

# PRÉSENTATION DE LA FORMATION À L'EXTENSION

Sur le parcours évolutif de toute personne pratiquant la Biodanza, il existe certains types de jalons ou d'étapes qui sont autant d'invitations à approfondir la connaissance de soi que propose le travail en groupe hebdomadaire.

Ces jalons constituent une sorte d'approfondissement progressif de l'exploration et de l'expansion de l'identité. C'est le cas des Extensions en Biodanza.

**« IDENTITÉ ET ESTIME DE SOI » est l'une des extensions connues et reconnues de Biodanza. Elle aborde, de manière accessible pour les personnes au début du processus, des questions importantes liées à la vivencia du courage, de la liberté et de la perception de la propre valeur, tant dans le rapport à soi-même qu'à autrui.**

Cette approche permet donc au facilitateur d'accompagner les personnes dans un processus d'approfondissement de l'expression et de l'intégration de l'identité, en offrant une base solide pour renforcer la fluidité, le courage, l'expression, l'acceptation de soi et des autres, la connexion profonde à la vie comme valeur intrinsèque, le contact plein de sens, la valorisation du plaisir et de ses propres désirs. Elle renforce aussi la capacité de faire des choix basés sur le désir de vivre plutôt que sur la peur.

**La formation à cette extension a été conçue pour offrir la possibilité de vivre le stage, et sur cette base, d'éclairer la théorie et la méthodologie qui le soutient.** Cette proposition est le fruit d'une méditation sur ce thème et d'une longue expérience. Mais, par-dessus tout, elle est le résultat d'une pratique intense, tant en groupes hebdomadaires qu'en stages vivenciel.

**\*Elle s'adresse aux facilitateurs de Biodanza et aux élèves à partir de la troisième année de formation (ayant complété a minima les modules I, II, III et IV de la méthodologie et sur autorisation de la direction de leur école)**

Hélène Jeanne Lévy Benseft

# INTRODUCTION DU THÈME

*“Si je ne suis pas pour moi, qui le sera ?  
Si je ne suis que pour moi, qui suis-je ?  
Et ce n'est pas maintenant, alors quand ?”  
Hillel l'Ancien*

Qui suis-je quand, libéré des contraintes d'un idéal tyrannique, je m'accepte tel que je suis ?  
Qui suis-je quand je ne me force plus à plaire (ou à déplaire) à tout prix, à être reconnu ?  
Qui suis-je lorsque j'imprègne l'espace de mon existence de ma présence aimante ?  
Qui suis-je quand j'arrive enfin à voir autre chose, autour de moi, que le miroir de mes échecs ou de mes manques ?  
Qui suis-je quand je me reconnais comme le sujet de ma propre vie ?  
Qui suis-je quand, au lieu de disséquer ma vie, je la danse ?

**L'approche de l'Identité et de l'Estime de Soi en Biodanza est une puissante invitation à renouer avec nos forces internes : celles que nous pouvons mettre au service de nos projets existentiels, de nos réalisations.**

Pour stimuler l'expression de ces forces, nous avons besoin de l'aide constante et du soutien de notre projet de vie qui est au cœur de notre identité. Mais nous devons aussi constituer pour nous-mêmes un “environnement” soutenant. Enfin, être aussi facteurs de soutien de la valeur d'autrui.

Il n'existe aucune magie, stratagème, méthode ou système susceptible de nous aider à déployer notre identité si nous ne prenons pas la décision (peut-être) la plus importante de notre vie : nourrir notre valeur, la soutenir, par une nouvelle perception de nous-mêmes fondée sur une nouvelle vision du monde et de la vie.

Pour y arriver, il est nécessaire de stimuler l'une des qualités humaines les plus importantes : le courage d'agir, de ressentir et de se manifester sur la base de la vérité intérieure. En référence à ce qui est vécu en nous dans la relation avec le monde, et plus seulement sur la base de ce que les autres nous disent.

Agir pour faire exalter notre capacité de vivre,  
Agir pour apprendre à ne plus avoir peur de nous-mêmes,  
Agir pour écarter ou transformer les mécanismes toxiques qui obstruent le flux naturel de notre plaisir de vivre.

Agir pour nous dévoiler à partir d'un centre vivant.  
Tout cela, avec en toile de fond, le Principe Biocentrique comme point de départ tout autant qu'horizon afin de déployer la force naturelle de nos talents innés, lorsque notre vérité trouvera son chemin. C'est une rencontre littéralement sacrée avec soi-même, pour affirmer avec tendresse et force la valeur singulière de notre identité.

