessures que la vie a pu inscrire en nous au plus profond de notre chair.
Répondre à cet élan, répondre au désir sexuel, exprimer ce besoin, c'est aussi prendre vie, exister sous la caresse de l'Autre, de l'ami, de l'enfant, d'un frère ou d'une sœur, d'un père ou d'une mère, d'un animal, du vent, de l'eau….
C'est éveiller nos sens et nos sens en émoi sont un baume qui peut cicatriser nos plaies.
La sexualité est une voie où nous pouvons expérimenter l'Amour.
L'amour est une ouverture d'esprit inconditionnelle à autrui, dont on reconnaît la valeur inestimable. Cet amour ne dépend pas du caractère, ni du physique, mais d'un profond sentiment d'ouverture à l'autre. Cet amour ne demande rien, n'attend rien, mais il peut recevoir autant que donner. C'est lui qui dégage la chaleur humaine et la sécurité.
L'amour donne à l'enfant sa réalité individuelle.
L'instinct ou pulsion innée, le désir et l'amour révèlent notre identité afin qu'elle puisse prendre place dans la vie, qu'elle utilise sa puissance érotique pour « générer plus de vie dans la vie ».

La sexualité s'exprime dans le désir, le plaisir, l'amour. « La vie mobilise l'amour », l'amour en tant que force d'attraction, d'union, de cohésion.

La sexualité est globale, « les sensations érotiques » mobilisent tout notre être en modifiant nos humeurs.

Etre résilient nous invite à goûter au plaisir, à répondre aux forces d'union, de cohésion, sinon nous demeurons dans le fracas.
La sexualité est un pouvoir, une force de transformation, de réparation.

Stimuler le désir, stimule la communication, le contact et alimente une partie essentielle de la mise en place du processus de résilience.

La résilience passe avant tout par le corps. Il ne s'agit pas uniquement d'un processus psychologique, intellectuel. Celui qui a souffert au plus profond de son être, c'est physiquement que cela s'est manifesté. Qu'il ait été battu, violé, insulté, ignoré, nié… c'est au sein de chacune de ses cellules que s'est inscrite la blessure.
L'objectif sera de retourner à la source, à la source du plaisir, de toutes les sensations cénesthésiques et émotionnelles agréables ; procurer une sensation de bien être.

La Biodanza permet au corps de devenir sensible à ce qui est bon et à le favoriser. Elle nous invite à sortir de « ce corps de souffrance » et à révéler le plaisir, la tendresse…

Accéder au plaisir est un choix, une attitude face à la vie. Même les plus démunis, les plus malheureux, peuvent y avoir accès car au départ c'est une disposition naturelle.
« Cependant il convient d'insister, d'une part sur le fait que l'aptitude au plaisir est présente et peut même être développée chez tout être humain et d'autre part que les voies du plaisir sont multiples » (Rolando Toro Araneda).

Je me souviens d'une émission télévisée, « Apostrophe » avec Bernard Pivot et sœur Emmanuelle. Bernard Pivot lui demandait si ce n'était pas trop difficile de faire face à la misère, d'y être confrontée quotidiennement. Parée d'un large sourire et avec beaucoup d'humour, elle lui dit : «Mon petit Bernard, le matin lorsque tu te lèves, et que tu passes, dans le confort de ta maison, sous ta douche et devant ta glace, es-tu capable de chanter le plaisir de commencer un jour nouveau, trouves-tu en toi le plaisir de te lever pour entrer dans cette nouvelle journée ? La vie avec les « Chiffonniers du Caire » est remplie de rires et de chants malgré la misère. Le plaisir de vivre y est présent ».

Pouvoir rencontrer l'âme sœur, construire un couple est un merveilleux chemin de résilience. La Biodanza évoque le couple écologique comme étant celui qui permet une infinité de possibles, d'intégration, qui permettent de développer nos propres potentialités, mais aussi celles du couple (en tant qu'identité plus large). Ce couple écologique permet le développement de la santé, du bonheur.
Aimer donne sens à l'existence.
L'un et l'autre stimulent leur renaissance de manière réciproque.
« Dans un couple écologique, l'amour épanouissant est célébration réciproque de l'autre, de son essence toujours en devenir »
« La présence du partenaire doit constituer un champ énergétique fécond pour la pleine manifestation de l'identité » (Rolando Toro Araneda).

Trouver un partenaire qualifiant, c'est faire appel à sa capacité résiliente.

Aimer une personne, nous ouvre la perspective d'aimer le monde. La connaissance de l'amour à travers l'autre augmente notre capacité à nous ouvrir aux Autres, à la nature, à la Vie entière.

Une des « caractéristiques » du résilient c'est cette capacité d'ouverture et d'engagement humain.

Selon une étude « statistique », les résilients vivent généralement une vie de couple stable et épanouissante, au point de constater une stabilité conjugale bien supérieure à celle de la population générale. Vivre à deux et s'aimer, est un engagement amoureux, un engagement pour la vie.

Chez l'être humain, le plaisir érotique a pour effet de calmer les angoisses et de désamorcer les comportements belliqueux, violents (Chez les bonobos, il régit les codes sociaux).

Répondre à son élan, à sa pulsion sexuelle innée, nous conduit à entrer dans la trajectoire de l'évolution si celle-ci est empreinte d'expériences affectives positives, nous pouvons ainsi faire naître le sentiment d'amour.

La sexualité s'exprime dans le désir, le plaisir et l'amour. Les sensations érotiques mobilisent tout notre corps et en modifient « les humeurs ».
Le désir sexuel par lequel s'exprime la pulsion de vie est un vecteur essentiel qui implique tout notre être ne le réduisant pas à la seule expression génitale et compromet l'ensemble des systèmes qui nous régissent.
Lorsque le désir est éveillé « des stratégies » se mettent en place pour accéder à son aboutissement, au plaisir.

La proposition de la Biodanza est de reconnaître notre désir et à savoir l'exprimer afin d'augmenter notre capacité à la communication, à l'échange.

Dès notre conception nous sommes « prédestinés » au plaisir. Nous sommes biologiquement et psychologiquement construits pour y accéder. Cependant les traumatismes d'ordre familiaux, culturels, sociaux… peuvent nous en avoir éloigné.

C'est peut-être parce nous ne sommes pas prédisposés à la souffrance que nous pouvons devenir résilients. En ravivant les braises du désir, la source du plaisir nous pouvons redéfinir, ressignifier notre passé, notre vie. La souffrance doit seulement résider en un signal d'alarme et non pas nous leurrer à nous faire croire que nous sommes vivants.

Lorsque nous parlons du plaisir, il n'est cependant pas considéré comme une fin en soi ; la Biodanza l'envisage comme un instrument de connaissance. Une connaissance de soi et du monde. Cette capacité à réhabiliter le plaisir dans notre vie et une voie merveilleuse pour accéder à la résilience.
Nous nous accouplons pour lutter contre la mort, le désespoir, la souffrance et le désir qui nous y pousse est bien plus grand que la raison. L'espèce humaine se perpétue en faisant l'amour, c'est pour moi l'expression de sa capacité résiliente à lutter contre la mort, contre l'adversité. Malgré la mort (et aussi grâce à elle) la vie continue à s'exprimer.
Nous faisons l'amour au-delà de nos peurs, au-delà de nos souffrances, au-delà de la mort.
Nos corps sont faits pour se rencontrer et s'étreindre ne serait-ce que pour entraver ces phénomènes, pour leur faire un pied de nez, pour renverser l'ordre moral, l'ordre établi.
Nous n'y pouvons rien l'amour est révolution, une révolution à l'origine du monde, une révolution qui nous révolutionne. Il crée un chaos d'où peut naître un nouvel ordre, une nouvelle histoire.

La place de la sexualité comme ferment de ma propre résilience :

(Extrait de mon compte rendu sur le module de la sexualité)

« Là mon cœur se suspend au temps qui n'existe plus, à l'espace qui s'efface, ce ne sont plus des souvenirs, mais l'histoire vivante inscrite à fleur de peau, au fond de mes entrailles, dessinant ma vie.
Elle est là, je sens son parfum, la poudre Bourgeois, odeur que je n'oublierai jamais et qui m'évoque du plaisir, son 1m50 bien étiré, ses jambes arquées, son turban enrubannant ses cheveux noirs, ses yeux, oh ! ses yeux, sa peau blanche et fine, ses seins lourds de ne pas avoir enfanté mais d'avoir nourri tous ses amants, les abreuvant de la sève de la vie. Mon premier grand amour, ma grand-tante, Mady-Jane.
J'allais le cœur battant à sa rencontre, j'aimais y aller à pied, traverser la ville pour enfin arriver jusqu'au Vieux-Port où les couleurs, les odeurs, les bruits se mêlaient à mon exaltation, puis ligne droite, j'accélérais, j'accélère, la joie m'enivre révélant dans mon corps

de petite fille toute la puissance de l'amour, je ferai tomber les montagnes si elles se mettaient sur ma route.

Amoureuse, oui, je suis amoureuse.

Arrivée enfin, j'apprends à grimper 1 à 1 les escaliers, puis 2 à 2, 3 à 3, 4 à 4, réellement !
Je m'envole !
Gagnant sur les secondes pour me retrouver dans ses bras, tout contre son odeur. Jalouse d'amant qui pourrait être là.
Je veux l'accaparer.
Je reste chez elle pour savourer tout d'elle, comme sa toilette où elle sublime son corps de ses gestes.
A travers son corps, j'apprends à aimer le mien, à aimer la vie.
Tout est aimant.
Il émane d'elle tant de volupté que les hommes se retournent sur son passage, je suis fière, elle aime, tout son être le récite.

Je l'ai connue de ses 65 ans à ses 80 ans comme la plus grande amoureuse.

Elle est là tout près pour me rappeler que l'état amoureux, le désir jamais endigué, la soif, la faim insatiable en l'Autre, en la Vie, l'exaltation de l'Inconnu, d'un inconnu, d'un effleurement nous fait être aimé.

A nos corps aimants s'arriment les corps et les âmes aimantes.

Les portes de l'ascenseur se referment sur le visage de la folie, le visage tourmenté de ma mère et maintenant je sais qu'il vaut mieux mourir d'amour que vivre l'horreur d'avoir peur d'aimer, aimer de tout son corps, de tout son être.

Il me reste la Joie, la Vie et l'Amour pour panser mes peurs, mes angoisses, les blessures du passé. »

L'appétence sexuelle est un facteur de résilience, elle révèle notre émotivité, notre élan vers l'autre, et le plaisir affectif qui lui est associé, nous fait nous sentir vivants.
Sentir et se laisser posséder, envoûter par la sensation délicieuse du plaisir nous ouvre à une nouvelle perception de nous-même et à une « autre part » de notre identité.
Lorsque le passé a été douloureux et parfois dévastateur, il est important de l'accompagner, de renforcer, de promouvoir l'accès à l'émotion érotique et à la valoriser.
Cela peut toucher l'enfance, l'adolescence, l'âge adulte, car à tout moment de notre vie, lorsqu'un traumatisme nous a « fracassé » nous pouvons révéler cette partie de nous, exprimer cette force pulsionnelle, passionnelle, érotique.
Etre amoureux nous conduit à la métamorphose, cet état est un pont vers la résilience. Désirer, aimer, être aimé, découvrir le plaisir peut permettre l'épanouissement et l'apaisement des processus anxieux.

Il est important de travailler à partir de l'expression de la sexualité, notamment chez le jeune afin de lui permettre de vivre ses premières amours non pas comme un nouveau traumatisme, la peur de la perte, l'insécurité, mais comme une expérience qui va lui permettre l'accès à l'autonomie, à l'empathie et à l'affectivité libre et légère.

L'extase amoureuse ouvre l'être à lui-même et au monde.

Il me paraît important de développer sainement cette ligne car c'est dans la sensation agréable, dans le plaisir, dans l'expression de l'érotisme que nous pouvons éteindre certains relents de souffrance.

Stimuler le plaisir augmente notre désir de vivre et favorise le bien être.

En ce qui me concerne, la sexualité, a été un vecteur important dans mon processus de « réparation ». Outre la proximité de ma grand-tante, Mady-jane, qui m'a révélé l'expression du plaisir du corps, j'ai des souvenirs frappants de mes premiers émois.
Une main glissée entre mes cuisses, geste qui aurait pu me paraître obscène (je n'avais que 11 ans) fut, par moi, interprétée comme un geste d'amour et a permis à mon corps d'exister au-delà de ce qu'il connaissait déjà et pour lequel il s'était anesthésié.

« Cette formulation comprend deux problématiques : la première est que la référence à l'expérience vécue par « ton corps » indique une dissociation entre toi et lui : le geste d'amour a permis à ton corps d'exister d'une manière nouvelle, comme si ton corps était en dehors de toi ou toi en dehors de lui. Qu'en est-il aujourd'hui! (Hélène)

En effet, il existait une dissociation entre mon corps et mon psychisme, il s'agissait d'un trouble pathologique qui m'a cependant permis de « survivre ». Ce processus a été certainement mis en place pour échapper à la souffrance. D'après l'approche psychiatrique l'étiquette était « la dépersonnalisation », une sorte d'étrangeté à moi-même.
Même le reflet de ma propre image dans les miroirs était vécu comme étranger.
Cette expérience m'a permis de me sentir, de me percevoir « comme vivante » au travers de la sensation corporelle agréable. Il subsistait cependant une dissociation entre ce qui pouvait être perçu physiquement et sa représentation affective.

