

Approcher la ligne de sexualité en Biodanza : l'apport de la roue du consentement



Océane Noirclère
(Pascale-Marie Barriquand)

Monographie de fin d'études
2023 – Ecole de Biodanza® S.R.T. de Bruxelles

Ce mémoire de fin d'études a été accompagné par trois didactes, au fil des versions successives :

- Denis Orloff pour la version 2018
- Catherine Charbonnier entre fin 2018 et mai 2023
- Martine Henkart pour la version 2023.

DATE DE PRESENTATION : 17 novembre 2023

LIEU DE PRESENTATION : Ecole de Bruxelles

NB : Le terme « Biodanza » est protégé. Il est écrit Biodanza® dans cette monographie, hormis dans le corps du texte.

Cette monographie est dédiée

à mon fils

Sergueï Juan Alexandre Grbic-Barriquand,



*source de fierté, de joie et de bonheur,
qui m'a déjà rendu au centuple
ce que je lui ai donné*

A la limite

Nous sommes arrivés loin
Dans la cruauté
Dans la philosophie du macabre
Nous sommes arrivés loin
Dans les sports de l'abîme
Dans les vitesses de l'éclair
Aussi loin que notre nostalgie le permet
Nous sommes arrivés finalement
A la tendresse

Rolando Toro Araneda,
« Epiphanie de la déesse »

Proposition de traduction
par Jean-Marc Laplanche
et Neus Odena Manonelles

TABLE DES MATIERES

Remerciements	6
Introduction :	
Le choix du sujet	8
Le plan de la monographie	11
Ma rencontre avec la Biodanza®	12
Ma rencontre avec la roue du consentement	14
PREMIERE PARTIE : BIODANZA® - LA THEORIE	16
1 - Définition(s)	17
2 - Le modèle théorique : vue d'ensemble	18
3 - Principes et concepts fondamentaux	21
4 - Effets, objectifs et finalités	30
5 - Mécanismes d'action	34
6 - La caresse en Biodanza®	35
DEUXIEME PARTIE : LA « ROUE DU CONSENTEMENT » DE BETTY MARTIN	37
1 - Les bases	38
2 - La pratique	41
3 - Des exemples	42
4 - Utilité de la roue au-delà de l'instant présent	44
5 - La roue du consentement et les lignes de sexualité et d'affectivité	55
TROISIEME PARTIE : LA CARESSE DANS LE GROUPE DE BIODANZA® - ASPECTS METHODOLOGIQUES	59
1 - Prendre conscience des difficultés possibles dans l'approche du toucher	60
2 - Bien connaître les effets du figement, et en tenir compte	63
3 - Construire un cadre sécurisant et affectif	65
4 - Favoriser les interactions en feedback, à tout moment	67
5 - Faciliter l'apprentissage de la pose des limites	70
6 - Expliquer les bienfaits des caresses	73
7 - Respecter la progressivité des propositions	75
8 - Bien expliquer les modalités de la caresse	77
9 - Commencer par les auto-caresses : une option utile pour distinguer prendre et donner	79
CONCLUSION	82
Bibliographie	84
Annexes :	
Le toucher : un sens « influent »	87
La progressivité : approfondissement méthodologique	89

Remerciements

Depuis que j'ai commencé l'école de Biodanza de Liège en 2008, je ne compte plus les rencontres avec les personnes qui m'ont fait grandir, volontairement ou non. Je voudrais ici remercier en particulier :

- Mes parents biologiques, qui ont fait « de leur mieux » tout au long de leur vie
- Mes frères et sœurs, qui m'aident à prendre la mesure des antipodes
- Mes tantes paternelles, et une babysitter trop tôt disparue, tuteurs de résilience, qui ont semé des graines de joie, d'ouverture et d'amour, et beaucoup de nostalgie
- Ma marraine, qui a souhaité sur les fonts baptismaux que « j'aie de la personnalité »
- Mon premier professeur de Biodanza et directeur d'école, Alejandro Balbi Toro, pour ses prouesses et sa « légèresse », sa créativité et son intuition, sa vision positive de la vie et des êtres humains, et son talent inégalé en matière de « toboggan vivenciel »
- Mon « professeur en affectivité », Françoise Masset, qui soutient ses élèves dans la durée, dans le respect, la fluidité et la gentillesse
- Françoise Fontaneau Vandoren, témoin de mes nombreux et pénibles déboires sentimentaux, pour son écoute, son soutien, son accueil dans son groupe et son aide précieuse et rigoureuse, pour avancer sur mon chemin de professeur
- Patrick Morbois, qui a déclenché, avec Liliana Viotti, Raul Terren et Victor Miranda, l'explosion de mon potentiel poétique -- et qui a contribué à cette monographie, dont nous avons pu parler à maintes reprises, dans la sincérité et la profondeur
- Alexander Lagaai, le hollandais volant qui m'a accueillie au paradis et dans mes écritures, et dont les œuvres aèrent ma maison, grand lecteur et traducteur des œuvres de Rolando Toro
- Christian Fontaine, qui a insisté année après année pour que je devienne facilitatrice
- Guy Cullus, le premier biodanseur à avoir identifié le potentiel du « Tree of Life », le centre de yoga où nous avons commencé à donner cours, Gabi Tomitz et moi, en février 2017
- Agnès Deveux, qui nous a permis de bénéficier ici, en Belgique, de l'approche thérapeutique voire clinique de Carlos Garcia
- Hélène-Jeanne Lévy Benseft, pour sa luminosité méthodologique, sa précision sémantique et son soutien poétique
- Philippe Lenaif, témoin de certains de mes traumas, déclencheur de ma décision d'ouvrir enfin un groupe de Biodanza hebdomadaire
- Maria Verhulst, qui m'a fait avancer sur la voie (et la voix !) de la créativité assumée
- Sergio Cruz, le grand amoureux de la Biodanza, au cœur aussi grand que la planète, fantastique alliance de science et de générosité, sur qui je reconnais avoir beaucoup transféré ☺
- Guillaume Husson, qui m'a permis de participer avant l'heure au stage « Biodanza et organisations » de Liliana Viotti ; grâce à qui j'ai pu passer de merveilleuses vacances avec « mes » enfants, à Gaillac et au Mas d'Azil ; grâce à qui j'ai pu progresser, via le Yi King, le Minotaure, l'Arbre des désirs, le Pressentiment de l'ange, etc.
- Sylviane Legros, pour son infatigable motivation et sa volonté d'aller au fond des choses
- Bernadette Thirionet, qui a tant fait pour que l'association des professeurs de Biodanza belges fonctionne sur des bases solides
- Elpiniki Bouzi, pour ses encouragements à vivre la félicité sur terre
- Jean-Jacques Gasparini, pour son amitié indéfectible, sa rigueur méthodologique, sa disponibilité et sa fiabilité
- Roger Callens, pour son amour, son désir et le contenant affectif qu'il a su me donner durant des années, et le sentiment de triomphe qui se manifestait lors de nos étreintes, inoubliables
- Delphine Lesaffre, professeur de Biodanza et de taïchi, qui m'a aidée à trouver mon centre au moment où cela devenait vital, et pour son soutien de femme puissante et douce
- Delphine Gérard, pour sa luminosité, sa créativité, sa sensibilité, son ouverture, son intelligence affective, sa vibration kasalienne et son art de l'écriture perceptive
- Tiziana Zappi, pour son accueil, sa pétillance et sa délicatesse
- Ricardo Toro Duran, pour son énergie de guérison, grâce à qui j'ai un jour imaginé de créer le parti « des dauphins contre les requins », et que j'ai toujours rencontré avec gratitude, en Afrique du Sud, à Carcassonne ou à l'école de Liège 4 Ardennes
- Véronique Hustin, pour la qualité de son accueil, sa lumière, sa compréhension et ses encouragements en continu, plus que bienvenus
- Martine Henkart, grâce à qui j'ai pu consolider mon ancrage, et avec qui j'ai pu grandir, intégrer, dialoguer, et finaliser la présente monographie
- Paule Goossens et Thierry Heinemann, pour leur ouverture de cœur, leur talent et leur alliance exemplaire, si rare de nos jours
- Catherine Charbonnier et Michel Bercher, pour leur générosité, leur disponibilité et la

- qualité de leur accueil lors de moments difficiles ou délicats – et Catherine plus particulièrement, bien sûr, pour tout le temps passé à m’accompagner sur un chemin qui menaçait de s’enliser, de s’embourber, de s’enfermer... et de s’arrêter
- Jean-Pierre Jouny, jardinier à l’école de Bruxelles, dont le soutien a été déterminant pour finaliser les comptes-rendus que j’avais arrêté de rédiger en fin de première année d’école, piégée par mon trop grand perfectionnisme
 - Hubertus Scheidelberger, qui au-delà de son apport aux organisations, m’a permis d’imaginer de nouvelles façons de construire des vivencias, en fonction d’un objectif précis, dans des contextes spécifiques, pour... construire là où c’est possible, dès que c’est possible
 - Maria Amaya del Pilar, qui libère l’écriture organique comme nulle autre avant elle, et à qui je dois ma vocation de sexothérapeute
 - Florence Vasseur, pour son courage lors de l’animation de l’atelier « couples » au symposium de Toulouse, beaucoup trop tôt disparue
 - Yves Daniel, avec qui les échanges furent aussi francs qu’enrichissants, et même très fructueux à bien des égards
 - Fred Scalliet, dont le point de vue décalé m’a beaucoup apporté
 - Avi Fedida, mon idéal en matière de tantra thérapeutique, chez qui j’ai vécu d’immenses transformations, toujours bénéfiques
 - Gabriele Tomitz, qui a dit « oui » d’emblée, quand je lui ai proposé de créer un groupe ensemble, et dont la présence m’a inspirée et réconfortée tout au long de notre co-facilitation, et bien au-delà
 - Liliane Boyer, dont la monographie sur la progressivité m’a aidée à aller vers l’essentiel
 - Alain Cartier, pour son soutien momentané, grâce auquel j’ai pu rencontrer Nadia Costa, qui m’a (re)mise sur la voie rêvée par Rolando
 - Fiona Sturrock, formée à la Biodanza au Royaume-Uni, pour qui l’intégration des enseignements de Betty Martin à la Biodanza est une évidence, et qui m’a fort encouragée dans ma démarche – jusqu’au contact direct avec Betty Martin, que je remercie chaleureusement ici pour son ouverture et sa bienveillance
 - Evelyne Dufour, chez qui j’ai pu avancer sur cette monographie en toute quiétude, et qui m’a aidée à envisager l’être humain dans toute sa complexité, avec ses forces et ses faiblesses, sa magnificence et sa mesquinerie, sa capacité d’aimer comme de haïr, et grâce à qui mon acceptation de moi-même et des autres a pu faire quelques progrès... nécessaires ;-)
 - Denis Orloff et Veronica Lenne, pour leur appui, leur générosité et leur amitié
 - Inge Struyf, grâce à qui j’ai découvert Kohlberg, et qui m’a souvent réconfortée
 - Sabine Houtman, qui a permis que ma huitième supervision soit une libération et un partage vivenciel magnifique, et qui donne tant à la Biodanza
 - Diana Zijlmans, la fée du fond des bois, qui a su partager sa science et son expérience, et qui m’a apporté son soutien lorsque je désespérais d’être entendue
 - Louise Claire Dupraz, arrivée à point nommé pour relire une ancienne version de cette monographie, avec qui je crois partager une ambition commune, pour la Biodanza
 - Jean-Pierre Braun, puis Cordula Bruchs, pour leurs recherches sur les neurosciences
 - Thierry Janssen, dont l’enseignement m’a permis de mieux comprendre mes/nos névroses humaines et les raisons pour lesquelles l’autorité intérieure m’a longtemps fait défaut
 - les membres successifs du conseil d’administration de Biodanza.be, notamment Yves Gendrot, Nathalie Ansion, Gerda Van den Dries, Machteld De Vos, Philippe Vanheghe, avec qui les échanges furent toujours vivifiants même si parfois confrontants, et toujours au service du collectif, même maladroitement
 - Serge Marcelis, qui nous a offert, à Gabi et à moi, une séance photos mémorable, et qui m’a obligée à encore mieux percevoir les limites du pouvoir réparateur de la Biodanza, sur les êtres blessés que nous sommes tous et toutes – et sans doute particulièrement nous, les professeurs de Biodanza
 - Tous les êtres humains avec lesquels j’ai eu l’occasion de danser, que j’ai pu rencontrer dans la joie ou l’authenticité
 - Tous les élèves et le staff de l’école de Liège 4 Ardennes, en particulier Marie, Marie-Noëlle, Jean, Jean-René, Inès, Anne, Annick... dont le soutien affectif fut si précieux dans les dernières phases, parfois pénibles, de ce chemin
 - Tous les hommes avec qui j’ai pu partager des moments de félicité, poétique, musicale, gastronomique ou orgasmique
 - Toutes les femmes qui m’ont aidée à avancer, ou à « lâcher »
 - Leen Plas et Marieke Annink-Bouma, adeptes de la roue du consentement, qui m’ont encouragé à creuser ce sujet pour la Biodanza
 - Et bien sûr Rolando Toro Araneda, qui se vivait poète au moins autant que biodanseur, et qui nous a donné – sans compter – ce cadeau merveilleux qu’est la Biodanza.

INTRODUCTION

A - Le choix du sujet

Rolando Toro Araneda a légué à l'humanité un système extraordinaire, qu'il a nommé la Biodanza®, et un cadeau qui peut être déflagrant, la vivencia.

La Biodanza permet de développer les potentiels humains avec une efficacité redoutable. En pratiquant régulièrement, on peut retrouver sa vitalité, faire « exploser » sa créativité, se réconcilier avec le plaisir et la sexualité, créer des liens affectifs, se relier à l'univers entier. Tôt ou tard, on découvre des sensations qu'on avait oubliées, ou jamais expérimentées, on s'émerveille d'être en vie, on rencontre l'autre à cœur ouvert, on peut vivre l'extase ou l'illumination. Le groupe hebdomadaire, en particulier, procure aux participants un environnement sécurisé, sans jugement, riche en éco-facteurs positifs, qui va favoriser leur évolution vers plus d'écoute et d'authenticité vis-à-vis de soi, plus de capacité à interagir dans le respect de l'altérité, plus de confiance dans la vie.

J'ai adoré la Biodanza dès le premier jour, et j'ai pratiqué assidûment depuis ma première découverte, en août 2006. J'ai commencé l'école de Liège un an plus tard, en janvier 2008, souhaitant rendre accessible à tous et toutes cette approche « miraculeuse », à laquelle je prêtai des pouvoirs quasi magiques. J'ose le dire, j'ai rêvé d'être « le meilleur professeur de Biodanza du monde », non pas pour dépasser mes collègues, mais pour rendre hommage à cet émerveillement renouvelé, qui a (presque) toujours été au rendez-vous.

J'ai notamment vécu « le plus beau jour de ma vie », non pas lors de la conception ou de la naissance de mon fils – une aventure qui me paraissait pouvoir faire partie du cours naturel de la vie – mais lors du premier week-end entre professeurs organisé par l'association des professeurs de Belgique – un projet auquel j'ai fort contribué à l'époque. Que tous ces professeurs puissent œuvrer de concert, en faveur d'une concorde universelle, cela représentait pour moi la concrétisation d'un de mes rêves les plus chers. Cela me donnait l'espoir que la Biodanza puisse réellement un jour « changer le monde ». Car il me semblait que, si tous les professeurs s'unissaient pour répandre cette pratique urbi et orbi, l'humanité pourrait oublier la guerre, la lutte des classes, la société de consommation et préserver la planète qui nous nourrit.

Je rêvais, comme Liliana Viotti, didacte brésilienne, pionnière de la Biodanza dans les organisations, de Biodanza dans les entreprises, pour que celles-ci deviennent plus respectueuses des personnes et de l'environnement – j'ai d'ailleurs donné une séance de Biodanza pour mon employeur, dans le cadre d'un team building, dès que j'en ai eu l'occasion – afin d'y favoriser la coopération et la créativité.

J'ai même un jour, lors d'un de mes premiers week-ends d'école, rêvé de Biodanza « à Davos », ce lieu de réunion des élites économiques mondiales qui n'est pas « que » (mais beaucoup, hélas) luxe, lucre et corruption. En janvier 2023, Johan Rockström y a présenté ses tous derniers travaux sur les limites planétaires – était-ce du spectacle, de la manipulation ou une vraie sensibilisation ? Je ne sais... Et je ne saurais dire si mon rêve est généreux ou égotique, légitime ou illusoire... ni s'il se réalisera un jour. Mais cela ne m'empêche pas d'œuvrer dans cette direction.

Je sais aujourd'hui que ce rêve est issu d'un besoin profond de réconciliation entre points de vue opposés, transverse à toutes les facettes de mon identité :

- entre capitalistes et écologistes, en tant que « Head of Sustainability » de l'entreprise qui m'emploie ;
- entre patrons, syndicats et salariés, du temps où j'étais en charge de la communication interne ;
- entre hommes et femmes en tant que sexothérapeute et poételle (oui, j'ose ce néologisme, beaucoup plus musical que le strident « poétesse ») ;
- entre tous les humains, de tous les pays, en tant que professeur de Biodanza.

Tout mon être aspire à plus de paix, plus de partage, plus d'amour – dans la liberté, l'authenticité et... la responsabilité – qui s'impose à nous, un jour ou l'autre. Et je suis certaine que la Biodanza peut y contribuer.

Au regard du système politico-économico-social prédateur dans lequel nous vivons, la Biodanza propose, entre autres, une ré-interrogation profonde de nos façons de vivre, voire une véritable rééducation.

Malheureusement, retrouver une relation saine avec soi, avec autrui et avec la nature, ne se fait pas en un jour. Pour certain-e-s d'entre nous, préserver cette relation saine reste un effort quotidien. Rolando Toro, si on se réfère à son article intitulé « Une autre humanité », rêvait lui aussi d'une « poétique des relations » :

*« Je rêve d'une humanité qui s'étreint, qui s'embrasse avec joie de vivre,
où la solitude n'existe pas en tant que sentiment,
où chacun reconnaît la sacralité de l'autre.*

*Un monde où pouvoir se connecter à travers le regard, l'étreinte et le mouvement
naturel ; car le corps parle de manière plus éloquente que les mots.*

*Et je sais que cela est possible, il est juste nécessaire que ce ne soit pas le rêve d'une
seule personne mais une vision de beaucoup. (...)*

*Nous faisons partie d'une force génératrice de la nature, du cosmos et désirons faire
place à la tendresse, au respect et à la beauté de l'autre.*

*Et lorsque nous parlons de l'autre, nous ne nous référons pas à une perception
de sa forme mais bien à celle de son âme, en nous connectant de cœur à cœur.*

*Nous sommes des êtres relationnels. Il faut que nous comprenions que nous ne sommes
rien sans l'autre ; l'homme ne peut se concevoir sans expérimenter les relations les plus
diverses avec les autres. Et la qualité de ces relations est la qualité de notre vie. »*

La légitimité de ce rêve est aujourd'hui confirmée par la science. Selon une étude de l'université de Harvard, réalisée sur plus de 70 ans, pour identifier les facteurs prédictifs de la longévité, l'espérance de vie des humains dépend avant tout de la qualité des relations établies avec l'entourage – et plus précisément de la possibilité de vivre à visage découvert, sans masque social – mais pas forcément sans désaccords -, dans l'authenticité, jour après jour, avec ses proches. Contrairement à ce que les médias et la publicité veulent nous faire croire, ce ne sont pas l'intelligence, la richesse ou la réussite professionnelle qui sont les facteurs les plus contributifs de la santé – et encore moins la célébrité. Même le capital génétique ou culturel n'est pas aussi contributif que la satisfaction vis-à-vis des relations intimes.

Cf. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>

C'est un point abondamment développé aujourd'hui dans la littérature scientifique : la résilience des espèces repose sur leur adaptation au milieu, certes, mais aussi sur leur coopération. La Biodanza peut y aider, grâce au réapprentissage du feedback (organique, pas seulement intellectuel) avec soi et avec l'autre, et grâce à la réhabilitation du toucher.

Or j'ai dû constater, à mon grand dam, que les bénéfices de la Biodanza ne profitent pas encore au plus grand nombre. Les raisons en sont multiples. L'une d'entre elles est liée à la difficulté de décrire précisément ce que vise la Biodanza et ce qu'on peut en attendre, puisque le système repose avant tout sur l'expérience de la vivencia, vécue différemment par chacun et chacune.

Une autre difficulté peut être liée au fait que la Biodanza n'attire pas toujours les personnes qui bénéficieraient le plus du processus proposé. Soit notamment les personnes très timides, pour lesquelles l'effort peut être trop grand – ou a contrario les très rebelles ou très autocratiques/rigides. En effet, bénéficier de la séance suppose d'essayer de se sentir bienvenu dans un groupe qui peut être au départ totalement inconnu, et de suivre le chemin proposé par le professeur, d'écouter les consignes, d'en tenir compte au mieux – et de ne pas être trop mécontent du résultat. Car le professeur aura beau invoquer l'absence de jugement, celui-ci est rarement absent du vécu des débutants.

Je n'ai pas la prétention de lister toutes les raisons qui freinent la diffusion du système Biodanza. La seule sur laquelle je vais me focaliser dans le cadre de cette monographie est celle qui concerne l'approche du toucher, du contact rapproché, tel qu'il est proposé lors des séances de Biodanza.

En effet, il me semble que dans le contexte post #metoo, sans parler du contexte post-covid, le toucher est encore plus suspect qu'avant (« avant » étant difficile à dater, le sens du toucher ayant toujours été suspecté d'être plus ou moins « sale », du moins dans la culture judéo-chrétienne). On sait – c'est prouvé scientifiquement – cf. en annexe I – que le toucher influence les décisions. Qu'il peut faciliter l'emprise – et que se défaire de l'emprise de quelqu'un suppose un éloignement physique (mais pas seulement). Mais on sait aussi à quel point le toucher peut être bénéfique, apaisant, réparateur, régénérant... sans que les conditions de cette régénération soient toujours claires.

Amener nos élèves à accepter le contact, à en expérimenter tous les bénéfices, n'est donc pas forcément facile. La méthodologie actuelle, avec les approfondissements proposés par Hélène-Jeanne Lévy-Benseft ou Sandra Salmaso, fournit des ressources utiles, voire incontournables – certaines seront abordées dans cette monographie.

Mais il m'a semblé, lorsque j'ai découvert la roue du consentement deux ans après avoir commencé à faciliter, que les concepts élaborés par Betty Martin, une chiropraticienne américaine, pouvaient aussi nous aider. Comment ? Pourquoi ? Tel est le sujet de ce mémoire.

Je précise d'emblée qu'il ne s'agit nullement de modifier le système Biodanza, ni la théorie, ni la méthodologie. La Roue du consentement me semble seulement pouvoir fournir un « petit plus » théorique et pratique sur les interactions tactiles. « Petit plus » facilement explicable avant une séance, lors du point théorique, et lorsqu'une caresse, différenciée ou non, est proposée.

Il ne s'agit pas, pour la Biodanza, d'une révolution – les exercices ne changent pas, la courbe ne change pas, les musiques non plus... c'est seulement au niveau des consignes que la roue apporte un plus. Mais un plus décisif, selon moi - j'aurai l'occasion de le détailler dans cette monographie. Car c'est plutôt au niveau des interactions de tous types, tactiles ou pas, en et hors Biodanza, que la roue amène une prise de conscience qui fait évoluer le regard. Autrement dit, il y a un avant/après la roue dans la vie, pas seulement en Biodanza.

Pour moi, la roue du consentement peut aider nos élèves à vivre plus facilement les propositions de la Biodanza – mais elle peut aussi les aider à transposer dans leur vie quotidienne certaines des expériences vécues en Biodanza.

Cette question de la transposition de la séance dans la vie quotidienne m'a toujours préoccupée. Et je suis loin d'avoir fait le tour de la question – qui n'est peut-être pas totalement « cernable » - l'imprévisible étant l'une des caractéristiques du vivant. Mais la roue me semble être un outil fiable, opératoire et utile, pour ne pas dire indispensable, dès lors que l'on souhaite vivre en harmonie au quotidien, avec des personnes que l'on est amené à toucher régulièrement.

Je suis d'autant plus heureuse de proposer cet outil à mes collègues qu'il est en fin de compte, assez simple. Mais loin d'être anecdotique... Je souhaite donc à toutes et tous une belle découverte de ce que j'ai pu expérimenter à ce sujet, deux ans après avoir commencé à faciliter, soit depuis 2019*.

B. Le plan de la monographie

Cette monographie comprend trois parties :

- une première partie théorique, sur la Biodanza ;
- une seconde partie théorique, sur la roue du consentement et son intérêt, au regard de certains traits humains ;
- une troisième partie qui traite de l'utilisation de la roue du consentement en Biodanza, dans le cadre d'un groupe hebdomadaire.

*Avant d'aller plus avant, il me faut préciser que cette monographie est en grande partie extraite d'un projet de monographie consacrée à un sujet plus vaste, sur lequel j'avais commencé à travailler, avec quelques collègues professeurs de Biodanza, dès 2014. Et sur lequel j'avais annoncé vouloir/devoir travailler dès ma sortie de l'école de Liège, en 2011. La première version de cette « vaste monographie » a été remise à l'école de Bruxelles en juillet 2018. Elle s'est ensuite étoffée, au fur et à mesure des versions et des savoirs emmagasinés, intégrés, partagés, jusqu'à atteindre 250 pages – soit un format peu courant dans le cadre des monographies de fin d'études.

La roue du consentement était l'un des sujets traités dans ce très vaste travail. L'apport de Betty Martin me semblait en effet très important, voire incontournable. Aussi, après en avoir discuté avec la direction des écoles de Nice-Méditerranée et de Bruxelles, il m'a paru plus raisonnable, en mai 2023, de proposer une monographie plus courte, centrée sur ce seul sujet.

Ma rencontre avec la Biodanza®

Ma première rencontre avec la Biodanza date d'août 2006, soit un peu plus d'un an après mon arrivée en Belgique.

Je ne peux me rappeler cette première fois sans émotion, car l'écart entre celle que j'étais et celle que je suis devenue est immense.

J'ai adoré la Biodanza dès cette première séance – mais à l'époque, ma représentation du monde n'était pas des plus optimistes. J'étais persuadée que tous les participants à cette séance découverte allaient vouloir s'inscrire et qu'il n'y aurait pas de place pour moi. Ce n'était pas du tout le cas, heureusement. Et j'ai pu m'inscrire au groupe hebdomadaire animé par Alejandro Balbi Toro à Jette dès septembre 2006.

Ma motivation de l'époque était bien loin de celle qui m'anime aujourd'hui, car je ne connaissais rien à la Biodanza. Ce que je cherchais, c'était une activité sportive relaxante – au contraire des cours de danse orientale trop techniques dont je commençais à me lasser.

J'ai toujours aimé danser – et toute petite l'un des moyens de supporter mon entourage familial toxique était de m'enfermer dans la chambre de mon frère, où se trouvait le tourne-disque familial, et de danser – par exemple sur le Marché Persan de Katchaturian. La discothèque familiale était très pauvre. Mais je m'en sortais avec « le » concerto de Rachmaninov, les fados d'Amalia Rodriguez ou les comptines d'Anne Sylvestre. Gagner le droit d'écouter de la musique de « jeunes » (du rock, du disco...) à la radio fut un combat de longue haleine, dans un contexte quasi « taliban », bien qu'officiellement catholique.

Adolescente, la danse fut un moyen de séduire les garçons. Mais je prenais peur dès qu'un homme faisait mine de tomber amoureux – je ne tombais amoureuse que des hommes inaccessibles, ou insensibles à mes « charmes ». J'adorais danser « jusqu'au bout de la nuit », et je me figurais que l'homme le plus résistant serait l'homme de ma vie. Etrange critère que celui-ci – ou pas si étrange que cela, vous diraient les éthologues et les biodanseurs qui connaissent bien la ligne de vitalité ☺.

Je raconte tout ceci car cela peut contribuer à éclairer le « coup de foudre » ressenti dès la première séance de Biodanza. Je savais que la musique pouvait transporter, transformer, mais pas à ce point.

J'ai très vite souhaité comprendre comment cela fonctionnait – tout en gardant une distance vis-à-vis de ce qui pouvait paraître « trop beau pour être vrai ». Car il faut bien constater qu'à chaque séance, je « plongeais », profondément, dans l'expérience. Et que celle-ci m'ouvrait des horizons tout à fait nouveaux. A tel point qu'un an après avoir commencé la Biodanza, j'ai souhaité me séparer du père de mon fils. Après quinze ans de vie commune, j'avais abandonné l'idée qu'il puisse y avoir un avenir à deux.

Je n'étais pas pour autant apte à nouer des relations nourrissantes dans la durée. Il m'a fallu beaucoup de temps, d'expériences et d'apprentissages pour ne plus considérer l'amour comme une prison, pour accepter de recevoir - et pour aimer inconditionnellement - parfois.

Ce n'est d'ailleurs qu'en suivant la formation de l'Université de Louvain-la-Neuve en sexologie clinique que j'ai compris à quel point le modèle familial m'avait rendue inapte aux relations honorant profondément l'altérité. Dans le contexte familial, l'amour était « hyper » conditionnel.

Pour être digne d'amour, il fallait travailler, voire se tuer à la tâche (ce qu'a fait mon père) – le corps n'était qu'une machine et si nous étions venus sur terre, c'était « pour en chier ». Et il fallait aussi donner l'apparence d'un couple uni, alors que les disputes incessantes de mes parents avaient fait fuir plusieurs baby-sitters, et même les tantes prêtes à s'occuper des deux puis trois puis quatre enfants, tous plus ou moins abîmés par ce contexte délétère.

C'est sans doute pour cette raison que la « poétique des relations » m'a si longtemps « obsédée ». Rencontrer, c'était facile. Se respecter et respecter l'autre dans la relation, beaucoup moins évident. Tout un chemin auquel la Biodanza a participé, y compris lors des « égarements » dont j'ai pu me relever.

Ma rencontre avec la « roue du consentement »

Ma rencontre avec la roue du consentement fut tout autre. J'avais commencé à m'intéresser au sujet avant de participer à un week-end de formation donné à Eindhoven, en janvier 2019. Je croyais savoir de quoi il retournait.

La question du consentement ne me paraissait pas inconnue. Elle tombait pour ainsi dire sous le sens. En Biodanza en particulier, on apprend à tenir compte du feedback, du langage du corps, pas seulement des interactions verbales. On répète aux élèves débutants qu'ils peuvent à tout moment décider de ne pas faire un exercice – de s'arrêter ou au contraire de décider d'essayer de suivre la proposition, même en cours de route. Et cela faisait déjà deux ans que nous donnions cours avec Gabi, à Tervuren, sans ressentir de difficultés particulières – autres que celles liées à la recherche de salles ou à la fidélisation des élèves.

Mais je n'avais pas pris conscience de ce qu'on appelle aujourd'hui les zones grises – et pas encore identifié avec précision les zones « noires » -- toutes les formes et les conséquences du non consentement.

Et surtout, comme la plupart des personnes qui n'ont pas pu bénéficier de l'enseignement de Betty Martin, je n'avais pas identifié la modalité « prendre » (du plaisir) en caressant – un objet, une personne, ou soi-même. Je le faisais sans y penser, comme la plupart des humains. Et d'ailleurs, je ne pouvais le faire que les yeux fermés, pour mieux me concentrer sur le plaisir ressenti, ce qui ne facilitait pas l'établissement d'une « relation ».

Donner et recevoir, je connaissais par cœur. Donner surtout, d'ailleurs – il m'a fallu beaucoup de temps pour ne plus redouter de recevoir (et cela reste difficile, hélas, mais parfois je reçois avec délices ☺). La Biodanza encourageait à donner, à recevoir, à permettre, à refuser, à demander grâce à de multiples propositions. Il y avait même des positions génératrices de demander, donner, recevoir. Et des exercices pour dire « non ».