Notre action dans cette proposition est de soutenir les 3 piliers de l'estime de soi (l'image de soi, l'amour de soi et la confiance en soi) en actionnant les 3 leviers principaux :

## Se vouloir du bien

Il existe une forme de perversité à vouloir être parfait et à s'opposer à ses qualités et à ses « défauts », en oubliant la synergie de nos facilités et nos difficultés les uns avec les autres.

Une faille est, par définition, définitive. Cependant, nous n'avons que des limites liées à une situation, à un contexte, et ces limites évoluent avec le temps, avec les changements et notre propre maturité. Certaines limites sont liées à notre propre nature et à notre condition et sont donc insurmontables. Ils ne constituent pas des fautes. Souvent, ce sont les pensées sur nous-mêmes qui sont les plus limitantes.

## Se percevoir avec justesse

Pour se percevoir, il est important d'être sensible. Une personne insensible, indifférente, anesthésiée, ne peut pas se percevoir. Les sentiments et les émotions sont un langage à travers lequel nous avons la possibilité de recevoir des informations sur nous-mêmes et sur la manière dont nous percevons le monde qui nous entoure. Se percevoir soi-même est donc indissociable de la perception du monde et des autres.

## S'exprimer avec justesse

Le sentiment de justesse repose sur la sensation de se manifester et de donner aux autres les bonnes informations concernant ce que l'on ressent, pense ou désire. Une expression claire ouvre la voie à l'honnêteté dans des rencontres qui peuvent ensuite être expérimentées dans la richesse des nuances infinies, entre force et fragilité, entre légèreté et profondeur, entre fugacité et permanence.

Retrouver, par la vivencia, le mouvement expressif, porteur d'émotion, de désir, de tension, d'intention (contenus personnels) permet de se percevoir comme source vivante, voire vibrante. Que ce soit de plaisir, de douleur, de sensations, d'intentions, de désirs, d'émotions, d'appétit pour la vie.

# OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation offre à la fois :

- **Un stage complet « clés en mains »** prêt à être proposé
- **Une méthodologie en groupe hebdomadaire** pour aborder et approfondir le processus de réhabilitation de l'Estime de Soi
  - Proposer une approche de « l'Estime de Soi » selon les différents niveaux de profondeur et pouvoir intégrer des personnes débutantes et d'autres plus expérimentées,
  - Approfondir le renforcement de l'identité et de la vivencia de la propre valeur, dans le processus hebdomadaire,
  - Approfondir l'expression et l'intimité avec soi-même dans les cinq lignes de vivencia,

- Offrir une base (un contenant affectif) pour les transformations générées par le processus de Biodanza,
- Soutenir les élèves dans une posture responsable, sensible et déterminée.

## DURÉE ET CONTENU DE LA FORMATION

**Formation sur 5 journées et une soirée (non séparables) :**

**Le Stage viviciel dans son entier** - du dimanche 28 juin 2026 (18h) au mardi 30 juin (19h)

- Moments d'intégration du groupe
- Vivencias
- Dynamiques participatives

**La Formation à l'Extension** – du mercredi 1<sup>er</sup> juillet (9h) au vendredi 3 juillet 2026 (16h)

- Approche théorique méthodologique et portant sur les points suivants :
  1. Révision du concept d'identité et du modèle théorique de la Biodanza
  2. Approche des mécanismes de (auto)dépréciation (mésestime de soi)
  3. Les sentiments et émotions liés à la dépréciation
  4. Les sentiments et émotions liés à la valorisation
  5. Les mécanismes de l'aptitude au bonheur
  6. L'importance du moment présent
  7. L'importance de la corporalité (le corps)
  8. f. Estime de soi et plaisir
  9. L'Estime de Soi et les cinq lignes de vivencia
  10. Les mécanismes d'action de la Biodanza dans le processus d'expansion de l'identité.
- Approfondissement méthodologique des mécanismes d'action de Biodanza (points 9 et 10)
  - Analyse des vivencias proposées au cours du stage « Identité et Estime de Soi »
  - Choix des exercices et de la musique
  - Fonction et formulation des consignes
  - Structuration des séances proposées
  - Argument théorique
  - Argument progressif viviciel.

## MATÉRIEL FOURNI

- Un diaporama théorique explicatif ;
- Un document développant plus en profondeur les éléments de la présentation ;

- Un document de tous les exercices avec les propositions de consignes et contextualisations.
- Un document - Stage vivencial « Estime de Soi » - avec les propositions de vivencias (exercices, musiques, consignes et contextualisations) ;
- Un dossier des musiques indiquées pour certains exercices spécifiques\*

\*Note : les exercices et les musiques proviennent du répertoire du système Biodanza de Rolando Toro. Certaines variantes des exercices de base de la Biodanza ont été introduites pour répondre de manière plus spécifique à l'argument de cette extension.