Trouves-tu juste cette formulation qui sépare le moi du corps ?(Hélène)

Il ne s'agit pas de la trouver juste ou pas juste, à ce moment-là, il en était ainsi !
Je ne la reconnais pas comme saine car génératrice d'anxiété, d'angoisse et de troubles physiques.
Je la reconnais cependant, comme étant peut-être la forme la plus appropriée qu'ait trouvé mon organisme pour ne pas mourir et pour continuer à laisser la vie d'une manière ou d'une autre s'exprimer en moi.
Cette évocation ne semble pas, à mon sens, nécessiter une analyse de quelque ordre que ce soit, il s'agit juste d'un témoignage.
Et le chemin parcouru jusqu'à aujourd'hui et le chemin qu'il m'est donné de continuer s'inscrit dans le seul objectif d'une intégration totale à moi-même, à l'autre, à l'Univers.
Non pas dans une course effrénée à l'intégration, mais dans le plaisir de la découvrir au fur et à mesure de mes pas dans la vie.

L'autre problème est dans la formulation de la dernière partie de la phrase qui dans la rédaction présente ne permet pas de comprendre ce pour quoi il était anesthésié. Elle est donc à reformuler ». (Hélène)

Je n'ai pas le désir de reformuler cette phrase. Ce geste fut pour moi un geste d'amour parce que j'y ai éprouvé du plaisir. Il s'agissait d'une perception agréable de mon propre corps et grâce à cela je pouvais m'éprouver comme vivante. Le regard de cet adolescent m'a fait toucher, l'espace d'un instant, le reflet de ma propre image. Cette expérience s'est alors inscrite en moi comme une autre solution, un autre possible pour vivre.
La résilience, s'est aussi pouvoir se raccrocher à toute expérience, la plus infime soit-elle qui nous révèle à nous-même.

L'anesthésie appartient à mon histoire personnelle, à l'expérience vécue par mon corps qui a dû mettre en place sa « sauvegarde » pour subsister.
Je pense que nous ne sommes pas faits pour la souffrance et que l'organisme trouve ses propres solutions pour l'éviter.

Comment quelqu'un guère plus vieux que moi, un adolescent, pouvait me voir, avoir le désir de me toucher ses yeux dans les miens, me faire sentir l'émotion d'être en vie. Je me suis sentie alors exister et à ce jour je ressens encore une grande émotion à me remémorer cet instant.

Cet événement m'a projetée dans la quête du plaisir, répondre sans discernement aux avances me menant ainsi à des expériences plus ou moins heureuses. Mais j'étais consentante et pendant ces instants mon corps prenait un contour, une consistance.
Je ne peux juger ces moments, même si l'amour et l'affectivité n'étaient pas toujours présents. D'ailleurs il m'était difficile de rattacher à mon expérience sexuelle, celle de la relation affective. Mon engagement affectif ne pouvait prendre forme, il y avait trop de risque ; et si par « hasard » il me faisait signe, j'instaurais toute une stratégie pour y échapper.
Faire l'amour permettait de bâillonner l'angoisse et de transformer son énergie destructrice en énergie de vie.
L'usage de drogues et d'alcool me permettait de me débarrasser de toute morale, de tout préjugé. L'important pour moi était d'éprouver du plaisir, de sentir mon corps, exister à travers lui et d'exprimer la violence de la vie qui m'habitait.
La sexualité était un calmant, un exutoire, mais je ne pouvais aimer.

Quelques années plus tard, ma rencontre avec la Biodanza m'a permis de donner un sens à cette sexualité en l'étayant d'affectivité. Cette teinte nouvelle m'a permis d'aimer, d'accepter d'être aimée.
Progressivement, elle m'a permis d'entrer dans un processus d'intégration
Elle m'a autorisée à vivre une sexualité de tous les instants, pouvant se révéler dans le simple effleurement du vent sur ma peau, le parfum d'une fleur, le poids de mes filles qui se blottissent contre moi et nos baisers qui nous nourrissent, un regard échangé avec un (ou une) inconnu (e), ma main qui se fond dans celle d'un ou d'une amie, mes étreintes avec Michel, un bain chaud dans lequel je m'abandonne, le parfum que j'hume d'un plat qui mijote, le plaisir délicat d'un met délicieux qui fond sur mes papilles, plonger mes mains dans la diversité des aliments que je prépare pour un repas, la perception globale, diffuse d'un plaisir à me sentir vivante.
Ma sexualité tend à devenir un acte d'amour avec chaque chose de la vie, se manifestant dans des expressions plurielles toujours renouvelées.

Je remercie cependant cet instinct porteur de la puissance vitale, érotique, qui a fait que je reste en vie. ».

Se révéler à l'instant où le plaisir point,
c'est s'éveiller à la vie,
c'est devenir contenant et contenu,
c'est sentir ses contours au sein même de la fusion,
c'est être le différencié au cœur de l'indifférencié.

Choisir de tendre vers Eros, c'est choisir de vivre. C'est pouvoir percevoir qu'un petit rien peut être source de plaisir et modifier profondément nos « humeurs », notre chimie interne, notre relation au monde et le monde lui-même.

LA CRÉATIVITÉ

Créateur,

Animé par la Puissance
Du Chaos

Dans un acte Solitaire,

Solidaire du Monde,

Je reconnais en mes
mains,
Ma pensée et mon coeur

Les instruments qui répondent
Amoureusement à la Vie.

Je me permets d'introduire ce chapitre par les propos de Pierre-Yves Brissiaud (thérapeute) car ils m'ont profondément touchée dans ma représentation personnelle de l'art et de la création et à mon sens ils s'inscrivent admirablement dans la proposition de la Biodanza.

« Parler d'art nous relie à la créativité. La créativité nous relie à la création, la création nous relie à la naissance.
Ce n'est pas l'œuvre qui crée l'art, c'est le processus créateur qui aboutit à l'art. L'œuvre n'est pour moi que le processus créateur qui aboutit à l'art. L'œuvre n'est pour moi que la fin d'un processus de créativité permettant éventuellement l'aspiration vers un nouveau processus créatif pour accomplir une nouvelle œuvre.
Ce » fonctionnement peut se répéter en boucle tout au long de la vie des créateurs, artistes connus ou inconnus.
C'est dans l'inscription du processus créatif que peuvent prendre place certains mécanismes de résiliences :
-transformer le « laid » en « beau »,
-transformer la souffrance en construction harmonieuse,
-sortir de soi ce qui fait mal et le projeter sur la matière.
Dans le processus de créativité, l'inspiration par son mouvement ramène le sujet à la vie, à son besoin d'exister. C'est en ce sens que l'Essence créatrice se construit. De même que l'enfantement, l'œuvre à besoin de temps, d'inspiration afin d'être travaillée et retravaillée. ».

« La résilience, au travers de sa trame tissée fil après fil, a permis de transformer par ses processus la souffrance en création ».

Lorsque nous créons dans nos danses, dans nos mouvements, dans nos rencontres, dans nos poèmes, nos sculptures, nos dessins, dans les actes quotidiens, dans chaque parcelle de nos vies, si nous insufflons notre Conscience Créatrice à chacun de nos actes, nous entrons en contact avec le vivant, nous faisons œuvre de résilience.
L'être grâce à l'inspiration créatrice qui l'habite, pousse l'air, c'est-à-dire son mouvement de vie va vers le dehors, agit sur la matière qu'il façonne, il met plus de vie dans la vie.
Cependant, il reçoit aussi à l'intérieur de lui-même « la matière » nécessaire à sa propre création biophysiopsychologique.
C'est par notre énergie créatrice que nous avons le pouvoir de transformer le « laid » en « beau ».
Evoquer « le laid » et « le beau » nous renvoie à la notion d'esthétique.
Esthète dérive du mot grec *aisthêtês,* qui signifie : « celui qui sent ».
Esthétique vient du latin *aesthetica* et du grec *aisthêtikos,* de *aisthanesthai :* « sentir ».
Ce terme est donc en relation terminologique avec « esthésie » c'est-à-dire sensibilité, sensation.
Lorsque nous parlons, à l'heure actuelle, d'esthétique, il me semble que nous avons détourné son sens en faveur de la forme, de l'aspect plutôt que de ce qui est senti.
En Biodanza, selon Rolando Toro Araneda : « *Le fondement de l'esthétique n'est pas la forme, mais l'expérience cénesthésique. L'esthétique est une manière de percevoir notre propre corps, les processus intégrateurs de plaisir ou de déplaisir, de l'ordre sous-jacent aux sensations internes, aux vivencias, et à l'inconscient vital. En tant que discipline, l'esthétique doit par conséquent, s'attacher à développer la sensibilité cénesthésique.*
Pour atteindre la perception esthétique il faut être capable de sentir le monde en tant qu'expérience cénesthésique, afin d'intégrer la sensibilité à l'affectivité. Du chaos peut naître un ordre esthétique lorsque « l'attracteur possède un sens cénesthésique à l'intérieur de la

totalité. Le chemin qui va du chaos à l'harmonie est un processus de rédemption. La capacité de se relier au monde est de nature affective.
L'esthétique est donc le résultat de l'intégration entre la sensibilité cénesthésique et l'affectivité. La créativité humaine est liée à l'esthétique et possède aussi une origine biologique ».

Mobiliser l'inspiration créatrice réduit, estompe, efface l'angoisse et du rejet de la vie que nous pourrions avoir à cause de souffrance, nous fait alors aimer profondément la vie et prendre conscience que nous en sommes les co-créateurs et que la vie à besoin de nous pour se manifester en et en dehors de nous.

La Biodanza nous conduit progressivement, sans introduction intempestive, avec sensibilité sur le chemin de la créativité.
Une simple marche, peut prendre tout le sens d'une construction, d'une édification de notre chemin de vie.

Chaque individu porte en lui la capacité à (se) construire, à (se) reconstruire, ailleurs, différemment.

La Biodanza nous invite au plaisir des perceptions, incite à l'engagement, nous propose de renouer les liens avec soi-même, avec l'autre semblable, avec l'Autre, avec la Vie.

Un langage du corps, un langage des corps qui construit des possibles.
Nous nous sentons parfois dans une sorte d'incapacité temporaire à mobiliser notre corps, certaines de nos articulations, nous souffrons, nous avons mal.
La Biodanza va nous amener tout en restant à l'écoute de nos capacités du moment à envisager la possibilité à nous mouvoir, à créer, à sortir de notre « stagnation statique ».
Elle nous invite à partir d'un mouvement naît de l'émotion, à nous ouvrir, à ouvrir les bras, à ouvrir notre cage thoracique, « à ouvrir notre cœur ».
Elle va favoriser la réappropriation des sensations physiques agréables, dans laquelle la capacité à développer un mouvement fluide est de toute importance.
Elle va nous permettre de sentir l'axe qui nous habite et qui nous introduit le lien et la place que nous occupons dans l'espace.
Dans l'espace pourtant limité de la salle, elle nous conduit, grâce au ressenti, à nos émotions, à notre créativité, dans des espaces plus vastes. Elle nous invite ainsi à entrer dans toutes les nuances de notre expression, dans l'expression de l'autre, dans son regard, dans nos regards, dans la proximité de nos différences.
Elle nous propose de passer d'une danse singulière, individuelle à une création qui prenne en compte l'autre dans une relation de co-création, d'écoute, de contact, de toucher.
Elle permet d'enrichir notre propre création de la rencontre avec les autres, avec ce qui est différent.

Tout cela nous amène à développer notre capacité adaptative si précieuse au processus de résilience. (sachant que s'adapter n'est pas se soumettre).

« Etre créateur, c'est installer dans le monde quelque chose qui n'existait pas avant nous. Donc pour l'être il convient d'être un peu marginal, de marcher sur des sentiers de montagne et par sur l'autoroute.
Or, les résilients, à cause des difficultés qu'ils ont traversées, ont quitté le chemin balisé. La vie, la société les en a chassés. Très tôt ils commencent à écrire le récit de leurs épreuves même si ce récit n'est jamais publié et reste au fond d'un tiroir. » (Boris Cyrulnik)

La Biodanza contribue à nous éloigner des autoroutes, afin de pouvoir nous nourrir du vivant, elle nous permet de savourer la découverte des sentiers vierges, encore inexplorés, de renforcer l'expression de notre « identité sauvage » tout en favorisant le paradoxe qu'une « identité sauvage *» sait aussi marcher sur les autoroutes pour y faire « refleurir » la vie.
Elle ne nous invite pas à nous adapter en baissant les bras, en courbant l'échine, je dirais qu'elle nous incite à nous révolter de manière adaptative, rusée, en nous permettant d'essayer d'user de notre évolution, de notre complexification permanente, pour œuvrer à transformer la réalité de souffrance en une réalité d'autres possibles générateurs de plaisir, de joie, d'humour, d'amour...

Elle nous permet de « réaménager » un autre regard sur les choses et induire un changement pour nous-même et pour notre environnement.
Lorsque nous proposons une marche, c'est se réapproprier « l'art de marcher », transformer les pas lourds de la tristesse, les épaules tombantes du désabusé, la poitrine enfoncée de celui qui a peur d'aimer et d'être aimé… C'est puiser en nous les ressources, c'est aller se connecter à cette braise profonde et parfois faible, à ce feu vacillant qui ne demande qu'à se révéler et user et abuser de son pouvoir transformateur.
Marcher avec fluidité, en impliquant tout notre corps, tout notre être, en allégeant nos pas tout en sentant leur « prise » au sol qui nous permet l'appui à l'envol de notre joie, de notre enthousiasme, redresser les épaules avec la fierté d'être vivant, ouvrir la poitrine à la vie pour qu'elle nous inspire et que nous l'inspirions, la laisser nous aimer et l'aimer.
Voilà comme une simple marche devient un acte de création.