Mais « prendre » du plaisir dans le contact avec soi, ou avec l'autre, ou avec un objet quelconque, c'était une modalité d'interaction que je n'avais pas repérée comme telle. Je pouvais ressentir le plaisir avec intensité. En ou hors séance de Biodanza. Mais presque toujours comme un cadeau du ciel, un miracle immérité. Renouvelé certes, quasiment lors de chaque séance, mais souvent inexplicable.

Je n'avais pas connu le « ah ha » de révélation, qu'expriment la plupart des personnes qui suivent les ateliers de Betty Martin – un déclic qui révolutionne l'approche du toucher, une fois que la modalité « prendre » a été expérimentée et conscientisée.

Jamais il ne me serait venu à l'idée de demander à « prendre » du plaisir en caressant l'autre. Je prenais du plaisir, sans aucun doute. Parfois sans demander explicitement. Et la plupart du temps, cela « passait crème », comme on dit en Belgique, l'un comme l'autre étant heureux de prendre ou de donner, ou de recevoir et de permettre, sans trop se poser de questions.

Mais j'ai pu identifier au cours de ce week-end de formation deux interactions avec des hommes au cours desquelles ce qui s'était passé ne correspondait pas

à leur désir. Dans un cas, j'avais pu m'en rendre compte à temps et interrompre l'interaction. Dans un autre cas, ce n'est que le lendemain matin que le moment, très bref, d'utilisation de l'autre fut évoqué, sans que ni l'un ni l'autre ne comprenne vraiment ce qui s'était passé.

Autant dire que la roue du consentement a changé ma vie tout autant que la Biodanza. De même qu'il y a un « après » Biodanza, quand la rencontre avec l'activité se passe bien ; de même la rencontre avec la roue du consentement ne laisse pas indemne. Il me semble impossible – une fois la modalité « prendre » identifiée, de ne pas tenter d'en tenir compte au quotidien.

Et il me semble tout aussi impossible de ne pas souhaiter que cette connaissance bénéficie à chacune et à chacun.

Prendre conscience de la modalité « prendre », et de la possibilité pour chacun de « prendre » du plaisir sans abuser, sans déposséder – dès lors que l'autre autorise, en conscience, l'accès à son corps, à son temps ou à ses talents – cela change tout. Betty Martin affirme d'ailleurs que sans cette prise de conscience, quand on s'en tient scrupuleusement au donner/recevoir, il manque aux couples (éphémères ou durables) un ingrédient clé.

Lorsque les deux partenaires ont repéré la modalité « prendre », ils peuvent assumer leurs désirs, oser demander, apprendre à encaisser les refus. Les amants parlent le même langage... et peuvent sortir (un peu) des jeux de pouvoir. Pour moi, cette prise de conscience a été un grand soulagement. Je pouvais moi-même demander à « prendre » sans me faire un sang d'encre. Etant relativement plus assertive et plus gourmande que la moyenne, j'ai besoin d'être rassurée sur la capacité de refus de mon partenaire.

En tant que professeur de Biodanza, on peut utiliser la roue du consentement pour approfondir la théorie, notamment à propos des lignes de sexualité et d'affectivité, pour affiner les consignes, pour aider les élèves à plonger dans le plaisir en toute sécurité et les aider aussi à transposer l'expérience vécue en séance dans leur propre vie.

Autrement dit, j'ai bien « rencontré » la roue du consentement en 2019, et la Biodanza en 2006, pour ce qui est des premières fois. Mais ces rencontres ont été fructueuses : il m'a été possible de nouer des relations étroites, jamais anodines, parfois tumultueuses, tour à tour enthousiastes ou apaisées, avec le système biocentrique d'une part, et la roue du consentement d'autre part. C'est ainsi que je tente de les intégrer dans mon quotidien, ce qui reste un défi – facile ou ardu -, selon les moments.

PREMIERE PARTIE

BIODANZA® : LA THEORIE

Cette partie théorique a pour objectif de présenter la Biodanza® en tenant compte du sujet traité. L'accent sera donc, déjà à ce stade, mis sur certains moyens d'action de la Biodanza®, notamment le contact et la caresse - sans pour autant que les autres composantes de la théorie soient oubliées. En effet, dès lors que l'on souhaite introduire un outil pédagogique nouveau en Biodanza®, il est important de savoir le situer par rapport à l'ensemble du système.

I.1 - Définition(s)

Historiquement, le mot Biodanza vient de « bios », la façon de vivre, en grec, et de « danza », la danse, en espagnol. On peut donc parler de « danse de la vie », ce qui a le mérite d'être concis et attrayant, mais qui pourrait laisser le public sur sa faim. D'autant plus que depuis la création de la Biodanza, d'autres formes de danse ont vu le jour. La danse médecine, les cinq rythmes, la danse extatique... elles ont un peu toutes à voir avec la qualité de vie.

Une définition simple, soufflée par Alejandro Balbi Toro, l'un des petits-fils du fondateur de la Biodanza, peut servir à débiter une conversation avec des personnes n'ayant jamais entendu parler de la Biodanza. Il parle d'« expression corporelle et émotionnelle ». Cette formulation a le mérite de rassurer et de simplifier, sans déformer. Elle renvoie les personnes à quelque chose de connu, et les encourage à poser des questions si le sujet les interpelle.

La définition formelle figurant en page 7 du syllabus* diffusé lors d'un des premiers week-ends de formation est la suivante :

« système d'intégration affective et motrice, de renouvellement organique et de réapprentissage des fonctions originaires* de la vie.
Ce système se fonde sur des vivencias induites par la danse, le chant et des situations de rencontres en groupe ».

La Biodanza induit des « vivencias » de vitalité, d'érotisme, de créativité, d'affectivité et de transcendance. Le syllabus 1, en page 13, définit le but de la Biodanza, comme étant de proposer un :

« système de prophylaxie, de réhabilitation existentielle, d'intégration psychophysique, de rééducation de l'affectivité ».

Une nouvelle définition, plus récente, parue dans l'un des livres de Rolando Toro, intitulé « Biodanza », amène une notion dynamique :

« La Biodanza est un accélérateur de processus intégratif, de rééducation affective, de rénovation organique et d'intégration affective et...
(texte inchangé par rapport à la première définition donnée ci-dessus).

Hélène-Jeanne Lévy Benseft éclaire cette définition de la façon suivante :

« (...) système dans lequel les mouvements et les cérémonies de rencontres, accompagnées de musique et de chants, induisent des « vivencias » capables de modifier les réponses organiques et existentielles à différents niveaux : immunologique, homéostatique, affectivo-moteur et existentiel. ».

Enfin, des précisions complémentaires ont été partagées avec les élèves du cycle VI de l'école de Biodanza de Rolando Toro Méditerranée, lors du premier module de la formation :

« La Biodanza est un système d'accélération de processus intégrants au niveau moléculaire, métabolique, neuronal, physiologique, psychologique et existentiel humain, grâce à un environnement enrichi d'écofacteurs spécifiques permettant des processus épigénétiques profonds ».

* Module 1 « Définition et Modèle théorique de la Biodanza », Ecole de Liège (cycle 2009-2011) – Le terme de « fonction originelle » est utilisé dans la définition, mais en fin de page, c'est le terme de « fonction originaire » qui est utilisé, et qu'on retrouve dans le livre « Biodanza ».

I.2 - Le modèle théorique : vue d'ensemble

Le modèle théorique, comme l'indique la page 18 du syllabus I, intitulé « La définition de la Biodanza et le modèle théorique », est :

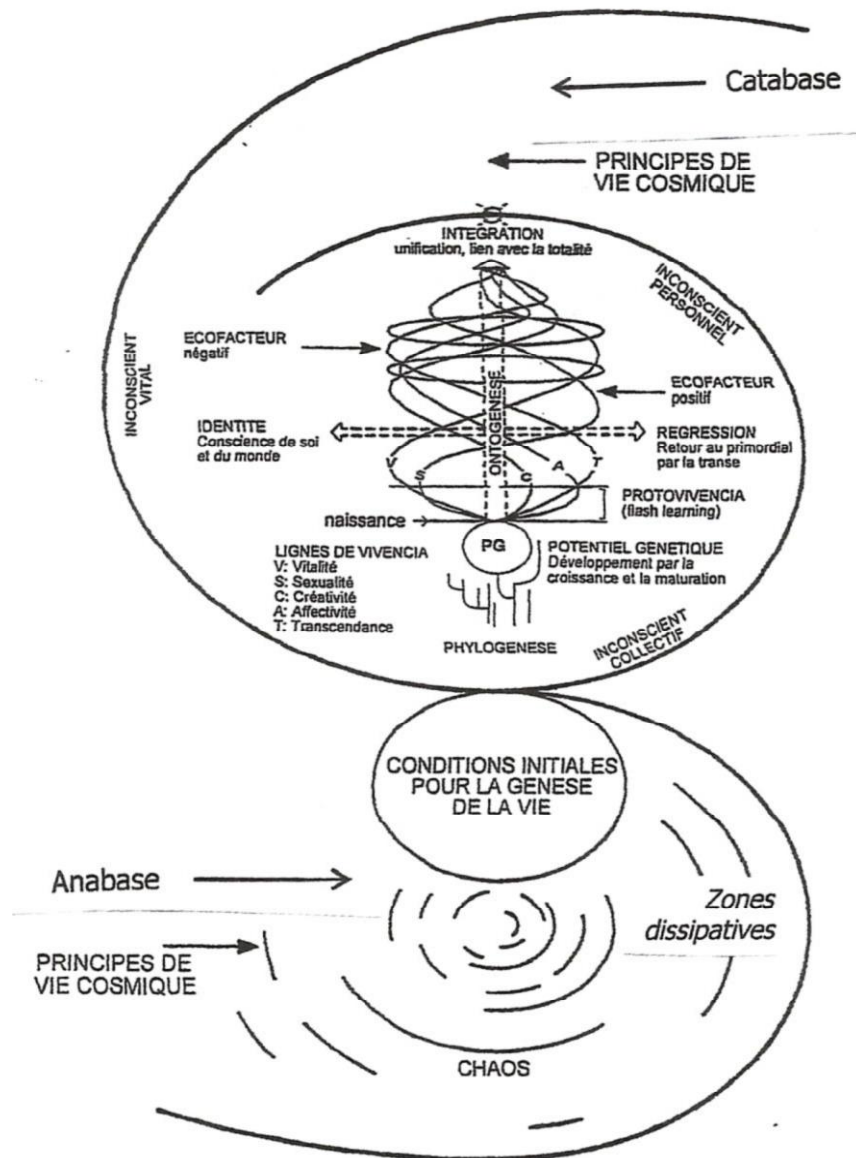
« un outil d'investigation et de manipulation d'un ensemble déterminé de phénomènes observables et observés, à travers lequel il est possible de découvrir des rapports de cohérence – il ne constitue pas une vérité ».

En page 115 de son livre « Biodanza », Rolando Toro précise :

« le modèle théorique de la Biodanza a subi des modifications pendant 35 ans de confrontation avec la réalité : il a adapté ses finalités et enrichi ses composantes en conservant fondamentalement sa structure originale. »

Voici l'une des dernières versions disponibles du modèle théorique :

LE MODELE THEORIQUE DE LA BIODANZA



Le modèle théorique se lit de bas en haut, dans un mouvement de rotation. Il comporte plusieurs éléments structurants :

(1) A la base du schéma, on trouve l'origine cosmique du vivant. La vie émerge du chaos dès que les conditions sont favorables. Il s'agit d'un système « biocentrique » – par opposition à anthropocentrique, entre autres.

(2) Au centre du schéma, cinq lignes s'enroulent et s'entrelacent autour d'un axe vertical, stable, en partant du potentiel génétique (PG). Ces cinq lignes correspondent à l'expression du vivant en nous, à nos cinq potentiels, que viennent stimuler les vivencias intégrantes : Vitalité, Sexualité, Créativité, Affectivité, Transcendance.

(3) Sur l'axe vertical, sont inscrits deux termes : en bas, la phylogenèse, ou « mémoire de l'espèce » (une classification phylogénétique regroupe les êtres vivants en fonction de leurs liens de parenté) et en direction du haut, l'ontogenèse, ou histoire du développement d'un individu de la naissance à la mort. Sur cet axe, deux mouvements sont possibles : l'anabase, ou élévation, aussi qualifiée d'assimilation ou d'entropie ; et la catabase, ou descente, aussi qualifiée de dégradation ou de négentropie, qui peut se traduire musicalement.

(4) Un axe horizontal oscille (ou pulse) entre conscience intensifiée de soi-même, de son identité propre dans le monde, et régression/fusion avec l'autre ou la totalité.

Les trois inconscients proposés par Rolando Toro pour décrire la partie inconsciente de l'identité apparaissent sur la courbe supérieure d'évolution, avec l'inconscient personnel en première position, puis l'inconscient collectif, puis l'inconscient vital.

L'inconscient numineux n'est pas visible dans le schéma. Cette absence est en partie due au fait que Rolando Toro n'a eu l'intuition de cet inconscient, après d'autres penseurs comme Rudolf Otto et Carl Jung, qu'à la fin de sa vie. Il aurait testé plusieurs localisations dans le schéma et n'aurait pas disposé d'assez de temps pour lui trouver une position indiscutable. De fait, étant empreint de mystère, certains didactes interrogés à ce sujet pensent que l'inconscient numineux pourrait être partout à la fois.

I.3 - Principes et concepts fondamentaux

I.3.1 – Les quatre inconscients

Je vais décrire les quatre inconscients identifiés par Rolando Toro Araneda dans l'ordre où ils apparaissent sur le modèle théorique. En commençant donc par l'inconscient personnel, ou individuel, qui se trouve aussi être le plus connu.

I.3.1.1 L'inconscient personnel

L'inconscient « personnel » est celui décrit par Freud. C'est l'histoire des événements de la vie d'une personne, dont elle n'a pas conscience et qui agissent néanmoins sur elle. Cet inconscient est celui d'un individu spécifique, même s'il est contenu dans l'inconscient collectif et qu'il en reçoit des imprégnations.

I.3.1.2 L'inconscient collectif

L'inconscient « collectif » est celui décrit par Jung. Il s'agit de la mémoire de l'espèce, des qualités et des valeurs communes à tous les êtres humains – de la représentation comportementale des instincts, au travers de différents archétypes. L'inconscient collectif organise les valeurs et les comportements d'une communauté, et il contribue à l'évolution psychologique de l'individu dans sa communauté.

I.3.1.3 L'inconscient vital

L'inconscient vital est ce qui maintient en vie et en santé, indépendamment de la volonté. C'est en quelque sorte l'intelligence du vivant.

Cf. Rolando Toro Araneda, dans *Biodanza*, p. 87 :

« J'ai formulé le concept de l'inconscient vital pour me référer au psychisme cellulaire. (...) Il existe une forme de psychisme des cellules, des tissus et des organes qui obéit à une tendance globale à la conservation présente chez les êtres vivants.

La cellule est garante de notre identité et permet la perpétuation de la vie. Elle a un fonctionnement intelligent, dans la mesure où elle sait s'organiser, être autonome, s'adapter à son environnement, l'utiliser pour sa survie et coopérer avec les autres cellules.

Un tel psychisme coordonne les fonctions de régulation organique et l'homéostasie. L'inconscient vital est donc un psychisme qui génère des régularités et maintient stables les fonctions organiques ; il a une grande autonomie par rapport à la conscience et au comportement humain. Ses manifestations pendant la vie quotidienne sont l'humeur endogène, le bien-être cénesthésique et l'état général de santé ».

Pour Rolando Toro, la voie d'accès à l'inconscient vital est la vivencia. Qu'il s'agisse d'une vivencia liée à la nourriture, au jeu, au rire, à l'érotisme, à la joie, à la connexion avec la nature, au massage, etc.

I.3.1.4 L'inconscient numineux

A la fin de sa vie, Rolando Toro a commencé à parler d'un quatrième inconscient, **l'inconscient numineux**. Ce terme vient de « numen » en latin qui signifie dieu, divinité, inspiration, majesté divine. Il désigne l'essence du sacré. C'est la couche la plus profonde de l'inconscient humain. Elle représente un état de conscience illuminée, habitée par le Divin, par l'Amour total, par une connaissance ultra-lucide de soi et du monde. C'est la capacité d'affronter son ombre en l'illuminant, la capacité d'entretenir l'émerveillement, l'extase et le bonheur d'être soi, la capacité de regard et de présence qui illumine l'autre.

Selon un texte de Rolando Toro traduit par Vishnuda, un didacte français :

« L'inconscient numineux ouvre l'accès à un sentiment d'intimité, à l'amour sans limite et à la création comme révélation de beauté et de mystère. » (Il est) « en relation à la grâce, au créatif, à l'éternel... le numineux génère l'amour, la poésie, la perception du merveilleux et le courage de vivre ».

Il se manifeste « grâce à d'intenses vivencias de perception musicale et visuelle, ainsi que dans l'amour épiphanique et la maternité ».

Dans un article important paru en novembre 2009, Rolando Toro écrit :

« L'inconscient numineux se compose de quatre paramètres : l'amour, l'illumination, le courage et l'intase. Le premier paramètre est la nécessité d'aimer, intrinsèque à l'organisme, la nécessité de communion.

L'amour implique communion, empathie, tendresse et miséricorde. Le deuxième paramètre de cet inconscient est l'illumination. Pour Jung, notre âme a une partie d'ombre et une partie de lumière. Nous devons évoluer et convertir les ombres en lumière. Nous pouvons évoquer notre lumière, mais notre lumière n'est pas là pour que nous soyons un roi soleil qui irradie la lumière, notre lumière est là pour illuminer l'autre, pour voir son âme (...). La troisième caractéristique est le courage, le courage de savoir ce que nous voulons, sans peur, pour défier notre peur de vivre et d'aimer. Avoir le courage de marcher dans la vie et de défendre ce que nous désirons le plus. Il est difficile, compliqué de défendre ce que nous sommes en essence.

Il faut avoir le courage de sortir du chaos quand nous souffrons ou nous sentons abandonné. Ilya Prigogine, prix Nobel de physique, a démontré que dans tout chaos il y avait un attracteur d'ordre. C'est cet attracteur d'ordre dont nous avons besoin pour sortir du chaos et renaître.

La quatrième caractéristique est l'intase, qui veut dire la splendeur même d'être un être humain, de faire partie de l'univers, du cosmos. Ce n'est plus l'homme face au monde mais l'homme comme un organe du monde. (...). »

Pour terminer sur ces notions, il me faut préciser que les différents inconscients communiquent entre eux. En particulier, certaines danses peuvent créer des passerelles entre inconscients vital et collectif. La Biodanza cible spécifiquement l'inconscient vital, car la vivencia est la voie d'accès directe à cet inconscient – et celui-ci va « résonner » avec l'histoire de la personne ou son cadre de référence, ce qui contribue au processus de transformation opéré par la pratique régulière de la Biodanza.

I.3.2 – Le principe biocentrique

Selon le principe biocentrique, paradigme central du fondateur de la Biodanza, « l'univers existe parce que la vie existe, et non le contraire ». Pour Rolando Toro, en page 11 du syllabus « Inconscient vital et principe biocentrique » :

« Il n'est pas difficile de se rendre compte qu'une extraordinaire force organisatrice s'exprime chez les êtres vivants (plantes ou animaux). Une détermination génétique (...) qui ne dépend ni du comportement volontaire ni de l'intentionnalité. »

Ce principe « s'inspire de l'intuition d'un univers organisé en fonction de la vie et représente une proposition visant à reformuler les valeurs culturelles existantes en de nouvelles valeurs, posant le respect de la vie comme référence absolue » (cf. p. 27 du syllabus « Inconscient vital et principe biocentrique »).

Le principe biocentrique rétablit donc la notion de la dimension sacrée de la vie. Il invite à « mettre la vie au centre », ce qui suppose de la propager, d'une part, et de la préserver, d'autre part.

Ce principe propose « d'orienter toutes les entreprises sociales et éducatives afin de permettre l'émergence d'une structure psychique capable de protéger la vie et de faciliter son évolution ». Il « pourrait servir de base aux sciences humaines de l'avenir : éducation, psychologie, droit, médecine et psychothérapie ».

I.3.3 – La vivencia

Selon Rolando Toro Araneda, la vivencia est une « expérience vécue avec une grande intensité par un individu dans le moment présent » (cf. « Biodanza » p. 48). Les vivencias confèrent à l'expérience subjective de chaque individu « la palpitante qualité existentielle du vécu ici et maintenant ».

Une vivencia peut avoir des effets agréables ou désagréables, selon la sensation ou l'émotion ressentie. La colère, la peur, la tristesse peuvent produire des vivencias intenses au même titre que la joie.

Comme indiqué en page 5 du module « La vivencia en Biodanza » :

« Des vivencias déstructurantes produisent des troubles organiques alors que des vivencias structurantes élèvent le niveau de vitalité et de santé ».

Le but de la Biodanza est d'induire des vivencias « intégrantes » ou « harmonisantes », permettant d'unifier ce qui est ressenti émotionnellement, ce qui est vécu dans le corps, et ce qui surgit dans la pensée. Cet alignement est un élément clé. Dans « Biodanza », page 49, Rolando Toro précise : « En Biodanza, la vivencia a la priorité méthodologique, bien que ne soient pas exclues les fonctions cognitives, la conscience et la pensée symbolique ».

Pour Rolando Toro, dans « L'homme qui parle avec les roses », p. 69 :

« Le fait est que la vivencia, de laquelle les écoles de psychologie ne parlent pas, est le phénomène le plus important qui se manifeste chez l'être humain. »

La vivencia, c'est :

« l'expérience d'être en lien avec la totalité, avec l'essence de la Vie (...). La vivencia conduit à l'extase. Et la vivencia possède une dimension ontologique et existentielle. La vivencia modifie ton existence, comme elle modifie l'idée que tu as de toi-même (...). Ce que ne font pas les simples émotions. Il faut bien faire la différence entre les émotions (colère, tristesse, peur, etc.) et la vivencia. Les émotions sont des réponses organiques face à des stimuli, et qui tendent à disparaître lorsque cessent ces stimuli. Elles ont un effet sur le système nerveux végétatif. Mais elles n'ont pas d'effet sur les structures ontologiques et existentielles. La vivencia, par contre, a le pouvoir de modifier l'existence, parce qu'elle te connecte avec la vie. »

Ce réveil du désir de vivre est un des effets majeurs de la Biodanza.

I.3.4 – Les cinq lignes de vivencia

Rolando Toro a identifié cinq « lignes » de vivencia, qui sont autant de potentiels humains à stimuler, comme indiqué dans le modèle théorique décrit précédemment. C'est par la mise en place d'un contexte riche en éco-facteurs positifs (un « éco-facteur » positif est favorable à l'expression de la vie, à l'inverse des éco-facteurs négatifs) que l'être humain développe ses potentiels et atteint l'état de plénitude, brièvement ou de façon plus stable. A condition d'être en état de recevoir ces éco-facteurs, car c'est la réponse intérieure qui crée la vivencia.

La **Vitalité** ne doit pas être confondue avec « l'activité », encore moins l'activisme. C'est la ligne qui permet d'alterner périodes d'action et de repos, qui génère le besoin de bouger, de se nourrir, de se reposer, de maintenir un

équilibre favorable à la vie. La vitalité se caractérise par une bonne harmonie organique et une bonne santé. Il peut être utile d'expliquer ceci assez tôt aux débutants, pour qu'ils intègrent l'importance de s'accorder des moments de repos, dans la vie quotidienne. En effet, la société humaine actuelle survalorise l'action, les réactions rapides, la « peur de rater quelque chose ». La Biodanza, en induisant plus d'écoute du corps, est un moyen de récupérer sa vitalité.

Les mouvements spontanés et naturels, le jeu, la lutte, l'agilité, la tonicité et la fluidité contribuent à la mobilisation de l'énergie vitale. Dans la danse, si c'est bien le corps qui est mobilisé, et pas l'idée – grandiose ou trop modeste - que les participants ont de leurs capacités, alors l'équilibre neuro-végétatif va se rétablir. Avoir une bonne vitalité signifie également être motivé par la vie et pouvoir mobiliser de l'énergie disponible pour l'action.

La **Sexualité** est l'une des lignes dont le nom peut générer méfiance et incompréhension, chez les occidentaux en particulier, qui confondent parfois sexualité et génitalité. En Biodanza, la ligne de sexualité comprend de multiples dimensions, depuis l'instinct sexuel, visant la reproduction et la survie de l'espèce, jusqu'à la recherche de plaisirs partagés, de tous ordres, sans lien direct avec la fécondité. Prendre un bain de soleil, ou un bain tout court, cela relève de l'éros indifférencié. Tandis que déguster une boisson ou un plat préféré peut relever de l'éros différencié, si la dégustation se réalise en tête à tête.

Cette ligne incite donc à vivre dans le plaisir, au sens large du terme (toutes les parties du corps peuvent procurer du plaisir – ou du déplaisir lorsqu'elles sont douloureuses) et par les sens : le toucher, le goût, l'odorat, l'ouïe, la vue, la cénesthésie, etc. La sexualité ne se résume donc pas à la génitalité, loin de là. En effet, l'ensemble du corps est érogène. Et la recherche du plaisir corporel favorise la santé, la soif de reliance et la joie de vivre authentique.

Pour Rolando Toro, le plaisir est une force organisatrice, une « puissante motivation à vivre », qui occupe une très grande place dans le processus d'intégration de l'identité. Il affecte l'ensemble des expériences corporelles, engage toutes les facettes de notre identité, et notre façon d'être en relation avec nous-mêmes, l'autre et le monde. Pour Rolando, il faut valoriser le plaisir dans l'éducation comme dans les psychothérapies. Le plaisir est une voie saine pour accéder à l'ensemble des lignes : vitalité, créativité, affectivité, transcendance. Le projet d'esthétique anthropologique de Rolando Toro, résumé en page 23 du syllabus sur l'Affectivité, affirme en outre que « c'est lorsque la danse naît du plaisir que commence l'esthétique du mouvement. »

L'expression de cette ligne, encore très réprimée dans son innocence naturelle, est complexe chez l'être humain. Car elle est souvent associée à la culpabilité et à l'égoïsme, alors que le plaisir que l'on pourrait qualifier d'ultime, l'orgasme tantrique, est l'une des voies d'accès à une spiritualité nourrie de réalité, et peut être une voie de réconciliation affective avec soi, l'autre, et au-delà.

A son plein potentiel, une sexualité saine et épanouissante procure un profond sentiment de liberté et de cohérence existentielle. Et pourtant, là où il serait souhaitable que l'être humain se montre capable de réinventer à tout moment son approche, sur la base de ce qui est bon pour lui ou pour l'autre, on peut encore hélas trouver réprobation et répression. Surtout pour ce qui concerne la sexualité féminine.

Cette répression se traduit, très directement, par la mutilation de l'appareil génital des femmes, dans certaines cultures/traditions, par les crimes d'honneur ou les féminicides, etc. Or l'accès à l'orgasme, pour les femmes aussi, est une source de vitalité et de créativité qui nourrit leur affectivité et leur assertivité, donc leur positionnement dans le monde.

Autrement dit, le professeur de Biodanza a un rôle assez fondamental à jouer vis-à-vis de cette ligne, pour poser les fondamentaux, et faciliter l'intégration de ce qui dépasse parfois les humains. Il visera le recul progressif des inhibitions, l'atténuation de la culpabilité dans l'expression de soi, la libération de mouvements fluides, intégrant l'ensemble des trois centres. Pour que certains carcans culturels s'assouplissent, la progressivité sera fondamentale – on y reviendra.

Je ne traite pas ici du fétiche et de l'amnios, notions clés en Biodanza, ni de l'amour, qui mérite un développement spécifique (voire... bien plus que cela !). Il est temps de laisser la place à la troisième ligne.

La **Créativité** s'entend au sens large du terme, et non pas seulement artistique. Il s'agit en premier lieu de créativité existentielle. Ce que Rolando Toro appelle, dans le syllabus sur l'Affectivité, en page 20, « la possibilité d'accoucher de soi-même et d'exprimer le message bio cosmique dans la plus pure intuition de l'instant ».

Cette genèse créatrice aide à répondre aux trois questions existentielles fondamentales pour l'espèce humaine : où vivre ? autrement dit, dans quelle niche écologique ? avec qui ? que faire de sa vie ? A ces trois questions, la Biodanza invite à répondre avec honnêteté et avec courage, en alignant ses trois centres, sexuel (instinctif), affectif (sentimental) et cérébral (idées). La créativité, c'est aussi la capacité de s'adapter aux défis de l'existence, de trouver le moyen de poursuivre des objectifs d'une façon ou d'une autre, avec fluidité, et d'innover face à la réalité. La créativité artistique (peinture, sculpture, poésie, danse, etc.) n'est pas exclue et pas séparée de la créativité existentielle.

La créativité peut être considérée comme une ressource fondamentale pour l'espèce humaine – et même, on le constate peu à peu, pour beaucoup d'animaux. Les humains ont besoin d'affection pour vivre, et les lignes de vitalité et de sexualité s'imposent à eux, dans une certaine mesure. Mais la ligne de créativité donne une saveur particulière à la vie, elle est « thérapeutique » par essence. Le psychiatre Irvin Yalom, dans son livre clé, « Thérapie existentielle », explique que la créativité, dans chaque activité (les études, l'enseignement, la cuisine, le jardinage, l'administration, la recherche, etc.), donne du sens à chaque instant. En Biodanza, les jeux en particulier vont stimuler l'expression de soi, dans la spontanéité, l'authenticité et la singularité. Les jeux proposés ont des effets en profondeur, pour peu qu'on les vive pleinement.

L'Affectivité est la ligne dont relèvent les émotions (colère, tristesse, peur, joie, dégoût) et les sentiments (bienveillance, tendresse, rejet, abandon, trahison, humiliation, injustice, etc.), qui vont permettre de savoir vers qui aller et quels actes poser pour vivre une rencontre ou une relation nourrissante - en premier lieu au niveau du centre affectif. Ces émotions et ces sentiments sont suscités dans le cadre de la relation à soi ou à l'autre, qu'il soit présent ou absent, vivant ou mort, inerte ou dansant.

Dans l'instant et lors d'une séance de Biodanza, cette ligne se traduit par la bienveillance, le non jugement, l'écoute – encore appelée prise en compte du feedback –, le toucher affectif, attentif aux besoins de l'autre – ou à ses propres besoins (de très nombreux exercices de Biodanza visent l'ajustement entre deux personnes, qui suppose de n'oublier aucun des deux protagonistes).

Cette ligne permet de développer la capacité de donner et de recevoir toutes sortes de formes d'affection, dans l'instant ou la durée : attention, écoute empathique, ouverture, acceptation inconditionnelle, soutien moral ou physique, aide concrète, etc. Elle se vit dans l'état d'affinité, la vibration du cœur, le partage, l'échange harmonieux. Elle favorise l'équilibre donner-recevoir et génère des comportements amicaux, altruistes, solidaires.

Dans son livre « Biodanza », en page 120, Rolando Toro résume ainsi la ligne d'affectivité : « capacité à donner de la protection ; acceptation de la diversité humaine, sans discrimination ».

La ligne d'Affectivité a une autre fonction spécifique : elle permet de donner du sens à tout ce que l'on vit, de décanter puis d'intégrer les expériences vécues dans les quatre autres lignes. C'est notamment en ce sens que Rolando Toro parle de l'affectivité comme du « noyau intégrateur de l'identité ». Le syllabus sur l'Affectivité, en page 13, explique à quel point cette ligne a une importance capitale pour le développement de l'être humain :

« L'affectivité détermine l'évolution complète de l'être humain, de l'étape intra-utérine à la maturité. La faculté d'apprentissage, la mémoire et la perception sont, d'ailleurs, fortement conditionnées par l'affectivité.

Les motivations existentielles qui dessinent, en toile de fond, notre trajectoire dans la vie, sont de nature émotionnelle. La structure sélective, les préférences et le goût esthétique sont aussi directement influencés par l'affectivité.

L'intelligence trouve dans l'affectivité sa base structurelle. Tout le processus d'adaptation intelligente à l'environnement et la construction du monde s'organisent en fonction des premières expériences de la relation affective.

Nous pouvons, en toute légitimité, parler « d'intelligence émotionnelle » (...).

Le génie de l'espèce n'est pas ce que nous nommons l'intelligence, mais l'affectivité tournée vers la tolérance, la compassion, l'amitié et l'amour. Développer l'affectivité par la Biodanza c'est agir, avec la musique et la danse, à la racine même de la vie, porteuse de la nourriture essentielle. »

La **Transcendance**, quant à elle, est la ligne qui relie à la nature et à l'univers, qui permet de dépasser les limites de l'être et de l'ego pour se sentir en lien avec le cosmos, en connexion avec les quatre éléments (la terre pour la vitalité, le feu pour la sexualité, l'air pour la créativité et l'eau pour l'affectivité). C'est une ligne fondamentale dans le cadre d'une vision large, englobant l'ensemble du vivant.

L'expérience de cette ligne se traduit par une expansion de conscience qui peut changer la posture face à la vie. C'est celle qui mène à la perception du sacré dans toute vie. C'est aussi celle qui permet l'expérience de l'extase.

Rolando évoque cette ligne dès la page page 25 du livre « Biodanza » :

« Je crois en une danse organique qui réponde aux modèles de mouvement naturels de l'être humain : mouvements capables d'incorporer une harmonie musicale, des gestes archétypiques, réalisés en profonde résonance avec le cosmos ».

Et il y revient en page 144 :

« En Biodanza, le concept de transcendance se réfère au dépassement de la force de son propre Moi et à la possibilité d'aller au-delà de l'auto-perception, pour s'identifier à l'unité de la nature et à l'essence des personnes. »

Grâce à la transcendance, l'être humain oublie sa vision intellectuelle du monde pour lui préférer le ressenti sensible. Ce ressenti, allié à des connaissances précises sur l'état du vivant, peut contribuer à un mode de vie plus écologique, respectueux des interdépendances entre semblables.

Potentialisation des cinq lignes entre elles

Il faut noter, à ce stade, que chaque ligne de Biodanza potentialise les autres lignes, au sens où une évolution dans l'une des lignes se traduit en général par une évolution dans les quatre autres. Une plus grande vitalité favorise en principe la sexualité et la créativité, ce qui peut faire grandir l'affectivité, ce qui peut favoriser l'accès à la transcendance. On peut aussi dire, à l'instar d'Hélène-Jeanne Lévy Benseft dans son approfondissement méthodologique sur les archétypes, que les lignes de créativité et d'affectivité vont contribuer à réguler les pulsions vitales et sexuelles, pour que celles-ci prennent leur place, mais pas toute la place.

En résumé, stimuler les cinq lignes sans en oublier aucune est l'un des fondements méthodologiques de la Biodanza.

J'ajoute tout de même une mention spéciale pour la ligne d'affectivité, qui me semble mériter toute notre attention. En effet :

- la vitalité, sans affectivité, pourrait être... une activité sportive excessive, peu respectueuse du corps humain ;
- la sexualité sans affectivité aboutit assez vite à la prédation (qui peut prendre des formes plus ou moins prononcées, de la séduction/ utilisation à la manipulation/domination/séquestration) ;
- la créativité sans affectivité, c'est de la manipulation – que pratiquent trop souvent les publicitaires et les propagandistes contemporains ;
- la transcendance sans affectivité peut être une fuite dans le détachement, dans l'ego, bien loin de l'ouverture et de la compassion.

I.3.5 – Le potentiel génétique

La totalité du potentiel génétique est contenue dans chacune des cellules. La nature, pour préserver l'information, l'a reproduite des milliards de fois. Dans le processus d'expression génétique, certaines potentialités restent silencieuses car elles ne trouvent pas les éco-facteurs spécifiques nécessaires à leur expression. Le cadre de vie (famille, culture, éducation, situation politique, etc.) n'est en effet pas toujours favorable. Les potentiels génétiques s'expriment donc avec une intensité variable tout au long de la vie.

Chaque cellule utilise les gènes de manière spécifique, réversible et parfois transmissible, sans altérer l'ADN, ce sont les constats de l'épigénétique. Cette découverte majeure des sciences du vivant permet de mieux comprendre ce qui influe sur l'épigénome. Il peut y avoir des gènes très actifs voire sur-actifs, et des gènes partiellement ou totalement inactifs ou réprimés.

Ces potentialités peuvent s'exprimer à tout âge, depuis la vie utérine jusqu'à la très grande « maturité », pourvu que l'environnement leur soit favorable. La nutrition, l'exercice physique, le stress, le plaisir et l'entourage humain sont à moduler au quotidien, à toute heure, pour favoriser les processus épigénétiques et le bon fonctionnement de l'organisme.

La Biodanza a donc pour but de proposer un environnement enrichi, qui favorise l'expression des potentiels dans chacune des cinq lignes. Si l'une des cinq lignes est moins sollicitée, de façon chronique, le développement sera moins harmonieux.

I.4 - Effets, objectifs et finalités

Retracer, en reprenant chacun des textes publiés par Rolando Toro, les objectifs précis de la Biodanza, - ou ses finalités -, ou simplement les effets observés, n'est pas si simple que cela pourrait en avoir l'air.

Je me suis permise de « piocher » dans différents syllabus pour regrouper tous ces effets ou ces objectifs. Cela peut aider à parler de la Biodanza aux élèves. Et à faciliter leur processus évolutif, puisque c'est bien de cela qu'il s'agit.

Dans le livre « Biodanza » p. 25, Rolando Toro écrit :

« Ma proposition (...) ne consiste pas seulement à danser, mais à réaliser des exercices spécifiques, inspirés par la signification primordiale de la danse, structurés à partir des gestes naturels de l'être humain et ayant pour objectif **d'activer les potentialités affectives et de communication qui nous connectent à nous-mêmes, au semblable et à l'univers** ».

En p. 48 du même ouvrage, Rolando Toro écrit :

« J'ai structuré une méthodologie précise pour induire des vivencias ayant pour but **l'intégration et le développement humain** par la stimulation des fonctions archaïques de connexion à la vie, puisque la vivencia est l'expression psychique immédiate de ces fonctions ».

En page 27 du syllabus « Identité et intégration » figure un tableau intitulé « Identité et processus évolutif : les changements en Biodanza », qui retrace les étapes de l'évolution dans chacune des cinq lignes. Le commentaire du tableau précise que :

« les changements s'opèrent progressivement, au rythme de chacun et en fonction de l'histoire, de l'environnement et du degré d'engagement dans le processus. Ils sont aussi différents selon les lignes de vivencia. Par exemple, une personne pourra évoluer plus rapidement dans une ou plusieurs lignes que dans d'autres. »

LIGNES DE VIVENCIA	CHANGEMENTS DE PREMIER DEGRE	CHANGEMENTS DE DEUXIEME DEGRE	CHANGEMENTS DE TROISIEME DEGRE
VITALITE	Augmentation de l'énergie vitale. Intégration motrice.	Forte motivation et joie de vivre. Diminution des troubles d'origine psychosomatique.	Renouvellement organique.

SEXUALITE	Réveil de la source du désir. Diminution de la répression sexuelle et du sentiment de culpabilité	Orgasme. Conscience de l'identité sexuelle. Sélectivité.	Fusion érotique.
CREATIVITE	Expression des émotions. Expressivité étendue à la voix et au mouvement.	Réorganisation existentielle. Nouvelles alternatives de vie.	Création artistique.
AFFECTIVITE	Élimination des relations toxiques. Réhabilitation des rituels de communication affective.	Capacité de donner et de recevoir. Accueil et générosité.	Don de soi, tolérance, altruisme.
TRANSCENDANCE	Conscience écologique. Perception globale de l'univers.	Capacité de transe et de régression (retour à l'origine).	Création d'un monde intérieur. Plénitude.

Ce tableau a le mérite de la clarté. Il peut être très utile pour expliquer les buts de la biodanza à un public débutant, qui cherche à comprendre – par exemple – les différences entre un groupe débutant et un groupe avancé.

D'autres effets ou objectifs peuvent cependant être mentionnés, car certains d'entre eux supposent le développement de plusieurs lignes. On pourrait presque parler, pour certains, d'objectifs « transverses ».

I.4.1 Elever l'humeur endogène

Le premier effet d'une vivencia, et celui-ci se manifeste dès les premiers exercices, consiste à stimuler l'humeur endogène, autrement dit la joie de vivre. En particulier pour les débutants, la ronde, la marche et les premiers exercices de coordination/synchronisation devront avoir une tonalité joyeuse. Une ronde d'écoute transcendante n'est pas contre-indiquée, mais à réserver, au début, à des occasions exceptionnelles. Pour que la joie « simple » soit au rendez-vous, les lignes de vitalité, de créativité et de sexualité sont à solliciter en priorité. Danses d'expression, jeux, libération des tensions, harmonisation puis régression très légère seront à privilégier, afin de faciliter l'accès à une ronde finale célébrant cette joie retrouvée.

Peut-être faut-il préciser ici que l'élévation de l'humeur endogène est à la fois un objectif et un moyen. Cela peut être une fin en soi, car la joie transforme à plus d'un titre. C'est, entre autres, le psychiatre espagnol Lopez Ibor qui a mis en évidence l'importance de l'humeur endogène sur le fonctionnement psychique global, en particulier celui des névroses (cf. page 3 du syllabus

« Aspects psychologiques »). La finalité, elle, serait plutôt de l'ordre de la rénovation organique et de la réconciliation avec la vie, à célébrer pleinement.

I.4.2 Réhabiliter les instincts

Cet objectif-ci fait parfois l'objet de malentendus, les instincts ayant mauvaise réputation dans la culture judéo-chrétienne, qui cherchait à se différencier des rites dionysiaques ou païens. On confond souvent pulsion et instinct, la pulsion étant le résultat d'une excitation, en réponse à une tension. La pulsion provient des instincts, avant autorégulation ou prise en compte d'autrui. Réhabiliter les instincts ne signifie pas leur laisser libre cours à tout moment. Au demeurant, du fait de leur bipolarité (cf. plus loin), ce supposé libre cours n'exclut pas la conscience, du moins chez les humains, hésitant parfois entre, par exemple, leur instinct de migration et leur instinct de nidification.

Les instincts représentent ce qu'il y a de plus naturel en nous. Sans certains instincts, la vie ne serait ni préservée ni transmise. Rolando Toro affirme même, en page 13 du syllabus sur les « Aspects psychologiques » :

« L'instinct est la manifestation du divin lui-même.
Il n'y a aucune possibilité d'évolution vers le divin
si celle-ci ne s'appuie pas sur la base instinctive de la vie ».

En page 57 de « Biodanza », Rolando Toro rappelle que :

« L'instinct est une conduite innée, héréditaire, qui ne demande pas d'apprentissage et qui se manifeste face à des stimuli spécifiques.
Sa finalité biologique est l'adaptation à l'environnement, indispensable à la survie de l'espèce, qui est commune à tous les êtres vivants.
Il existe une tendance culturelle à associer l'instinct à l'irrationnel ; pourtant
la fonction instinctive révèle une sorte de sagesse biologique de l'espèce qui a sa propre logique ».

« De nombreux instincts ont leurs opposés complémentaires (par exemple : la faim a comme opposé complémentaire la satiété). Cette **bipolarité des instincts** est, en réalité, une expression de la logique de la vie qui permet de résoudre des problèmes d'adaptation sur une échelle très vaste ».

L'échelle à laquelle Rolando Toro fait allusion est celle d'un territoire, petit ou grand, d'une espèce, endémique ou exotique, voire de la planète entière. Mais il précise aussi un point très important, que confirme la médecine holistique :

« La force de l'impulsion instinctive diminue dans la mesure où elle est satisfaite. L'autorégulation des instincts a une base organique constituée d'une infrastructure neuroendocrinienne de grande précision : pour cette raison, la libération des instincts ne représente pas un risque. Au contraire, récupérer dans son propre style de vie une cohérence avec ces impulsions innées est une façon naturelle de répondre harmonieusement aux nécessités organiques et donc de conserver la santé. »

La bipolarité des instincts est décrite en page 9 du syllabus « Aspects psychologiques ». En voici une liste ordonnée en fonction des lignes de vivencia et d'autres textes mentionnés dans ce même syllabus.

VITALITE	Activité, mouvement	Repos, pacification
VITALITE	Faim, Soif	Satiété

CREATIVITE	Curiosité, recherche de nouveaux stimuli, jeu, aventure, défi	Besoin de régularité, de repères, de protection, de régression
CREATIVITE	Exploratoire, migratoire	Nidificateur (territoire, nid, caverne, foyer)
SEXUALITE	Séduction, exhibition, rituels d'accouplement	Camouflage, mimétisme
VITALITE	Lutte	Fuite, immobilité
AFFECTIVITE	Empathie, altruisme, capacité de protection	Capacité de recevoir du contenant
AFFECTIVITE, TRANSCENDANCE	Grégaire, clan, meute, rassemblement	Isolement, auto-centrisme, besoin d'intimité avec soi

Ici encore, il me faut préciser que le réveil des instincts est à la fois un objectif et un moyen. La finalité de cette réhabilitation, c'est la santé, physique et mentale. On peut parler de « restauration de l'unité intra-organique » (cf. syllabus « Mécanismes d'action », page 3).

I.4.3 Transformer les émotions désagréables

En page 26 du syllabus « Aspects psychologiques », il est indiqué que la Biodanza travaille « sur le renforcement des émotions positives et sur leur expression cohérente, en relation avec des circonstances bien réelles ». Cet objectif semble aller plus loin que la simple élévation de l'humeur décrite en 7.1. Parmi les émotions agréables que la Biodanza renforce, on trouve, en page 25 : la joie, le désir sexuel, l'affection fraternelle, la bonté, la confiance en soi, la plénitude, la joie sereine, l'amour.

Cela ne signifie pas que les émotions dites négatives ne sont pas acceptées en séance, au contraire. Ou que le sourire est obligatoire dès la première ronde. Mais la tristesse, la colère ou la peur ne sont pas stimulées volontairement. Si la peur ou la colère se réveillent face à un danger supposé, on encourage les participants à danser leur colère, ce qui va libérer les tensions et contribuer à générer un apaisement. Si la tristesse se manifeste, elle est accueillie avec bienveillance – et parfois avec un contenant « physique », à base d'étreintes et de reparentalisation.

Pour Rolando Toro, l'expression des émotions doit faire l'objet d'une véritable rééducation, ou d'un apprentissage, via des séances de Biodanza régulières qui vont créer de nouveaux chemins neuronaux – ou transformer les sentiers en autoroutes, afin de « vivencier la communion et l'empathie ». En effet, les émotions sont fortement réprimées dans la civilisation actuelle, qui privilégie le paraître et l'égoïsme. Pour Rolando Toro, « il n'y a pas de doute sur le fait qu'une personne saine exprime spontanément ses émotions face à des événements concrets, alors que la personne malade les freine, les dissimule, les occulte ou les déverse sur des victimes innocentes ». Les exprimer, par le mouvement ou par la parole, aide à passer à autre chose.

Le renforcement de l'identité via la Biodanza va d'ailleurs faciliter l'expression des émotions sans peur du jugement ou de l'hostilité d'autrui. Et vice versa, car cette invitation à de nouvelles formes de communication, plus authentiques, va également permettre de stimuler l'expression de l'identité.

I.4.4 Retrouver une identité saine

L'identité – sa construction, son évolution perpétuelle, est l'un des objectifs les plus souvent cités dans la littérature consacrée à la Biodanza. Celui-ci mériterait de longs développements. Résumons donc ici l'essentiel : le déroulement d'une séance de Biodanza contribue à la construction d'une identité saine durant la phase de « conscience intensifiée de soi » mais aussi durant les exercices dits de « régression ».

La phase d'activation permet une meilleure connexion au corps, avec l'être dynamique et différencié. La phase de régression va, au contraire, favoriser la dissolution momentanée des limites corporelles, et la capacité de contact et de communication avec les autres, dans un « cocon cosmique » qui rappelle l'expérience intra-utérine. C'est la succession de ces phases et le passage naturel entre ces deux pôles qui va permettre les sauts évolutifs, ou transtases, le passage d'un état de conscience à un autre état de conscience. C'est par ces sauts évolutifs, et par leur expression dans la parole vivencielle, que se réalise l'intégration existentielle.

Rappelons que Rolando définit l'identité saine en fonction de critères précis, que l'on trouve dans le syllabus sur « Identité et Intégration » (voir en page 9 et en page 12 les quinze critères d'une **identité saine**). Dans la liste ci-dessous, j'ai ajouté avec une majuscule la ou les lignes dominantes, afin de préciser ce dont il s'agit. On remarquera que l'affectivité (en gras) est très représentée.

1. Perception du semblable comme étant unique, différent et doté de valeur intrinsèque – T, **A**, C
2. Perception de soi-même en tant que créature unique dotée de valeur intrinsèque – T, **A**, C
3. Réponse en feed-back, dans le rapport à la réalité, bonne auto-régulation, perception claire du contexte – **A**, V
4. Motricité caractérisée par l'équilibre, le tonus et la synergie - V
5. Absence d'agressivité gratuite - **A**
6. Capacité de mettre des limites aux agressions extérieures – **A**, V
7. Capacité de fuir face à une force supérieure (comportement de survie) - $V_{[SEP]}^{[L]}$
8. Capacité d'intimité, de se rapprocher de ce qui est bénéfique (aliment, chaleur, contact) – S, **A**
9. Vivencia de consistance (conscience de limites corporelles nettes) – V
10. Capacité de se déterminer par rapport au contact désiré (perception de l'autre en tant que tension « perturbatrice », pouvant susciter du désir, de l'attraction, de la peur ou du rejet) – S
11. Absence d'esprit de compétition, capacité d'entrer en relation affective - **A**
12. Absence d'autoritarisme - **A**
13. Niveau élevé de vitalité - V
14. Capacité de créer - C
15. Conscience éthique – **A**, T

Chacun pourra tenter d'évaluer son degré d'évolution en regard de ces critères, et leur caractère plus ou moins fluctuant. Le niveau de vitalité et la motricité, en particulier, vont varier selon les moments et les personnes, ce qui peut affecter plus ou moins la confiance en soi.

C'est la première partie d'une vivencia qui agit directement sur l'identité, la perception de soi, via une expérience corporelle vitale, créative et affective. En page 16, Rolando rappelle que :

« La danse active le noyau central de l'identité. » (...) « L'estime et la conscience de soi parviennent à des niveaux peu communs d'intensité que ne permettent pas les mouvements ordinaires et pragmatiques. »

I.4.5 Progresser dans l'échelle des liens humains

Rolando Toro souhaite également que la Biodanza « tente de faire monter les individus dans l'échelle du lien ». Il a esquissé une telle « échelle évolutive des liens humains » en s'inspirant de différentes théories. Cette échelle a été présentée lors de conférences, à Paris et à Venise, en 2008.

L'échelle hiérarchise les personnes en fonction du niveau de lien qu'elles peuvent établir, depuis les psychopathes, qui ne peuvent établir aucun lien ou des liens emprunts de violence, jusqu'à celles qui peuvent faire preuve d'amour infini, qui peuvent établir des liens profonds, de cœur à cœur.

Cette échelle paraît utile sur le plan conceptuel. Mais elle n'est pas linéaire. Les humains peuvent passer d'un niveau à l'autre sans toujours s'en rendre compte : faire preuve de l'amour le plus compassionnel qui soit à certains moments, et d'individualisme forcené à d'autres – c'est d'ailleurs l'observation des moments de passage de l'un à l'autre, et de leurs circonstances, qui peut faire progresser la conscience humaine.

Pour Rolando Toro, on trouve sur cette échelle, aux niveaux les plus bas :

- Les psychopathes, les personnes systématiquement cruelles, les chefs d'état qui font la guerre pour assouvir leurs besoins de conquête
- Les racistes, qui ont peur de la différence et peuvent tuer au nom de cette différence
- Les individualistes, qui pensent qu'ils sont autonomes et ne se lient pas avec les autres, qui ignorent qu'il existe un réseau invisible d'énergie, scientifiquement prouvé, entre les êtres humains. Les individualistes contribuent souvent à la destruction systématique de la nature.
- Les machistes, qui maltraitent les femmes, les disqualifient et veulent croire que l'homme est supérieur à la femme.

Sur les échelons les plus hauts, Rolando Toro range :

- Ceux et celles qui avec Martin Buber, commencent à donner de l'importance au « nous », ou au « toi et moi », au dialogue, et non plus au seul « je ».
- Ceux et celles qui avec Jean Piaget disent que l'identité ne fonctionne qu'en relation avec l'autre, qu'elle s'active et se met en marche face à l'autre, qu'elle se met à l'épreuve et s'enrichit face à l'autre. Cette stimulation des liens humains est favorisée par la Biodanza, qui réapprend à qualifier l'autre, à le valoriser affectivement, et à le célébrer avec amour.
- Ceux et celles qui sont capables d'empathie, de se mettre à la place de l'autre, de comprendre l'autre, ses sentiments, ses problèmes, et de partager ses préoccupations, ses douleurs, ses souffrances et ses joies.
- Ceux et celles qui sont capables d'amitié fidèle, pleine d'amour pour l'autre, désintéressée.

- Ceux et celles qui sont capables d'amour véritable. Amour qui peut être indifférencié, l'amour pour l'humanité, et amour différencié - pour une personne ou pour un groupe particulier comme les enfants, la famille, les parents. L'amour, selon le philosophe Emmanuel Levinas, peut atteindre un niveau cosmique – c'est l'amour « épiphanique », où l'âme et le cœur entrent en communion avec le cœur de l'autre.

Le fondateur de la Biodanza va au-delà – si l'on peut dire. En page 22 du syllabus sur Affectivité, il évoque la « perception esthétique de l'autre », le don d'illumination et d'accès au merveilleux, que permet le mouvement intégré, nourri de musicalité, intimement engendré dans le plaisir de la rencontre.

I.4.6 Projet d'esthétique anthropologique

Rolando Toro souhaitait vivre dans la poésie et l'élégance, malgré la souffrance. Pour lui, « Certains poètes ont été capables d'entrevoir la splendeur occulte des êtres, mais autour d'eux, la sensibilité fait cruellement défaut. » Or :

« Au plus profond de tout être, soit-il dépourvu de beauté physique, infirme ou blessé par la haine et la frustration, existe un Enfant Divin qui attend. Mais peu se risquent à contempler et reconnaître leur propre splendeur ou celle de leur semblable. »
 « Si seulement ils le savaient », écrit Reiner Maria Rilke, cité par Rolando,
 « les amants pourraient soupirer les vers les plus extraordinaires dans l'air de la nuit. Mais ils semblent occultés à eux-mêmes. »

Pour Rolando Toro, toujours en page 22 du syllabus Affectivité :

« Il faudrait, pour inaugurer une nouvelle civilisation, créer une Esthétique Anthropologique, c'est-à-dire un système de résonance avec la partie illuminée de nous-mêmes et des autres. Une espèce de clé du cœur, capable de neutraliser les peurs et de nous révéler cette source d'indescriptible beauté. Cette illumination n'est pas l'apanage des êtres touchés par la grâce ou ceux dotés de perfection extérieure : la lumière divine baigne de manière égale tous les êtres et toute la création. Dans les yeux du lépreux, c'est un dieu qui regarde le monde. Dans la nuit qui envahit le cœur du vieil homme, un adolescent illuminé attend sa bien-aimée. Si seulement nous arrivions à sensibiliser notre partie lumineuse, si nous parvenions à créer une sorte de phototropisme amoureux, toute notre existence s'en trouverait modifiée. » (...) L'Esthétique Anthropologique aurait pour objectif de découvrir et d'ouvrir les canaux (et non pas les canons) de la beauté intérieure. De la beauté originaires de vie. Nous avons déjà découvert toutes les voies d'expression de l'horreur. Il nous reste à découvrir la voie d'expression des cœurs illuminés. Une nouvelle tâche se dessine devant nous : favoriser l'expression des potentialités humaines de vitalité, de plaisir, de créativité, d'amour, de transcendance... les potentialités de la grandeur de l'être humain. »

Rolando Toro réaffirme que la voie de création d'une esthétique anthropologique est cénesthésique et vivencielle, et non pas analytique/cognitive. Elle s'appuie sur ce que Merleau-Ponty ou Robert Vischer (dès 1872) appellent « l'empathie esthétique », le ressenti de l'intérieur ou « Einfühlung ». Dans ce contexte explique Pierre Lemarquis, qui a consacré plusieurs ouvrages à ce phénomène, « c'est paradoxalement l'esprit qui devient matière, le verbe qui se fait chair » (cf. Avant-propos de « Entre Mozart et Michel Ange »).

L'empathie nous permet d'entrer en résonance avec l'intimité des choses, tandis que les cinq sens ne nous font percevoir que leur apparence. « Il ne s'agit pas d'un simple phénomène en miroir, mais d'une véritable modification de nos circuits neuronaux (...) pouvant aboutir à des processus émergents, à une nouvelle vision de soi et du monde ».

Cette émotion, qui bouleverse nos canons esthétiques, notre dogmatisme culturel, a des effets thérapeutiques parfois spectaculaires. Elle peut se produire en fin de vivencia, après la phase de régression, lors des rondes de regard ou des rencontres – pas seulement lors de la contemplation des œuvres d'art ou des merveilleux spectacles qu'offre la nature.

En effet, l'être humain, sauf très rare exception, est perméable à la musique. La joie générée par le mouvement peut se transformer en illumination, lors de laquelle l'humain peut ressentir de l'amour pour toutes les créatures terrestres, qu'elles répondent ou non aux canons de la beauté. C'est d'ailleurs ce qui explique que de la poésie naisse pendant ou à l'issue des séances de Biodanza.

I.5 - Mécanismes d'action

L'efficacité de la Biodanza est due à plusieurs éléments, qui agissent pour ainsi dire « de concert » durant une séance ou un stage. Ces éléments se potentialisent les uns les autres. C'est leur action conjointe qui favorise le processus de développement des potentiels et la transformation existentielle proposée par la Biodanza.

- La **musique** : la musique est un langage universel, qui induit des émotions, génératrices de mouvement. Ceci impacte l'identité humaine, très perméable à la musique. C'est la musique, soigneusement choisie, qui va renforcer l'intégration corporelle et stimuler le lien affectif. Rolando Toro en parle explicitement dans sa lettre à Pilar, en 1952. Pour lui, il s'agit de « provoquer la musicalité de l'être », voie d'éveil de la conscience et de la reconnexion au rêve d'un monde plus empathique et esthétique (au sens détaillé plus haut).
- La **danse intégrante** : le mouvement qui tend vers la grâce facilite l'intégration à différents niveaux : moteur (différentes parties du corps sont sollicitées, avec des variations de vitesse et de tonus), sensori-moteur (différents rythmes sont proposés), sensitivo-moteur (les mouvements proposés invitent à faire preuve de sensibilité), affectivo-moteur (mouvements invitant à la synchronisation dans la fluidité et le feedback, afin de stimuler l'expression de l'affectivité).
- La **vivencia** : cette expérience intense de l'ici et maintenant est centrale en Biodanza. Elle induit un changement de perception, en partie dû à l'oubli du temps chronologique.
- La **caresse** : différenciée ou non, elle a des effets sur la physiologie, la psychologie, l'affectivité et l'identité. Lorsqu'elle est proposée dans une danse à deux, il s'agit d'un geste intentionnel, destiné à générer du plaisir, du bien-être, une érotisation plus ou moins prononcée et/ou un éveil affectif, un renforcement de l'estime de soi et de la capacité à prendre soin de soi. La caresse est aussi une voie d'accès à la régression

et à la transcendance. La Biodanza a recours à différents types de caresses, explicités par le professeur pour en faciliter la réalisation. Le contact indifférencié est l'un des moyens d'action à disposition, l'un des plus spécifiques proposés par la Biodanza. On y reviendra puisque l'approche du toucher est le focus de ce mémoire.

- La **transe intégrante** : cet état de conscience particulier, rythmé ou régressif, contribue fortement à la rénovation organique. Il permet de passer de la conscience intensifiée de soi à la fusion avec la totalité.
- L'**expansion de conscience** : cet état mental diffère de l'état de conscience ordinaire. L'expansion intègre la conscience éthique (compassion, identification au semblable) et la conscience cosmique (sentiment de faire partie du tout). Dans cet état, les humains retrouvent leur nature bienveillante, aimante, solidaire, en connexion avec les autres et l'univers.
- Le **groupe** : c'est la matrice de protection incontournable, celle dans laquelle les humains peuvent s'abandonner en toute confiance, ce qui va renforcer leur identité. C'est aussi le groupe, fréquenté très régulièrement, qui facilite l'expression et l'intégration de ce qui est vécu grâce aux partages vivenciés.

I.6 - La caresse en Biodanza

Revenons maintenant sur l'un des moyens d'action de la Biodanza, l'un des plus spécifiques, la caresse.

La caresse volontaire pratiquée en Biodanza relève de la ligne d'affectivité. Elle peut même être vue comme une extension de la position génératrice de protection de la vie. Selon le syllabus « Contact et Caresses », en page 5, la caresse « possède une dimension à la fois organique et existentielle ». Elle est : « un processus très intense de mobilisation et de transformation profonde, elle constitue l'outil le plus efficace pour induire des changements intégrateurs et renforcer les voies de connexion à l'énergie vitale, à l'autre et à l'univers. »

Les pages 20 et 21 listent les effets positifs de la caresse sur les organes, sur l'humeur, l'estime de soi, la perception du monde, les projets existentiels.

Ce que nos élèves savent rarement, c'est que le début de l'existence des êtres humains, in utero, est synonyme de caresse continue, jour et nuit, par le liquide amniotique. Cette caresse peut être perturbée par des événements affectant la grossesse avant l'accouchement (bruits stridents, étranglement par le cordon, contractions prématurées, etc.). Elle est interrompue par la naissance - sauf circonstances particulières, accouchement sous eau ou autre. C'est la raison pour laquelle les bébés seront si friands de bercements contenant, qu'ils savent réclamer bruyamment - la maturation de leur système nerveux durant les six premiers mois de leur vie en dépend. La carence de contact et de contenant par un adulte prenant soin très régulièrement du bébé crée chez un tout petit un sentiment d'insécurité. Tandis qu'une communication tactile et verbale même brève peut suffire à reconforter un enfant apeuré.

En tant qu'adulte, la peau est le contenant naturel de notre identité, et l'un des organes (le plus étendu) qui interagit avec le monde. La caresse donne de la

valeur, du plaisir, de la sécurité - si elle est bienvenue. Elle aide à être en feedback avec soi, à dissoudre les tensions (et, à la longue, les cuirasses), à rééquilibrer le système neurovégétatif, à se sentir aimé (même si on ne l'est pas, il suffit que l'intention de la caresse soit perçue comme bienveillante pour que l'impression d'être aimé se manifeste), à accueillir les cadeaux de la vie, à changer de style de vie (pour un mieux, bien sûr) et même à diminuer la violence au sein d'un groupe. Autrement dit, la caresse est réparatrice, source de résilience, pas seulement « plaisir d'un instant ».

En page 9 du syllabus, la caresse est distinguée du contact mécanique, qui réifie le corps de l'autre, ainsi que du contact cognitif, exploratoire, ou bioénergétique, à visée thérapeutique ou non. Ces distinctions sont clés. En effet, mieux vaut une caresse maladroite mais grosso modo conforme aux instructions du facilitateur, qu'une caresse mécanique, qui pourrait renforcer certains traumatismes au lieu de participer à une réparation.