Une des conclusions de l'ouvrage « Un merveilleux malheur » de Boris Cyrulnik est de montrer que les possibilités créatrices peuvent transcender la souffrance : *« Ce qui n'implique pas que la souffrance engendre nécessairement de la création. Cependant la blessure permet la mise au point de mécanismes tels que la sublimation et le développement de toutes les facultés qui élèvent l'homme au-delà de son statut d'animal totipotent ».*

L'adversité peut donner lieu à un « croissance psychique ».
Les capacités d'élaboration correspondent aux capacités de résilience.
Le parallèle avec le parcours de certains artistes témoigne que les capacités de résilience s'apparentent aux processus de créativité. Bien des romanciers, compositeurs, musiciens, peintres… sont conscients que leur richesse créatrice a pris racine dans de tels processus en créant une zone privilégiée d'expression de leurs potentialités.
La créativité c'est aussi se donner la possibilité de transformer une expérience à priori destructrice en un moteur d'une trajectoire remarquable sur le plan de la réussite existentielle.

L'imaginaire est la source, l'émergence de la créativité.
L'imaginaire est un moyen de faire face aux situations traumatiques.
L'enfant utilise spontanément cette façon de faire dans le déroulement de ses jeux. Il peut se bâtir des peurs à première vue terrifiantes mais qu'il peut doser au cours de réalisations ludiques, en répéter l'émergence et le contrôle, les partager avec ses pairs parvenant ainsi à dépasser son anxiété par la création d'un tel espace psychique.
Il en va de même dans la progressivité des exercices proposés durant les séances de Biodanza qui amènent doucement la personne à se défaire de certains processus, d'imprégnation d'écofacteurs négatifs en proposant une stimulation par des écofacteurs positifs.
Le sujet résilient se crée des « systèmes de survie » qui peuvent devenir par la suite des paramètres utilisés pour son évolution personnelle et qui deviennent ensuite « des systèmes de vie », de croissance et d'évolution.

*Base latine *salvaticus,* altération du latin classique *silvaticus,* de *silva* « forêt », c'est à la richesse naturelle de cette « forêt » que je fais référence par opposition à ce qui est cultivé, domestiqué, normé, tracé.

Cependant la place de l'environnement dans ce processus est importante.
Si l'individu a pu rencontrer des partenaires empathiques, respectueux de sa personnalité, capable de croire en son évolution positive, il garde au fond de lui la croyance inébranlable qu'un autre de ses semblables a su le voir comme un sujet à part entière, digne d'estime.
Il est donc important de ne pas juger, cataloguer, étiqueter un être et d'en faire dans notre regard, au regard de la société, au regard du monde un être étrange et étranger. Ceci serait un comportement mortifère, qui ne croit plus en la capacité créatrice et infinie de l'autre donc de la vie. Un tel comportement ne contribue pas à rendre l'individu acteur, créateur de son devenir, de sa vie.

La Biodanza ne travaille pas à partir de la souffrance et ne favorise pas son expression, cependant elle ne la nie pas lorsqu'elle apparaît.
Je pense que le système qu'elle propose inclut le fait qu'on ne peut pas toujours faire l'économie de la souffrance pour étayer sa créativité, cependant elle nous encourage à la sublimer, à la transformer, la transmuter en favorisant les processus vitaux, en les stimulant et en actualisant ainsi les forces jusqu'alors demeurées latentes et inconnues.
Carlos Garcia lors de son stage «Le projet évolution » disait : « L'énergie mise à disposition pour ressasser ses souffrances et entrer dans la dépression peut être mise à la disposition de la transformation, de la création, du plaisir de vivre et de créer ».
L'individu est conscient de son processus de résilience et utilise le traumatisme pour en faire quelque chose. C'est de la matière, peut-être de la boue qui peut être transformée en or. Il utilise alors tous les outils à sa portée.
Selon Rolando Toro : « la créativité c'est répondre à la pulsion d'innover dans le rapport à la réalité ».

Il dit surtout, à ce propos, que la créativité est le chemin qui va du chaos vers l'ordre. (Hélène).

Aussi, faut-il pouvoir trouver les ressources d'entrer dans le chaos et oublier l'ordre en place. Ordre qui n'est pas toujours celui qui conduit vers la progression, la guérison, l'évolution.

La créativité est un processus de transformation non seulement personnel mais aussi humain et cosmique.
Selon R. Toro, il est important de se débarrasser de l'idée que la créativité n'est qu'une manifestation de l'esprit. C'est avant tout l'expression des forces de la vie et de sa création permanente s'exprimant de manière singulière en chacun de nous.

La Biodanza nous invite à sortir de l'aliénation de nos traumatismes, des écofacteurs négatifs qui ont entravé notre processus évolutionnaire.

Créer c'est laisser germer notre identité, fleurir notre potentiel.

Etre résilient c'est aller au-delà de la répression de la créativité qui a été généralement concomitante au traumatisme et qui a dépersonnalisé l'individu.

Créer c'est se remettre au monde, c'est se remettre en scène dans tous les actes de la vie.
« Le fait d'écrire une poésie ou de réaliser une œuvre picturale est aussi physiologique que celui d'accoucher ».
R. Toro : « L'acte créateur est par excellence celui de se mettre soi-même au monde »

Cyrulnik : « *La sagesse des mots nous apprend que « créer » signifie dans la langue de l'église « faire naître du néant », mettre au monde un objet ou une représentation qui n'existait pas.*

Dès que nous commençons à nous sentir créateur du Monde, du monde en nous et du monde autour, l'énergie de l'espoir se manifeste et libère une création sans fin.

« Nous sommes « contraints » à la création « à la création à perpétuité », jusqu'au moment où à la fin de sa vie, on meurt en plein bonheur de nos malheurs passés ».(Je ne sais plus à qui cela appartient).

L'acte de création est paradoxal il est à la fois contrainte et satisfaction, plaisir.

Quelles que soient nos œuvres, modestes ou grandioses, leur devenir dépend de l'environnement (familial, social, culturels…) qui va où non les reconnaître comme expression de vie. Malheureusement leur devenir est en danger dans une société, une culture qui bien souvent stoppe l'élan créatif. Nous vivons dans une société normative qui nous invite à ne pas sortir du cadre, à ne pas déranger et que surtout rien ne dépasse et ne fasse du remous.
Or, les familles où « naissent » les résilients sont souvent des familles considérées comme « anormales », parfois même comme « dégénérées », parias de la société qu'il faudrait mettre au rebut.
Nous nous privons ainsi du fabuleux potentiel que nous offrent ces enfants. Ils mobilisent en eux l'énergie créatrice indispensable pour sortir du désespoir, de l'isolement, du manque, leurs stratégies sont source de connaissance et d'enrichissement. Cependant ils bousculent l'ordre établi.

Seulement peindre, danser, faire de la musique, exprimer ses talents de manière informelle « n'est pas bien », pas correct. Notre culture éradique l'imaginaire pour gaver de connaissances indispensables pour se fondre dans la masse, dans les normes.

La Biodanza contrarie cette trajectoire, elle invite à la transgression, à l'amour de l'étrange et de l'étranger, à la beauté du différent, à tous les possibles dans la mesure où ils expriment la vie.

Permettre le processus créateur de s'exprimer, permettre à nos fonctions autopoïétiques d'œuvrer librement demande que nous redéfinissions l'environnement éducatif, social, économique.

C'est notre capacité quels que soient les « coups du sort » à nous permettre de ressignifier, de transformer notre vision du passé pour répondre à l'élan créateur de la vie.

Dans le système Biodanza la fonction créatrice s'élabore en 4 étapes :

1. **L'expression primale :** dans cette étape, l'individu libère ce qui a été bloqué pendant l'enfance et réalise ses premières manifestations expressives.

2. **L'intégration Yin/Yang :** c'est la découverte de la polarité de l'énergie. Le Yin suave, sensible, réceptif. Le Yang fort, actif et pénétrant. Intégration harmonieuse d'énergies opposées.

3. **La communication expressive :** cette étape se caractérise par la capacité de communiquer aux autres des émotions et des contenus vivenciels. Elle traduit le besoin de partager l'expérience du merveilleux.

4. **L'élaboration créative :** c'est l'étape la plus avancée au cours de laquelle l'individu arrive à une expression créatrice pleine et authentique pouvant culminer dans l'élaboration de véritables œuvres d'art.

R. Toro nous propose de danser car : « Danser signifie être en perpétuel devenir. La vie est un mouvement qui organise, la vie est danse et la danse peut-être comprise comme un concept de mouvement qui organise ».

La création est l'expression à la fois biologique (instinctive), poétique (affective), structurelle, matérielle (intellectuelle) de l'énergie vitale.
Occulter, étouffer l'élan créatif nous conduit à nier tout élan vital.
Malheureusement sous prétexte de répondre à des critères esthétiques et psychologiques établis normatifs, nous contraignons l'individu à son in expression.

La fonction créatrice, en tant que pulsion innée, se défait de ces à priori, elle s'inscrit dans le mouvement total de l'Univers, dans sa force et sa surabondance.
Son expression pénètre et prend mouvement dans le mouvement des éléments en place.

La notion de l'Art et son expression comme fonction thérapeutique, éducative et prophylactique doit s'attacher à la reconnaissance et aux fonctionnements de l'unité et de la pluralité du vivant et de leur création.

L'Art doit être reconnu comme l'expression juste, irrépressible du génie de l'espèce et non seulement de celle-ci, mais de l'ensemble du vivant.
Se sentir vivant nous connecte à cette surabondance, à quelque chose que nous ne pouvons contenir. L'expression de la force de la vie renforce la vie. Vouloir contenir ce flot régénérateur et générateur conduit à son tarissement, à son dessèchement.

Pour moi entrer dans le processus de résilience, c'est se lancer dans la Vie, disons plutôt intégrer son mouvement et le laisser émerger de nous-mêmes.
Ceci demande parfois du courage, car à chaque pas nous entrons dans l'inconnu où l'ordre peut laisser la place au chaos pour faire œuvre nouvelle sans pour autant présager où va nous mener cet élan et qu'elle en sera sa forme.

Etre résilient, c'est aussi pouvoir se reconnaître comme le peintre de la Toile de la Vie, le poète de la Création, le Sculpteur de l'Univers, le musicien du Cosmos et de nos cœurs.

Lorsque le traumatisme a éteint, réprimé cette capacité il faudra beaucoup de progressivité pour laisser poindre ce qui a été meurtri, emprisonné, inexprimé et laisser « filtrer » la surabondance. Afin que cette surabondance puisse s'ordonner et se manifester dans sa puissance originelle sans attiser la violence.

La Biodanza est un chemin qui par un travail progressif ouvre la voie de la désinhibition et l'émergence de nouvelles possibilités.
Freud dit que : *« L'histoire de l'homme est l'histoire de sa propre répression »*. Je voudrais ajouter qu'elle est aussi l'histoire de sa dérépression, de son dé inhibition, car elle lui permet d'explorer des contrées inconnues, des chemins inattendus.
Reich y intègre la dimension corporelle, dévoilant que le processus de réhabilitation de la créativité nous entraîne progressivement dans le processus de la perte des cuirasses.

En Biodanza, « la danse de la semence » est liée à l'autorégulation, à la progressivité. Elle va aussi servir de diagnostic au facilitateur afin « d'évaluer où en est la personne. ».

Aborder le processus de dérépression est fondamental en Biodanza. Il s'effectuera de manière progressive abordant dans un premier temps l'intégration motrice, puis affectivo-motrice, et enfin sensitivo-motrice.
L'objectif principal étant d'entrer dans la créativité existentielle en intégrant sensibilité et affectivité. Lorsque nous accédons à cet objectif nous devenons des artistes.
Tout est sujet et objet de création.
Chaque pensée, chaque émotion, chaque geste peut devenir création et ainsi construire, emplir notre quotidien.

Il y a toujours un monde nouveau à construire.
Créer un monde, se créer soi-même, recréer le réel pour une nouvelle réalité, n'est-ce pas une seule et même tâche.
Chez le résilient, comme chez toute personne qui peut l'accompagner dans son processus :

- Regarder, c'est déjà créer :

Porter un regard particulier, singulier sur les choses qui nous entoure, c'est être dans la dynamique de la création.
« L'imagination est la faculté de déformer les images fournies par la perception, de nous libérer des images premières, de changer les images » (Bachelard).

- Reconnaître l'affectivité comme le catalyseur dans toute démarche créative.

« VOIR ET AIMER » :

« Éveiller le pouvoir de voir « au dedans » est comme se découvrir et
ouvrir un troisième œil.
L'œil de la révélation.
Si nous parvenons, en contemplant un visage,
à y découvrir les affres de la souffrance,
les râles de la passion et de sensualité,
les rictus de la mélancolie,
la luminosité de l'amour,
la douceur de la tendresse,
alors nous franchissons un nouveau pallier dans notre évolution.

La personne qui peut voir « au-dedans » ne pourra
qu'aimer ce qu'elle découvre.
Que ce soit une fleur ou un visage.
Un sourire ou un regard. »

(Rolando Toro Araneda Module sur la créativité)

L'AFFECTIVITÉ

Trame de mon devenir

Aurais-je suffisamment d'Amour
Pour répondre avec gratitude
Aux dons qui me sont si
Généreusement offerts ?

Aurais-je assez d'Amour
Pour mêler mes mains à celles
De mes ennemis
Comme à celles de mes enfants ?
Aurais-je un peu d'Amour
Pour aller au-delà de moi-même ?
Serais-je capable d'Amour
Pour vivre ?

*« Ce qui nous intéresse, ce n'est pas la consistance idéologique de l'être humain. Ce qui nous importe est sa consistance affective, sa pratique du mouvement amour » (*Rolando Toro Araneda – Inconscient vital et Principe Biocentrique)

Avant d'aborder le thème de l'affectivité en résonance avec le processus de résilience, il est important de définir ce qu'elle représente en Biodanza dans les termes de Rolando Toro Araneda (Module Affectivité) :

« L'affectivité est un état d'affinité profonde avec les êtres capables d'induire des sentiments tels que : l'Amour, l'amitié, l'altruisme, le sentiment maternel, le sentiment paternel ou la camaraderie. Cependant, les sentiments opposés tels que : la colère, la haine, la jalousie, l'insécurité, l'envie, etc….Peuvent être considérés comme faisant partie du phénomène complexe de l'affectivité ».