Pour ce qui est du contact à visée thérapeutique, la confusion peut être moins dommageable. Mais avoir un objectif différent de celui proposé durant la séance peut néanmoins éloigner les participants du bienfait recherché : une « simple » caresse véhicule un message de présence et de bienveillance qui mérite une attention exclusive. En effet, la « simple » caresse véhicule un message clé, que l'on pourrait résumer ainsi : « tu n'as rien à faire pour être aimé, rien à mériter - tu peux juste accueillir, ressentir, te guérir, jusqu'au plus profond de tes cellules – bienvenue dans un monde de confiance et d'abondance, où règnent l'empathie et la résonance ».

-- : --

Pour conclure cette première partie, on pourrait dire que Rolando Toro s'appuie sur une conception de l'être humain susceptible d'évolution, à tout âge et en toutes circonstances – ou presque. L'idée de destin, de prédestination, de fatalité lui est étrangère – il s'agirait plutôt de croyances délétères, que récuse l'épigénétique. Même s'il faut bien reconnaître que nos habitudes, intellectuelles (les préjugés) ou physiologiques (les addictions), peuvent devenir un destin.

Etre professeur de Biodanza, c'est donc faire preuve d'optimisme, parier sur la partie saine de l'humain. Celle qui va souhaiter partager avec tout un chacun les éco-facteurs positifs expérimentés durant la séance. C'est même, oserais-je dire, ouvrir aux participants la voie du paradis terrestre - rien de moins.

Encore faut-il que l'humain y consente ?

C'est là une question clé. Offrir de l'eau à un âne qui n'a pas soif ne fonctionne pas. Susciter la soif n'est pas en notre pouvoir. Décrire le liquide proposé, son goût, ses bienfaits, donner envie d'y goûter, c'est notre responsabilité. Tout autant que de reconnaître ce que cette potion magique ne peut résoudre...

Filons un peu la métaphore... Oui, la potion magique peut donner une « force surhumaine ». Mais elle ne dispense pas d'approfondir ses connaissances et surtout de mettre en place un processus qui évite l'envahissement par des forces d'occupation d'une part, et qui assure la paix à long terme entre peuples ou entre individus d'autre part. Vaste programme... auquel peut contribuer, j'en suis persuadée, la Biodanza « accompagnée » par la roue du consentement.

DEUXIEME PARTIE

LA « ROUE DU CONSENTEMENT » DE BETTY MARTIN

Dans cette deuxième partie, les concepts proposés par Betty Martin sont décrits sans faire référence à la Biodanza. Quels sont-ils ? Comment sont-ils transmis par Betty Martin ? Quelle est leur utilité, à court et à long terme ? Telles sont les questions auxquelles tente de répondre cette deuxième partie.

C'est seulement en troisième partie que l'on verra comment la roue du consentement peut aider les professeurs – en particulier lorsqu'ils ouvrent un nouveau groupe - à aborder le contact, différencié ou indifférencié, dans le cadre du groupe hebdomadaire.

II.1 - La « roue du consentement » : les bases

La « roue du consentement », mise au point par Betty Martin, une chiropraticienne américaine, est un outil (et une marque déposée) qui peut aider à éviter les comportements pouvant générer des contacts tactiles non souhaités, quel que soit le contexte.

Betty Martin a mis à disposition du public, à titre gratuit, un bon nombre de supports pédagogiques, sur bettymartin.org. Elle a donné de nombreuses formations aux Etats-Unis, au Royaume-Uni, aux Pays-Bas, en Flandre et en Australie. Si bien que son apport théorico-pratique est encore peu connu des pays francophones – je suis ravie de contribuer à la diffusion de ce savoir.

Le premier intérêt du schéma proposé par Betty Martin (cf. page suivante) consiste à tracer une frontière nette entre ce qui est consenti et ce qui ne l'est pas. Autrement dit, à visualiser facilement la différence entre ce qui est dans le cercle ou dans la roue – le « cadeau » échangé -, et ce qui se situe hors du cercle, dans le non consentement, qui fait intervenir notre part d'ombre.

Cette visualisation peut aider à distinguer le oui négligemment prononcé d'un oui engagé, car les conséquences possibles d'un oui flou ou faux sont explicites, à l'extérieur de la roue : sans consentement, l'action de prendre correspond au vol, au viol, à l'agression, au pillage ; tandis qu'autoriser un toucher qui ne convient pas transforme en victime, en « carpette » - au moins à court terme (une victime peut se retourner, plus ou moins violemment, un jour ou l'autre, contre un « preneur » qui ne vérifierait jamais qu'il y a consentement).

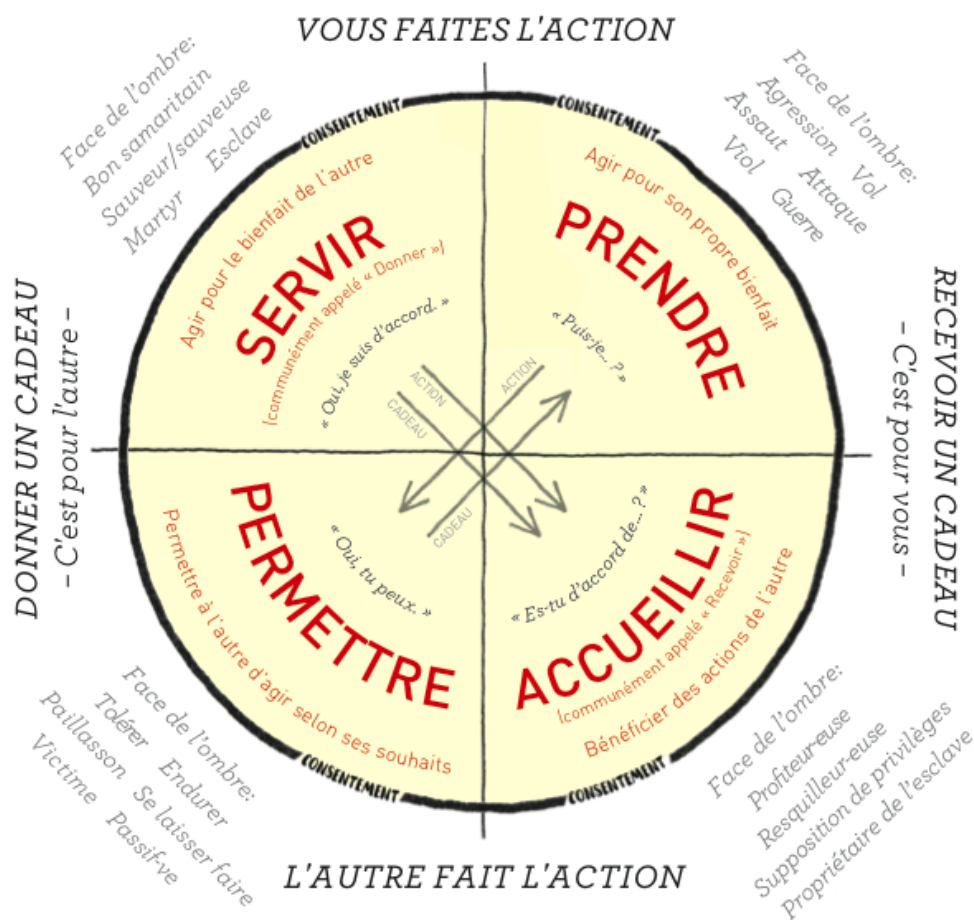
De même, une interaction de type donner/recevoir qui irait au-delà du consentement du donneur pourrait transformer le donneur en esclave, en sauveur, en « donneur perpétuel » donc. Tandis que le receveur qui abuse du consentement de l'autre se transforme en profiteur à qui tout est dû, en propriétaire de l'esclave que l'autre est devenu - momentanément ou plus structurellement.

A noter que Betty Martin ne se prive pas de faire remarquer que les concepts de la roue peuvent s'appliquer, au-delà des interactions tactiles, à toutes les situations de domination, d'exploitation, de colonialisme, d'esclavagisme.

« Prendre » sans vérifier le consentement, c'est aussi prendre toute la place dans une conversation, dépasser son temps de parole lors d'une intervention, capter l'attention à tout moment – au lieu d'écouter et de proposer d'apporter ce qui pourrait correspondre à l'attente de l'autre.

Prendre sa place avec le consentement de l'autre change du tout au tout la situation. On pardonnera plus facilement à un professeur qui prend du plaisir à pérorer, si on lui reconnaît un savoir exclusif qui « l'autorise » à faire le malin. L'autorisation peut être de courte durée – tant qu'il n'y a pas contrat formel, on peut exprimer son consentement - ou l'inverse - à tout moment.

La roue du consentement présente un deuxième intérêt, décisif : elle permet de visualiser la différence entre quatre modalités d'interaction, qu'en anglais Betty Martin appelle les « quadrants ». Ces quatre modalités se nomment : donner (ou servir), recevoir (ou accueillir), prendre, permettre.



Dans toutes les situations où le toucher entre en jeu, il y a deux facteurs: qui fait l'action et qui bénéficie de l'action. Ces deux facteurs se combinent de quatre façons (les 4 quadrants). Chaque quadrant présente ses propres défis, leçons et joies.

Le cercle représente le consentement [votre accord]. A l'intérieur du cercle, il y a un cadeau donné et un cadeau reçu. Sans consentement, les mêmes actions deviennent vol, abus, etc.

© Dr. Betty Martin / www.bettymartin.org

Vous pouvez partager ce document, schéma compris, avec les crédits (merci d'inclure ce paragraphe)

Voici comment bien différencier ces quatre modalités - ce qui n'est pas toujours facile, voire, parfois, contre-intuitif, surtout chez les populations qui ont perdu l'habitude du toucher - :

- Si la personne qui agit (qui touche, qui caresse) bénéficie de l'action, elle « prend » ou « se procure » directement - du plaisir. C'est ce qui peut se passer lorsqu'on va faire du pied à quelqu'un, ou lui caresser les cheveux ou le visage furtivement - le but n'est pas de faire un « cadeau » à l'autre, mais de se gratifier soi. C'est « LA » modalité dont il est utile de prendre conscience, car on peut prendre machinalement, ou avec élan - sans toujours vérifier le consentement de l'autre. En pensant naïvement que l'autre va apprécier notre élan, alors qu'on peut tomber au pire moment.

- Si la personne qui agit le fait pour qu'un(e) autre bénéficie de l'action, elle se « met au service de » ; elle « donne ». Elle peut trouver du plaisir à donner,

mais ce plaisir sera indirect, psychologique plus que neurologique. C'est ce que l'on fait lorsqu'on effectue une manipulation de type ostéopathique ou que l'on donne un massage. Il s'agit bien ici de donner, en restant à l'écoute des besoins. Si la main du donneur prend « directement » du plaisir à masser, ou recherche un objectif différent de celui convenu, sans vérifier que le consentement perdure, il est probable qu'elle passe au mode « prendre », ce qui n'est pas si facile que cela à repérer/admettre. Le passage de l'un à l'autre peut se faire quasiment insensiblement, si l'autre est prêt à autoriser comme à recevoir. C'est d'ailleurs parfois bien après l'interaction que l'on se rend compte que le « prendre » est allé au-delà de l'autorisation donnée – la prise de conscience tardive peut être le fait du preneur comme de celui ou celle qui n'a pas su (ou pas voulu) exprimer son refus.

- La personne qui n'agit pas mais bénéficie d'une action d'autrui va « accueillir » ou « recevoir » directement. C'est ce qui se passe lorsqu'on reçoit un massage en étant tout à fait présent.
- La personne qui autorise une action sur elle-même va « permettre » l'accès à son corps, pour que l'autre puisse prendre du plaisir. Il ne s'agit pas ici de permettre l'intervention d'un thérapeute, ostéopathe, dentiste – même si vérifier que le patient est prêt à recevoir un soin peut être utile avant de procéder. L'autorisation donnée à celui ou à celle qui émet l'intention ou le désir de « prendre » peut générer du plaisir chez celui ou celle qui permet – un plaisir indirect tant qu'il s'agit de se réjouir du fait d'être « désiré(e) » - ou un plaisir direct, si l'on s'autorise à réagir au toucher qui vous « prend » pour prendre à son tour.... L'autorisation peut ouvrir la porte à l'alternance prendre/ permettre et donner/recevoir, et vice versa.

Les interactions tactiles intimes sont très propices à la confusion des quatre modalités. Et cette confusion peut être délicieuse. Passer du toucher passionnel ou toucher compassionnel avec la même personne peut être à la fois plaisant et rassurant – on pourrait même dire que pouvoir vivre les deux est l'une des clés des relations durables – pourvu que l'on y ajoute de l'adaptabilité et de la créativité. Mais être en mesure de distinguer à nouveau les quatre quadrants dès qu'une interaction rencontre une difficulté, cela peut vraiment aider.

Si l'on pense aux contacts mis en œuvre lors de la phase ultime d'un rapport sexuel, ceux-ci peuvent être de l'ordre d'une prise/permission de plaisir réciproque - ou pas. Mais on peut aussi imaginer qu'ils soient de l'ordre d'un donner/recevoir, surtout s'il y a projet de procréation. On l'a vu, dans une interaction consentie, la transition entre donner/recevoir et prendre/ permettre n'est pas facile à repérer – surtout dans le « feu de l'action » pourrait-on dire -.

Le plus important reste le consentement, explicite – ou le refus, qui mérite d'être tout à fait clair. Explicite ne signifie pas forcément verbal. Il y a des moyens de se faire comprendre, par le regard, les mimiques, les gestes, qui ne nécessitent pas toujours la parole. Sans signaux émis ou reçus, celui ou celle qui prend du plaisir pourrait aller au-delà des permissions accordées par son partenaire, plus ou moins volontairement. Et celle ou celui qui autorise le plaisir pourrait se laisser faire au-delà de ce qu'il ou elle souhaite, tolérer un toucher qui ne lui convient pas, une position désagréable, etc. Cela peut avoir un effet sur la qualité et la longévité de la relation.

II.2 - La « roue du consentement » : la pratique

Pour être bien comprises et intégrées, les quatre modalités de la Roue du consentement (Wheel of Consent, marque déposée) sont explicitées et expérimentées au cours d'ateliers pratiques de plusieurs jours, comprenant des exercices de toucher non sexuel, qui permettent de comprendre les concepts et de les intégrer dans la mémoire du corps. Ces ateliers permettent notamment à chacun de s'entraîner à demander ou à émettre un assentiment, selon un « mode d'emploi » relativement simple, du moins sur le plan théorique.

Avant d'accueillir/recevoir un massage, la question à poser est : « es-tu d'accord pour me donner tel ou tel type de massage, sur telle ou telle partie du corps, durant x minutes ? » Ce à quoi le « donneur » pourra répondre « oui, je suis d'accord » (ou pas – dans ce cas il peut proposer une alternative). Si le consentement a une durée précise, c'est pour éviter de jouer les sauveurs vis-à-vis d'un profiteuse. Réciproquement, le donneur pourra vérifier que l'autre est prêt à accueillir ce qu'il (ou elle) a demandé, durant xx minutes. Ou vérifier que la pression exercée est celle souhaitée, que la partie du corps visée est bien en situation de réception, etc.

Bien entendu, des personnes habituées à donner ou à recevoir un massage sauront mieux que d'autres repérer ce qui se passe durant le massage – s'il y a résistance ou lâcher prise. Mais l'interaction préalable peut néanmoins être utile, le consentement explicite contribuant à apaiser le mental et à favoriser l'abandon à l'interaction.

Les modalités donner/recevoir sont en général comprises très rapidement, tandis que l'interaction prendre/ permettre est plus délicate à appréhender. En effet, la plupart des humains – et peut être encore plus les femmes que les hommes ? - ne s'autorisent pas à prendre consciemment du plaisir en touchant une autre personne. Notre formatage fait de nous des « donneurs » perpétuels, attendant de recevoir en retour – un jour - sans en avoir toujours conscience.

Ce constat généralisant exclut, faut-il le préciser, les humains que l'on qualifie de psychopathes, névrotiques ou psychotiques, qui ne tiennent aucun compte du feedback de l'autre – voire, qui prennent du plaisir à soumettre et à agresser l'autre – parfois parce qu'ils redoutent l'altérité, consciemment ou non. Thierry Janssen, dans « la Posture Juste », explique les fondements de cette névrose, qui nous conduit à vouloir contrôler l'autre, par la séduction, la manipulation, l'agression, ou encore le « sauvetage » de l'autre, qui ne nous a rien demandé.

L'interaction prendre/ permettre, pratiquée le plus souvent sans en être tout à fait conscient, représente l'un des principaux apports, théorique et pratique, de Betty Martin. C'est d'ailleurs par la « révélation » de ce type de toucher que Betty Martin commence ses ateliers. Afin d'éviter que chacun retombe dans la « routine » du toucher en mode donner/recevoir, celle que tout le monde ou presque connaît. Alors que la modalité « prendre », lorsqu'elle est reconnue, peut amener les humains à relire une partie de leur histoire avec un tout nouveau regard. Idem pour la modalité « autoriser », d'ailleurs.

Les personnes dont l'estime de soi est faible vont avoir tendance à dévaloriser le cadeau qu'elles font en autorisant l'accès à leur corps – donc à autoriser

facilement, ou sans jamais rien demander en retour... Oui, la portée existentielle de la roue est immense.

A noter que le toucher visant à « prendre du plaisir » en touchant l'autre n'a pas (sauf exception psychopathique notée plus haut) pour objectif de prendre au détriment de l'autre. Il ne s'agit pas de « saisir » ou de « prendre le pouvoir ». C'est ce qui arrive seulement si l'autre n'est pas consentant. Celui qui autorise l'accès à son corps peut tout à fait y trouver son compte. Le toucher de type « prendre du plaisir pour soi en touchant l'autre » est exploratoire. Il s'agit d'un toucher lent, qui, s'il se produit les yeux fermés, va devenir, sauf pathologie spécifique, doux, attentif, perceptif. Betty Martin invite d'ailleurs ses participants à tester ce type de toucher vis-à-vis de divers objets : tissus, galets, plumes, fourrures, livres reliés, etc.

Lorsque l'exploration se produit entre deux êtres humains, ayant préalablement échangé un consentement sur la partie du corps à explorer durant une durée déterminée, chacun peut constater que du plaisir peut être généré chez l'explorateur comme chez celui ou celle qui autorise le toucher. Betty Martin affirme même qu'assumer de toucher pour son propre plaisir ouvre la voie à un toucher intuitif, expressif, authentique, apte à réveiller le désir. Il s'agit là d'une expérience profondément libératoire, précisément parce qu'il n'est plus question de faire semblant de donner, ou de faire plaisir. Autoriser ce toucher peut susciter une demande d'exploration réciproque – qui peut également, au moins dans un premier temps, être explicite, et précise – aussi bien en ce qui concerne la durée que l'étendue de l'autorisation.

L'intérêt des exercices proposés par Betty Martin consiste à s'exercer à dire non, au début de l'interaction ou en cours de route. C'est ainsi que les protagonistes peuvent se sentir en sécurité à tout moment. Le refus n'a pas à être justifié. Il est seulement signifié, du moins dans le cadre d'une interaction de courte durée.

Dans le cadre d'une relation durable, des signaux non verbaux pourront être utilisés. A condition que chacun des deux partenaires ait bien intégré le fait qu'un toucher non sollicité relève de facto de la « prise » de plaisir. Certain.e.s adoreront les surprises – d'autres se sentiront agacés ou agressés. Dans tous les cas, intégrer la distinction donner/recevoir et prendre/ permettre dans les savoirs acquis ou à acquérir par un couple va aider.

II.3 - La « roue du consentement » : des exemples

Sans les concepts clarifiés par la roue du consentement, les humains peuvent avoir l'impression de donner alors qu'ils sont en train de prendre, en ayant l'impression d'être dans l'affectivité alors qu'ils sont dans la sensualité. C'est d'autant plus vrai que le passage d'une modalité à une autre, du donner au prendre en particulier, peut être très rapide, et se faire de façon involontaire et inconsciente.

Donnons un exemple – hétérosexuel (par commodité – la roue s'applique à toutes les interactions tactiles, quelle que soit l'orientation ou la pratique sexuelle). Parlons d'une femme qui accepte de plus ou moins bonne grâce de « faire l'amour » avec son compagnon (ou son conjoint, ou un partenaire) – elle

« permet ». Elle peut le faire en espérant, malgré des expériences mitigées lors des dernières interactions, recevoir du plaisir, mais aussi pour lui faire plaisir. Cela n'empêche pas forcément que la femme finisse par « accueillir » le désir et les caresses de son partenaire, qui finit par l'exciter au point qu'elle parvient à l'orgasme au même moment que lui – scénario que certains humains ont tendance à considérer comme idéal. Ce faisant, la femme se donne du plaisir directement, tout en en donnant à son compagnon, qui peut à la fois avoir pris du plaisir et avoir été heureux de contribuer à « donner » du plaisir. C'est le scénario optimiste, qui suppose une réceptivité de la part de la femme – et tout un tas d'autres conditions, du ressort du partenaire, du lieu, du moment, etc. Si tout va bien, le plaisir éprouvé génèrera du désir – à moins que les expériences mitigées ne soient trop souvent au menu.

Un scénario pessimiste pourrait être celui dans lequel l'homme ou la femme ont l'impression d'être utilisés, donc de ne rien recevoir, parce qu'ils n'ont pas pris soin d'explicitier leurs interactions. Cette impression peut les arranger, s'ils souhaitent une relation qu'en anglais on décrit comme du « casual sex ». Certains humains, hommes ou femmes, ne peuvent d'ailleurs lâcher prise et atteindre l'orgasme que s'il n'y a pas d'implication affective. Mais l'impression d'être utilisé(e) peut aussi (ou pas) empêcher l'un ou l'autre d'atteindre un orgasme dépassant la sphère génitale, ce qui revient à se priver d'une grande partie du potentiel orgasmique humain. Eclairée par la roue, cette impression d'être utilisé.e pourra générer une évolution des pratiques, pour aller vers des relations moins superficielles et plus nourrissantes.

La roue du consentement a un troisième avantage : elle permet également de mieux comprendre les « transactions cachées », ou croisées.

Prenons un deuxième exemple. Un massage peut être donné par une personne qui aime masser, non pas pour se mettre au service de l'autre, mais pour se donner du plaisir, ou pour se donner une bonne image d'elle-même. Cette personne pourra proposer ses services, donner l'impression qu'elle est prête à aider, alors qu'en fait elle ne songe qu'à toucher le corps de l'autre pour son propre profit. C'est ce qu'on appelle une transaction cachée si le « preneur » n'assume pas ses souhaits, ne les explicite pas. Cela peut induire en erreur le receveur, qui peut se croire redevable de quelque chose, ou bien percevoir le « preneur » comme plus affectif qu'il n'est.

De même, la personne qui permet qu'on la touche peut avoir des motivations du type : « je t'autorise à me toucher si et seulement si tu m'achètes une belle robe / une nouvelle paire de baskets demain ». Elle peut même donner l'impression qu'elle reçoit – c'est ce qui se passe lors des orgasmes simulés – alors qu'en fait elle ne fait qu'autoriser l'accès à certaines parties de son corps.

Voici un troisième exemple, qui devrait aider à comprendre les conséquences à court et à long terme des transactions cachées. Un homme (ou une femme) souhaite faire plaisir à sa partenaire en lui donnant, pour une occasion spéciale (ou pas !), un « cunnilingus royal ». Si le « donneur » (ou la donneuse) est habile, il se peut que la femme apprécie, et accueille royalement ce qui lui est donné.

Mais si le donneur n'a pas été explicite sur ses intentions, ou si la femme n'aime pas cette pratique, ou la trouve maladroitement réalisée, elle peut avoir l'impression que le donneur veut se satisfaire lui. Auquel cas la femme pourra « permettre » sans se mettre en situation de recevoir. Si la femme ne s'autorise

pas le plaisir, mais souhaite satisfaire son partenaire, tout peut être au beau fixe. Mais si le donneur souhaitait réellement « donner », et que la femme ne fait qu'autoriser, à contre-cœur, la rencontre sexuelle risque de n'être satisfaisante ni pour l'un ni pour l'autre. Elle pourrait même très mal se finir, surtout si la femme a une vision négative de la sexualité, avec une interaction du style : « ça va, c'est enfin fini, tu as bien pris ton pied à me « lécher/tripotter/... » ? ».

Cette vengeance verbale peut faire très mal, alors qu'au départ il peut s'agir d'un simple malentendu. Malentendu qui n'est d'ailleurs pas toujours « simple » - les jeux psychologiques décrits en détail par Eric Berne, le fondateur de l'analyse transactionnelle, sont là pour en témoigner. On peut donner pour créer une dette, et non par altruisme. On peut faire semblant d'autoriser ou de recevoir pour préserver une relation tant qu'on n'a pas identifié d'alternative... La roue n'est pas la parade universelle – elle n'empêche pas le mensonge – mais elle peut vraiment aider celles et ceux qui sont de bonne foi et qui souhaitent y voir clair dans leurs relations.

Récapitulons : la roue peut donc servir à éclairer les interactions cachées, mais aussi à favoriser les demandes claires, les cadeaux assumés, les échanges équilibrés, à parvenir à une relation plus « adulte ».

II.4 – Utilité de la roue, au-delà de l'instant présent

J'ai déjà indiqué plus haut, dans « les bases », l'intérêt intrinsèque de l'outil créé par Betty Martin. Bien visualiser les conséquences du non consentement, bien distinguer les quatre quadrants, éviter les transactions cachées, tout ceci a une portée existentielle évidente.

Mais j'aurais tendance à aller au-delà de ce constat, et à affirmer que la roue du consentement pourrait être considérée comme « indispensable », et pas seulement « utile ». Indispensable à quoi ? Pour quoi ? Il peut paraître stupide de qualifier d'indispensable un outil dont l'humanité s'est passée durant des siècles. Bien entendu, cet outil n'est pas « indispensable à la vie », comme le sont les fonctions naturelles du corps – manger, boire, respirer, éliminer, etc.

Mais pour ce qui est de la qualité de vie et des interactions... il me semble qu'on peut oser ce qualificatif. J'ose d'ailleurs ajouter que d'autres outils me semblent tout aussi indispensables pour une « poésie des relations », - comme les cinq langages de l'amour, de Nigel Chapman, ou les quatre cavaliers de l'apocalypse de John Gottman – mais ces apports sortent du cadre de ce mémoire.

En Biodanza, il est certain qu'une séance durant laquelle le feedback – et donc le consentement - serait trop souvent ignoré pourrait empêcher les participants de rentrer en vivencia et contribuer à donner du groupe et/ou du professeur une réputation fâcheuse, qui pourrait rejaillir sur la Biodanza. C'est donc un point sur lequel un professeur a intérêt à rester vigilant – peut être encore plus au moment de la création d'un groupe, mais pas seulement.

On pourrait presque dire que l'apprentissage du feedback est l'un des objectifs premiers de la Biodanza – même s'il n'est pas identifié en tant que tel dans les effets ou les finalités décrites en première partie. J'avoue que dans le groupe

hebdomadaire que j'anime, j'ai tendance à présenter le feedback (avec soi et avec autrui et à tout moment) comme l'une des rares règles à respecter – en fluidité. Sachant qu'au début, on le verra en début de troisième partie, la capacité de respect « organique » du feedback est le plus souvent, assez faible – mental occidental oblige.

Créer et maintenir un cadre-contenant affectif propice au développement humain n'est donc pas si simple. J'ai été témoin de difficultés particulières post-covid, avec des participants ultra-frustrés, dont la capacité à tenir compte du feedback d'autrui s'était fortement détériorée. L'isolement peut renforcer la névrose d'oralité (cf. « La posture juste », de Thierry Janssen), accentuer cette peur de perdre le lien qui conduit certains à s'accrocher à l'autre, même si cela fait fuir ceux ou celles auxquels ils s'agrippent.

Il me semble néanmoins que c'est dans la vie quotidienne que les concepts proposés par Betty Martin trouvent leur plus grande utilité, à court mais aussi à long terme. Et ce pour plusieurs raisons.

1° La roue du consentement peut aider les humains à mieux vivre leur condition d'êtres sexués, hédonistes, pas seulement empathiques.

2° La roue du consentement peut aider à éviter les accusations de mise sous influence via le toucher.

3° La roue du consentement contribue à éviter la confusion sexualité/affectivité, très facile à faire – au point que certains humains meurent sans avoir distingué les deux, obnubilés par l'un ou par l'autre, ce qui peut ne pas contribuer au respect de l'altérité.

4° La roue du consentement peut aider les victimes des humains très blessés dans la ligne d'affectivité, qui peuvent utiliser la ligne de sexualité comme une ressource, un refuge, voire un moyen d'emprise sur les autres.

5° La roue du consentement pourrait contribuer à limiter certains effets néfastes de l'état amoureux, qui loin d'être altruiste, est au contraire centré sur soi et sur l'autre, au détriment de l'entourage proche (enfants, amis, etc.).

Développons chacun de ces cinq points.

II.4.1 Assumer l'instinct sexuel

Parmi les instincts humains, l'instinct de reproduction, après l'instinct de survie (donc de nutrition), est peut-être le plus puissant. C'est certainement le cas chez les animaux, y compris les insectes et les végétaux : que la reproduction soit sexuée ou non, le but du vivant est l'expansion – jamais l'amoindrissement, sauf nécessité d'adaptation à l'évolution défavorable du milieu ou réponse à une agression par la fuite, le figement, la contre-attaque ou la manipulation (deux tentatives de ne pas sortir « amoindri » d'une interaction).

Dans le cas de l'espèce humaine, l'évolution a rendu les femelles disponibles sexuellement quasiment en permanence, ce qui les aide à retenir le mâle, utile pour les protéger durant les phases aigües de vulnérabilité (grossesse, allaitement, et premières années des enfants). La société a mis en place des us

et coutumes, et des réglementations très variées selon les pays, au service ou au détriment de la reproduction librement consentie.

L'instinct sexuel est particulièrement puissant durant la phase de disponibilité sexuelle des êtres humains (en gros, après l'adolescence et avant la ménopause ou l'andropause), sauf traumatismes ou blessures spécifiques. Le terme clé ici est « disponible » : une femme mariée insatisfaite peut l'être, tandis qu'un célibataire déprimé peut ne pas l'être.

Lorsque la libido est assouvie, elle peut se faire oublier. Mais dans certains contextes, dans lesquels le corps est particulièrement sollicité, cet instinct peut se réveiller – depuis la salle de sports jusqu'à la salle de danse en passant par la plage, les thermes, les voyages. Ce qui nous sort du quotidien est souvent propice au plaisir.

Or on sait que danser face au sexe opposé, ou face au genre qui nous attire, peut générer de très nombreuses questions, chez les deux protagonistes – sans parler de l'entourage. En fait – et ce sujet a été étudié de près par les scientifiques –, dès qu'un homme et une femme plus ou moins disponibles sexuellement s'approchent, dans un espace où l'intimité est envisageable, il y a deux réflexes parallèles, plus ou moins conscients :

- l'homme se demande s'il a affaire à une femelle accessible, s'il peut séduire ou être séduit.
- La femme, elle, va immédiatement se demander, plus ou moins consciemment, « suis-je en sécurité avec cet homme ? quels bénéfices puis-je tirer de l'interaction ? ».

Pour l'homme, il semble que la deuxième question réflexe, c'est « où ? », pour trouver l'espace adéquat en vue de l'accouplement. Si c'est une option.

Tandis que pour la femme, la question flottante, c'est « quand ? ». Avec des réponses qui affectent l'interaction avant de parvenir à la conscience :

- « Jamais », parce qu'il a l'air trop dangereux ? ou qu'il me révolte ? ou que je n'y ai aucun intérêt ?
- « Maintenant » ? Parce que je suis en train d'ovuler et que ce type a l'air d'avoir des gènes de dominant ? Ou très bientôt, juste pour jouer ? (à condition que mon cadre de référence m'autorise à « jouer »)
- « Plus tard », parce qu'il a l'air d'un conjoint possible et qu'il faut mieux le connaître avant de céder ? Ou parce qu'il ne m'attire pas plus que ça ?

Dans cette dernière configuration, l'aspect sexuel de l'interaction pourra être en mode mineur, prélude à une possible amitié - si ce type d'interaction est possible dans la culture en question, et si la femme y voit un intérêt quelconque.