« C'est par l'affectivité que nous nous identifions aux autres personnes que nous sommes capables de les comprendre, de les aimer, de les protéger, mais aussi de les repousser, de les agresser ».

« La ligne de l'affectivité trouve en Biodanza son expression la plus haute dans l'Amour. Les formes pathologiques de l'affectivité s'expriment dans des comportements destructeurs, la discrimination sociale, le racisme, l'injustice et les pulsions autodestructrices »

« L'affectivité est l'expression de l'identité. Cette affirmation constitue la base théorique de notre conception de l'affectivité. Les personnes ayant une identité fragile sont incapables d'aimer véritablement. Elles craignent la diversité et elles établissent avec les autres des relations de type défensif ».

Il m'apparaît clairement, à l'évocation de la parole de Rolando Toro Araneda, à quel point l'expression de l'affectivité dans ce qu'elle représente de plus noble et d'évolutif est une voie essentielle pour favoriser la mise en place, la stimulation d'une humanité résiliente.
Si je l'envisage dans un sens aussi large c'est que je vois là la nécessité de développer les sentiments tendant à aller dans le sens d'une évolution de la conscience, tant du côté de l'être ayant été soumis à l'adversité que du côté de l'entourage, de la population et des pouvoirs publics qui « se doivent » d'accueillir et favoriser généreusement ce processus.
Le processus de résilience ne peut exister que dans « un bain » affectif favorable.
Cette interactivité permet de promouvoir les facteurs d'expansion de conscience et d'Amour.
La résilience passe par une rencontre interpersonnelle. Des identités qui se rencontrent, une pulsation entre donner et recevoir, entre contenant et contenu et de cette interaction authentique peut surgir l'Amour.

En Amour, nous ne sommes pas dépossédés mais grandis de l'expérience de la Connaissance de l'Autre.

Afin que l'affectivité puisse s'exprimer, il est important à la base de réhabiliter l'instinct de solidarité, l'instinct grégaire, l'instinct de coopération nous conduisant vers l'altruisme.

Rolando Toro : *« La genèse biologique de la ligne de l'affectivité est en rapport avec l'instinct de solidarité au sein d'une même espèce, avec les pulsions grégaires, les tendances altruistes et les rituels de connexion. En éthologie, les descriptions relatives à l'instinct de meute ou de troupeau, à la formation des bancs de poissons et autres essaims, abondent. L'homme est le seul animal capable de s'organiser dans le dessein de détruire avec férocité les membres de sa propre espèce.*

La biologie cellulaire révèle aussi l'existence de véritables communautés cellulaires qui intègrent des actions biochimiques de « coopération cellulaire ». Lorsque les organismes vivants le demandent, les cellules sont capables de modifier leur comportement biochimique au bénéfice de la communauté cellulaire.

Les tendances biologiques de coopération, d'intégration et de solidarité culminent chez l'être humain, dans les sentiments altruistes et constituent la genèse de l'amour »

Bien que ces tendances naturelles essayent de se frayer un chemin dans des actions menées par des associations à vocations sociales, humanitaires…elles restent malheureusement « enkystées » dans des fonctionnements normatifs, culturels, économiques, légaux, empêchant leur pleine expression.
Elles sont souvent soumises à des formes hiérarchiques et sociales qui ont tendance à les éloigner de leur vocation d'origine.
Pour cette raison, j'ai beaucoup de mal à envisager une évolution dans une structure conditionnée par des lois d'état.
L'action sociale et humaine peut exister à une échelle ne dépendant pas d'une bureaucratie qui l'étouffe.
C'est dans notre capacité à agir soit individuellement soit en s'unissant de manière naturelle, parfois de façon transgressive qu'un véritable changement peut s'opérer.

« Cette partie demande à être approfondie aussi avec une vision critique de ta propre position, car la règle sociale peut être une force évolutive et organisatrice d'une part. D'autre part, les bancs de poissons et autres essaims d'abeilles sont souvent dépourvus de toute affectivité, car l'individu n'existe pas, seule existe sa survie » (Hélène)

Dans ces cas-là, en effet, se regrouper et de l'ordre de la survie de l'espèce, et je le reconnais aussi chez l'homme. Je reconnais en l'espèce humaine cette similitude, la tendance spontanée à se regrouper pour faire face à l'adversité, pour représenter une identité plus grande, plus forte au-delà de la subsistance de sa propre individualité.
Même sur le plan cellulaire nous retrouvons cette tendance naturelle à se regrouper et à échanger car les sociétés cellulaires ont des avantages évolutifs, mieux protégées, elles survivent mieux qu'isolées.

Et tu n'appelles pas cela de l'affectivité ? (instincts de coopération de solidarité)

*Non. Lorsque chez les abeilles, les larves arrivent à maturité, elles éclosent « presque » toutes au même moment. Seulement ce presque fait la différence. Celles qui naissent en premier se précipitent pour dévorer, détruire les autres. Régulation de population, élimination des plus fragiles ? Où est l'affectivité. J'insiste sur ce point. (*Hélène*)*

Je pense, bien que cela puisse paraître cruel, qu'il se produit de tels comportements dans le dessein d'une harmonie et d'une forme affective pour maintenir la Vie. La survie ne serait-elle pas une forme d'affectivité pour la Vie ?
Cela dit, il ne s'agit en aucun cas d'affirmation, seulement d'interrogation.
Par ailleurs, il en est de même pour l'ensemble de mes propos. Car en ce qui me concerne la conviction et la croyance en quelque chose reconnu comme définitivement juste m'apparaissent dangereuses.

*« On ne peut donc pas lancer des affirmations trop à l'emporte-pièce sans argumenter en profondeur. Cela pourrait sembler trop réducteur, voire même ingénu ». (*Hélène*)*

Il est vrai que ma position peut sembler réductrice, voire même ingénue et que mon expérience me conduise aveuglément à ces propos. Je pense cependant que ce n'est pas tout à fait juste, car elle est loin d'être innocente et candide. Cependant, si nous entendons ingénu selon son origine latine : « ingenuus » qui signifie « né libre » et par extension « noble est franc » je peux l'entendre, car c'est avec la liberté « vivencielle » que je m'octroie le droit d'éprouver et de penser cela. A l'heure actuelle, je ne peux le percevoir que de cette façon. Je ne remets pas en cause l'ensemble des règles sociales. Tu m'as mal lue, je parle même d'actions sociales et humaines et je peux les reconnaître en tant que force évolutive et organisatrice à partir de l'instant où elles ne sont pas manipulées par certaines croyances, certaines lois, certains pouvoirs…Quand elles peuvent agir de manière libre et autonome.
Lorsque je vois à la télévision par exemple « le battage » qui est fait pour le Téléthon et autres interventions de ce type, je suis indignée, car si nous comptabilisons nous serions étonnés de voir que le coût médiatique est plus élevé que « la récolte » de fonds.
D'après l'intervention d'une malade handicapée, cette médiatisation n'est pas bénéfique et n'apporte rien dans l'immédiat aux personnes malades. En effet, l'argent est donné à la recherche (alors qu'à mon sens c'est l'état qui devrait la financer plus généreusement plutôt que « d'investir » massivement dans son budget pour l'armement par exemple) alors que la nécessité, l'urgence se manifeste dans l'appareillage, l'aide, l'intégration…
En tant que secrétaire et co-créatrice d'une association (SOS Suicide Phoenix), j'ai été confrontée à la réalité administrative qui a usé la majeure partie de mon temps. Temps et énergie que j'aurais aimé mettre à l'accueil des personnes, à la formation et qui était à l'origine ma motivation principale.
J'ai donc fini par démissionner pour être seulement « accueillante ».
Cependant, au cours des années qui ont suivi, l'aspect de l'Association est devenu de plus en plus bureaucratique, technocratique se défaisant progressivement de son objectif humain.
Le fonctionnement administratif, les demandes de subventions, les comptes à rendre à l'état…ont primé sur le reste…la vocation s'est diluée.

Je ne veux pas « négativer » les différentes actions humanitaires, mais je ne peux pas être aveugle.
Nous pouvons aussi être clairvoyant dans le fait qu'un grand nombre d'actions humanitaires trouvent un intérêt politique et stratégique. Il ne faudrait pas être naïf. :

« Les intérêts de la vie ne se conjuguent pas toujours pas avec les exigences de notre culture. » Rolando Toro.

Ceci n'est que mon point de vue, mais je tiens cependant à le défendre, car dans « mon histoire résiliente », ce ne sont pas les structures sociales et éducatives mises en place pour la « sauvegarde de l'enfance » et…. du futur adulte ou de l'adulte qui ont favorisé l'émergence du processus.
Ce sont par contre des personnes, des êtres au regard aimant, au regard ouvert, dans une perspective amoureuse, isolées ou non, sans aucune « étiquette » qui ont eu le plus fort pouvoir de réhabilitation de l'estime. Leur amour, leur vision simple a un fort pouvoir de transformation.
L'amour peut déjouer les sombres pronostics d'une mère, d'un enseignant, d'un médecin… aux pronostics ravageurs.
Je sais que ma position peut paraître radicale, elle l'est, elle n'a comme valeur que ma vérité.

Du côté de celui qui a souffert, qui porte la cicatrice d'un passé douloureux, d'un événement traumatisant, le processus de résilience, lorsqu'il est « réussi » montre l'engagement de ces personnes dans les actions d'aide, d'accompagnement. Ils réalisent alors à mon sens la pleine expression des instincts qui sous-tendent le phénomène d'affectivité.

Ils ont alors connaissance et savent (consciemment ou non), à quel point l'Amour, la tendance naturelle à recevoir, à donner, à se donner est un facteur essentiel à leur guérison. Ils ont peut-être, l'espérance farouche, la prétention de croire qu'ils participent ainsi à la guérison des plaies de leur espèce en y renforçant les forces de cohésion, de coopération, de solidarité nécessaires à l'expression de la vie.
Les qualités altruistes qu'ils peuvent développer sont aussi un moyen de se faire accepter, ou, pour le dire autrement, de réintégrer le monde des humains quand on en a été chassé par le traumatisme. Donner apprend l'estime de soi autant que recevoir.

Ce qui me laisse à penser que l'Amour serait bien au-delà du sentiment, c'est-à-dire, qu'il serait la force primordiale à l'origine de l'univers et des lois qui le régissent.
Pour tenter de justifier cette perception je me permets d'introduire un aspect de la mythologie inhérente à notre culture. Il me semble bon de lui offrir une résurgence pour nous aider à percevoir peut-être notre « vocation humaine » et nous aider à favoriser l'expression saine de l'affectivité.
La Biodanza intègre la mythologie, comme un aspect de la connaissance, comme « science », comme « sagesse » ancestrale afin de mieux comprendre la vie, la nature, l'humain.

Alors pour parler d'Amour, écoutons Eros, écoutons qui il est dans sa représentation mystique. (J'ai intégré la présence d'Eros dans la sexualité, cependant il m'apparaît prendre totalement son sens mythique, sa force, sa puissance archétypique, dans l'affectivité)

Né au début des temps, Éros est le fils de la Nuit et d'Érèbe, issu directement du Chaos originel. Sa mère dépose un oeuf dans le sein sombre et profond de son père. Dieu de l'Amour, Éros a beaucoup évolué au cours des siècles. Éros est «le plus beau parmi les dieux immortels, celui qui rompt les membres et qui, dans la poitrine de tout dieu comme de tout homme, dompte le cœur et le sage vouloir». Éros est invincible et nul ne peut se soustraire à son emprise.
Divinité grecque qui porte le nom d'une fonction psychologique: Éros signifie le désir amoureux.
Force fondamentale de rapprochement, il est responsable de la cohésion du monde et de la continuité des espèces.
Ce dieu grec est l'une des forces primordiales qui dominent le monde avant la naissance des immortels et l'apparition des hommes.
Son pouvoir s'étend non seulement aux êtres, mais aussi aux végétaux, aux liquides, aux fluides, bref à tout ce qui est.

Il assemble, mélange, unit. Il est la vertu attractive
qui engage les choses à se joindre et à créer la vie.

Dieu primordial, contemporain de Chaos (donc bien antérieur à Cronos et son fils, Zeus). Dans les cosmogonies orphiques qui racontent l'émergence du monde, Éros est une ***puissance primordiale*** *qui n'a ni père ni mère.*

Dans la cosmogonie d'inspiration orphique qu'Aristophane raconte dans Les Oiseaux , le Désir amoureux surgit d'un œuf «clair», c'est-à-dire non fécondé, antérieur à l'union sexuelle. En se partageant, l'oeuf a formé la Terre et son couvercle, le Ciel. Ainsi Eros est responsable des embrassements de Gaia et d'Ouranos.

Éros est l'Un, qui, à l'origine de toutes choses,
intègre et unifie les principes opposés,
comme le féminin et le masculin, l'un et le multiple.

Cette représentation d'Éros s'est développée dans un milieu mystique qui refuse le monde différencié où les êtres et les choses sont séparés et distingués, un milieu qui aspire à l'unité et à la plénitude de l'originel.

Éros demeure avant tout, avant même de figurer au nombre des Dieux, une entité abstraite : le désir qui rapproche et engendre les mondes.

Dans la Théogonie d'Hésiode et chez les Orphiques, Eros est considéré comme un dieu créateur et l'un des éléments primordiaux du monde.

Comment après cela ne pas envisager que la force fondamentale à l'origine de la vie et de sa perpétuation est l'Amour.

Je le pose là comme principe fondamental de toute guérison (psychique, physique, existentielle, humaine et universelle).
Et je me dis aujourd'hui, que la vitalité, la sexualité, la créativité, l'affectivité (dans ses différents aspects), la transcendance ne peuvent trouver une voie d'expression saine sans se référer à l'expression de l'Amour.

*« Les principes d'affinité et de rejet s'intègrent au bénéfice de l'unité biologique » (*Rolando Toro Araneda).

C'est-à-dire au bénéfice de la Vie.

Accepter cette notion me paraît fondamental pour nous défaire de nos préjugés idéologiques en ce qui concerne la manifestation de l'affectivité. Pouvoir reconnaître cette double manifestation, nous permet de nous séparer de la culpabilité que nous aurions à ressentir « du rejet ». Quelle que soit son expression, elle est la manifestation de ce qui est nécessaire en réponse à nos besoins fondamentaux dans les conditions du moment. Cette notion est dynamique.

LA TRANSCENDANCE

Accepter que l'empreinte tenace de mon ego s'efface
Afin de me dissoudre dans la Magnificence du Tout.

Le concept de transcendance en Biodanza :
« *En Biodanza, le concept de transcendance se réfère à une* ***fonction naturelle chez l'humain**** *: celle d'entretenir un lien essentiel avec tout ce qui existe. Avec les êtres humains, les animaux, les végétaux, les minéraux. Soit en d'autres termes, avec la totalité du Vivant, la totalité cosmique.*
Transcender signifie dépasser une limite, passer au-delà de celle-ci dans un processus d'expansion…Accéder à un autre niveau de réalité.
Il représente la capacité ***à surmonter la force de l'ego*** *et d'aller au-delà de l'auto perception pour nous identifier à l'unité de la nature et à l'Essence des Êtres.* » (Rolando Toro Araneda).

*Les recherches réalisées par les neurosciences révèlent qu'il existe une infrastructure anatomique que la transcendance ne répond pas uniquement à des phénomènes spirituels.
La région ventrale de l'hypothalamus en serait le siège biologique.
La glande pinéale serait aussi impliquée dans cette fonction. Cette glande minuscule (d'environ 150 mg.), exactement au centre du cerveau, va du diencéphale au troisième ventricule. Selon la médecine officielle, elle convertit les informations externes en messages endocriniens, a un effet important sur de nombreux aspects du fonctionnement humain, par l'intermédiaire de ses messagers neuro-hormonaux **et joue un rôle dans la vie en harmonie avec l'environnement de l'être humain.**

Transcender l'Ego c'est reconnaître et intégrer notre propre Essence (être en lien avec soi), C'est dissoudre les limites qui nous séparent de l'autre semblable (reconnaître notre appartenance à l'espèce comme faisant partie d'une identité plus vaste). C'est entrer en relation avec l'ensemble du Vivant, avec l'Univers entier dans une perception d'Unité.

Selon une approche philosophique :
C'est ce qui dépasse un certain ordre des réalités.
Pour Kant, il s'agit de « *toute expérience possible »,*
Transcender c'est, entre autres, dépasser les limites de l'entendement, « transgresser ».

Je ne peux m'empêcher de faire l'analogie entre les termes « transcender » et « transformer ».
Transformer : donner une autre forme, un autre aspect, un autre caractère. Aller au-delà de la forme et des représentations.
Et ici, pour moi, la résilience devient la capacité « neuro-endocrino-psycho-comportementale » à intégrer un monde plus vaste que notre « ego », que notre identité, en vue de transformer un aspect de réalité en une autre forme de réalité.

Le résilient a besoin, dans le sens le plus vital, d'aller au-delà des limites, au-delà des obstacles qu'il a du rencontrer. Dépasser les évènements, user et abuser de ses ressources pour échapper à l'enfermement auquel il a été contraint. L'intention, le projet, le rêve représentent déjà la capacité à transcender. La projection en un futur meilleur, heureux est déjà l'expérience d'un autre possible, un premier pas, une première pierre pour l'édifice d'une transformation, d'une nouvelle construction.

Par constat, le résilient n'est généralement pas un être autocentré. Sa capacité à « surmonter la force de l'ego » est une nécessité vitale. Il a besoin d'être en empathie avec le monde qui l'entoure.
Je pense qu'il ne s'agit pas d'un choix conscient, élaboré, mais vraiment une nécessité vitale pour appréhender le monde, le connaître, « le maîtriser » et en avoir moins peur.
Quand dans l'immédiat une partie du monde vous abandonne, s'écroule, bascule dans l'horreur, nous ne pouvons à ce moment-là faire l'économie de nous sentir Relié à la Vie.

A la Vie dans sa Totalité, dans toutes ses formes d'expression. Nous ne pouvons faire l'économie pour survivre, pour Vivre, de nous identifier à elle.
Sentir en soi la force de la tempête, la douceur d'un rayon de soleil, d'une cuillerée de miel, la fougue des flammes dans leurs danses immaîtrisables, la stabilité de la montagne, la détermination du torrent, ce Monde-là vit en Moi et je vis en Lui.
Si j'aime, si je Connais au-delà de moi-même, au-delà de la limite étriquée de mon ego, j'ai en Moi, alors toute la force de la Vie qui me répond.

Être résilient, c'est aussi entrer dans un processus de reprogression (c'est-à-dire, un processus de régression bio-psychophysiologique dans le projet de s'ouvrir à de nouvelles compétences, à de nouvelles expériences, à des réparations, à une guérison…)
Revenir à des étapes antérieures, à des étapes qui précèdent le traumatisme. Retourner aux origines biologique et psychologique de notre biographie, de notre espèce, …de la Création tout entière. L'histoire de la Création est aussi la nôtre, car dès notre conception à notre naissance nous faisons le parcours de l'évolution et à ce moment-là j'ai fait l'expérience de la Connaissance, de mon appartenance au Tout.

La Biodanza nous permet de faire cette expérience, pour cela elle utilise « la transe » et « la régression »
Le concept de transe en Biodanza :
Il vient de l'étymologie même du mot, c'est-à-dire « transire » : transiter, transporter, passer d'un état à un autre. Il s'agit d'un état modifié de la conscience. La transe est un mécanisme psychophysiologique induit par des stimuli internes ou externes auxquels la personne s'abandonne pour avoir accès à un état de conscience différent.
La transe génère une modification de la perception, des réponses neurovégétatives.
Le concept de régression en Biodanza :
Rolando Toro : « *L'état dit de régression est un retour psychophysiologique à la phase fœtale ou périnatale, c'est-à-dire, immédiatement antérieure ou postérieure au moment de la naissance.*
Lorsqu'il est dans un état de régression l'individu réédite les conditions psychiques et biologiques de la petite enfance. La régression peut donc présenter un caractère de renouvellement organique, intégrant, de réparation et de compensation psycho biologique. Chez les individus psychotiques, la régression est facteur de dissociation et tend à augmenter les délires et les hallucinations. Dans leur cas, elle représentera donc une contre-indication. Par contre, chez les personnes normales, la régression intégrante exerce un effet bénéfique. Son action anti-stress est scientifiquement reconnue. La transe et la régression sont des phénomènes qui se produisent fréquemment de manière simultanée. »

En Biodanza, **la transe intégrante** est un outil, une voie d'accès à la transcendance.
Ce que nous appelons « transe intégrante », est l'expérience qui va induire des effets réparateurs (tant sur le plan psychique que physiologique), celle qui va conduire à un sentiment de bien être physique, à une sensation de béatitude, un sentiment d'union, de lien à la totalité, celle qui permet à l'anxiété, l'angoisse de « fondre » pour laisser place à la plénitude et à l'amour de la Vie.
La transe intégrante joue un rôle dans les phénomènes de reparentalisation et de reprogression.

La régression intégrante est un autre chemin vers la transcendance (bien que transe et régression se combinent généralement dans une seule et même expérience).
Dans « la régression intégrante », il ne s'agit pas de « revivre » notre biographie, les expériences douloureuses, traumatisantes , il ne s'agit pas d'un « rebirdth ».
Elle permet un retour psychophysiologique à la phase périnatale.

En ce sens, elle joue un rôle de renouvellement organique, de réparation psycho biologique, elle « réédite les conditions biologiques de départ ».

La résilience, dans sa définition la plus simple est un retour à l'état initial, c'est la capacité d'un matériau à retrouver sa forme initiale malgré les pressions, les contraintes subies. Un retour à la forme initiale. Un retour à l'origine d'où vont pouvoir se manifester d'autres possibles.

En cela la Biodanza « s'accouple » parfaitement à ce processus pour le favoriser, le potentialiser.

Le résilient réédite les conditions biologiques et psychologiques de son histoire, il les transforme. Il peut faire d'un passé apparemment « destructeur » un passé « glorieux » et redéfinir son expérience comme un facteur ayant favorisé l'être qu'il est dans le présent.

La régression intégrante nous conduit à l'origine, à « la forme initiale », elle réédite ainsi toutes les forces vitales et fondamentales antérieurement présentent aux empreintes culturelles, sociales, familiales, éducatives, répressives.
Les forces qui nous lient à l'ensemble du Vivant et dans lesquelles nous pouvons puiser pour « alimenter notre vie ». Pour moi c'est toucher, rencontrer, connaître, épouser l'Inconscient Vital. C'est effacer les limites entre notre conscience et l'Inconscient vital. Ce rendez-vous est pour moi « la vivencia intégrante ».

Lorsque nous favorisons l'accès à un état de conscience modifié (intégrant), nous nous sentons Reliés, nous ne pouvons alors nous sentir seul.
Être en lien avec l'autre, avec la Nature, nous permet de sortir de l'aliénation , de l'enfermement morbide, pour aller à la source « des forces vives ».

Faire l'expérience de l'appartenance au Tout favorise l'émergence, la réalisation d'un processus de résilience de l'humanité. Car si comme l'affirme Rolando Toro, l'Essence de l'homme est bonne, alors l'Essence de l'humanité l'est aussi. Retourner à l'origine, c'est aussi retourner à l'Essence, à l'Essence de la Vie. Et si l'Essence de la Vie, c'est la Vie elle-même alors ce qui est bon ce sont les forces fondamentales qui lui ont permis de s'exprimer.
Ces forces sont des forces d'union et d'attraction, ce sont les forces même de l'intégration.

La transcendance conduit à une perspective nouvelle.
La voie de la transcendance favorise la dissolution de l'Ego, potentialise l'expression saine de notre identité. Elle souffle sur nos peurs pour laisser fleurir notre affectivité.
Elle est non seulement importante pour celui qui « œuvre » à sa propre résilience, mais elle est aussi essentielle pour chacun d'entre nous dans notre participation à la Résilience.

La transcendance permet une perception différente de l'autre, une perception « sacrée », « divine » qui nous invite à tendre vers un Amour inconditionnel.
C'est là où se fondent transcendance et affectivité. L'affectivité est nourrie des représentations du monde et dépend de la qualité de la relation que nous instaurons avec lui, la transcendance, quant à elle représente notre faculté de relation avec le Tout, avec le Monde dans « une autre forme de réalité » où le Monde est en Nous et Nous dans le Monde dans une expression d'unité et d'amour. Leur interdépendance est étroite, comment ne pas aimer l'Autre de manière Inconditionnelle lorsqu'on a goûté à l'expérience de la totalité.

La voie de la transcendance est un chemin vers l'Amour, la Grâce, l'Intégration.
Elle est une expression naturelle, innée du monde vivant.

Pour celui qui a souffert, qui souffre, elle lui ouvre la porte, les yeux, le cœur à un autre possible, à d'autres possibles, parce qu'il touche enfin à la Connaissance du Tout et de ses expressions infinies.

Aimer et aller au-delà de ce que nous voyons, au-delà des apparences est à mon sens un facteur, un potentialisateur, un facilitateur de résilience. Nous sommes responsables de notre propre résilience, de la résilience de l'autre semblable, du monde, de l'univers.

Attention, lorsque je parle d'Amour inconditionnel, je ne veux pas exprimer que tout est rose, il ne s'agit pas d'un philtre sur la réalité, sur la part « d'ombre », la part « infernale », « injuste » et « terrible ». C'est tout simplement reconnaître la part du merveilleux là où elle se trouve. Ce merveilleux est d'autant plus lumineux que parce que l'ombre existe.
Mais peut-être que cette ombre recèle des joyaux insoupçonnés ?
Voilà l'Espérance du résilient.
Peut-être que l'ombre que nous voyons chez celui qui a mal, qui souffre, qui est perdu est l'Ecrin du Merveilleux.

Si nous regardions différemment l'ombre qui plane ou enveloppe le « maudit », le « bâtard », le « malade », le « paria »… nous serions peut-être en mesure de révéler à notre regard la Lumière Vivante qui émane de leurs ténèbres. Cette Lumière éclairant notre propre regard leur serait restituée et rendue visible à leurs propres yeux.

6 . L'ÉDUCATION

L'éducation tient, à mon avis, une place prépondérante dans la mise en place du processus de résilience. Elle représente un vecteur essentiel, à partir du moment où sa fonction est d'aller dans le sens du développement des potentialités, des capacités, des « dons ».
Son action touche différents domaines qui pourront permettre à l'être de s'épanouir.

DEFINITIONS

Dans l'ensemble des définitions concernant l'éducation, j'ai volontairement retenu celles qui me paraissaient intéressantes pour venir accompagner le processus de résilience.

J'ai refusé, intentionnellement, de considérer l'aspect de l'éducation en tant que principe qui inculque (dans le sens d'imprimer dans l'esprit de manière profonde et durable un savoir, une connaissance).

Le Petit Robert : « Mise en œuvre des moyens propres à assurer la formation et le développement d'un être humain ; ces moyens eux-mêmes.
« *Aucune éducation ne transforme un être : elle l'éveille » (*Barrès) »

Dictionnaire encyclopédique de la langue française : « Action de développer les facultés morales, physiques et intellectuelles. Action de développer une faculté particulière de l'être humain ».