Ces réflexions, qui sont de l'ordre du réflexe inconscient, durant moins d'un dixième de seconde, font partie du capital génétique (et parfois culturel) de l'espèce humaine. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle certaines cultures ou religions ont tenté de criminaliser le désir ou le plaisir – avec succès hélas, encore aujourd'hui, dans de nombreux pays – sans pour autant que l'espèce humaine ait périclité. Il est même possible que les interdits renforcent le désir et la détermination à le satisfaire – sans pour autant que le consentement soit toujours au rendez-vous – il s'agit d'une notion récente, en particulier au sein du couple (le délit de « viol conjugal » aurait stupéfait certains de nos ancêtres, qui n'entendaient parler que de « devoir » conjugal – la notion existe aussi bien

dans la religion juive que dans la religion catholique, et concernait d'ailleurs aussi bien les maris que les épouses – ainsi que les autorités chargées de vérifier la « consommation » du mariage).

L'important pour le sujet qui nous occupe, est d'être conscient, en tant que professeur, que le consentement entre adultes peut se jouer très en amont d'une séance, dès l'entrée dans la salle, voire avant (au vestiaire, dans le hall d'entrée, au parking, etc.). Les protagonistes n'en sont pas toujours conscients. Nos participants arrivent en séance avec leurs histoires, leurs fragilités, leurs préjugés, leurs envies... ils émettent des signaux – verbaux ou non, volontairement ou non – et nous ne sommes pas toujours à même de les décrypter. L'apprentissage du feedback en temps réel (et par conséquent la pose des limites) sera donc l'un des points clés des séances de Biodanza intégrant des débutants. On y reviendra en troisième partie.

II.4.2 Se protéger des dérapages et des accusations

Depuis les années 70, soit après la création de la Biodanza, de très nombreuses études ont démontré l'influence du toucher sur les décisions prises par les êtres humains. Celles-ci (plus de 300, cf. annexe I), montrent que le toucher, même bref, même à sens unique et avec une seule occurrence, fait évoluer la relation entre deux personnes. En fait, toucher une personne permet de l'influencer et favorise, dans des proportions très notables, un acquiescement aux propositions formulées – qu'elles concernent une offre ou une demande d'ailleurs. C'est peut-être une des raisons pour lesquelles certaines personnes se méfient instinctivement du toucher, sans forcément savoir pourquoi.

Dans le contexte actuel (post #metoo, ou post-covid), la méfiance de certaines cultures vis-à-vis du toucher s'est encore renforcée. Dès qu'une activité implique un toucher différencié, il peut donc être préférable de proposer, au moins dans les premiers temps de l'interaction, que le toucher entre deux personnes soit donné et accueilli consciemment, avec un consentement explicite, de part et d'autre. Et ce quelle que soit la culture d'origine des protagonistes, que le toucher y soit fréquent et facile ou rare et compliqué – car l'influence tactile ne dépend pas du contexte culturel. Elle fonctionne aussi bien chez les italiens que chez les anglais, par exemple.

Cette influence, pas toujours conscientisée, peut générer une asymétrie entre les personnes -- asymétrie générée aussi par d'autres types d'échanges -- mais celle engendrée par des cadeaux, des services ou des compliments sera plus visible, donc peut être plus consciente (l'équilibre donner/recevoir est l'une des pierres angulaires des relations durables, et le déséquilibre subitement révélé une source fréquente de rupture).

Dans le cas du toucher, une fois le toucher en cours, comme dans le cas d'un massage, il peut devenir difficile de dire non, pour le donneur comme pour le receveur. Le donneur peut être amené à se mettre au service de l'autre plus longtemps que prévu, selon des modalités qui ne sont plus celles convenues au départ. Et le receveur peut lui aussi être amené à « recevoir » au-delà ou différemment de ce qui était convenu au départ. Si un exercice de refus n'a pas été mis en place avant l'interaction, il peut être plus difficile, pour l'un comme pour l'autre, de poser une limite, si cela s'avère nécessaire.

Il est important de savoir que le corps humain peut envoyer des signaux ambigus. En effet, certaines parties du corps sont dotées de réflexes qu'il est difficile pour ne pas dire impossible de contrôler. Il existe en particulier un réseau réflexe relié à la moelle épinière, qui déclenche la lubrification ou l'érection en cas de stimulation directe des parties génitales. Tandis que le réseau réflexif, relié au cerveau, est celui où se joue le véritable consentement. C'est la coexistence de ces deux réseaux qui explique pourquoi des femmes non consentantes peuvent lubrifier. Et pourquoi les hommes peuvent se sentir violés si une érection qu'ils n'ont pas souhaitée est utilisée contre leur gré.

Ces caractéristiques physiologiques sont encore peu enseignées dans les écoles, hélas. Alors qu'une sexologue comme Emily Nagoski a beaucoup œuvré, y compris sur la plate-forme Ted*, pour populariser ces notions. Leur connaissance pourrait aider les êtres humains à nouer des relations plus claires, plus consenties – plus équilibrées, plus nourrissantes. Sur la base d'un consentement que l'on pourrait qualifier « d'éclairé ».

En français, on devrait d'ailleurs plutôt parler d'assentiment que de consentement. Car « consentir », c'est un peu trop proche de « céder » - à des avances insistantes, qui sait ! Alors qu'acquiescer, si possible avec enthousiasme, c'est tout à fait différent.

[*https://www.ted.com/talks/emily_nagoski_the_truth_about_unwanted_arousal?utm_campaign=tedsread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare&fbclid=IwAROUNMiCs6ssFd-9cP2tqLYvKbewOMNThPNjvWkRfviscq_xnQanzsPd4s](https://www.ted.com/talks/emily_nagoski_the_truth_about_unwanted_arousal?utm_campaign=tedsread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare&fbclid=IwAROUNMiCs6ssFd-9cP2tqLYvKbewOMNThPNjvWkRfviscq_xnQanzsPd4s)

II.4.3 Eviter de confondre sexualité/affectivité

La roue du consentement peut aider à éclairer un autre type de difficulté. En Europe peut être plus qu'ailleurs, où la tradition philosophique sépare le corps et la pensée, tous les élèves accueillis en cours ne savent pas toujours identifier ce qu'en Biodanza on appelle la ligne de sexualité. Il faut dire que le vocabulaire français, qui ne dispose que d'un seul mot pour parler de « l'amour » envers un enfant, ou un amant, ou... une glace à la fraise, n'aide vraiment pas à distinguer sexualité et affectivité.

Pourtant, la confusion entre les lignes de sexualité et d'affectivité peut causer d'énormes dégâts. Elle contribue à perpétuer les violences commises « au nom de l'amour » - dont les conséquences sont trop souvent dramatiques.

Dans un registre très différent, j'ai déjà entendu des biodanseurs – parfois non débutants - dire, après une séance, qu'ils avaient pris un plaisir immense à caresser la peau d'un ou d'une danseuse, mais que « ce n'était pas sexuel ! »... Ces personnes ont donc reconnu, plus ou moins consciemment qu'elles avaient « pris » du plaisir à caresser, une personne en particulier ou un groupe de personnes, même si parfois elles peuvent avoir eu l'impression de « donner ». Mais le don se réalise la plupart du temps en conscience, il n'est pas possible de donner véritablement sans être à l'écoute des demandes du receveur.

Le plus probable dans la dénégation mentionnée ci-dessus, c'est que le plaisir ressenti n'était pas d'ordre génital. Et peut-être concernait-il des zones réputées non érogènes du corps humain – alors que l'ensemble du corps – de la peau – est érogène. Autrement dit, ce n'était peut-être pas « sexuel », au sens « orienté procréation », peut être même pas sensuel... mais agréable, voire divin... plus

que probablement. Et en partie inexplicable, car nous ne sommes pas tous habitués à entendre que le plaisir tactile est bénéfique pour la santé – il est plutôt qualifié de dégradant ou de dangereux, dans la culture judéo-chrétienne.

Au passage, on notera que la dénégation « ce n'était pas sexuel » peut refléter le fait qu'il n'y a eu aucune intrusion, aucune interpénétration, que le toucher est resté léger, non intentionnel, presque transcendant. Ce qui pourrait nous amener à émettre l'hypothèse – confirmée par les spécialistes de l'inceste – que la quasi-totalité des humains savent fort bien repérer le moment où une intrusion/effraction se produit, que ce soit chez l'agresseur ou l'agressé. Que la pulsion soit ou non résistible, et qu'elle induise ou non une sidération, c'est un autre sujet qui ne sera pas traité ici.

Ce qu'il me paraît important de souligner, c'est que la confusion sexualité/affectivité peut avoir lieu en toute bonne foi. Après tout, dans le monde d'un nouveau-né, tout est mélangé. Le bébé ne fait pas de différence entre le sein de sa mère et lui-même. Nourriture, plaisir, affection, tout se confond. Et le bébé est nourri par le toucher, l'odeur, le goût, le bain sonore dans lequel il baigne. Les humains bénéficiant d'un entourage aimant et compétent commencent leur vie en confondant vitalité, sexualité et affectivité. Et ce n'est pas si facile de les démêler ensuite.

C'est même pour cela que c'est assez facile, pour un adulte, de faire croire à un enfant qu'il est aimé quand il est caressé – même si la caresse est faite en vue du seul profit de l'adulte. Tant qu'il n'y a pas intrusion et douleur (ce qui n'est plus de l'ordre de la caresse !), l'enfant peut être mal à l'aise, inquiet, blessé dans son affectivité, mais pas forcément « fracassé » (ce terme correspond au ressenti exprimé par les victimes d'abus intrusif, de plus en plus écoulées).

D'ailleurs, certaines victimes n'osent parler des abus qu'elles (ou ils) ont subi qu'après s'être rendus compte que le « consommateur » (ou la « prédatrice » - elles existent) qui se sert d'eux s'intéresse également à d'autres « objets », qu'il semble apprécier tout autant. L'être humain – surtout jeune mais pas seulement - est ainsi fait qu'il préfère souvent les marques d'attention négative (pourvu qu'elles ne soient pas terrorisantes, et encore, mais dans ce cas la sidération entre en jeu) plutôt que l'indifférence.

Il me semble que tout ceci représente une raison de plus de ne pas occulter la ligne de sexualité – au contraire – et d'explicitier ses côtés sublimes comme ses côtés sordides – autrement dit de sortir enfin de l'ère qu'on pourrait qualifier de victorienne (avec sa rigidité instituée), ou de napoléonienne (qui donnait toute autorité au père de famille, si bien que les procès pour inceste ont fortement diminué avec l'instauration du code Napoléon).

Toute la question est de savoir comment parler de la sexualité sans heurter. Il peut être souhaitable de la légitimer, en tant que source de bonne santé physique et mentale - lorsqu'elle est synonyme de désir, de plaisir et de bienveillance réciproque. On peut même parler du « réveil des sens » comme d'une voie d'accès au sens du sacré, donc au respect du vivant. Mais les traumatismes accumulés, le figement, l'anesthésie des peaux que l'on scarifie, tout ceci peut empêcher le message de passer.

En tout état de cause, légitimer ne signifie pas confondre sexualité et affectivité, tout au contraire. On verra plus loin comment la roue ou la Biodanza peuvent aider à distinguer les deux. Dans l'immédiat, intéressons-nous à l'apport de Catherine Bensaïd et Jean-Yves Leloup, dans « Qui aime quand je t'aime ? ».

Leur « échelle de l'amour » rappelle fort « l'échelle des liens » dont parle Rolando Toro. Elle peut aider à distinguer les différentes expressions de l'affection, teintée ou non de désir, voire de voracité – ou à l'inverse de générosité. Selon Bensaïd et Leloup, les humains peuvent aimer de plusieurs façons, selon qui ils sont à un moment donné de leur vie, et aussi en fonction des personnes rencontrées – autrement dit on peut parcourir les degrés de l'échelle à tout moment, même au sein d'une même relation.

La description des différents niveaux de l'échelle peut se faire sur la base d'un sentiment ou d'une croyance sur soi, qui génère divers comportements vis-à-vis d'autrui. Voici donc résumées plusieurs formes d'amour, de la plus conditionnelle à la plus libératoire :

- je t'aime car j'ai besoin de toi comme j'ai eu besoin de ma mère enfant, tu ne peux pas m'abandonner (amour « mendiant ») ;
- je t'aime car tu me laisses te manipuler, te frapper, exprimer ma jalousie violemment – si tu pars, je te tue (amour « mania ») ;
- je t'aime car tu m'aides à progresser dans l'échelle sociale – si tu perds ta situation, je te quitte (amour « pragma ») ;
- je t'aime car je peux jouer avec toi indéfiniment sans jamais m'engager (amour « ludique ») ;
- je t'aime car tu me ressembles – si tes goûts ou tes projets t'éloignent de moi je ne t'aime plus (amour « gemellaire ») ;
- je t'aime et je me sacrifie pour t'aider, ne grandis pas – si tu guéris, ma vie perd tout son sens (amour « eunoia ») ;
- je t'aime car j'aime te regarder, te lécher, te prendre, te posséder, au moins momentanément (amour « eros ») – si ton apparence physique change d'un iota, je ne t'aime plus (amour « negeros ») ;
- je t'aime sans trop d'attentes car tu es mon ami(e) (amour « philia ») ;
- je t'aime inconditionnellement, et j'aime chacune et chacun, ainsi que la planète, d'un amour universel (amour « agape »).

Cette échelle n'a pas été créée pour émettre des jugements de valeur ou établir une hiérarchie. Il s'agit d'aider les humains à prendre conscience des différences entre l'amour le plus inconditionnel et l'amour le plus dépendant ou le plus toxique. Ne pas être dupe de ce qui peut être perçu comme de l'amour... cela peut être utile dès les premières relations.

Il y a d'ailleurs congruence entre cette échelle et la roue du consentement : on peut constater qu'au plus bas niveau de l'échelle, il y a le « prendre », tandis qu'au plus haut, si l'on peut dire, il y aurait le « donner ».

L'amour « mendiant » en particulier pourrait être qualifié de « non amour », puisqu'il s'agit en fait d'une demande d'amour plutôt que d'un don d'amour – et d'une déclaration d'amour qui ne tient que peu compte de l'autre, uniquement du « besoin » propre, que l'on exprime pour que l'autre se sente redevable et nous satisfasse – parfois sans en avoir aucune conscience. Ce besoin-là peut paraître aussi légitime que le besoin de respirer ou de manger... autant dire qu'intégrer les concepts éclairants de la roue peut aider, dès le plus jeune âge.

II.4.4 – Savoir identifier la sexualité pulsionnelle en tant que dérivatif, frein à l'affectivité

Au-delà de la confusion sexualité/affectivité, une autre pathologie me semble expliquer pourquoi l'on peut considérer la « roue du consentement » comme un concept non pas seulement utile mais indispensable – à enseigner aux humains en général, qu'ils soient hommes ou femmes (ou non binaires, ou transgenres, etc.), jeunes ou moins jeunes, célibataires ou en couple.

Cette pathologie peut embarrasser en particulier les professeurs de Biodanza débutants, mais pas seulement. Elle peut expliquer le comportement compulsif de certains participants, que l'on qualifie parfois de prédateurs ou de prédatrices – sans que ce qualificatif soit « essentialisant ». Il s'agit bien d'un comportement qui devra évoluer, sous peine d'exclusion du groupe, pour en maintenir le cadre affectif et sécurisant.

Voici résumée brièvement cette pathologie : certaines personnes ayant de grandes blessures affectives, dont ils ou elles sont rarement conscients - vont – souvent involontairement et inconsciemment – avoir tendance à fuir toute relation de type affectif avec l'objet (ou très souvent, les objets) de leur désir, pour adopter un comportement érotique plus ou moins compulsif, qui calme leur anxiété. Ce comportement pourra être de type prédateur/prédatrice ou – et c'est parfois moins dénoncé car moins visible – de type tentateur/tentatrice.

Ce symptôme peut avoir plusieurs origines. Des enfants abusés, devenus adultes, peuvent n'avoir aucune limite dans leur sexualité, se prostituer dans des contextes plus ou moins violents, voire devenir à leur tour abuseurs-euses. Des enfants gravement carencés en termes de contenant affectif peuvent n'avoir préservé de l'anesthésie que certaines zones (orales, anales, génitales...). L'homme peut rechercher un mouvement centré sur le pénis ou l'anus – tandis que la femme peut fétichiser la séduction ou la soumission – de préférence vis-à-vis des hommes de pouvoir -, sans toujours « consommer » (cela dit, les femmes consommatrices, via leurs différents orifices, existent aussi – soyons honnêtes, explicites et équitables !).

Quel est le risque associé à cette pathologie ? Surtout si elle n'est pas identifiée comme telle, elle peut blesser le(s) partenaire(s), qu'ils soient occasionnels ou plus stables. Surtout si le(s) partenaire(s) fait preuve d'attachement anxieux.

Car la sexualité prédatrice fonctionne à sens unique. Je te séduis pour conforter mon ego. Je te prends (ou je me donne) pour assouvir mes pulsions. Dès qu'elles sont calmées, je m'enquiers d'un autre objet destiné à calmer ma faim, puisque je suis incapable de nouer un lien affectif avec mes « proies » – une faim qui va s'amplifier, car la sexualité sans affectivité ne nourrit que de façon très momentanée. Et je suis tout à fait capable de recouvrir mon addiction d'un discours pseudo-affectif, confondant amour, désir et besoin.

Cette pathologie finit en général par affecter la personne elle-même. En effet, la consommation érotique à partir du manque peut générer un cercle « vicieux », au sens où le désir véritable (qui consiste à être dans la joie authentique, selon Spinoza) n'est, lui, pas assouvi. La recherche d'excitation peut vite devenir une addiction, le circuit de stimulation de la dopamine étant constamment sollicité.

L'addiction sexuelle peut d'ailleurs devenir handicapante au quotidien, au même titre que l'alcoolisme, la boulimie, la dépendance aux drogues dures, au jeu, aux écrans, etc. Certains addicts « doivent » recourir à des services de prostitution plusieurs fois par jour – ou trouver d'autres « solutions » si leur situation financière ne le leur permet pas.

La roue du consentement n'a pas d'efficacité immédiate vis-à-vis de ces personnes – mais elle peut en avoir une - vis-à-vis des victimes. On pourrait dès lors justifier qu'elle soit enseignée dans les écoles, dès que les enfants sont en âge d'assimiler les différentes notions.

Dans certains pays, des versions « ados » ou « enfants » de la pédagogie de Betty Martin sont en cours de développement. Mais la Biodanza enfants ou adolescents n'est pas l'objet de ce mémoire – mieux vaut en cas d'intérêt pour le sujet consulter la page Facebook « Wheel of Consent », qui réunit les personnes formées par Betty Martin.

II.4.5 Déchiffrer l'état amoureux, source de confusion

Une toute autre raison contribue à montrer à quel point la roue du consentement peut être utile, voire indispensable, à l'établissement de relations harmonieuses entre individus.

On pourrait considérer que l'état amoureux, la fusion amoureuse - Francesco Alberoni parle du « choc amoureux », dans un livre qui fait référence à ce sujet – donne du sens à la vie – voire que sans avoir connu cet état au moins une fois, la vie n'a pas grand sens... Telle est certainement la thèse des grands amoureux, ou des grandes amoureuses, dont je fais partie ☺.

A ce titre, j'ai longtemps cru qu'il suffirait de réconcilier hommes et femmes pour sauver la planète. Puisqu'on vit « d'amour et d'eau fraîche » quand on est amoureux, soyons amoureux !

Avec le temps et l'expérience, il a bien fallu me rendre à l'évidence : l'état amoureux, délicieux, n'a rien d'un état stable. Et encore moins d'un état altruiste. Alberoni l'affirme en termes sans concessions.

Le syllabus de Biodanza consacré à la Sexualité, dont certaines pages parlent du « fétiche » (et de l'amnios), est également sans ambiguïté. Le fétiche, tel qu'on l'entend en Biodanza, est « l'ensemble des caractéristiques qui ont le pouvoir de stimuler le désir sexuel chez une personne ». La silhouette, les formes et les couleurs, la texture de la peau et des cheveux, les odeurs et le son de la voix constituent un ensemble « doté de tous les magnétismes, réveillant toutes les résonances, et avec elles, un monde préhistorique et pour ainsi dire terrifiant, peuplé d'une faune hallucinante de lois irrationnelles et de faims insatiables ».

Sur la page 13 du syllabus « Sexualité », on lit encore :

« Le fétiche n'est pas le résultat de processus de symbolisation et d'élaborations affectives. C'est une force qui prend sa source dans l'enfance et qui s'est structurée chaque fois que l'instinct a trouvé satisfaction ».

Rencontrer le fétiche peut générer un besoin impérieux de l'autre, une « terrible source d'obsession » face à laquelle la volonté vacille voire disparaît.

Si l'attraction n'est pas réciproque, ou si les protagonistes ne font preuve d'aucune empathie et ne peuvent intégrer de composantes affectives à leurs interactions, le fétiche peut se révéler très toxique. S'en libérer nécessitera de plonger dans la « géologie érotique commencée dans l'enfance », afin de trouver des alternatives tactiles, olfactives, gustatives, sonores et visuelles et de réduire l'intensité de ce qui relève du transfert archaïque. Peu de thérapeutes sont équipés pour gérer ces empreintes du stade pré-verbal, et certains en sous-estiment la force, ce qui peut laisser leurs patients très démunis.

Pour dire les choses encore plus clairement, le « fétiche » peut susciter des conduites sadiques ou masochistes, visant à maintenir coûte que coûte la relation avec le fétiche, la relation toxique étant perçue comme préférable à l'absence de relation. L'histoire d'O, roman de Pauline Réage, décrit ce processus d'aliénation jusqu'au paroxysme. Bien entendu, dans ce cas, les notions de feedback et de « consentement » sont inaudibles. Surtout si elles n'ont pas été assimilées avant de tomber amoureux...

Si en revanche le fétiche s'avère capable de procurer également du contenant affectif, comme c'est le cas, le plus souvent, chez les humains ayant bénéficié d'un attachement dit « secure » (environ 50% de la population), il y a fort à parier que la rencontre évolue vers un état « amoureux », qui pare l'autre de toutes les vertus et aboutit à une « préférence absolue », voire... à une relation exclusive, au moins transitoirement. Car l'amnios repose sur une résonance affective dont la force d'attraction n'est pas négligeable, loin de là.

Pour Rolando Toro, « l'amnios est l'utérus existentiel qui permet l'éclosion de potentialités insoupçonnées ». L'intégration du fétiche et de l'amnios peut générer une relation équilibrée entre besoin de liberté et de sécurité – mais cet équilibre est rarement acquis d'emblée. Ou disons que la rencontre en nous du fétiche et de l'amnios peut être le ferment d'une relation amoureuse durable. Mais avant, il y a... fusion et... fermentation, justement !

Voici ce qu'en dit Alberoni, en page 18 :

« Nous vivons des jours et des jours sans cesse enlacés à l'être aimé ; non seulement nous ne tenons pas compte du nombre des rapports sexuels ni de leur durée, mais chaque regard, chaque contact, chaque pensée échangés avec l'objet de notre amour se charge d'une intensité érotique mille fois supérieure à celle d'un rapport sexuel ordinaire. Toute notre vie physique et sensorielle se dilate, s'aiguise ; nous découvrons des odeurs que nous ne sentions pas auparavant, nous distinguons des couleurs que nous ne voyions pas habituellement. Notre vie intellectuelle elle-même se développe, car nous percevons alors des relations autrefois confuses. Un geste, un regard, un mouvement de l'être aimé nous parlent au plus profond de nous-mêmes de lui, de son passé, de l'enfant qu'il fut ; nous comprenons ses sentiments et les nôtres. Nous avons l'intuition immédiate de ce qui est sincère et de ce qui ne l'est pas, chez les autres et en nous-mêmes, parce que nous sommes devenus sincères. (...) Et la sexualité débordante, le désir de plaire et de donner du plaisir investissent tout ce qui appartient à l'être aimé ; nous aimons tout de lui - même l'intérieur de son corps, son foie, ses poumons. Le rapport sexuel devient alors le désir de pénétrer le corps de l'autre, de vivre dans l'autre et d'être vécu par lui dans une fusion corporelle qui se colore de tendresse pour ses faiblesses, ses naïvetés, ses défauts, ses imperfections. »

Là où les choses se gâtent, pour Alberoni, c'est que (page 19) :

« Cette transformation se produit également contre notre volonté et bien que nous continuions longtemps à croire que nous pourrions nous passer de l'être aimé et retrouver le même bonheur avec quelqu'un d'autre.

Mais il n'en est pas ainsi ; une courte séparation suffit à nous prouver, une fois encore, que l'être aimé porte en lui quelque chose d'incomparable, quelque chose dont nous avons toujours ressenti le manque et qui s'est révélé à travers lui, et que, sans lui, nous ne pourrions jamais plus retrouver ».

Pour Alberoni, l'éros est une force révolutionnaire, transgressive (cf. Héloïse et Abélard, Roméo et Juliette) qui va séparer ce qui était uni et unir ce qui était séparé. Car l'état amoureux se nourrit des obstacles – les amants ont besoin de se prouver l'un à l'autre qu'ils s'aiment – et ils vont s'imposer des épreuves plus ou moins conscientes, même et surtout si les obstacles extérieurs sont peu nombreux. En commençant par ce qu'Alberoni appelle les « épreuves de vérité », celles qui servent à tester l'amour de l'autre, mais aussi à savoir si nous-mêmes nous aimons l'autre, ou pas. Alberoni explique :

« (...) il y a une autre catégorie de preuves qui sont de véritables questions posées à l'autre et à travers lesquelles nous lui demandons de changer, de faire des choses qu'il n'aurait pas faites. Ce sont les preuves de réciprocité.

Quand nous sommes amoureux, nous réorganisons autour de l'être aimé toutes nos affections antérieures, notre travail, toute notre vie. Vouloir ensemble ce que chacun veut profondément implique que nous sommes obligés de changer, que nous sommes obligés de nous séparer de certaines choses que nous voulions auparavant, auxquelles nous attachions de l'importance. Ce qui sera intégré dans le nouvel amour et ce qui en sera exclu n'est pas du tout défini a priori, mais résulte d'une exploration réciproque et permanente. Chacun veut intégrer dans son amour le plus de choses possibles et élabore un projet qui ne coïncide pas avec celui de l'autre. »

En revanche, chacun demande à l'autre de reconnaître son propre projet. Comme le dit Alberoni : « Une part essentielle de moi demande à être reconnue et acceptée ». Certaines parts ne pourront pas être sacrifiées sous peine de déshumanisation : il s'agit des « points de non-retour » sur lesquels peut buter l'amour naissant. Car durant tout ce temps, l'autre s'impose à nous comme « objet total du désir ». Une divine surprise – car la rencontre du fétiche est tout sauf prévisible – qui n'est pas sans conséquences. Ainsi, selon Alberoni :

« Cela nous oblige à tout réorganiser, tout repenser, et en premier lieu, notre passé. (...) On ne cache pas, on ne nie plus son passé, mais on le dévalorise. (...). Le passé devient préhistoire et la vraie histoire commence alors ».

Cela se traduit par un détachement vis-à-vis des partenaires précédents, qui peut prendre la forme d'un apaisement. Plutôt que de rester dans la colère ou la rancune générées par les frustrations accumulées, le pardon et l'affection peuvent être au rendez-vous, précisément parce qu'on est amoureux. La joie du nouvel amour rend « aimable, tendre, bon ».

Or cette joie engendre beaucoup d'illusions. En particulier celle qui amène les amants « à croire que ceux qu'ils laissent derrière eux accepteront leur nouvel amour dans la paix et la sérénité ». C'est très rarement le cas. Il arrive d'ailleurs que les personnes abandonnées redeviennent amoureuses, fassent à nouveau des efforts pour nourrir la relation, pour rétablir l'harmonie – ce qui peut parfois faire capoter le projet alternatif, surtout s'il se révèle trop difficile à concrétiser.

L'important à retenir, dans ce processus, c'est que contrairement à ce que voudraient croire les humains, l'état amoureux est peu soucieux des défauts ou des incompatibilités qui risquent de générer du désamour à long terme. Surtout lors des premières expériences de l'adolescence – l'âge aide souvent à être plus prudent. Mais hélas, l'état amoureux est donc à la fois partiellement aveugle et assez égoïste. Ce n'est que dans les tout premiers temps qu'on peut vivre « d'amour et d'eau fraîche », et encore. Chacun des deux partenaires exigeant ensuite exclusivité et certitude, « les amoureux en viennent souvent à briser plus de choses que chacun d'entre eux ne l'aurait voulu ».

Doit-on en conclure que la roue du consentement pourrait contribuer à limiter les dégâts ? Je ne suis pas sûre que le sujet soit la première préoccupation des amants – mais c'est peut-être pour cette raison qu'une information préventive a du sens. Les psychiatres diront que l'état amoureux est un état de « psychose », et les éthologues que celui-ci est destiné à nous amener à prendre la décision tout bonnement irrationnelle de « vivre à deux et de procréer ». Dont acte.

Raison de plus dans ce cas pour intégrer la roue du consentement dans les programmes scolaires consacrés à l'éducation sexuelle, affective et relationnelle – il me semble que cela contribuerait à réduire l'intensité et la fréquence des violences familiales.

A dire vrai, je ne vois pas une seule raison de ne pas répandre les mises au point de Betty Martin urbi et orbi. Il me semble qu'elles peuvent bénéficier à toutes et à tous, quelle que soit la culture d'origine - ou d'adoption - en matière de toucher. Et peut-être est-il temps de commencer à examiner l'apport spécifique de la Roue du point de vue d'un professeur de Biodanza.

II.5 - La « roue du consentement » et les lignes d'affectivité et de sexualité

Avant de voir l'intérêt pratique de la roue du point de vue facilitation, qui sera traité en troisième partie, je souhaite maintenant expliquer pourquoi la roue m'a paru éclairer d'un jour si lumineux certaines des difficultés que l'on peut rencontrer en Biodanza, et hors Biodanza. En effet, les quatre modalités du toucher identifiées par Betty Martin aident à mieux distinguer ce qui relève de la ligne de sexualité, et ce qui relève de la ligne d'affectivité.

Je dois avouer qu'avant de suivre le deuxième cycle de l'école de Liège, en 2008-2011, la distinction entre ces deux lignes n'était pas claire pour moi. Je ne sais pas dire à quel point je confondais les deux, précisément parce que je ne les distinguais pas clairement. C'est Antonio Sarpe, lors d'un week-end de méthodologie, en toute fin de formation, qui a permis que la différence me saute aux yeux. Lorsque j'ai vu toute une ronde exprimer l'affectivité, et une autre ronde exprimer la sensualité, alors j'ai compris que l'une peut n'avoir rien à voir avec l'autre.

La sensualité s'exprime au niveau du bassin, dont le mouvement devient sinueux. L'affectivité s'exprime grâce à l'ouverture des bras, signe d'accueil inconditionnel. On peut imaginer une ronde où les deux mouvements se manifestent simultanément, si les participants ont un mouvement intégré, mais la conscience simultanée des deux paraît difficile pour ne pas dire impossible.

Il me semble que l'ouverture du cœur peut être réelle (ou disons que la sinuosité ne conduit pas à une fermeture du cœur), mais que la sinuosité va forcément imprimer son mouvement à l'ensemble, ce qui peut l'amener à prendre le pas, en quelque sorte, sur l'ouverture des bras. A moins que le bassin ne bouge indépendamment de tout le reste (ce qui est le cas en danse orientale d'ailleurs, mais que l'on peut identifier comme un signe de dissociation). Mais même dans ce cas, l'ouverture des bras devient « de principe », pas forcément présente et consciente. L'ouverture des bras peut même être présente sans aucune ouverture du cœur.