Dictionnaire rationaliste : « L'éducation serait ce qui est de nature à faire du petit d'homme « *inexpérimenté* », « *inculte* », un adulte conscient, responsable, libre et autonome. ».

Pour synthétiser, l'éducation serait représentée par les moyens mis en place pour favoriser le développement de l'être humain dans la perspective de devenir un être conscient, responsable, libre et autonome.

COMMENT PUIS-JE ALORS ENVISAGER L'EDUCATION ?

Dans ce qui suit, je vais énoncer ce que je considère être ou ne pas être l'éducation sans pour cela m'appliquer à développer. L'éducation est un vaste domaine, une question essentielle qui joue un rôle prépondérant dans le devenir de l'Être. Elle aurait pu faire l'objet d'une monographie. Aussi je me limiterai à « lancer » quelques idées.

- L'éducation est au-delà de l'enseignement, elle est bien plus que cela.
- Elle n'est pas que la simple acquisition de connaissances car elle contribue au développement de l'individu.
- Elle se doit d'ouvrir à la Connaissance des Lois de la Nature car cette dernière est la charpente de toutes valeurs humaines.
- Le groupe joue un rôle car il permet d'accroître la connaissance de l'autre et de soi-même par l'interrelation. C'est au travers du groupe que se réalise l'apprentissage des rapports interhumains.
- Elle se trouve aussi dans l'expérience du vécue.
- Elle relève de la famille, de l'école, de différentes organisations (sportives, culturelles, artistiques…), de toutes les personnes qui entourent et accompagnent « le jeune ».
- Elle n'est pas réservée aux stades de l'enfance et de l'adolescence mais intéresse aussi l'adulte, la personne âgée.

- Elle ne doit pas conduire à l'uniformisation car une de ses vocations est de développer ce qui est propre à l'être.
- Il ne s'agit pas d'un conditionnement, elle doit préparer l'individu à « s'adapter » grâce à ses propres ressources, à des situations nouvelles et par là même de rejeter les automatismes devenus inutiles ou nuisibles.
- En visant à aiguiser l'esprit critique, elle devient diversifiante. Les pensées monolithiques des foules ne sont pas le fruit de l'éducation, mais celui de l'ignorance.

L'éducation serait de pouvoir concilier l'intégration de l'enfant vers la civilisation en tenant compte du développement de ses potentialités et du maintien de ses capacités au bonheur, au plaisir.

Chez l'enfant coexistent naturellement des courants affectifs tendres et des courants hostiles et agressifs. Ces derniers penchants n'ont pas à être déracinés, mais ils se doivent d'être accompagnés vers une issue socialement acceptable. « *La répression par la contrainte des pulsions puissantes par des moyens extérieurs, chez l'enfant, n'aboutit ni à la disparition de ces pulsions, ni à leur maîtrise. Elle conduit au refoulement qui prédispose aux maladies ultérieures » (*Freud).

Cependant, à l'heure actuelle, nous pouvons faire le constat que l'éducation est souvent normative et répressive (ce qui pourrait être une raison à l'expression de la violence).

« *Les formes que revêt actuellement l'éducation sont profondément aliénantes et sont en fin de compte, au seul service de la conservation des valeurs culturelles et non au service des nécessités essentielles de la vie »* (Rolando Toro Araneda)

Cela ne veut pas dire qu'une éducation complètement libérale soit meilleure. Il s'agit de trouver un équilibre entre « interdit, frustration » qu'offre la réalité extérieure dans la nécessité d'une vie sociale et psychique et « le laisser faire».

L'éducation se doit de tenir compte de l'affectivité. L'affectivité est un moteur éducatif puissant. La relation à « l'éducateur » est importante, essentielle. Se sentir aimer et aimer soi-même, stimule, favorise l'éducation chez l'enfant en souffrance (…et chez tout un chacun). Il revient à l'éducateur, la mission, de générer un lien affectif et de tenter de sortir de son amnésie infantile pour reconnaître certaines manifestations chez l'enfant.
*« Il (l'éducateur) représente l'objet le plus important à partir duquel l'enfant ou l'adolescent asocial peut rattraper à posteriori les identifications au père qui n'ont pas eu lieu ou qui ont été ratées. A travers l'éducateur et par lui, l'enfant établira également avec ses camarades des relations affectives indispensables. Ces relations conditionnent en partie la victoire sur l'inadaptation sociale ». (*August Aichom dans son ouvrage « Jeunesse à l'abandon »).
Lorsque l'éducation vise à l'autonomie de l'enfant, de l'être (étymologiquement intériorisation de la règle), elle aménage un espace propice à l'avènement du sujet en tant que tel.
L'éducation est un Art. Un art singulier qui engage la subjectivité de chacune des personnes

QUE POURRAIT FAVORISER L'EDUCATION ?

- Une meilleure perception de soi et des autres, de ses capacités,
- Une acquisition d'une image positive de soi,
- La confiance en soi,
- La confiance en l'autre et en la vie avec l'enseignement du discernement,

- Un sentiment de sécurité au niveau individuel et collectif,
- Les situations d'entraide, de solidarité et de coopération,
- Être et créer avec les autres,
- L'expression des émotions,
- La capacité de mettre en mot ses émotions,
- L'écoute et la communication,
- La reconnaissance de la singularité,
- La reconnaissance des similitudes,
- Le développement des sentiments d'amour,
- La maîtrise de soi dans l'objectif de pouvoir résoudre les problèmes autrement que par la violence, ou l'inhibition,
- La créativité,

Parler d'éducation c'est parler de construction, d'évolution, dans un rapport positif à soi-même, aux autres, à la loi, à la nature (ce qui ne veut pas signifier de s'y soumettre, s'y résigner, mais peut-être en les intégrant, de composer avec pour créer quelque chose de nouveau).
C'est aussi, peut-être, de permettre la reconnaissance en chacun d'une compétence à réussir ensemble.

POURQUOI EDUCATION, RESILIENCE, BIODANZA.

Pour ce dernier chapitre, il me paraissait important d'envisager quels pouvaient être les moyens, les méthodes à envisager sur les plans familial, scolaire, éducatif, professionnel, social, qui pouvaient favoriser le processus de résilience.
La Biodanza nous propose le concept d'Education Biocentrique.
J'y reviendrai plus loin après avoir évoqué comment nous pouvons considérer l'enfant, ce qu'il a à nous apprendre pour favoriser les processus d'éducation.
Si je considère ici ce groupe c'est que je suis persuadée qu'il nous donnera les éléments les plus justes, les plus appropriés en ce qui concerne leurs besoins pour assurer un développement harmonieux de leurs potentialités en vue d'une autonomie et d'une évolution.
Ils sont historiquement (tant sur le plan biologique que psychologique) plus proches de l'émergence de leur germe, de leur essence.

UN CONSTAT

Dès la naissance, nous sommes façonnés par le regard des autres, celui de notre mère certes, mais aussi celui de nos voisins, des enseignants, des travailleurs sociaux, bref tous ce qui sont censés prendre soin de nous. Or c'est souvent un regard lourd et désespéré qui pèse sur celui qui est en difficulté et cela risque de l'enfoncer encore plus.

DES ETUDES

L'éducation de l'enfant a fait l'objet de nombreux travaux (psychologues, sociologues, éducateurs…). Paradoxalement, si l'enfant représente une préoccupation centrale dans tous ces travaux, il occupe en même temps un statut marginal.

Les chercheurs veulent connaître l'influence de divers facteurs sur les enfants, mais ignorent le plus souvent comment ces enfants vivent ces influences (il en est de même pour les différents groupes : adultes, immigrés, personnes âgées, malades, handicapés…).
Ces travaux ont toujours eu pour base (erronée à mon sens) d'inculquer une éducation ayant pour objectif de transformer l'enfant « être asocial » en « être social » pour répondre aux exigences sociales (politiques, culturelles, idéologiques et même médicales).
L'enfant est donc définit négativement et prend le statut d'objet, non pas en fonction de ce qu'il est, mais en fonction de ce qu'il n'est pas.

Nous pouvons remarquer que les adultes ont généralement une attitude contradictoire à l'égard des enfants. Ils valorisent par exemple leur autonomie, alors même qu'ils ne les prennent pas au sérieux et que leur vie est de plus en plus engeancée, contrôlée (orientation précoce, surcharge d'activités extrascolaires…).

Il est important de considérer que l'enfant (comme tout autre groupe) participe à la construction du monde social et du monde tout court.
Il paraît essentiel de s'intéresser à l'enfant en soi et non pas à l'enfance comme une étape, comme une simple période d'initiation.
Javeau écrit : *»Les enfants en tant que groupe social, relèvent d'une démarche anthropologique qui les envisage comme « un peuple aux traits spécifiques, ayant selon le sociotype étudié, une culture propre, en un mot, un « être au monde » particulier. Si l'enfant est un être en devenir, cela est vrai de tout être humain. Le devenir de l'enfant lui est spécifique comme celui du bourgeois, de l'immigré ou du vieillard ».*

Je me suis penchée sur une étude qui a été faite à Genève sur des enfants de 11 à 12 ans. (« Relations familiales et résilience » de J.P. Pourtois et H. Desmet).
Il s'agissait d'entretiens, d'interview qui permettaient aux enfants d'exprimer leur besoin et leur vision. Il en a clairement résulté que les attentes étaient les suivantes :

- un support affectif et émotionnel 57 %
- une bonne éducation 30 %
- une stimulation à l'autonomie 24 %
- une guidance 19 %
- un soutien pour l'école 13 %
- un soutien matériel 12 %
- divers enseignements 6 %

Les enfants attendent donc avant tout amour, soutien, aide, écoute, compréhension.
Les attentes d'un support affectif et émotionnel sont de loin les premières.
L'enfant a besoin d'être écouté, soutenu, aimé.
Il a besoin d'apprendre à s'affirmer, d'être aidé à développer ses dons particuliers, à être guidé dans le choix d'un métier qui lui permettra d'exercer ses capacités particulières.
L'enfant (comme l'adulte, le vieillard) a besoin de donner autant que de recevoir (cependant, il nous est difficile de nous ouvrir au don de l'enfant. Nous avons du mal à en estimer le sens, la valeur, la portée. Apprendre à recevoir « d'un plus petit que soi », afin de pouvoir le reconnaître, reconnaître sa force et sa capacité naturelle d'amour.
Ici une « bonne éducation » est entendue par les enfants comme une indication à se contrôler, à « gérer » leurs pulsions de manière à pouvoir les laisser émerger harmonieusement dans le groupe social. Dans cette éducation ce qu'ils souhaitent c'est surtout une guidance, c'est-à-dire que leurs parents leur apprennent un certain nombre de choses utiles pour se « *débrouiller* » dans la vie.
La stimulation à l'autonomie est importante : « *apprendre à se débrouiller, ne pas être trop couvé* ». Ils ne veulent pas que la sollicitude de leurs parents brime leur désir

d'autorégulation. Ils souhaitent une préparation à la vie d'adulte, à savoir, l'apprentissage de cette autonomie.
Ils expriment aussi le désir que leurs parents les conduisent dans l'apprentissage du monde relationnel, qu'ils leur transmettent des valeurs comme l'amour, la gentillesse, l'écoute des autres, l'honnêteté.
Beaucoup d'attentes sont liées à la relation aux autres, telles que savoir s'écouter, écouter, comprendre, savoir expliquer, et un point crucial pour eux l'amour.
Ils souhaitent aussi une préparation à la vie d'adulte.
Il apparaît aussi, au niveau de leurs désirs, c'est que leurs parents, éducateurs, professeurs… leur donnent les clefs de lecture pour la compréhension du monde et le fonctionnement de la société. (ce qui, à mon sens, n'est pas fait du tout ou ne l'est pas fait de manière honnête, l'adulte lui-même se perdant dans un dédale d'incompréhension du monde social).

A l'issue de cette étude ce qui se dégager de manière prépondérante, lorsqu'on interroge les enfants, c'est qu'ils éprouvent la nécessité d'acquisition de compétences relationnelles, de valeurs profondes, mais que les réponses apportées ne répondent pas à cette demande.
L'ensemble des éducateurs, c'est-à-dire de tous ceux qui sont sensés conduirent l'enfant dans son devenir d'adulte n'ont généralement que des exigences scolaires (réussite) et sont essentiellement préoccupés par la gestion du quotidien.

L'intérêt que j'ai porté à cette étude est motivé par le désir de comprendre où se situent les besoins fondamentaux de l'enfant et du futur adulte et comment le Système Biodanza, en vue d'une Education Biocentrique, pouvait être une réponse (une aide) éducative impliquant tous les partenaires.

Nous devrions être en mesure d'offrir la possibilité à l'enfant de se réaliser pleinement, de trouver les ressources nécessaires à son développement quelque soit ce que la vie lui propose.
Il est important de ne pas oublier que l'enfant est l 'adulte de demain, en se construisant lui-même, il construit la société et le monde à venir.
Nous, adultes, nous revendiquons un monde meilleur, mais de quoi sommes nous capables en tant qu'éducateurs.

Aparté : Lors d'un stage sur les 4 éléments dans le Gard, avec, Hélène, alors que j'étais enceinte de Rebecca, avait évoqué le fait que nous étions tous co-créateurs de cette vie qui se manifestait en moi. Je me souviens qu'elle avait demandé d'y être sensible. Cela n'a rien eu de surprenant pour moi, car ce fort sentiment m'a toujours animée. L'enfant n'est en aucun cas ma propriété, qu'il appartenait au monde, cependant nous devons contribuer ensemble à sa croissance.
Que nous ayons ou non des enfants, nous sommes à mon avis tous impliqués, tant individuellement, qu'associativement, qu'institutionnellement, que politiquement… dans cette co-création, co-éducation.

Cependant, il est difficile au monde adulte d'aujourd'hui de prendre au sérieux ce que disent les enfants. Ils mettent en doute leurs paroles, leurs témoignages ; alors que paradoxalement des études menées par des chercheurs montrent les capacités précoces des nourrissons et des tous petits, leurs compétences émotionnelles, leur capacité à comprendre les émotions d'autrui dès l'âge de deux ans, sur leur capacité à produire des inférences causales, de distinguer le vrai du faux, leur capacité à philosopher (Melher, Smith, Bretherton, Chandler, Matthews).

Nous devrions nous ouvrir et nous enrichir des compétences des enfants.

Je me pose la question, face à cette « connaissance », cette compétence « innée », « Qu'en avons-nous fait ?».
Cela était bien en nous, et y est toujours. Il est grand temps de les réhabiliter pour notre Ici et Maintenant, mais aussi pour le devenir de notre humanité.

Appuyons nous sur leurs compétences pour nous « laisser guider » et les guider, pour savoir ce que nous avons à faire pour les aider à aller vers la pleine expression d'eux-mêmes.

Dans nos sociétés « développées », au nom de la protection de l'enfance et du jeune adulte « fragile » (et des catégories socialement définies comme « faibles ») nous agissons au profit d'une « expertise » qui définit ce qui sert le mieux « leurs intérêts », nous les tenons pour vulnérables et ignorants. Malheureusement nous oublions leur pluralité, leur valeurs intrinsèques et leurs propres expériences.

Il est important de reconsidérer le Modèle éducatif existant (compétition, rentabilité, orientation précoce…) pour un modèle éducatif basé sur la relation et l'affectivité. Il est nécessaire de prendre en considération les émotions et la subjectivité qui sont propres à chacun de nous. Ceci afin de faciliter l'émergence et le développement de l'identité et devenir enfin auteurs de nos actes.

QUE NOUS APPORTE LA BIODANZA

Par souci de ne pas déroger de la proposition, de la pensée de Rolando Toro Arenada, je me permets de restituer tels quels ses propos tirés du Module sur l'Education Biocentrique.

Rolando Toro Araneda : *« L'intuition autour de laquelle s'organise la Biodanza se trouve formulée dans le concept de Principe Biocentrique. Ce paradigme, nouveau dans le domaine des sciences humaines, propose d'orienter toutes les entreprises sociales et éducatives dans le sens de permettre l'émergence d'une structure psychique capable de protéger la vie et de faciliter son expression…Il pourrait servir de base aux sciences humaines de l'avenir : éducation, psychologie, droit, médecine, et psychothérapie…*

LE CONCEPT D'EDUCATION BIOCENTRIQUE :

Je me permets, ici, qu'une approche succincte de l'Education Biocentrique. Son objectif est vaste, dynamique et ouvert et touche un vaste domaine, celui de la Vie entière.

« *L'Education Biocentrique est une approche complètement différente de toutes celles que grands penseurs et pédagogues (comme mari Montessori, Piaget, Paolo Freire, etc.) ont proposées jusqu'à présent dans le domaine de l'éducation en Occident.*
L'Education Biocentrique prend comme base le Principe Biocentrique, un nouveau paradigme des sciences humaines.
Son objectif est la connexion à la vie
Sa méthodologie la vivencia.
L'Education Biocentrique pose comme priorité absolue, d'une part le développement des potentialités internes propres à chaque être humain et dont la seule finalité est la vie et, d'autre part, la rééducation à l'affectivité ». (Rolando Toro Araneda).

L'Education Biocentrique utilise le Système Biodanza comme médiation pédagogique. C'est au travers de la Biodanza que s'expriment les potentialités génétiques de vitalité, de sexualité, de créativité, d'affectivité et de transcendance.

Le système proposé utilise comme structure méthodologique l'ensemble musique-mouvement-vivencia.
Il s'agit d'une médiation entre l'éducation traditionnelle et le Principe Biocentrique. Ce qui veut dire qu'elle incorpore de nouveaux contenus à la pratique éducative et méthodologique. Ce n'est ni une « discipline alternative », ni un « complément », il s'agit d'une composante essentielle du processus éducationnel.

FINALITÉS DE L'ÉDUCATION BIOCENTRIQUE

Elle utilisera, entre autres, la Biodanza comme « outil».
La danse, en tant que mouvement chargé de sens, permet, de la petite enfance au seuil de l'existence, l'expression de la vie. Elle est le chemin par lequel nous pouvons entrer en connexion profonde avec nos propres rythmes mais aussi avec ceux de l'Univers.
La danse nous donne accès à notre Essence, à celle de l'humanité et peut nous aider grâce à « un mouvement empathique » de percevoir réellement l'autre au-delà des apparences. Cet aspect me semble un point essentiel tant pour celui qui a été « délabré », que pour tous ceux qui participe de quelque manière que ce soit au processus de résilience, c'est-à-dire nous tous.
La perception de l'autre, du monde, de l'univers, grâce à la danse nous conduit à une Connaissance sensible où l'ensemble de notre être est engagé (nos pensées, nos émotions, nos instincts, nos actes). De cette perception, nous pouvons alors appréhender le Monde qui nous entoure avec amour. Un amour qui nous facilite l'accès à « la rigueur », la logique scientifique, à l'ouverture de nos capacités cognitives.
Elle permet un chemin vers un développement évolutif basé sur les lois fondamentales, les principes universels en vue de favoriser la santé, l'expression des potentialités, la perception du sacré dans toute expression de la vie.
Elle a aussi pour vocation : de réhabiliter l'instinct afin de permettre de trouver ou retrouver le corps comme source de plaisir, de favoriser l'expression de l'émotion source de l'affectivité, cette dernière donnant, alors, sens au mouvement.
Un mouvement sans cesse renouvelé, un mouvement donnant naissance à un être nouveau et sans cesse en devenir lorsqu'il est libéré de tous stéréotypes. Un être qui se nourrit alors d'une perception esthétique dont la source est dans ce qui est senti, goûté, aimé.

L'utilisation de la Biodanza comme médiateur est donc dans l'objectif de faciliter :

- Expression de l'identité (potentialités génétiques), au travers des cinq lignes, dans une intégration instinct-émotion-action.
- Renouvellement organique – Harmonisation de l'Inconscient Vital,
- Affectivité intégrée, Créativité, innovation tant existentielle qu'artistique,
- Perception de l'unité cosmique,
- Développement de l'intelligence fondée sur l'affectivité et sur le raisonnement critique,
- Plaisir de vivre.

Cultiver l'affectivité :

Les danses de solidarité, les danses d'amitié, la rencontre en feed-back sont des outils permettant de surmonter tous les comportements fondés sur la discrimination sociale, raciale, religieuse.

Connexion à la propre identité :

Par des exercices de défis personnels face aux difficultés.
Par stimulation du courage à défendre et à exprimer ses propres opinions.
Par la vivencia de connexion à sa propre force.

Cultiver l'expressivité et la communication

Expression des émotions par la danse et la pratique du dialogue.
Exercices de créativité artistique par la poésie, la musique, la peinture et le modelage.
Développement de l'expression verbale, par le discours (exposés), la déclamation et le chant.

Développer la sensibilité cénesthésique, la perception du propre corps et l'agilité motrice :

Exercices de fluidité, de coordination motrice, de synergie, d'eutonie, de précision et d'agilité motrices.
Exercice de plaisir cénesthésique pour que l'enfant ressente son propre corps comme espace de plaisir.
Pratique de la natation organique (une variante de la Biodanza aquatique).

Acquisition de l'apprentissage vivenciel :

Ateliers spécifiques d'apprentissage vivenciel de la Nature : géologie, botanique, zoologie et astronomie pour l'essentiel

Intégrer le respect de la nature et développer la conscience écologique :

Excursion en milieu naturel.
Perception de la nature avec les cinq sens.
Recherche du nid écologique.
Création et entretien de jardins potagers et d'élevage d'animaux.

Développer la perception amplifiée

Exercices de sensibilisation à la musique et aux œuvres d'art.
Perception et relations et situations humaines avec les cinq sens.

Favoriser l'expansion de la conscience éthique

Exercices de régression et d'expansion de conscience.
Chœurs et danses dans la nature.

Toutes ces propositions sont destinées à être pratiquées avec fréquence et certaines fois même avec la participation de la famille rassemblant plusieurs générations, car il est important de donner à l'espace éducatif une dimension d'Ecole de la Vie, « d'Ecole Univers ».

L'Education Biocentrique est l'ensemble de toutes les propositions et méthodologies destinées à promouvoir et à stimuler tant chez l'enfant que chez l'adulte, le cycle des instincts.

L'objectif principal d'une telle éducation est d'apprendre à vivre.

Et pour moi : de ne pas uniquement survivre, mais de donner sens à nos vies ne serait-ce que par le plaisir de vivre.

Une finalité ultime de l'Education biocentrique est la joie de vivre et l'amour.

Promouvoir l'intelligence affective
L'ensemble des sciences, des matières enseignées n'échappent pas au processus affectif.
La relation affective entre matière-enseignant-enseigné est essentielle pour la compréhension et l'intégration de connaissances.
Elle donne un sens à ce qui est perçu, appris.
Elle a un fort pouvoir de stimulation et de potentialisation du désir d'apprendre et de connaître le monde.
Elle permet ainsi une acquisition bien au-delà de la simple accumulation de savoirs et de mémorisation.

Cet aspect me semble essentiel, sachant qu'il représente le besoin primordial de l'enfant (cf. enquête).
Cette acquisition affective de la connaissance est un puissant soutien pour le développement de l'enfant ayant été confronté à la douleur, la souffrance, les difficultés.
Elle lui permet de pouvoir aimer le monde au-delà même de tout ce qu'il aura traversé et de plus, elle lui offre la possibilité d'une intégration sociale, professionnelle.

Il me paraît aussi important de souligner que nous pouvons considérer l'intelligence comme outil de l'affectivité.

Stimuler le désir
Avoir envie permet de se sentir profondément vivant. Stimuler le désir ravive la flamme de la vitalité, de l'humeur et évite de sombrer dans le désespoir lorsque tout parait s'écrouler.
En révélant l'enthousiasme et la joie d'apprendre, en libérant du stress et de la souffrance, le désir favorise l'émergence de la curiosité, de l'instinct d'exploration. Il permet de sortir de l'inhibition morbide et de se projeter dans un avenir où vont pouvoir fleurir les capacités propres à chacun dans une vocation, un métier en adéquation avec les motivations profondes.

Permettre la libération des schémas préétablis
En stimulant l'imaginaire source de la créativité.
En donnant la possibilité de réécrire l'histoire, d'en faire un récit nouveau, pour se libérer d'un passé trop pesant.
Permettre d'aller au-delà des préjugés socioculturels et des affirmations scientifiques qui réduisent les possibilités de nouvelles perspectives.

Valoriser le jeu
Car le jeu participe à la construction physiologique et psychique de l'être.
Le jeu permet un degré de liberté supplémentaire, il ne transforme pas la réalité, mais au contraire permet de la reconnaître et de l'intégrer.
« *Le jeu met dans la réalité extérieure le plaisir de l'apprentissage et de la familiarisation…Il amorce la réalisation des désirs… En donnant du plaisir aux actes qui mettent en scène les motivations internes, il lui donne une forme visible et palpable, comme une sorte d'échantillon » (*Boris Cyrulnik).

La finalité de l'éducation doit être, à mon sens, de favoriser, quelles que soient les difficultés rencontrées dans une vie, l'émergence de nos potentialités.
L'éducation est un processus permanent, dans lequel nous devons nous sentir impliqués à la place que nous occupons.
Elle doit nous apprendre à ne jamais nous résigner, à ne jamais envisager que les choses ne puissent être transformées, que toute vérité n'est qu'un espace limité qui doit être dépassé, que la seule croyance qui puisse aider est la Foi en la Vie, en sa force, sa puissance, son caractère sacré, son amour.

Elle doit cheminer avec le processus de la résilience pour le soutenir et le révéler.

A l'heure actuelle, il est criminel de dire qu'un gamin est foutu parce qu'on l'a pensé foutu.
Nous pouvons contribuer à son développement en favorisant son imaginaire, en le faisant rêver d'un monde qui n'est pas délabrant pour qu'il puisse enfin construire une autre réalité réhabilitant l'estime de lui-même.
Il est criminel aussi dans une société si bien informée que certains professeurs déversent leur savoir sans tenir compte de leur influence, criminel d'appliquer la consigne donnée pendant leur formation qui est : « Evitez les relations trop affectives avec les élèves ».

Aujourd'hui par un riche apport et une évolution de certaines sciences humaines, on a jamais aussi bien compris les enfants, ils n'ont jamais été aussi vifs, précoces, intelligents et pourtant, il n'y a jamais eu autant de suicides d'adolescents et de délinquance précoce.
Nous avons oublié dans notre éducation l'importance ancestrale du rite. Des rituels d'intégration, des étapes à passer et de leur célébration.
Aussi nous pouvons reconnaître dans ces comportements morbides la simple recherche du rite. Or un rituel est accompagné, accompagné par l'ensemble du groupe ou de la société.
De nos jours le jeune est seul, seul avec ses pairs qui ne peuvent représenter des personnes les conduisant à l'initiation d'un passage d'une étape de leur vie.

La Biodanza s'inscrit dans une forme ritualisée où nous pouvons peut-être aider et accompagner l'enfant dans son évolution.
Il existe des groupes de Biodanza en famille où différentes générations peuvent partager et échanger le plaisir d'être et d'évoluer ensemble.

7. ARS MAGNA

Avant de conclure cette monographie, je voudrais brièvement évoquer la notion « d'Ars Magna ».

L'Ars Magna est l'Art Magnifique, l'Art Suprême, l'Art Royal, l'Art Sacré qui n'est ni plus ni moins que **l'Art de Vivre**.