C'est un point important, sur lequel je souhaite m'arrêter un instant. En effet, l'ouverture des bras peut être une simple posture physique, pour ainsi dire figée, laissant intactes les cuirasses de la cage thoracique. Cuirasses que la Biodanza invite à dissoudre par la fluidité et la caresse, entre autres propositions. Mais qui pourraient se reconstituer rapidement, dès la fin de la séance, s'il n'y a pas d'ancrage préalable, et sans consentement à la dissolution.

Nous sommes (hélas ?) fabriqués de telle façon que notre attention ne peut pas se focaliser sur deux mouvements en même temps. Fatalement, sauf travail spécifique sur l'ancrage, l'ouverture progressive et l'alignement de l'ensemble des chakras, l'un des deux centres (affectif ou sexuel) peut devenir l'objet de l'attention au détriment de l'autre – l'ouverture du second centre pouvant devenir acquise donc quasi réflexe, voire « mécanique ». Pour ouvrir ou fermer les deux centres à volonté, d'autres approches (tai-chi, bio-énergie, tantra, yoga...) peuvent aider.

Il me semble devoir préciser ici que les « serpents au cœur (et à l'esprit !) ouvert » existent. C'est d'ailleurs la proposition de la Biodanza. Mais l'intégration des trois centres à deux n'est pas à la portée des débutants. Et il peut arriver que seuls les centres sexuels s'intègrent – ce qui peut déjà être fort agréable, pourvu que les deux autres centres n'entrent pas en conflit. Pour cela, l'autorisation du centre cortical et la bienveillance du centre affectif suffisent.

A contrario, on peut remarquer qu'une ouverture du cœur véritable, centrée sur autrui, exclut tout mouvement sinueux, qui deviendrait incongru – sauf relation intime spécifique, momentanée ou plus ancrée, entre deux personnes.

Antonio Sarpe a également montré à quel point l'interaction avec les bébés peut incarner la confusion affectivité/sexualité. Si je couvre mon nouveau-né de bisous, alors qu'il n'a rien demandé, je peux être dans l'intrusion. Je peux me servir de lui, ou d'elle, pour satisfaire mon besoin de toucher. Alors que si j'accueille le bébé dans mon giron, avec des gestes doux, je peux observer, sentir, écouter, prendre soin. C'est ce dont le bébé a besoin, au tout début, puisque son système nerveux, pour terminer sa maturation, a besoin d'un « utérus externe » durant six mois.

Plus tard, il ou elle pourra apprécier – ou pas - d'être (trans)porté avec plus de vigueur. Mais prendre les commandes ne signifie pas ne pas prendre soin, au contraire. D'ailleurs, la plupart des bébés sont dotés d'une perception très vive de leur bien-être. Dès que quelque chose ne va pas, les pleurs et les cris sont là pour que l'entourage intervienne et fasse cesser le mal-être.

En Biodanza, la modalité « prendre soin » est très apparente dans de nombreux exercices. La régression à l'état d'enfant par caresse du visage en est peut être

le meilleur exemple. De même que la reparentalisation ou le biogénérateur ou le baptême de lumière. Les tunnels de qualification ou les tunnels de caresses sur des musiques affectives ou transcendantes également. Le berceau à trois, l'harmonisation des trois centres par le toucher, sont aussi clairement de l'ordre du « donner/recevoir ». La plupart des caresses alternées aussi. Dès que l'on alterne, on peut prendre soin de l'autre, se consacrer au « donner » sans être en même temps en train de recevoir, par ailleurs. C'est le cas aussi pour les segmentaires accompagnés ou pour l'accompagnement du vol de l'ange.

Bien entendu, les rencontres mains/regards sont aussi de l'ordre du donner/recevoir. Dans les étreintes affectives, on donne et on reçoit en même temps. Dans l'exercice « donner/recevoir la fleur », la créativité vient nourrir l'affectivité. Dans l'exercice « caresse d'un compagnon en groupe de 5 », il s'agit toujours de donner et recevoir – mais il est possible que ce qui est donné soit plus d'ordre sensuel que d'ordre affectif (surtout si la consigne et la musique y invitent). Et il est possible aussi qu'un toucher sensuel, aérien, soit aussi agréable à donner qu'à recevoir... et induise plus d'ambiguïté qu'un toucher terrien, contenant, relevant clairement du « donner ».

C'est sans doute l'une des raisons pour laquelle les consignes préalables à une pluie de caresses doivent être si précises. La pluie tombe de haut en bas, sans s'attarder – il n'est pas question de caresses de feu ascendantes et stimulantes, mais d'envelopper la personne d'un flux continu de caresses descendantes, avant de l'entourer dans un contenant affectif.

Lorsqu'il s'agit de caresses simultanées, la situation peut être moins claire. Prenons l'exemple de la caresse sensible des épaules et des cheveux. Si elle est réalisée à deux, à tour de rôle, la régression peut être moindre que si elle est réalisée en cercle, en simultané. En principe, la consigne donnée par le facilitateur indique un mouvement du haut vers le bas, doux, avec la paume de la main. Sans shampoing, sans massage. En duo, la consigne devrait être assez facile à respecter. Et le receveur peut assez vite repérer si la consigne est suivie, ou pas. Et s'il éprouve du plaisir ou pas – même si ce repérage peut ne pas être si facile que cela pour les débutants. La question de la réaction en cas de non plaisir ou de non suivi de la consigne n'est pas l'objet de cette partie.

En cercle, en revanche, il est possible que la régression induite par la caresse des cheveux reçue amène le receveur/donneur à une déviation par rapport à la consigne. Si la musique est sensuelle, il est possible que le geste ne se fasse plus de haut en bas mais de bas en haut, que le donneur passe insensiblement, sans même s'en rendre compte, à un geste où il (ou elle) « prend » du plaisir. Ce geste ne gênera pas forcément un biodanseur aguerris, qui peut fort apprécier que l'on joue avec ses cheveux. Mais cela pourrait perturber un débutant. Perturbation générée par le non-respect de la consigne et/ou par l'incompréhension de l'interaction.

A nouveau, la question de la conduite à tenir dans ce cas n'est pas l'objet de cette partie. Il s'agit seulement ici de montrer que si la modalité « prendre » a été explicitée lors du point théorique avant d'aborder les caresses, le moment d'incompréhension qui peut faire sortir de vivencia pourrait être évité.

Le même raisonnement peut s'appliquer à la caresse des pieds. En mode alternance, et avec une musique affective/transcendante, l'hommage aux pieds de l'autre et à la modalité « donner » sera clair. En mode simultané et avec une

musique sensuelle, il est probable que des biodanseurs avancés éprouveront beaucoup de plaisir – voire un plaisir non dissimulé – même si l'on ne peut rien préjuger de ce qui se passe vraiment lors d'une interaction entre deux personnes.

Venons-en maintenant aux exercices relevant spécifiquement du quadrant « prendre ». En Biodanza, il est très rare que le « prendre » se fasse sur un mode non simultané. L'idée que l'un des protagonistes puisse agir pendant que l'autre ne fait qu'autoriser est contraire au projet de la Biodanza. Dès la coordination rythmique et/ou la synchronisation rythmique, l'idée est que le plaisir soit partagé, précisément du fait du respect du feedback, des signaux émis et reçus.

Dans le jeu de paumes, dans la danse en feedback, dans la danse de l'hippopotame, on « prend » du plaisir à deux, et on autorise, voire on encourage, l'autre à éprouver du plaisir en dansant avec soi. Dans certains jeux – parties du corps, couleurs, train (qui n'est pas tout à fait un jeu) -, on « prend » du plaisir à plusieurs. Comme déjà évoqué plus haut, le terme « prendre » peut susciter des réactions indignées, car nous sommes presque tous et toutes persuadés que « prendre » se réalise toujours au détriment d'autrui. Alors que certains plaisirs sont d'autant plus grands que l'on « prend » du plaisir ensemble, sans aucun dommage pour quiconque, bien au contraire. Pour éviter ce terme, certains pourront être tentés de dire qu'il s'agirait plutôt de « se donner à soi du plaisir en groupe », mais je ne suis pas sûre qu'on y gagne en clarté. Assumer que prendre n'est pas toujours nuisible me semble plus fécond. Et l'expression « s'autoriser à prendre du plaisir en groupe » me paraît plus juste – on pourrait d'ailleurs préciser « avec le consentement éclairé de toutes », dès lors que l'approche du toucher aura intégré l'enseignement de Betty Martin.

Dans les eutonies, surtout celles du dos ou du corps, l'intention est que le plaisir soit réciproque. Donc autorisé par les deux partenaires. Idem dans les fluidités à deux, l'extension harmonique à trois, la samba à cinq, le forro, certaines rencontres pulsantes, etc.

Le but ici n'est pas de passer tous les exercices en revue (d'autant plus que certains d'entre eux ne font appel ni au donner/recevoir, ni au prendre/ permettre – c'est le cas de la plupart des exercices relevant des lignes de créativité et de transcendance), mais plutôt d'aider chacun à reconnaître ce qui est en jeu, afin que les propositions soient claires. S'il s'agit de prendre du plaisir à deux, mieux vaut être explicite pour que les élèves puissent se l'autoriser vraiment, pour que chacun puisse être en plein consentement vis-à-vis de soi et de l'autre.

Cette explicitation peut aussi être une voie vers des étreintes pleinement consenties. C'est important aussi pour les rencontres affectives, dont la durée peut ne pas être facile à gérer. Même avec des intentions très bienveillantes du type « je te donne un hug pour ton bien » ou « je m'abandonne au hug que tu me donnes pour mon bien », l'interaction peut se révéler envahissante. S'exercer à la prise en compte du feedback lors des rencontres mains regards sera une étape indispensable, afin d'apprendre à terminer l'interaction, avec délicatesse, dès qu'il n'y a plus de plaisir, ou plus de désir (pas forcément sexuel, dans ce cas), pour l'un ou l'autre.

Mais ici, j'anticipe sur la troisième partie...

TROISIEME PARTIE

La caresse dans le groupe de Biodanza® : aspects méthodologiques

Dans cette troisième partie seront abordés les aspects les plus concrets du sujet : le « comment » amener la caresse dans un cours de Biodanza®, pour que celle-ci puisse produire tous ses effets. Il s'agit d'abord de bien comprendre les difficultés à surmonter, avant d'envisager différentes « solutions ». La roue du consentement représentant l'une de ces solutions, au même titre que la progressivité ou la clarté des consignes.

On l'a vu en fin de première partie, en Biodanza, le contact – Sandra Salmaso dirait « le bon contact » - est « un des outils majeurs de transformation des relations et de la perception de soi dans le rapport au monde » (cf. module « Introduction au contact et à la sexualité en Biodanza », conçu et proposé par Hélène-Jeanne Lévy Benseft – p. 10).

Le contact tactile est l'un des éco-facteurs qui contribuent à la création d'un environnement enrichi, propice au développement des potentiels. Être touché, caressé, comme dirait Rolando Toro, c'est se sentir aimé.

Or les réticences vis-à-vis du toucher sont très nombreuses, surtout dans nos sociétés occidentales très mécanisées, et encore marquées par l'influence judéo-chrétienne. Les raisons profondes de ces réticences ne sont pas toujours claires pour les personnes. Et parfois la peur est telle qu'elle empêche d'aller explorer le pourquoi des appréhensions. Certaines de mes amies n'ont encore jamais voulu découvrir la Biodanza, justement parce qu'on leur a dit qu'on « se touchait », en Biodanza, et que l'idée de toucher des étrangers – ou d'être touchées - les horripile, au sens littéral du terme. Or proposer une séance de Biodanza sans aucun contact rapproché, hormis circonstances très particulières (risque de contamination par exemple – qui peut faire redécouvrir l'importance du contact non tactile), n'aurait pas de sens.

Bien comprendre les difficultés potentielles de la proposition pour des débutants peut donc être utile, pour mieux trouver comment les surmonter.

III.1 - Prendre conscience des difficultés possibles dans l'approche du toucher

Première difficulté à mentionner : un(e) débutant(e) peut avoir eu envie de découvrir la Biodanza sans se renseigner de façon détaillée sur l'activité. Il ou elle ne fera pas forcément de lien entre danse et caresse. Ou même entre danse et rencontre, d'ailleurs, alors que la Biodanza est l'une des formes de danse qui propose le plus de rencontres rapprochées. Il peut donc y avoir un effet de surprise, bonne ou mauvaise, qui peut plus ou moins perturber l'écoute des explications données par le professeur.

Deuxième difficulté : un débutant peut n'avoir reçu aucune éducation théorique ou pratique, à l'école ou ailleurs, en matière de contact ou de caresse. Son historique vis-à-vis de ce sens clé n'est pas connu du facilitateur. Le débutant que j'ai devant moi a-t-il été choyé quand il était enfant ? A-t-il bénéficié d'un contenant sécurisant ? Ou bien a-t-il été battu ? abusé ? Lui a-t-on fait croire qu'il était aimé, alors qu'il n'était qu'un souffre-douleur ? un faire-valoir ? ou un instrument du bon plaisir de l'adulte ? Au cours de sa vie d'adulte, a-t-il déjà été massé ? Comment ? A-t-il eu de bonnes ou de mauvaises expériences ? Nous ne le savons pas. Celles-ci peuvent limiter l'écoute des consignes, voire les déformer et affecter la réception desdites caresses, en quelque sorte contaminées par cet historique.

Le syllabus sur « Contact et Caresses », en page 14, évoque certaines réponses pathologiques aux caresses proposées lors d'une séance de Biodanza. Ces réponses peuvent se traduire par de la culpabilité (d'autant plus forte, parfois,

que le plaisir ressenti aura été intense), des manipulations hystériques ou des déviances de type psychopathique.

Ces deux dernières réponses ne seront pas approfondies dans le cadre de ce mémoire. En revanche, pour ce qui est de la culpabilité, c'est bien l'irruption de cette émotion très désagréable, et souvent persistante, qu'une approche progressive tente d'éviter. On notera déjà que le plaisir ressenti lors d'une caresse n'est pas un antidote à la culpabilité, bien au contraire.

En page 5 de ce même syllabus, un autre risque est décrit précisément – celui qui concerne la non réceptivité. Ainsi :

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

La réceptivité peut être bloquée pour différentes raisons. En voici une liste non exhaustive :

- peur de la caresse et du contact en général, suite à des expériences mal vécues, ou du fait d'un tabou culturel, religieux, etc.
- peur (ou simple manque d'envie) d'être caressé par une certaine personne, ou par une catégorie de personnes, et difficulté à dire non
- perception du corps comme laid, « ne méritant pas » d'être caressé – dans ce cas le participant peut rester dans la honte d'être lui-même, et regretter de ne pas incarner l'image idéalisée de l'homme ou de la femme répandue dans les médias, ou que projetaient pour lui ses ascendants – ce rejet du corps va s'étendre à tout ce qui le touche, ce qui veut dire que toute caresse sera disqualifiée ou rejetée
- rigidité d'un participant figé dans l'envie de recevoir un certain type de caresses, voire de contrôler « au millimètre » ce qu'il ou elle reçoit, ou figé « tout court », occupé à se demander « ce qu'il fait là »
- mauvaise humeur due au stress - encore en colère, l'élève a besoin de bouger... il ou elle n'a pas eu sa « dose » de libération du mouvement pendant la phase d'activation
- atteinte d'un point de saturation vis-à-vis du toucher proposé, qui redonne envie de bouger, en toute autonomie – envie qui peut être une fuite de l'intimité, mais qui risque de croître si elle n'est pas respectée.

Il arrive aussi que la caresse soit vécue comme « mal faite » : non conforme aux instructions ; trop rude ou trop molle, trop ou pas assez présente, trop ou pas assez intrusive (oui c'est possible !), trop ou pas assez affective, trop ou pas assez sensuelle, etc. Et que les participants n'osent pas corriger eux-mêmes un geste qu'ils jugent désagréable ou inadéquat, par des mimiques ou des gestes explicites, au moment même. Il se peut en outre que ce non-respect d'eux-mêmes les amène à persister dans le silence au-delà de la séance.

On voit là que le professeur de Biodanza peut se heurter à des difficultés non négligeables. Il se peut donc qu'une caresse présentée puis réalisée avec les meilleures intentions du monde ne puisse être reçue en tant que telle. Ces bonnes intentions, tant de la part du professeur que des participants, peuvent d'ailleurs encore renforcer le malaise de ceux qui ne parviennent pas à réagir conformément aux attentes implicites ou explicites du groupe.

Pour revenir sur l'histoire individuelle des participants, qui peut affecter le vécu des caresses proposées – on peut repérer deux catégories de confusions :

- une personne ayant été abusée peut très mal vivre une caresse perçue comme anodine par d'autres, ou ressentir la caresse comme sensuelle même si elle a été donnée dans l'affectivité ;
- une personne ayant subi un abandon peut a contrario confondre caresse affective et lien affectif, et revivre l'abandon dès la fin d'une caresse.

Allons un peu plus loin dans la description de ces confusions, pour mieux les éviter par la suite.

Imaginons une personne dont l'épiderme est anesthésié depuis longtemps (cuirasse rigide). Il est possible qu'elle « autorise » le contact, sans même s'en rendre compte. N'ayant rien reçu, ou presque, du fait de son figement, il est possible qu'elle s'interroge après coup sur ce qui s'est passé. Et qu'elle interprète le mouvement de façon erronée. Elle peut ne pas avoir perçu le caractère affectif d'une caresse. Surtout si celle-ci est intervenue sur des parties du corps généralement peu touchées. Encore plus si celle-ci a touché, volontairement ou par inadvertance, des zones érogènes primaires ou secondaires. Si ce cas de figure n'a pas été mentionné explicitement comme possible ou autorisé dans le cadre de l'exercice, le récepteur pourrait qualifier l'interaction de prédatrice, ce qui peut être le cas, ou non. Une caresse peut être perçue comme sexuelle, même si dans l'esprit du donneur il s'agit bien d'une caresse affective. Contredire le « ressenti » du receveur ne sera pas facile, voire déconseillé. C'est une des raisons pour lesquelles les premières caresses proposées devraient concerner les parties du corps les moins intimes - les mains notamment. Il est nettement plus facile d'évoquer une caresse mal vécue si elle n'implique que les mains ou les cheveux, plutôt que l'ensemble du corps – dans un groupe compact par exemple. Les émotions telles que la honte ou la culpabilité en cas de contacts non souhaités peuvent être très fortes, ce qui peut faire fuir les participants du jour au lendemain.

Imaginons maintenant, à l'inverse, un débutant très frustré dans son besoin d'être touché, fort isolé, en manque de relations significatives (qu'il ou elle peut avoir lui-même évité, de peur d'être abandonné ou rejeté). Dans ce cas, la réception d'une caresse « merveilleusement réalisée », qui rencontrerait ses besoins de contact pourrait être perçue comme le signe d'un début de lien affectif. Il est en effet naturel de percevoir comme « affectif » ce qui est « agréable ». Si tu me caresses comme j'aime, c'est « forcément » que tu m'aimes. L'illusion peut se mettre en place même si la caresse est réalisée par un ou une inconnue, qui peuvent d'ailleurs se montrer très affectifs durant un instant.

A contrario, une caresse maladroite donnée par un débutant, ou par un proche que nous avons récemment agacé, n'est pas forcément révélatrice d'un sentiment hostile ou d'une intention maléfique...

Eviter toutes ces projections suppose un ancrage physique et mental dans le moment présent très rare chez les débutants. C'est ainsi que ceux-ci peuvent ne faire aucune différence entre caresse affective et lien affectif. Or une méprise à ce sujet peut générer de la souffrance chez des personnes déjà fragiles. L'arrêt de la caresse, si elle est perçue comme la rupture d'un lien affectif, peut ré-ouvrir une blessure mal cicatrisée. Alors même que le lien n'a jamais existé que dans l'esprit de la personne caressée. L'humeur endogène pourra en être altérée

au point que les personnes ne reviennent pas danser la semaine suivante et abandonnent l'activité – renforçant encore leur isolement. Dans ces conditions, on comprend que la clarté des explications du professeur soit fondamentale, même si celle-ci ne protège pas totalement du risque d'interprétation erronée de l'interaction.

Face à de telles difficultés, potentielles ou réelles, avant ou après expérience, il semble bien que le professeur doive mettre en œuvre de véritables « stratégies méthodologiques » afin de favoriser le processus évolutif.

On reviendra en III.3 sur les ressources à mobiliser, du point de vue théorique, pour résoudre les difficultés mentionnées ci-dessus. Mais il me semble qu'il est temps de nous intéresser à une difficulté tout à fait spécifique, celle liée au figement post-traumatique.

III.2 – Bien connaître les effets du figement, et en tenir compte

Le système nerveux des mammifères prévoit la possibilité, en cas d'agression vis-à-vis de laquelle aucune fuite ou contre-attaque n'est possible, un dispositif de figement destiné à anesthésier la douleur et, le cas échéant, à simuler la mort, afin que le prédateur aille chercher pitance ailleurs. Après disparition du danger, l'animal qui échappe à la mort met en œuvre un comportement qui lui permet de libérer, via sauts et tremblements variés, toute l'énergie, l'adrénaline, le cortisol, etc. accumulés dans ses tissus. Ce phénomène peut être observé chez les souris, les gazelles, etc. après le départ des félins.

Chez l'humain, ce dispositif réflexe a quasiment disparu, notre cortex (ou l'entourage proche, y compris parfois les professionnels de santé mal informés) nous enjoignant de ne pas céder à la panique, de maîtriser nos émotions et nos tremblements - qui pourraient pourtant nous libérer du trauma. En conséquence, certaines personnes sont littéralement figées par des traumatismes anciens. Elles peuvent se révéler incapables de réagir dans certaines situations que d'autres fuiraient immédiatement – et peuvent donc subir de nouvelles violences, physiques ou psychologiques, sans bouger, sans parler, paralysées.

Ce figement a des conséquences graves : on sait aujourd'hui que la dépression, si courante dans nos sociétés, est parfois le résultat d'une colère qui ne peut pas s'exprimer, et que l'on retourne contre soi. Or le conditionnement interdisant l'expression des émotions dites négatives commence très tôt, puisqu'il s'agit d'éviter que les princesses se transforment en mégères... et de faire en sorte que les hommes acceptent telle quelle la hiérarchie sociale et deviennent qui de bons fantassins, qui de bons salariés, etc.

De nombreuses vidéos ont circulé sur les réseaux sociaux pour expliquer le mécanisme de « sidération » des femmes battues sous emprise progressive de leur conjoint violent. Sans aucune expérience des arts martiaux, les femmes peuvent ne jamais s'autoriser à se défendre face à une agression. Se battre... comme cela a été dit durant des années dans les cours de récréation, c'est mal.

Le mécanisme est d'ailleurs le même pour les hommes sous emprise, à ceci près que leur situation risque d'éveiller un soupçon d'incrédulité, et surtout être

accompagnée d'une dévalorisation encore plus grande de l'identité. Dans les contextes culturels qui valorisent la virilité « brute », insensible aux émotions, un homme battu ou violé n'est plus « un homme », alors qu'une femme battue reste une femme, jusque dans la mort d'ailleurs.

Tout ceci signifie qu'insister sur le feedback avant chaque séance risque de ne pas être suffisant pour que celui-ci soit écouté avec efficacité. Or une personne victime d'abus physiques ou sexuels, à un moment quelconque de son histoire, risque de mal vivre certains exercices de Biodanza – notamment ceux impliquant un contact ou une caresse -- même si celle-ci est donnée avec le plus grand soin et la plus grande affection. Si la personne cumule figement physique et timidité verbale, alors il est possible qu'elle ne puisse même pas en parler au facilitateur, ni en parole vivencielle ni autrement. Il vaudrait donc mieux prendre un peu trop de précautions plutôt qu'aller trop vite et trop loin dans les propositions. On pourra même évoquer le figement explicitement, lors de la réalisation de certaines démonstrations. Par exemple, si l'on propose une opposition rythmique ou harmonique, on peut montrer ce qui se passe si l'un des participants n'oppose aucune résistance, jusqu'à « aller dans le mur ».

Il ne s'agit pas de stigmatiser l'un ou l'autre participant, ni de s'appesantir sur une difficulté, puisque la Biodanza travaille sur la partie saine des individus. Mais il ne s'agit pas non plus d'ignorer les élèves qui ont décidé de rester sur le côté lors de certaines propositions. Surtout si ce retrait se répète. Aller à la rencontre d'un ou d'une élève dans ce cas exige un certain tact, et beaucoup de bienveillance, sans aller jusqu'à la commisération. Il peut en effet y avoir, dans certains cas, manipulation hystérique d'un ou d'une participante se posant en victime systématique. Dans ce cas précis, le facilitateur devra éviter de rentrer dans un jeu psychologique destiné à focaliser son attention et celle des autres participants. Il pourra évoquer le sujet avec le ou la participante, en dehors du cours, a fortiori si la difficulté semble persister.

Il est possible que les débats actuels sur la culture du viol, les modalités du consentement, la majorité sexuelle, etc. popularisent la notion de figement et que ces précautions deviennent un jour superflues. Mais certains abus font l'objet d'une amnésie – Freud dirait d'un refoulement – depuis l'enfance. Et la plupart des figements ne sont pas conscients.

Alice Miller, dans « Le drame de l'enfant doué », nous apprend même que le figement physiologique peut s'accompagner d'un figement psychologique. C'est ainsi que des victimes de violence verbale ou physique dans leur contexte familial peuvent reproduire ce qu'elles ont vécu vis-à-vis de leurs propres enfants. Sans se poser de questions, au contraire, l'idée (on pourrait même parler dans ce cas d'idéologie) étant que « qui aime bien châtie bien ».

Ce figement leur évite de remettre en cause le mode d'éducation reçu, de ternir les images parentales idéalisées, d'entrer en conflit avec les parents encore vivants... – c'est ainsi que prospère la pédagogie punitive, encore aujourd'hui. Car tout le monde n'a pas envie de regarder en face le manque de bienveillance qui a pu prévaloir dans l'entourage familial. La rencontre avec la Biodanza peut donc représenter un véritable choc, parfois très douloureux. Le contraste entre le « monde enchanté » du groupe hebdomadaire et les interactions quotidiennes peut être difficile à gérer.

Pour les professeurs qui sortent d'école avec l'envie de partager ce qu'ils ont vécu, il n'est pas toujours facile de se rappeler ce qu'était la vie « avant la Biodanza » et ses merveilles. Voyons donc maintenant comment tenter de surmonter ces difficultés.

III.3 – Construire un cadre sécurisant et affectif

Avant d'aborder l'apprentissage du feedback ou l'approche du toucher, avec l'apport des concepts proposés par Betty Martin, il me semble important de rappeler ce point méthodologique majeur : en tant que facilitateurs, nous nous devons de construire – et de maintenir - un cadre affectif et sécurisant. Il s'agit d'un objectif que le feedback et le toucher consenti nous aideront à atteindre, comme on le verra à partir du sous-chapitre III.4.

Pourquoi un tel objectif ? Le contenant affectif construit progressivement permet aux participants de grandir ensemble, en se découvrant chaque semaine un peu plus. C'est d'ailleurs ce qu'explique Rolando Toro Araneda, en page 53 du livre « L'homme qui parlait avec les roses » :

« La Biodanza n'est pas praticable individuellement : elle devient efficace à l'intérieur d'un groupe affectivement intégré, qui offre une possibilité diversifiée de communication et sert de « contenant protecteur » pour chacun des participants, pendant la réalisation des vivencias ».

Sans ce cocon affectif, l'exploration d'espaces nouveaux, voire insoupçonnés, peut être freinée, pour ne pas dire empêchée. En effet, sans groupe porteur, un débutant pourrait se contenter de reproduire la gestuelle du professeur, et d'en faire le « minimum » vis-à-vis des autres participants. Il restera dans ce qu'il croit être ses limites. Alors qu'entre la limite que je crois être la mienne et ce qu'elle est réellement, l'espace peut être vaste, voire très vaste. Or il s'agit bien de m'appuyer sur mon ressenti, sur le plaisir que me procure le mouvement, la musique, les rencontres avec d'autres, pour rééduquer mon affectivité, ma créativité, mon rapport au monde.

Cette rééducation passe par des formes très concrètes. Il s'agit à la fois d'émettre des signaux clairs, et d'être à l'écoute des signaux d'autrui, ou de soi, afin qu'une boucle de rétroaction puisse s'établir. C'est ce qu'on appelle la prise en compte du feedback, qui est, en Biodanza, l'une des bases de l'affectivité. Cette écoute réciproque en temps réel renvoie chacun à sa responsabilité : qu'est-ce que je ressens ? Qu'est-ce que j'exprime face à l'autre ? Est-ce que j'assume qui je suis dans l'instant ? Qu'est-ce que cela nourrit chez l'autre ? Qu'est-ce que je reçois en retour ? Est-ce que je subis ou est-ce que je me nourris ? Suis-je dans le jugement ou le ressenti ?

Hélène-Jeanne Lévy Benseft insiste elle aussi sur l'importance du groupe affectif, dans le support de cours sur la « méthodologie de la progressivité ». J'en cite ici plusieurs paragraphes (cf. page 12), car ils me paraissent clarifier et affirmer des points lus nulle part ailleurs :

« Le groupe de Biodanza, à la fois permissif par son acceptation et structuré par un cadre fait de codes et de régularité, permet aux personnes de se découvrir. Elles ôtent les protections des mécanismes de défense en même temps qu'elles affinent leur perception des limites : les leurs et celles des autres (par le feedback, le respect de soi et de l'autre).

Lorsqu'il n'est pas structuré, qu'il est instable, qu'il ne pose pas de cadre, le groupe peut au contraire induire des comportements immatures, infantiles. Ces sentiments de toute puissance ou d'irresponsabilité se traduisent par la tendance à imaginer que dans le groupe, la personne peut faire ce qu'elle veut (« ici, je peux tout faire et puisqu'on m'accepte tel que je suis, tout est permis - mes actes ne portent pas à conséquence »), ce qui serait une grande méprise. » (...) « Dans la pratique, nos propositions seront cadrées et structurantes d'une affectivité responsable ».

Cette affectivité responsable se traduira par des propositions précises, des consignes claires, des modalités de réalisation explicites, fondées sur le feedback, la connexion profonde à soi, la sincérité, le respect de l'autre.

Le cadre affectif repose aussi sur des points aussi pratico-pratiques que le respect des horaires (au commencement et à la fin !), l'entretien du lieu ou encore l'assiduité – les annulations de dernière minute par exemple nuisent à la cohésion du groupe. Elles peuvent même déclencher « un sentiment de vide » s'apparentant à un phénomène de deuil, en cas d'absence inattendue et inexplicée (cf. Méthodologie V, page 9).

En d'autres termes, la responsabilité de chacun vis-à-vis de son ressenti et de ses comportements n'exclut pas de respecter le cadre proposé.

Plus loin dans ce même support de cours, Hélène-Jeanne Lévy Benseft définit l'autonomie comportementale comme « la capacité d'agir avec réflexion et en connaissance des enjeux personnels et sociaux des propres actions (...), dans une dialectique entre contrainte et liberté », intégrant l'interdépendance.

Tous ces points sont clés. Sans ce cadre à la fois permissif et structurant, des débordements toxiques peuvent se produire. Avec pour conséquence un possible encouragement des comportements rigides, égoïstes ou prédateurs.

Peut-on dire qu'une fois posé, le cadre affectif va tenir seul, grâce au groupe, au fur et à mesure de la progression des participants ? Ce n'est pas impossible. En principe, la ligne d'affectivité étant présente dans chaque vivencia, la confiance devrait s'installer dans la durée. Mais certains participants peuvent avoir plus de difficultés à s'intégrer que d'autres, être plus ou moins appréciés. Il semble donc important de réexpliquer le cadre dès que nécessaire - en rappelant l'importance du feedback et du consentement – surtout, bien sûr, si l'on accueille de nouveaux participants.

Il faut malheureusement souligner que l'être humain n'est pas « affectif une fois pour toutes », et que le comportement peut varier selon le moment. En situation de stress (deuil, divorce notamment – ou très grande joie d'ailleurs), l'importance du feedback peut être perdue de vue. Les traitements médicaux peuvent aussi affecter le niveau de vigilance ou de vitalité, à la hausse ou à la baisse – ce qui peut surprendre les participants habitués à un comportement donné.

C'est la raison pour laquelle il est important de rappeler régulièrement aux participants que le facilitateur reste à disposition des élèves pour entendre un vécu perturbant – avant ou après une séance, sans forcément attendre la séance suivante. Le facilitateur rappellera également que le ressenti exprimé lors de la parole vivencielle peut servir à orienter les futures vivencias. Ce lien avec le facilitateur fait partie du cadre affectif.

Autrement dit, le cadre affectif est à entretenir en permanence. L'importance du feedback, parfois explicite, est à rappeler à chaque rencontre, sans exception. Mais avant de consacrer à ce thème toute l'attention qu'il mérite, je voudrais aborder très brièvement la question de la posture du facilitateur. Car celui-ci représente un élément clé du cadre à poser.

Selon moi, et c'est un point de vue qui pourrait mériter à lui seul toute une monographie, la posture du facilitateur est clé. S'il n'est pas ancré, s'il a besoin du groupe pour combler ses besoins narcissiques, affectifs ou sexuels, s'il se présente en « sauveur », le cadre risque d'être centré sur elle ou sur lui, plus que sur le groupe. Ce qui peut compromettre la construction de cette « identité saine » que nous recherchons ardemment.

Tandis qu'un facilitateur ancré, désireux de partager son savoir avec simplicité et clarté, et capable d'explicitier le sens de ses propositions pour favoriser le consentement éclairé de ses élèves, peut (un peu) mieux incarner l'affectivité qu'il prétend promouvoir dans le groupe.

III.4 – Favoriser les interactions en feedback, à tout moment

Tenir compte du feedback, en Biodanza, signifie tenir compte de son propre ressenti, en interaction avec l'autre et avec le groupe, voire au-delà du groupe. Afin que le mouvement ou l'interaction reste organique voire agréable et intégrant à tout moment.

Tenir compte de l'ensemble des boucles de rétroaction n'a rien d'évident pour les personnes peu ancrées, détachées de leur corps, et dont le mental est omniprésent. Et aussi pour les personnes habituées à réprimer leurs émotions pour se conformer à un idéal de sérénité, pour préserver une relation, etc. On peut même dire que rester en feedback avec soi et avec l'autre suppose, pour certain(e)s, une rééducation en bonne et due forme.

Le « mental », surtout celui des occidentaux, a très fort tendance à mener une vie indépendante du corps. Parfois même, le mental raconte une histoire qui n'a pas grand chose à voir avec la réalité – le mental humain peut faire preuve de beaucoup d'imagination !

C'est l'un des privilèges et l'un des pièges de la condition humaine. Il y a des livres entiers consacrés au sujet – notamment « L'espèce fabulatrice », de Nancy Huston. Thierry Janssen décrit également avec précision les conséquences de la névrose dite de « schizoïdie » dans « La posture juste » - celle qui nous conduit à nous mettre en retrait, dans nos mondes imaginaires, dès qu'un contact trop rugueux avec la réalité nous dérange.

Pour réaliser à quel point ce détachement a parfois des conséquences graves, on pourra penser au déni de grossesse. Ou à ces femmes qui subissent des comportements violents sans en avoir conscience. L'aveuglement n'a pas d'âge – et tout le monde ne devient pas plus sage, plus ancré, plus autorégulé en vieillissant. Un auteur comme François Bégaudeau va jusqu'à affirmer que, pour lui, l'âge adulte est un mythe, au moins du point de vue « maturité » affective et amoureuse.

Tout ceci veut dire que nos participants ne sont pas toujours présents à eux-mêmes, en feedback avec leur propre corps. Ils peuvent même exposer leur corps à des stress chroniques importants sans s'en rendre compte, sur le mode « tiens bon, tu es le héros de ta vie, sois fort, sois parfait », ce que ne ferait pas un animal. Les choses se gâtent vraiment quand la construction narrative se fragilise, quand on ne parvient plus à donner sens aux difficultés, aux obstacles, aux accidents, aux maladies qui affectent le quotidien.

L'apprentissage du feedback doit au contraire permettre d'éviter les épisodes où l'on se sent agressé ou envahi – ou essoufflé, vidé, épuisé -- durant une vivencia, mais aussi au travail, en famille, en amitié, dans l'intimité. C'est l'une des raisons pour laquelle les professeurs de Biodanza insistent autant sur le feedback, à chaque séance, autant du point de vue théorique que pratique.

Le feedback est défini dès le module 1, p. 17 :

« En Biodanza, les relations interpersonnelles s'établissent sur le mode d'une rétroaction permanente (feedback). Chaque personne est invitée à exprimer le degré de proximité qu'elle se sent en mesure d'accepter. Chaque personne est responsable de ses propres limites quant au contact. Nul ne peut envahir l'espace privé de l'autre. La rencontre humaine survient dans la cohérence parfaite des signes qui indiquent l'ouverture et les limites. »

Ce paragraphe décrit l'équilibre visé plus que le processus à suivre pour y parvenir. Mais s'y référer régulièrement peut néanmoins être utile. De même qu'il peut être utile de faire le lien entre la définition ci-dessus et la frontière établie par Betty Martin entre consentement et non consentement.

A noter que l'interaction en feedback ne se limite pas à une capacité à mettre des limites. Même si cette capacité y contribue – j'y reviendrai en III.5.

Dès les premiers cours de Biodanza, on aura ainsi intérêt à expliquer que la suspension de la parole durant la vivencia n'est pas seulement un moyen d'oublier le mental – elle est aussi et surtout un moyen de laisser émerger le langage non verbal, de donner de l'importance au ressenti corporel, d'entamer un dialogue qui engage le tonus, le mouvement, l'ensemble de la posture – donc... de renforcer la prise en compte du feedback, aussi avec soi-même.

Les tout premiers exercices d'une vivencia sont déjà l'occasion d'enseigner la prise en compte du feedback - et de faire progresser l'ancrage des participants.

Dès la ronde, le professeur peut expliquer l'importance de prendre sa juste place, tout en s'ajustant aux mouvements des compagnons. Sans prendre le pouvoir sur ses voisin(e)s, et sans être malmené non plus.

La marche pourra être une opportunité de rappeler d'où part le mouvement, d'encourager les participants à écouter la musique avant de démarrer, voire de marcher en rythme sur place d'abord, pour mieux habiter leur corps. On remarque parfois des débutants qui commencent à danser quasiment avant la musique, par souci de se montrer « bons élèves ».

La coordination et la synchronisation rythmique sont bien sûr l'occasion d'insister sur le feedback et la distance juste, dès les séances « Découverte ». Il me semble même que ces exercices sont indispensables pour apprendre à écouter tout autant qu'à exprimer, sans que l'un domine l'autre. Si l'on

remarque des participants qui ne respectent pas la position des mains, en ouverture réciproque, mais qui « s'amuse » (ou pas, cela peut être tout à fait involontaire) à agripper ou à s'opposer, on peut rappeler la consigne dès le cours suivant – sans dénigrement (ou approfondir tout de suite la consigne, en cas d'urgence, si l'on remarque un vrai malaise chez un « agrippé »).

En cas de récurrence, on peut avoir recours à la roue du consentement pour aider les « agrippeurs » comme les « agrippés » à conscientiser leur interaction « prendre/ permettre » et à la faire évoluer. Même si les quatre modalités du toucher de Betty Martin ont été explicitées lors d'un point théorique, il peut être utile de rappeler que le « prendre » du plaisir à deux, tel qu'il est proposé dans une synchronisation rythmique, n'est pas synonyme de « saisir », mais de co-création et de partage.

Par la suite, les jeux en miroir, les danses en feedback, la syntonie vitale sont autant de propositions qui vont favoriser la synchronisation des mouvements, la « contamination créative » et même, qui sait, le mimétisme.

Je citerai encore cet exercice si étonnant, même pour les participants expérimentés, le saut synergique à deux - l'un menant, l'autre se laissant conduire les yeux fermés. S'il est une proposition qui teste le feedback et/ou le consentement, et la confiance réciproque, c'est bien celle-là (plus encore que le « pendule », qui se joue à trois). Ce « test » procure un plaisir d'autant plus grand qu'il est « réussi » : plus on se laisse guider, plus on suit, plus on galope à deux, plus on se réjouit...

Vincent Cespédès, philosophe français, disait que le bonheur réside dans « l'abandon » plutôt que dans la consommation. On peut dire que la Biodanza lui donne raison !

Si le feedback est si fondamental, que doit-on penser des situations dans lesquelles la rencontre intervient sans que des signes visuels puissent être émis ? C'est notamment le cas des groupes fluides ou compacts suivis de caresses ou de rencontres qui se réalisent les yeux fermés.

La première des recommandations à ce sujet serait de ne proposer ce type d'exercices qu'à des groupes ayant eu largement l'occasion d'expérimenter le contact – des contacts de types variés, avec différents participants – expérience supposée leur permettre d'atteindre un certain degré d'intégration affective, qui sécurise les participants. Car il ne suffit pas de fermer les yeux pour vivencier l'abandon. Les rondes de bercement en particulier seront l'occasion de se réconcilier avec la proximité, tactile et olfactive, de recréer une appartenance tribale, d'expérimenter l'apaisement viscéral. « Tant qu'il y a tensions et résistances, il n'y a pas d'abandon et encore moins de régression » - c'est ce qu'explique Hélène-Jeanne Lévy Benseft en page 16 du module « Introduction au contact et à la sexualité en Biodanza ».

Ensuite, il peut être utile de rappeler, lors des consignes, que chacun est responsable de ce qu'il vit, et en particulier du choix de l'endroit où il se place dans le groupe - à l'extérieur ou au centre -, selon son besoin de contacts du moment. Lors d'une première proposition de l'exercice, on pourra rappeler que chacun peut, selon son envie, décider de participer ou non à l'exercice, de commencer ou de s'arrêter à tout moment, en se retirant avec douceur. Le facilitateur rappellera que se positionner dans son ressenti, en arrêtant un

exercice, relève de la justesse vis-à-vis de soi, et non d'une évaluation du groupe ou du professeur. On peut même aller jusqu'à féliciter les personnes qui se sont mises sur le côté d'avoir « écouté la petite voix – ou la voix forte - qui exprimait un doute ». Même si cette prise de position via un compliment peut être perçue comme une forme de jugement (ce que l'on peut faire remarquer avec un peu d'auto-dérision – sans auto-dévalorisation), cette mise en valeur en public peut aider les participants à se sentir respectés. Je préfère préciser ici qu'il ne s'agit en aucun cas d'exprimer des félicitations individuelles, encore moins de nommer les personnes.

En principe, si on s'appuie sur les concepts de la roue du consentement, et si on les met en pratique en groupe, on limite le risque de victimisation inconsciente. C'est donc surtout au stade « débutants » qu'un comportement prédateur peut représenter un danger pour le groupe. C'est à ce stade que protéger le groupe sera prioritaire, afin de construire et de préserver le contenant affectif qui favorisera le processus évolutif des participants. Pour cela, on travaillera la ligne de vitalité, l'ancrage, la fluidité, ainsi que l'affectivité et la créativité relationnelle, avant d'approfondir la ligne de sexualité.

Malheureusement, pour que cette confiance puisse s'installer durablement, il me semble nécessaire d'expérimenter aussi la face plus sombre du feedback, celle qui nécessite l'affirmation de nos limites – organiques et psychologiques – que ce soit en mode douceur ou en mode « fermeté ». Car il ne suffit pas toujours de dire « non » pour se faire entendre. Heureusement, la Biodanza favorisant la créativité dans l'expression, on aura le choix entre plusieurs possibilités.

III.5 – Faciliter l'apprentissage de la pose des limites

Plusieurs exercices peuvent contribuer à affirmer son identité, et à renforcer la capacité à donner un feedback de type « pose des limites », durant la phase d'activation.

Il me semble utile de proposer certains de ces exercices dès la première année. L'idée n'est pas de proposer des exercices trop confrontants, qui feraient fuir les débutants. Mais il me semble qu'il y a moyen d'utiliser les jeux pour s'exercer à s'affirmer, ou pour prendre conscience des conséquences d'une non affirmation.

Si l'on explique la fonction du jeu, son utilité pour la santé, celui-ci devient plus accessible à des adultes qui auraient du mal, au départ, à lâcher le souci d'une apparence sérieuse.

Voici deux jeux qui peuvent contribuer à faciliter la pose de limites :

- le jeu de paumes, avec une consigne appropriée, attirant l'attention sur la distance entre les joueurs, le tonus variable des paumes, les conséquences d'un retrait soudain du type « j'arrête de jouer le jeu » (déséquilibre du partenaire), etc.
- le jeu de la ficelle (sur Feira de Mangaio, de Clara Nunes), que l'on attache à un endroit du corps pour laisser l'autre nous « mener par le bout du nez ». Ficelle que l'on peut détacher à tout moment, pour la placer sur un coude, un genou, autour de la taille, etc. Ce jeu permet à chacun de

comprendre qu'une ficelle trop malmenée peut casser. Et peut permettre aussi d'expérimenter le plaisir de mener la danse, et celui d'être mené.

D'autres exercices sont en quelque sorte dédiés à l'affirmation de soi, au renforcement de l'identité :

- La position génératrice de valeur
- La danse yang - avec cri (à noter que la version sans cri peut être un premier – très grand - pas)
- La danse du « non aux 4 points cardinaux »
- La danse du tigre (à 2 ou en groupe) – qu'on ne proposera pas durant la première année, car elle risquerait d'effaroucher ou de renforcer les comportements d'attaque stéréotypés – seule la préparation de la démarche du tigre, sur Betty Blue, est envisageable la première année
- La danse de Vishnu (conservation)
- La danse du gorille (l'une de mes favorites, inspirée du haka, qui peut d'ailleurs être proposée dans d'autres contextes – échauffement avant un team building, par exemple)
- La rencontre des « guerriers »
- Et j'ajouterais, pour celles qui se reconnaissent femmes, la connexion au primordial (que l'on peut proposer la première année dans un cercle de femmes), voire l'auto-donation (un exercice « fondateur », dans tous les sens du terme, dont la portée dépasse largement la ligne de sexualité, mais qu'il convient de proposer à un moment approprié, pour limiter le risque de renforcer les résistances).

Plusieurs de ces exercices à forte composante identitaire peuvent être utiles dès la première année, selon ce qu'on observera dans le groupe. Sachant qu'il ne s'agit pas de stresser nos participants (certain.e.s peuvent être habitués à subir en silence et se trouver en difficulté face à la possibilité d'exprimer un « non » - notamment ceux et celles dont la névrose principale est celle qualifiée de « masochiste » selon la typologie de Wilhelm Reich, actualisée par Thierry Janssen). Il peut être utile de rappeler régulièrement que la Biodanza ne vise ni la performance ni la « perfection » de la posture, mais plutôt ce qu'on pourrait appeler l'intensité vivencielle, au moins dans la phase d'activation.

Proposer régulièrement des danses de terre peut faciliter la « non performance » - et la pose des limites d'ailleurs. Sachant qu'il ne s'agit pas de faire « n'importe quoi », bien au contraire. On pourra faire remarquer que rechercher l'ancrage dans les pieds, les jambes, le bassin suppose d'oublier toute exigence esthétique – et de se concentrer sur la plante des pieds, les mollets, les cuisses, les hanches, etc. – afin de laisser monter l'énergie et d'établir une connexion sécurisée entre le sol et le périnée.

Dans ce contexte, un exercice en particulier me semble mériter une attention spécifique. Il s'agit de l'opposition rythmique (parfois appelée « avancer-reculer ») ou harmonique. Celle-ci peut représenter un vrai défi pour des débutants, ou pour des participants timorés – encore plus face à certaines personnes (qui peuvent rappeler un parent, un manager, un abuseur, etc.).

On pourra donc avoir intérêt à proposer cette opposition d'abord sur un mode ludique, sur une musique à la sémantique claire, comme Adios Nonino, d'Astor Piazzolla. Apprendre à stopper la progression du compagnon peut être plus facile sous forme de jeu qu'en incitant à exprimer une « agressivité saine » -

concept que l'on maniera avec précaution, après plusieurs semaines voire mois de pratique.

On pourra même souligner, dans les consignes préalables à la réalisation de cette opposition rythmique, le plaisir qui peut être ressenti pendant ou après l'exercice, après avoir mesuré sa force face à un compagnon d'une part, et laissé l'autre occuper toute sa place d'autre part. Prendre puis permettre... l'alternance équilibrée peut être une des clés du bonheur – comme le suggère Betty Martin dans son ouvrage de 424 pages.

La consigne pourra préciser qu'il ne s'agit pas de s'opposer pour le plaisir de s'opposer, ou d'agresser l'autre, ce qui aurait pour effet de renforcer l'ego ; mais qu'une confrontation aide néanmoins à percevoir sa propre existence et l'existence de l'autre d'une façon particulière. Une telle confrontation peut redonner de l'énergie, surtout si elle est réalisée avec bienveillance (notion à rappeler dans la consigne !). Elle peut aussi faciliter l'écoute, le dialogue, la négociation, le respect de l'équilibre de chacun.

On pourra même affirmer, dans le point théorique initial, ou juste après la démonstration, qu'il est plus facile de percevoir l'altérité et d'en tenir compte si l'on est à l'aise avec sa propre présence. Et qu'avoir la capacité de s'opposer facilite en fait la collaboration durable.

Car il peut y avoir des confrontations douces, ou adoucies, proches de l'eutonie. C'est d'ailleurs pour cela, il me semble, qu'il est possible de proposer des oppositions harmoniques se terminant en eutonie du doigt. Sur Ondeia, de Dulce Pontes, on peut vivre le conflit et sa résolution – ou l'acceptation du fait d'être en désaccord, tout en honorant l'être humain qui nous fait face.

L'expérience sera peut-être encore plus complète si la vivencia prévoit, dans la partie régression, une danse permettant de tester ou de renforcer la confiance en l'autre d'une autre façon. Sous forme d'eutonie des mains, par exemple. Ou encore d'ange-guide ou d'ange-gardien. J'ai cru comprendre que ce choix d'exercices en miroir, dans une même séance, fait partie des pratiques recommandées par certains didactes. Nos élèves ne sont peut-être pas en mesure de « décortiquer » nos propositions dans le détail, mais il me semble que leur cortex pourrait être rassuré par une suite de propositions pleines de sens, qui vont contribuer à l'apaisement – voire à la rénovation organique.

Pour terminer ce point consacré à la pose des limites, je souhaite revenir brièvement sur les rencontres. Celles-ci me paraissent être l'occasion de réexpliquer que c'est le moment ou jamais de s'écouter, d'écouter l'autre et d'ajuster son comportement à ce que l'on perçoit de soi et d'autrui. On pourrait d'ailleurs aller jusqu'à dire que sans feedback, il n'y a pas de vraie rencontre.

C'est pourquoi le facilitateur peut préciser, surtout en présence de débutants, qu'en cas de doute, le mieux est de s'abstenir. Mais il aura tout intérêt à montrer, très concrètement, comment indiquer un refus indifférencié – ou à l'inverse une ouverture progressive aux différentes étapes de la rencontre.

Dans le premier cas, il montrera comment exprimer ce recueillement sur soi, les mains sur la poitrine et les yeux fermés. Et bien sûr, il précisera que ce refus doit être respecté. Dans le second cas, il insistera sur l'échange des regards, puis la marche vers l'autre – à vitesse ajustée à l'autre – avant le contact des

mains, qui peut suffire. Il indiquera comment refermer la rencontre avant l'étreinte, s'il y a un doute sur l'ouverture réciproque, grâce au mouvement des mains, qui peuvent avoir un langage très clair. Et il rappellera également que la rencontre peut s'arrêter à tout moment – et que la première personne qui souhaite sortir de l'étreinte est celle qui doit donner le signal de la séparation.

J'ai détaillé ces points pour montrer à quel point la pédagogie des rencontres suppose des explications précises, qui n'ont rien d'anodin. Le même constat peut s'appliquer aux caresses, auxquelles nous allons nous intéresser maintenant.

Un premier point important me paraît concerner l'aspect théorique : pourquoi proposons-nous des caresses en Biodanza ?

III.6 - Expliquer les bienfaits des caresses

Quelles informations dispenser à nos élèves, à quel rythme, sous quelle forme ?

Pour moi – mais je ne souhaite imposer cette option à personne, c'est seulement l'option qui me paraît la plus confortable – je parle volontiers, assez rapidement lors de la présentation des bienfaits de la Biodanza, de « réhabilitation du toucher ». Sans en détailler immédiatement les bienfaits précis. Mais le terme de « réhabilitation » indique bien la reconnaissance du fait que le toucher est un sens « suspect », dans nombre de cultures, tout en soulignant qu'il mérite mieux que sa réputation.

Détailler les bienfaits du toucher (on utilisera ce terme, plutôt que celui de caresse, lors des premières séances) paraît indispensable avant de le pratiquer – le point théorique en début de séance me semble adapté à cette transmission.

En effet, quelles que soient les raisons pour lesquelles certaines personnes redoutent le contact, et même si certaines n'ont aucune conscience de leurs appréhensions, la plupart d'entre elles bénéficieront d'une information objective, scientifique, sur les bienfaits du toucher. Les réticences peuvent varier individuellement, certes. Mais une information donnée à tous les participants en amont d'une proposition contribuera à dédramatiser le sujet, à établir la crédibilité du professeur et à construire la cohésion du groupe.

Même les débutants affichant une grande expérience en matière de toucher peuvent être déroutés par la proposition spécifique de la Biodanza - par l'affirmation qu'une « simple » caresse, si elle est bienvenue, contribue à réparer l'estime de soi. Certains peuvent n'avoir connu que des contacts superficiels, sans réelle connexion - et peuvent être bouleversés par un exercice perçu, à priori, comme anodin.

Les points développés en fin de première partie pourront donc être résumés, en mettant un accent particulier sur le sens de la proposition de la Biodanza. C'est un moment clé de l'enseignement du professeur. Son intention – généreuse – sera perçue par les participants via le langage non verbal – pas seulement via les connaissances dispensées. Ils ou elles évalueront aussi plus ou moins consciemment sa capacité à mettre en place un cadre sécurisant, dans la durée.

Ils évalueront d'autant mieux cette capacité que les notions de contact, de feedback et de toucher auront été abordées avant de parler de « caresses ». S'ils ont déjà vécu plusieurs vivencias, partagé leur ressenti lors de la parole vivencielle et constaté que le professeur et les participants en tiennent compte, le cadre sera d'autant plus sécurisé. Le facilitateur aura aussi pu observer les vécus de ses participants dans les propositions impliquant le contact, afin de tenter de repérer d'éventuelles difficultés et d'adapter ses consignes.

Les apports théoriques sur les caresses, distillés au fil du temps, pourront aussi évoquer leur rôle dans l'accès à la régression. On pourra mettre l'accent sur le rôle de la lenteur, dans le mouvement ou le toucher, pour favoriser la rénovation organique et la sensibilité. On intégrera dès que possible des données scientifiques sur la durée souhaitable des caresses. Durée pouvant intégrer plusieurs facteurs : le fonctionnement hormonal d'une part (par exemple, déclenchement de l'ocytocine à partir de 20 secondes d'étreinte), le degré de réceptivité du receveur d'autre part. Ces données peuvent permettre à certains participants de mieux comprendre le pourquoi/comment de la proposition, et de faire évoluer leurs croyances, afin que le contact devienne naturel.

Attention : « naturel » ne signifie pas « superficiel ». Face à un groupe curieux voire inquiet, il peut être utile de souligner qu'un toucher, même bref, même à sens unique, peut faire évoluer la relation entre deux personnes. Dans un sens positif (don de soi) comme négatif (influence induite). Evoquer les études scientifiques décrites en annexe peut aider certains participants à y voir plus clair – voire à prendre leur vie « en mains ». Leurs réticences, parfois inconscientes, une fois mises en lumière, pourront s'apaiser progressivement. Surtout si l'on souligne par ailleurs, a contrario, l'importance du toucher pour les bébés. Martine Henkart, didacte et kinésithérapeute, cite souvent l'effet du contact peau à peau sur les bébés prématurés, qui les aide à vivre et à se développer (et pas seulement parce que ce contact favorise la transmission des anticorps).

Au début de l'activité, s'appuyer sur les données scientifiques mentionnées ci-dessus paraît une bonne solution. A contrario, asséner les convictions issues de l'expérience vécue durant les années d'école peut être contre-productif.

Oui, les caresses sont merveilleuses. Oui, elles sont des vecteurs de santé, d'affection, de valorisation – et parfois, de désir – le désir pouvant être une bénédiction lorsqu'il est bienvenu – et une malédiction quand il n'est pas accueilli. Mais ce n'est pas immédiatement que l'on pourra citer Rolando Toro, lorsqu'il écrit : « un corps qui n'est pas caressé commence à mourir ». Tandis qu'avec un groupe expérimenté, le facilitateur ne sera plus le seul à affirmer qu'un corps caressé se sent revivre.

Les informations mentionnées plus haut vont-elles suffire pour dépasser les peurs et éviter toute confusion ? Cela n'est pas certain. Donner le sens ne suffit pas. Une caresse du visage ou une reparentalisation peuvent réveiller des émotions intenses, qui pourraient être difficiles à gérer par des débutants. Par conséquent, il est préférable de ne pas proposer ces exercices tant que le groupe n'est pas en mesure d'accueillir les émotions d'autrui sans jugement.

Le facilitateur ne pourra donc se dispenser d'adopter une démarche très progressive, afin que les participants bénéficient petit à petit de cette source majeure de réparation et de guérison.

III.7 – Respecter la progressivité des propositions

La progressivité – que l'on pourrait considérer comme la base de toute pédagogie (ou, en utilisant les concepts de la Roue, comme un des moyens de s'assurer que ce que nous donnons est effectivement reçu) - ne concerne pas seulement les exercices incluant des caresses. Mais cette monographie va s'intéresser en priorité à l'approche progressive du contact tactile – des notions plus générales sur la progressivité sont consultables en annexe II.

Le contact se retrouve dans pratiquement toutes les danses proposées en Biodanza – à l'exception des danses individuelles bien sûr. C'est dire l'importance du sujet, qui concerne aussi bien les rondes, les jeux, les marches et les danses à deux ou en groupe, les rencontres, les nids au sol, etc. – pas seulement les exercices incluant des caresses.

En principe donc, les débutants seront confrontés dès leur première séance à des contacts – le contact visuel rapproché et prolongé étant d'ailleurs parfois le plus perturbant. Pour ce dernier, souligner avec humour (léger et bienveillant, sans ironie) la difficulté - dès que des débutants sont présents - peut aider à les accueillir, en autorisant leur appréhension face à ce qui représente pour eux un changement d'habitudes radical (« oui, ici, se regarder dans les yeux n'est pas impoli... - c'est plutôt l'inverse ! »).

Une première façon d'adopter une approche progressive consistera à préférer, au début du processus, des contacts orientés plutôt que spontanés ; toniques, expressifs et ludiques plutôt que sensibles ou engagés ; fugaces plutôt qu'approfondis – en proposant de nombreux changements. De cette façon, l'intensité ira croissant plutôt que l'inverse – de même que la complexité.

Une autre façon de familiariser les quasi-débutants avec le contact consiste à proposer certains exercices individuels en version accompagnée, pour favoriser le contact affectif entre deux personnes. Notamment le segmentaire des épaules – ou encore le segmentaire poitrine-bras, qui suppose un mouvement très subtil, à la fois soutenant et non cadrant. Ces exercices seront eux-mêmes préparés par des séries de fluidité, afin d'éviter trop de rigidité, qui pourrait être mal vécue. Ils supposent aussi une observation rigoureuse des participants : si l'on remarque un comportement intrusif, mieux vaut prévoir des exercices de pose de limites avant de proposer des segmentaires accompagnés.

Venons-en maintenant plus directement aux caresses. Afin d'éviter que ce type de contact soit vécu comme inapproprié, il y a lieu de proposer en priorité des exercices que l'on pourrait qualifier de préparatoires. Ils sont de plusieurs ordres. Notamment :

- des jeux, susceptibles de favoriser les contacts ludiques et indifférenciés, où l'on se touche sans trop penser (comme le jeu des couleurs ou le jeu des parties du corps) ;
- des exercices de positionnement dans le refus (le « dire non »), ou la protection des propres valeurs, qui vont aider les participants à mettre leurs limites (point développé plus haut).

Hélène-Jeanne Lévy Benseft le souligne en page 14 du module « Introduction au contact et à la sexualité », il est conseillé de préparer l'accueil de la caresse par une permission que se donnera la personne à elle-même, en comprenant la

valeur de ce qui lui est proposé. Il serait « très facile d'induire des situations où les personnes vont s'abandonner (de par le pouvoir de la musique, de l'émotion et du groupe) ». Mais « offrir la possibilité de faire alliance avec la proposition », consciemment, est une option plus sécurisante donc plus durable.

En effet, si le toucher intervient sans qu'il y ait eu progressivité et consentement explicite, alors le risque est grand qu'une remise en cause du vécu se produise après la vivencia, allant jusqu'à invalider le plaisir ressenti. On l'a vu, le circuit neurologique qui réagit au plaisir n'est pas le même que celui qui le désire activement (cf. les interventions d'Emily [Nagoski](#) citées plus haut).

En page 15 du même module, Hélène-Jeanne fait remarquer que « les caresses sensibles, légères, sur des musiques affectives, ouvrent des portes précieuses à un échange de qualité ». Il semble en effet important, surtout pour des débutants, de choisir des musiques sans ambiguïté sémantique, du point de vue de la mélodie, de l'orchestration, de la voix ou des paroles. Cela peut aider à ce que le don comme sa réception soient bien vécus.

Bien entendu, outre le type de caresses ou de musique, la progressivité comprend un aspect que l'on pourrait qualifier d'anatomique, les différentes parties du corps ou leur positionnement n'évoquant pas le même degré d'intimité. On commencera donc à proposer des caresses des mains, avant toute autre partie du corps. La caresse du visage ne sera proposée qu'après avoir surmonté les difficultés liées au regard et avoir travaillé, durant plusieurs mois, la sensibilité des mains. Dans le même ordre d'idées, la caresse des épaules et du dos ne sera pas perçue de la même façon selon qu'elle sera réalisée debout, assise ou allongée. Le corps entier sera une étape supplémentaire, avant ou après les pieds – ceci peut dépendre du groupe –. Les personnes âgées en particulier peuvent avoir plus de mal que d'autres à danser pieds nus et à surmonter leur honte vis-à-vis de cette partie du corps pourtant si fondamentale. La caresse des pieds pourra donc faire l'objet d'une véritable cérémonie de réhabilitation, à base peut-être dans un premier temps d'auto-caresse – il est en effet plus facile de laisser honorer par d'autres une partie du corps avec laquelle on s'est déjà un peu réconcilié.

Un autre aspect de la progressivité du contact, qui peut passer inaperçu, concerne le caractère alterné ou simultané de la caresse. Lorsqu'il y a alternance, il peut y avoir plus de conscience dans le donner comme dans le recevoir. Et plus de facilité à accepter la situation. Lorsqu'il y a simultanéité, l'abandon à la caresse est en principe plus profond car on ne peut en même temps sentir ce que l'on donne et ce que l'on reçoit. Débordé, le cortex frontal abandonne la partie – ce qui peut être délicieux comme déroutant. Cela laisse la porte ouverte au plaisir réciproque, et à une possible érotisation, les deux partenaires autorisant l'autre à prendre du plaisir.

Dans le cas de la caresse des cheveux en ronde, le but de la proposition est de favoriser la régression, l'abandon à la sensation. Ce qui suppose, on l'a vu plus haut, un oui du corps et un oui du cortex frontal. Cet exercice en apparence simple ne devrait donc être proposé qu'après s'être assuré que tous les participants sont prêts à « autoriser » que l'on prenne du plaisir avec leurs cheveux... ou avec l'ensemble du corps dans le cas d'une eutonie. Autorisation qui peut être explicite, et humoristique – et surtout faire appel aux concepts de la roue du consentement, on y reviendra plus loin.