Précédemment, j'évoquais que pour être résilient, il fallait aimer la vie.
Percevoir la vie dans toute sa dimension créatrice est une condition sine qua non à cet Art de Vivre.

L'objectif de la Biodanza est de nous permettre d'y accéder en développant et en retrouvant toute notre sensibilité, je dirais même en la faisant croître. Ceci afin de sentir la dimension créatrice dans ses expressions les plus subtiles (porter notre regard sur les ailes d'un papillon, une fleur qui éclot, le soleil levant, le grain de peau d'un compagnon ou d'une compagne, de notre amour, le dessin de ses lèvres, la couleur irisée d'un regard…).
Grâce à cette perception du monde nous pouvons sortir du tourbillon solipsiste, égoïste qui nous confine dans notre souffrance, nos blessures. Nous pouvons trouver dans toutes les expressions de la vie les baumes magiques qui soignent coups et traumatismes de toutes sortes.

La Biodanza nous y invite au travers de la musique, de la danse et de la rencontre.
Elle nous propose de réveiller l'être musical qui sommeille en nous.
Selon le poète romantique Novalis, l'homme aurait en lui toutes les harmonies et les résonances de l'univers.
Réveiller l'être musical ne se limite pas à une simple écoute, il s'agit d'incarner la musique, de la créer, de se mouvoir en son sein par la danse, devenir la musique elle-même et la rendre visible.

Nous pouvons non seulement incarner cela, mais nous pouvons aussi devenir les peintres de nos vies, les poètes de nos journées, les sculpteurs de nos heures, les danseurs de l'univers.
Nous pouvons reconstruire le monde à partir du chaos même où la vie nous a plongés.

L'Ars magna est la capacité à reconnaître en chaque chose, en chaque parcelle du vivant, la dimension infinie de l'expression de la vie, la force créatrice sans cesse renouvelée. Car rien n'est figé, déterminé, tout reste à créer.

Cette notion d'Ars Magna s'est révélée chez les auteurs du XVéme siècle et s'est développée ultérieurement.
Elle représente chez de nombreux auteurs la conception la plus grandiose de l'alchimie.
Elle représente la Connaissance des lois de la vie dans l'homme et dans la nature.
Il ne s'agit pas d'une connaissance livresque, mais d'une connaissance expérimentale à laquelle nous pouvons tous avoir accès. Ce n'est pas une connaissance intellectuelle mais vivencielle.

Ce qui m'intéresse ici, c'est que l'Ars Magna est considéré comme l'Art de guérir. C'est la faculté à régénérer, à transmuter, à réintégrer l'homme dans sa dignité primordiale, retrouver son Essence, son Intégrité.

La résilience est un processus d'auto guérison**.**

C'est aussi la capacité à revenir à l'état initial, aux potentialités premières et leur donner la possibilité de s'exprimer quels que soient les « coups du sort ».

Les alchimistes disaient **:** ***« Ce que la Nature a fait dans le commencement, nous pouvons également le faire en remontant le procédé qu'elle a suivi. Nous pouvons l'aider en la mettant dans des circonstances meilleures ».***

L'alchimie c'est aussi de *« transformer la boue en or et les crapauds en Princes »*, c'est la capacité à faire ressurgir ce potentiel inaltérable qui nous habite, c'est redonné sa pureté à ce qui a été souillé.

Le travail en Biodanza est de réhabiliter notre intégrité, notre identité, parce qu'à certains moments et pour diverses raisons nous avons pu en être éloignés.
Pas à pas elle va nous proposer de retrouver notre identité, pas la retrouver car tout est là, mais la révéler, non seulement la révéler mais nous inviter à la sublimer dans tout notre devenir ontogénique.

La vie nous a offert à tous d'être des alchimistes, cela n'est pas réservé à une « élite ». Il s'agit d'une capacité inhérente à tout le Principe Vivant. Nous pouvons voir des fleurs s' épanouir dans le béton, des espèces végétales naître de la poussière des déchets toxiques produits par nos usines… Nous appartenons au même monde, nous obéissons aux mêmes lois fondamentales. Le cœur d'un prince habite et peut se révéler dans la bête monstrueuse.

Être résilient c'est reconnaître en soi cette capacité, faire vivre l'Alchimiste dans l'ombre de sa forge, le Magicien dans la splendeur du monde, l'Amoureux dans le sacré de la vie.

CONCLUSIONS

La résilience ne doit pas être considérée comme une qualité appartenant à une espèce particulière de surhommes. Elle est variable dans le temps. Elle peut exister à un moment de la vie et ne plus surgir à une autre période. Ce qui est important et qui me semble essentiel c'est de pouvoir comprendre ses formes d'ajustement, d'intégration afin de trouver les moyens pour favoriser la formation de tels mécanismes lorsqu'ils ne surviennent pas spontanément. C'est donner la priorité à l'expression saine, la stimulation des forces vives qui nous animent. C'est pour cela que « je crois » en la capacité de la Biodanza et du Système qu'elle propose en vue favoriser l'émergence d'un tel processus. Elle possède, dans son approche Biocentrique, de nombreux paramètres générateurs de résilience.

Nous pouvons nous poser la question de savoir ce que veut faire la société humaine face à la misère, aux malheurs de toutes sortes, à l'horreur qu'elle ne peut éviter car elle en est le générateur.
La société est pour moi le reflet de la conscience humaine, elle-même soumise aux aléas de l'évolution. Elle tâtonne. Elle tâtonne vers un projet dont on ne connaît pas l'aboutissement. Mon regard va peut-être paraître naïf ou utopique, mais j'ai envie de croire en l'évolution de notre conscience, en son amplification, son ampliation, sinon le Système Biodanza n'aurait plus sa place dans ma démarche.
J'ai envie de dire, attachons nous à la partie saine de cette humanité, donnons nous les moyens de la développer tous les jours dans notre quotidien, ne soyons pas fatalistes, ne soyons pas résignés, ce que nous transformons en nous dans nos vies, nous le transformons pour la Vie même.
Une société qui refuserait d'admettre que les choses ne sont pas irrémédiables, qui se soumettrait aux déterminismes et qui refuserait de croire aux potentialités non encore explorées de tous les êtres qui la composent est une société en voie de disparition, allant progressivement à sa mort.
Une société qui serait en mesure de dire : « Oui, c'est vrai, cet individu présente de graves handicaps (quelle qu'en soit la nature) mais que peut-il développer pour y faire face ? Que pouvons-nous lui offrir pour étayer le développement de ses capacités ? », une société qui ne mettrait pas au rebut et qui plus est irait jusqu'à reconnaître qu'il peut nous enseigner, est une société vivante.

Refusons de baisser les bras, refusons cette fausse évidence « que tout est joué d'avance et que le jeu est pipé ».

Proposons individuellement, familialement, socialement, humainement un terreau où pourront émerger de nouvelles branches, de nouvelles possibilités.

La Biodanza nous invite à revenir aux sources même de la vie, de nos vies, aux instants les plus proches de la naissance où tous les possibles sont là, à partir de notre potentiel génétique unique, « défini » et infini, elle nous permet d'accéder à l'état initial, avant les chocs, malgré les chocs.

J'ai du mal à croire qu'une graine, une semence qui a trouvé un terrain où grandir puisse avoir un jour ses racines pourries et son tronc initial délabré, même si ses branches, ses fruits pour de multiples raisons ont été abîmés.

Occupons nous du terrain où nous plantons, de la lumière et de la nourriture à apporter et l'arbre fera de beaux fruits. Il trouvera avec cela, en lui, la ressource de se réparer.

Dans le mot résilience, j'entends « résider dans l'alliance », demeurer dans le lien, en lien. L'alliance au sacré de la vie, à son évolution, à son devenir, car au même titre que tout ce qui y participe, du plus petit à l'infiniment grand il est nécessaire de contribuer à sa croissance. Nous ne pourrons le faire si nous nous éloignons de ce lien. Faire acte de résilience est pour moi faire pacte d'Alliance avec la Vie.

Les mots clés de la résilience résonnent en terme de devenir, d'évolution, d'adaptation…
Le sens de la résilience s'étend à l'ensemble du monde vivant. Nous pouvons l'observer dans le maintien de l'homéostasie et la capacité à trouver un nouvel équilibre quelle que soit la pression du milieu.
Les systèmes vivants tâtonnent pour s'adapter aux nouvelles conditions de vie, ils modifient leurs structures « de manière aléatoire » dans une créativité aveugle, ils mutent génétiquement afin de favoriser la spécialisation, un affinement, une complexification, qui représentent des avantages pour la vie.
Le Vivant nous apporte des facteurs de résilience : la simplicité, l'économie, la polyvalence, l'adaptation, une grande tolérance aux variations environnementales.

Être résilient c'est fabriquer de l'humanité, c'est être dans la création permanente.
C'est s'ouvrir à nouveau la marche sur le Chemin de la Vie lorsque les événements nous ont poussés à nous retrancher sur le bas-côté.

Boris Cyrulnik : « *Un résilient a d'abord été un écorché vif et la réparation demande une vigilance constante. Dépasser les épreuves lui donne une identité forte.*
Les résilients ne sont jamais au repos, ils cherchent le beau, créent, militent… Car la résilience n'est pas un état mais un processus, le travail de toute une vie… »

La résilience implique un projet de vie, elle est dynamique.
L'invulnérabilité reste statique.

La Résilience a pour Alliée la Vie.
La Biodanza nous invite à ce que la Vie soit au Centre de nos Existences.

Alors que les premiers pas de notre Marche sur le chemin de nos vies, de la Vie (qu'elles que soient nos blessures, qu'elles que soient les blessures de l'humanité, qu'elles que soient les blessures de l'Univers) allient nos potentialités pour résilier le contrat avec la souffrance.
J'ai la fervente croyance que nous pouvons dans notre devenir danser la vie avec la Vie unit à tous ses principes dans l'Alliance totale du Principe Vivant.

Ce que nous construisons aujourd'hui doit être projeté au-delà de notre simple existence, le projet Ici et Maintenant se construit dans un espace et un temps qui nous échappe, l'Eternité.

« les non-résilients.
Il est important de parler aussi des cas où la Biodanza ne peut rien. Autrement, le travail que tu fais pêche par excès de parti pris pouvant faire penser à une sorte de myopie intellectuelle. » (Hélène)

C'est volontairement que je n'aborde pas les non-résilients. Car à l'issue de cette monographie il ne me reste à ce sujet que des interrogations sur le fait que certains puissent entrer dans ce processus et d'autres pas.
En effet la Biodanza est loin d'être la Panacée, le remède miracle.
Elle peut cependant être une aide et un soutien pour certains et dans certains cas.
Je me suis aussi, peut-être, attachée à répondre à une proposition de ce Système qui est de plutôt se pencher sur la partie saine.
Quant à ma myopie intellectuelle, je veux bien la reconnaître car elle se double, comme par « hasard », d'une myopie fonctionnelle, organique.
Mais il me plait de croire à l'instar de mes « maîtres » (myopes eux aussi), que leur propre myopie ait laissé « l'espace de folles espérances ».

Aujourd'hui, un an plus tard, après la remarque d'Hélène concernant les non-résilients, la seule réponse qui me vienne à l'esprit c'est qu'à un moment donné il faut faire un choix et que ce choix ne dépend plus de paramètres externes. Un choix profond, individuel d'aller ou non vers la Vie. Faire le choix de laisser parler, de laisser s'exprimer notre inconscient vital afin que nos mémoires (conscientes et inconscientes) collectives et personnelles puissent s'harmoniser avec lui.

Aujourd'hui, j'ai tourné volontairement une page sur le passé.
J'AI CHOISI.
Cependant les fantômes s'arriment parfois à mon présent, ils ne me lâchent pas volontiers.
Dans leur grand linceul blanc-bleuté ils dansent leur macabre menace.
Ce qui est différent, maintenant, c'est que nous nous soyons apprivoisés et qu'ils ne me chassent plus du Chemin de la Vie.
Ils me rendent parfois profondément triste car, derrière leur déguisement, je ne peux les reconnaître, ils se confondent avec les brumes qu'ils ramènent du passé.
Pas de visage, pas de pardon, pas d'amour et c'est cela qui reste douloureux.
Il n'y a plus la peur, cette ennemie mortelle, où si elle apparaît, elle ne s'installe plus, elle ne fait que passer. Se manifeste alors le désir de toujours plus d'amour.
IL Y A LA VIE AVANT TOUT.
La plaie n'est plus béante, la Danse, ma Danse, vos Danses ont cicatrisé la blessure dessinant dans mon être la trame d'une reconstruction.
Mais c'est au prix d'un combat quotidien que l'édifice tient.
Dans ce combat, mes armes sont, la joie, l'amour, la vie, ma détermination, ma ténacité, ma sensibilité, ma volonté, mes rires, la dérision. Mon bouclier l'amour que je reçois. Parée ainsi je ne crains plus rien.

Une fois de plus, j'emprunte les mots de Rimbaud qui résonnent avec justesse et poésie dans mon cœur :

« J'ai tendu des cordes de clocher à clocher ; des guirlandes de fenêtre à fenêtre ; des chaînes d'or d'étoile à étoile, et je danse. »

TABLE DES MATIÈRES

REMERCIEMENTS P 4

POURQUOI ? P 7

DÉFINITIONS P 12

- La résilience P 12
- La Biodanza P 14
- Les cinq lignes P 19
- La vivencia P 19
- Le Principe Biocentrique P 20
- La notion d'Inconscient Vital P 21

L'AUTORÉGULATION P 24

LES CINQ LIGNES P 33

- La vitalité P 34
- La sexualité P 44
- La créativité P 52
- L'affectivité P 60
- La transcendance P 66

L'ÉDUCATION P 71

ARS MAGNA P 82

CONCLUSIONS P 84