Hélène-Jeanne Lévy Benseft insiste aussi sur le respect du feedback tout au long de la réalisation des caresses. L'abandon à la sensation ne peut en aucun cas être une démission – chacun reste responsable de soi et de l'autre. On comprend dès lors qu'il faudra trouver les mots justes pour que les participants puissent bénéficier pleinement du pouvoir de réparation des caresses.

III.8 - Bien expliquer les modalités de la caresse

En Biodanza, les explications concernant le mode de réalisation d'une caresse varient selon le type d'exercice proposé. Elles seront donc adaptées à chaque situation, au niveau des participants, à la cohésion du groupe, et comprendront systématiquement une démonstration. En effet, l'absence d'explications précises peut générer de l'appréhension. Et sans démonstration, les différences entre caresse affective, caresse sensuelle et caresse sexuelle (pratiquée dans certains stages/extensions explicitement centrés sur la réhabilitation de la sexualité – dont il ne sera pas question dans ce mémoire) peuvent ne pas être perçues. Prenons donc plusieurs exemples.

On l'a vu plus haut, il paraît souhaitable, lors des premiers exercices de caresses, de proposer en priorité des caresses de mains indifférenciées, en groupe de trois, de quatre ou de cinq. La position assise (en groupe de trois, maximum) peut contribuer à la stabilité de la configuration, et faciliter l'adhésion à la proposition. Pour ce premier exercice, on ne mettra pas les participants face à la nécessité d'une sélection trop délicate des compagnes et compagnons – il suffit de mentionner que le premier critère de choix pour cet exercice indifférencié est la proximité dans le cercle.

Pour cette caresse, sans trop entrer dans le détail, il peut être utile de préciser qu'il s'agit de réaliser un mouvement lent, continu, doux, « sans rien qui pèse ou qui pose », en lien avec une mélodie affective – un cadeau à s'offrir et à offrir aux autres. Ultérieurement, on pourra proposer de « prendre du plaisir » - non pas au détriment des autres mais ensemble, dans la douceur. Une couleur plus sensuelle pourra être proposée lors de séances spécifiquement dédiées à la ligne de sexualité, et annoncées comme telles.

Pour d'autres exercices de caresse, réalisés à deux, on pourra proposer que le choix réciproque s'exprime quasi-explicitement, par un signe de tête, un regard, ou un geste de la main. Cela peut aider à ce qu'une caresse affective soit effectivement perçue comme telle.

Les consignes du facilitateur concernant la caresse affective préconisée en Biodanza seront détaillées : utilisation de la paume pleine de la main, plane ou très légèrement enveloppante ; pression moyenne, ni trop forte ni trop légère, de l'ensemble de la main, sans isoler les doigts ; geste continu, fluide, dans un sens donné s'il s'agit d'une pluie de caresses ; pas de massage ; pas de shampooing pour une caresse des cheveux ; pas d'évitement systématique des zones érogènes secondaires pour une caresse de l'ensemble du corps – mais pas d'insistance non plus.

On pourra aussi aborder la caresse sur le mode ludique, avec la « douche » des quatre éléments, dont les quatre modalités relèvent bien du registre « donner/ recevoir », donc de la ligne d'affectivité : frictions avec le savon, pour le feu ;

savonnage avec les mains en creux, pour le contenant procuré par la terre ; rinçage avec la fluidité de l'eau, sous forme de pluie de caresses ; et séchage avec le souffle de l'air. L'ultime phase « peignoir en duo » où l'on enveloppe brièvement la personne du milieu peut être réservée aux groupes avancés.

Si le facilitateur remarque (ou si on lui signale) que certaines mains sont quelque peu « baladeuses », on pourra explicitement préciser - dans un groupe débutant a fortiori - que l'objectif d'un exercice voulu affectif n'est pas d'entrer en contact avec les zones érogènes primaires. Et que même si toutes les zones de notre corps sont également sacrées, chaque participant est libre de ne pas faire l'exercice d'une part, ou de limiter, par des gestes protecteurs, l'accès à tout ou partie de son corps – notamment les parties du corps qui seraient blessées – d'autre part. Cette intervention pédagogique, à prévoir rapidement après un signalement, ne dispense pas le facilitateur d'une approche plus ciblée du ou des propriétaires des mains baladeuses, si l'incident n'est pas isolé.

A ce propos, mieux vaut répéter plusieurs fois qu'une seule l'une des consignes de base d'une séance de Biodanza : lors d'une interaction, le respect du ressenti de chacun prime, dans l'instant présent. Autrement dit, rappeler la possibilité de ne pas faire un exercice ne peut pas nuire. Le simple fait de le mentionner ouvre parfois la possibilité de participer, de relever en quelque sorte le défi.

Le but n'est pas d'infantiliser les participants, ou de les paterner/materner au-delà du nécessaire. Mais les renvoyer systématiquement à leur posture d'adulte, en cas de difficulté, n'est pas aidant. Voire, peut s'avérer maltraitant. En effet, pour bien vivre certaines propositions, la rationalité et la vigilance de l'adulte doivent s'atténuer, au profit d'une réceptivité et d'une régression maximales. Le facilitateur est celui qui doit s'assurer que son groupe est prêt à vivre une nouvelle expérience, en toute sécurité. Le recours au professeur entre deux cours est bien sûr possible, mais il serait préférable que ce « service après-vente » soit superflu, la majeure partie du temps – ou disons qu'un recours répété au professeur entre deux cours peut signaler soit une difficulté spécifique d'un participant (physiologique, psychologique, etc.), soit une progressivité insuffisante.

Comment alors aborder les propositions impliquant un toucher sans caresse volontaire, donc sans possibilité de consentement explicite ? C'est ce que prévoient les exercices de fluidité avec contact sensible, les groupes compacts ou fluides avec caresses, les eutonies du corps, les fluidités à deux, etc.

Pour ces exercices, la progressivité consistera à proposer des exercices permettant d'approcher la fluidité via des exercices individuels ou réalisés en groupe, avant de proposer des fluidités à deux – qui peuvent être (très) difficiles à vivre si l'un des deux participants reste rigide. On aura donc proposé avant, pour favoriser la souplesse, des séries de fluidité, des segmentaires du bassin, des segmentaires en cascade, des intégrations cénesthésiques des trois centres (individuelles), etc.

Un dernier point avant de clore ce rapide aperçu des explications à donner avant un exercice de caresse : faut-il ou non évoquer, a priori, la possibilité, pour le receveur, de modifier, en cas de besoin, le geste du donneur ? Modifier signifiant dans ce cas, « corriger » - mais on évitera ce terme qui implique un jugement, pour parler d'une réalisation qui serait désagréable pour le receveur.

L'inconvénient d'une approche préventive sur la possibilité d'une intervention « corrective », c'est d'éveiller des peurs qui n'ont peut-être pas lieu d'être dans le groupe. L'éventualité d'une correction peut stresser les danseurs, ce qui peut rendre plus difficile la réalisation de l'exercice, au lieu de favoriser la fluidité. Elle peut aussi ouvrir la porte à une réalisation incorrecte de l'exercice, si le receveur exige un toucher qui n'est pas celui prévu par le facilitateur.

Ces précautions oratoires et gestuelles peuvent néanmoins être utiles dans les groupes où au moins un participant présente des rigidités importantes au niveau des bras, malgré des exercices de fluidité très réguliers. Ou bien dans les groupes où l'on a des doutes sur la qualité de prise en compte des consignes.

On aura alors tout intérêt à adopter cette approche lors d'un exercice peu impliquant. Par exemple, lors d'une première caresse des mains à 2. Le facilitateur peut montrer comment donner ce type de feedback de façon affective : en posant sa main gentiment sur la main du donneur, pour lui indiquer avec douceur le type de caresse demandé - moins rapide, moins rude, moins envahissant, etc. Pour une caresse du visage également, plus impliquante, il faudrait pouvoir expliquer, au moins une fois, qu'il est possible d'interrompre le geste en cours, et de mimer le geste souhaité.

Pour conclure sur tous ces points, je ne peux qu'inviter les professeurs de Biodanza à suivre l'ensemble du module d'approfondissement méthodologique proposé par Hélène-Jeanne Lévy-Benseft. Le support de cours « Introduction au contact et à la sexualité en Biodanza » compte à lui seul 39 pages, toutes incontournables – selon moi.

Dans cette optique, proposer en tout premier lieu des auto-caresses me semble une option à envisager, voire à recommander.

III.9 - Commencer par les auto-caresses : une option utile pour distinguer prendre et donner

Face à un groupe débutant, timoré vis-à-vis du toucher, commencer par les auto-caresses peut aider à réduire le risque de voir les participants prendre la poudre d'escampette. Cette approche n'est sans doute pas celle qui prévalait dans les « golden sixties », après mai 68, mais le contexte contemporain peut inciter à procéder ainsi.

Commencer par les auto-caresses est aussi un moyen d'explicitier d'emblée les quatre modalités de la roue du consentement, ce qui est très utile, avant d'aborder les caresses à deux ou à plusieurs, alternées ou réciproques. Cette façon de procéder permet ainsi d'approfondir les consignes, en parlant tout autant de l'intention, de la réalisation et de la réception.

On pourra commencer dès le point théorique à expliciter les différences entre le toucher « donner » et le toucher « prendre », en les montrant directement, avec l'aide d'un tissu doux au toucher. Pour montrer la modalité « donner », on se référera au III.8 ci-dessus – en faisant comme si le tissu était un vêtement porté par une personne – un vêtement qui n'empêche en rien de ressentir l'intention et l'attention du donneur. Pour montrer la modalité « prendre », on fera remarquer que si l'étoffe n'est pas portée, alors on ne peut rien lui donner.

Autant donc fermer les yeux pour la toucher et l'explorer avec nos mains, en pleine conscience. Le mouvement des mains, que l'on pourra inviter les participants à reproduire sur leur propre corps, sera visiblement différent du toucher « donner ». Il sera doux, tendre, glissant d'une partie du vêtement/corps à une autre sans intention autre que celle de ressentir du plaisir.

Pour accentuer la différence entre les deux modalités, on pourra mentionner que lors de l'auto-caresse qui prend soin, on peut se mettre à l'écoute de nos besoins, pour aller soigner la partie du corps ayant le plus besoin d'être caressée/massée/étirée. Ce faisant, on s'éloigne un peu de la « simple » caresse, classique en Biodanza, mais cet écart me semble susceptible d'aider à ce que les participants se sentent validés, avec leurs expériences antérieures de divers touchers thérapeutiques – reiki, massage ou autre. Disqualifier les alternatives à « la » caresse préconisée en Biodanza ne me semble pas utile – il ne s'agit pas, du moins au début, de « dénoncer » des contre-exemples, comme on le fait lors des démonstrations de marche (la marche à l'amble, la marche stressée, la marche les yeux sur un écran...).

Le fait de réaliser cet exercice de soi à soi, d'expérimenter sur soi différents types de toucher, le « donner » relevant de la ligne d'affectivité, et le « prendre » de la ligne de sexualité, permet aux participants d'affiner leur sensibilité, et leur perception de ce qui leur est agréable ou non. Ceci va les aider à moins subir les interactions ultérieures, à mieux discerner ce qu'ils sont prêts – ou non – à autoriser/recevoir, et à oser exprimer leurs souhaits, le cas échéant (par exemple, lorsque le facilitateur donne le choix d'être caressé par un compagnon sur l'ensemble du corps ou seulement une partie).

Je précise ici que, pour aider les participants à distinguer le donner du prendre, je m'aide aussi de la musique. En choisissant, pour les premières auto-caresses qui vont leur permettre d'expérimenter les deux types de toucher, une musique à la fois affective et sensuelle - en commentant explicitement le choix de cette musique. Par exemple, Joana Francesca, de Toots Thielemans. Ou encore Tenderly, de Jacyntha – sans doute un peu plus sensuelle. On réservera *Eu sei que vou te amar*, de Nina Simone, aux séances approfondissant la ligne de sexualité.

Pour la caresse des cheveux, on peut aussi, même en groupe hebdomadaire, commenter la musique choisie : *The wedding song* de Kenny G, ou *Watermark*, d'Enya, pour une orientation affective. Et *Tamba Taja*, de Fafa de Belem, pour une exploration plus sensuelle.

Il s'agit donc de permettre aux participants de bien se connecter à soi avant de rencontrer l'autre. La « pleine conscience » de la caresse est un préalable qui peut être indispensable, notamment pour les personnes abusées, avant que celle-ci puisse être vécue dans le lâcher prise, l'abandon au plaisir, la régression.

Il me semble utile de faire remarquer, lors des premiers cours, que même s'il ne paraît pas possible d'expérimenter le « non consentement » vis-à-vis de soi-même, le mental humain est tout à fait capable d'effectuer a posteriori un retour en force. Après la séance, un ou une participant.e au mental très puritain peut se retrouver seul.e face à l'autorisation qu'il ou elle s'est donnée quelques heures plus tôt. On pourrait penser que le débat intérieur sera plus facile, si personne d'autre n'est impliqué. Mais c'est loin d'être toujours le cas. Parfois,

ne pas pouvoir accuser autrui, la consigne ou le professeur, n'est pas du tout confortable. Pour moi, c'est une raison de plus de passer par l'étape auto-caresse – sans espérer pour autant une transformation radicale systématique du mental décrit plus haut, mais en comptant sur un assouplissement progressif. A ce propos, Martine Henkart, dont j'ai pu intégrer les remarques dans cette version de ma monographie, indique qu'elle parle quasi systématiquement aux débutants de cette possible « récupération » de la vivencia par le mental, en fin de séance découverte. En les invitant à laisser dialoguer les deux parties d'eux-mêmes qui peuvent s'affronter : celle qui a « pris » plaisir, ou même simplement apprécié, et celle qui se réveille en mode « jugement ».

Proposer des séquences auto-caresse puis caresses en groupe régulièrement peut aider à moins s'attarder sur les consignes ultérieurement. En effet, chez les participants avancés, on aura intérêt, pour favoriser la régression, à parler le moins possible. Le consentement et la distinction donner/prendre seront considérés comme acquis - chacun ayant confiance dans la capacité de l'autre à exprimer, par son mouvement ou autrement, qu'une évolution de l'interaction est souhaitée.

CONCLUSION

Que dire à l'issue de ce travail que j'ai souhaité le plus complet possible, sur l'alliance entre la Biodanza et la Roue du consentement ?

Peut-être puis-je oser reprendre les mots de José Névès, Président de l'IBF-ED, entendus lors d'un stage donné au hameau de l'étoile en août 2023 ?

Selon José, la Biodanza pourrait être comparée, en tant que système vivant et ouvert, à la « cathédrale inachevée » de Antonio Gaudi. Une cathédrale incroyable, monumentale, magnifique – comme le système biocentrique –, capable de contribuer au réenchantement du monde et à l'élévation de l'humanité.

José nous a appelés, facilitateurs-trices et biodanseurs-ses, à poursuivre le travail entamé pour édifier la cathédrale. Directement ou indirectement.

Lorsque je lui ai parlé de Betty Martin, j'ai eu la joie de constater qu'il connaissait « the Wheel of Consent ». Mais je n'ai pas su tout de suite comment résumer l'apport exact de la Roue vis-à-vis du « chantier » en cours.

Selon moi, la roue ne modifie en rien l'architecture de l'édifice. Ni les fondations, ni les volumes, ni les murs, ni les toitures ne sont concernés. La roue n'est pas non plus un ornement, une statue ou un vitrail supplémentaire.

Elle est, je crois, un « missel » un peu différent, avec quelques pages en plus. Un missel dont les fidèles peuvent, voire devraient, prendre connaissance avant de rentrer dans la cathédrale. Et qui modifie un peu la liturgie, à certains moments clés de la messe. Afin que le message délivré durant la cérémonie puisse mieux perdurer une fois celle-ci terminée.

Pour moi, il y a congruence – au sens conjonction des efforts et cohérence – entre la Biodanza et la Roue du consentement. L'importance du feedback en Biodanza (que l'on souhaite spontané, authentique, adapté et évolutif) anticipe d'ailleurs en quelque sorte une partie des apports de la roue. La notion de consentement n'est en aucun cas étrangère à l'enseignement de la Biodanza, il lui serait plutôt consubstantiel.

Mais les quatre modalités de la Roue permettent aux participants d'être plus « égaux » face au feedback – si je puis m'exprimer ainsi. Car notre capacité à exprimer feedback et consentement dépend de notre assertivité – une qualité humaine répartie de façon assez inégale. C'est ainsi qu'intégrer la roue dans l'approche du toucher peut nous aider à être plus conscients, plus responsables, donc – on peut l'espérer – plus affectifs.

On pourrait même espérer que l'utilisation de la Roue nous aide à éviter que les personnes ayant subi une agression ou un abus ne soient traumatisées à nouveau à l'occasion d'une séance. Ce souhait ne signifie pas que la Roue garantit l'évitement de toute expérience confrontante pour les personnes traumatisées. Il y aurait toute une monographie à écrire au sujet de la contribution de la Biodanza à la guérison des traumas... J'ose espérer qu'elle verra le jour... un jour prochain !

VIVRE

Vivre ! Terreur des choses essentielles.
Le désir obsédant de toi.

Pacte avec l'impossible
L'unique possible.

Parce qu'ensemble nous sommes des dieux.
Séparés... des misérables.

Les baisers sont la barque
Pour passer de l'autre côté.

Rolando Toro Araneda, « la note unique »

Proposition de traduction
par Jean-Marc Laplanche
et Neus Odena Manonelles

BIBLIOGRAPHIE

A - OUVRAGES SUR LA BIODANZA

Biodanza, Rolando Toro Araneda, Le Vivier, 2006

L'homme qui parle avec les roses, Rolando Toro Araneda, 2005

Syllabus de l'école de Liège, 2008-2011

Méthodologie de la progressivité, Accompagnement pour un processus évolutif en Biodanza, Module proposé par Hélène-Jeanne Lévy Benseft, 2017

Introduction au contact et à la sexualité en Biodanza, Module de formation continue conçu et proposé par Hélène-Jeanne Lévy Benseft, 2018

Moments structurants, Myrthes Gonzalez, Genèse Actuelle Editions, 2019

Biodanza et neurosciences, Dr Med Cordula Bruch, Hanover, 2019

B – MONOGRAPHIES DE TITULARISATION

La progressivité, Eliane Boyer, Ile de France, 2010

Ombre et lumière, Véronica Lenne, Liège, 2011

La posture du facilitateur de Biodanza, Patrice Catalano, Carcassonne, 2015

Le geste archétypal : pour des communautés vivantes, Louise Claire Dupraz, Bourgogne, 2020

C – OUVRAGES EN FRANÇAIS

Le Moi-Peau, Didier Anzieu, Dunod, 1985

Attachement et perte, J. Bowlby, PUF, 1978

Le berceau des dominations, Anthropologie de l'inceste, Dorothée Bussy, Pocket, 2021 (première parution aux Editions de la Discussion, 2013)

Accros à l'amour : sommes-nous tous des dépendants affectifs ? Dolly Demitro, Les éditions de l'homme, 2008

Du consentement, Geneviève Fraisse, Editions du Seuil, 2007, et septembre 2022

La posture juste, Thierry Janssen, L'Iconoclaste, 2021

Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens, Robert-Vincent Joule & Jean-Léon Beauvois, Presses Universitaires de Grenoble, 2002

Qui aime quand je t'aime ?, Catherine Bensaïd et Jean-Yves Leloup, Albin Michel, 2005

La peau et le toucher - un premier langage, Ashley Montagu, Editions du Seuil, 1979

Ces femmes qui aiment trop, Robin Norwood, J'ai lu, 2009^[11]_[SEP]

Dis-moi qui tu aimes, je te dirai qui tu es, Marc Pistourio, Edito (Québec), 2015

L'amour est une drogue douce, en général, Michel Reynaud, Robert Laffont, 2005

Attachement et développement, G.M. Tarabulsky, PUQ, 2000

D - OUVRAGES EN ANGLAIS

The art of loving, Eric Fromm, Harper Collins, 1956^[11]_[SEP]

The art of giving and receiving, Betty Martin with Robyn Dalzen, Luminare Press, 2021

ANNEXE I – Le toucher a des effets insoupçonnés

Voici un extrait de « Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens »
Robert-Vincent Joule & Jean-Léon Beauvois,
Presses Universitaires de Grenoble, 2002
p. 145 à 149

« La technique du toucher

Vendredi soir. Comme chaque semaine vous êtes en train de faire vos courses au supermarché le plus proche de votre domicile.

- « Bonjour Madame. »

C'est un démonstrateur tout sourire qui vous tend un morceau de pizza après vous avoir pris le bras.

- « Goûtez Madame, poursuit-il, c'est un morceau de pizza, un nouveau produit cuisiné Bichtoni. »

Vous prenez la pizza qui vous est tendue, il vous rend votre bras. Vous poursuivez vos achats tout en savourant la pizza.

Question : Pensez-vous que le fait d'avoir été touchée au bras par le démonstrateur à l'entrée du magasin a pu vous inviter à goûter le morceau de pizza ?

Réponse : Oui, certainement.

Sans doute, Madame, êtes-vous surprise par cette réponse. Nous reconnaissons que nous l'avons-nous-mêmes été aussi. Psychologues sociaux, nous sommes, plus que d'autres psychologues, habitués à traiter de résultats contraires au sens commun, quelquefois même franchement déroutants. Pourtant, le rôle joué par les contacts physiques sur l'acceptation de certaines requêtes n'a pas fini de nous étonner.

Curieuse, cette recherche réalisée au milieu des années 70 (Kleinke, 1977) auprès d'utilisateurs de cabines téléphoniques. Un chercheur les avait précédés et avait délibérément laissé en évidence, dans la cabine, quelques pièces de monnaie. Comme l'aurait fait n'importe qui, les utilisateurs faisaient le ménage en partant. Ils étaient alors interceptés par le chercheur : « N'auriez-vous pas trouvé les quelques pièces de monnaie que j'aurais dû laisser sur la tablette ? ». Il se contentait de cette sollicitation, purement verbale, dans un groupe contrôle. Ce groupe nous informe donc sur la réaction spontanée des personnes venant juste d'emporter de l'argent ne leur appartenant pas. Le taux de restitution des pièces de monnaie fut de 63%. Après d'autres utilisateurs, Kleinke utilisa la technique du toucher : en même temps qu'il formulait sa demande, il touchait pendant une ou deux secondes le bras de son interlocuteur. Dans cette condition, il obtint un taux de restitution de 93% ! Comme quoi un geste qui peut sembler anodin, au point qu'on n'y porte le plus souvent même pas attention, peut rendre les gens plus honnêtes.

Depuis les années 70, les recherches sur le toucher ont fait florès. Elles démontrent par A+B la réelle efficacité de ce geste. La célèbre université de Miami abrite, d'ailleurs, en son sein, un centre de recherche qui lui est exclusivement consacré. C'est dire la respectabilité scientifique du toucher. Nous savons ainsi, par exemple, que le toucher :

- affecte favorablement les jugements esthétiques (Silverthorne, Noreen, Hunt et Rota, 1992)
- conduit des clients à trouver plus agréable le magasin dans lequel ils pénètrent (Hornik, 1992)
- amène les usagers d'une compagnie aérienne à trouver le personnel navigant plus compétent (Wycoff et Holey, 1990),
- modifie positivement la perception du statut d'un inconnu (Storrs et Kleine, 1991)
- induit un patient à avoir davantage confiance en son thérapeute et à le trouver plus chaleureux (Pattison, 1973)
- crée chez la personne touchée une humeur positive (Fischer, Rytting et Heslin, 1976)
- réduit le stress de patients avant une intervention chirurgicale (Whitscher et Fisher, 1979)
- améliore les performances scolaires d'un élève (Steward et Lupfer, 1987)
- ...

Bref, l'effet du toucher est aujourd'hui démontré sur le plan évaluatif, motivationnel, relationnel et même physiologique.

Cet effet, est, nous l'avons dit, troublant. D'une part, il va à l'encontre de croyances bien établies concernant les distances à respecter dans les relations interpersonnelles. Sans doute a-t-on quelque peu exagéré l'importance des règles de proxémie chères à Hall et aux tenants de la communication interculturelle. D'autre part, il s'observe dans les sociétés qui ont des cultures différentes du contact physique interpersonnel. On oppose, à juste titre, les cultures dites de contacts (latines notamment), et les cultures dites de non-contacts (anglo-saxonnes notamment). Bien que les Américains soient les moins enclins à se toucher c'est surtout auprès d'eux que les vertus du contact physique ont été étudiées. Ce n'est que récemment que Nicolas Guéguen nous a montré que le toucher conservait toutes ses vertus en France et donc dans l'un des pays du monde où – qu'on se le dise – on se touche le plus.

Les effets comportementaux du toucher

Nous avons vu que le toucher modifiait nos jugements et nos humeurs. Ce sont ces modifications qu'invoqueront la plupart des chercheurs pour expliquer les effets comportementaux du toucher, comme ceux observés auprès des utilisateurs de cabines téléphoniques invités à restituer de l'argent ne leur appartenant pas.

Depuis les années 70, les effets du toucher sur l'acceptation d'une requête ont été observés dans les contextes les plus divers. Il nous plaît ici de choisir en France nos exemples, en évoquant deux recherches récentes de Guéguen. La première (Guéguen, 2001), a la rue pour décor. Sa simplicité n'ôte rien à sa qualité démonstrative. – « Auriez-vous une ou deux petites pièces pour me dépanner ? » Taux d'acceptation : 28%. On passe tout bonnement à 47% lorsque la demande est accompagnée d'un bref toucher de l'avant-bras !

La seconde recherche (Guéguen, 2002) se déroule à l'université durant de véritables séances de travaux dirigés de statistiques. Comme il est de pédagogie courante lors de telles séances, les étudiants travaillent et l'enseignant dirige. Le voici maintenant qui

circule de table en table, vérifiant consciencieusement où en sont les étudiants dans leurs exercices. Encouragements pour tous et toucher pour certains. Mais l'horloge tourne et il est bientôt temps de passer à la correction : « qui se porte volontaire pour venir au tableau ? » Les enseignants le savent bien, il n'est pas facile d'amener des étudiants à venir librement au tableau corriger des exercices. Pour preuve, dans la situation contrôle, ils ne sont guère que 11,5% à se porter volontaires. Lorsque l'enseignant a accompagné ses encouragements d'un toucher du bras, ce pourcentage s'en trouve presque triplé (29,4%).

Ces deux recherches françaises sont très représentatives d'un vaste ensemble de travaux montrant l'efficacité de la technique du toucher lorsqu'on souhaite obtenir d'une personne qu'elle fasse ce qu'on lui demande. On en compte aujourd'hui plus de 300 dans le seul domaine médical.

Notre conseil : si vous voulez rester maître de vous-même en toutes circonstances, n'acceptez pas qu'on vous touche !

ANNEXE II – La progressivité en Biodanza – compléments méthodologiques

On trouve dans cette monographie un développement sur la progressivité dans l'approche du contact. Il me semble utile de préciser ici, en annexe, l'intérêt et l'importance de la progressivité en général, et pas seulement en ce qui concerne les caresses.

Pourquoi la progressivité est-elle nécessaire ? Il y a une première réponse simple, pragmatique : proposer à des débutants des exercices qui ne sont pas à leur portée risque de les décourager. Le risque de les voir abandonner l'activité aussitôt testée est grand – alors que le but des premières séances est de fidéliser le public. L'une des clés de la pédagogie sera donc de s'adapter au public présent, sans pour autant déformer ou déforcer la méthodologie. Mais au-delà de cette clé, en quoi consiste au juste la progressivité ?

Les avis à ce sujet ne sont pas tous convergents. Et à dire vrai, la nécessité même de la progressivité fait encore parfois débat. Bon nombre de professeurs témoignent du fait que leur rencontre avec la Biodanza n'a pas été progressive – du tout. Ils disent souvent avoir plongé directement dans un stage qui leur a fait découvrir une intensité de bonheur difficilement descriptible. Certains racontent avoir eu l'impression de trouver enfin la terre promise, leur terre, leur tribu... beaucoup sont prosélytes avant d'être professeurs. Ces récits enthousiastes vont parfois jusqu'à dire qu'une approche progressive leur aurait paru fade, et qu'ils n'auraient peut-être pas « accroché ».

Difficile de dire si leur ressenti se serait vérifié, bien entendu, mais il y a là un indice à ne pas négliger : la progressivité n'est peut-être pas aussi « naturelle » qu'il y paraît. Voire... il est possible qu'elle doive être orchestrée avec soin et... préméditation, pourrait-on dire.

Liliane Boyer, qui a consacré sa monographie à la « Progressivité en Biodanza », explique que toute nouveauté génère un stress qui met l'organisme en alerte, ce qui peut être un obstacle à l'intégration. C'est seulement lorsqu'un stimulus revient régulièrement, lorsque la situation devient familière, que l'élève peut s'ouvrir profondément à la vivencia, et de plus en plus rapidement.

Ainsi, le manque de progressivité peut provoquer une perte d'efficacité de la Biodanza, au détriment des élèves. Dans son module de formation continue consacré au sujet, Hélène-Jeanne Lévy Benseft explique qu'une application non progressive de la Biodanza peut induire une « fascination pour la nouveauté », une « posture consommatrice », une « surexcitation » générant de la dépendance vis-à-vis de certains états vivenciels – à ne pas confondre avec l'intégration.

Ce point de vue, rarement entendu ailleurs, me paraît clé. Il me semble pouvoir expliquer ce que l'on observe parfois - à savoir des personnes qui pratiquent la Biodanza depuis des années, sans que l'on puisse repérer de véritable changement (du moins en apparence – je ne prétends pas ici à une perception objective et encore moins à une observation scientifique). Néanmoins, on peut noter qu'il s'agit souvent de personnes qui ne pratiquent la Biodanza qu'occasionnellement, lors de journées à thème par exemple. On sait aujourd'hui que ce type de pratique favorise la production de dopamine plutôt

que celle d'ocytocine, ce qui favorise l'effet « soupape récréative » plutôt que « reconstruction identitaire ».

Cette stagnation – si elle est réelle, ce qui serait à démontrer - pourrait provenir aussi de propositions prématurées, qui peuvent, selon Hélène-Jeanne, « activer des mécanismes de résistance et de protection contre le changement ».

Pour Hélène-Jeanne, la progressivité repose en grande partie sur l'observation des participants : c'est elle qui va permettre d'ajuster les propositions afin de permettre à chacun un « cheminement graduel, par paliers, vers une transformation continue et régulière ». L'idée est de :

« promouvoir, chez les personnes, des forces de transformation qui leur redonnent leur autonomie. C'est-à-dire leur plein pouvoir de choisir leur vie, de la créer, de la danser. »

Le support de cours du week-end de formation continue donné par Hélène-Jeanne Lévy Benseft compte une quarantaine de pages extrêmement détaillées, tant sur le plan théorique que méthodologique. Hélène-Jeanne décompose la progressivité en deux dimensions : il s'agit de mesurer à la fois l'intensité des exercices et leur complexité. Elle propose de progresser de façon continue et fluide, avec des paliers d'intégration. Car :

« pour danser, encore faut-il pouvoir se tenir debout, marcher, retrouver la perception de la propre présence. Il faut que cela se construise en même temps que grandit la confiance en soi. Or tout ceci peut s'avérer difficile lorsque tout va trop vite et lorsque ce qui se découvre n'a pas le temps de se stabiliser. Lorsqu'il manque des paliers. »

Il faut :

« aller à la racine de toutes les propositions afin que chacune d'entre elles se construise sur des fondements solides. Comme on construit une maison en commençant par le plan, le terrain, les fondations, et non pas par l'encadrement des fenêtres ou l'apparence du carrelage. Pour cela, le facilitateur a tout avantage à maîtriser son outil ainsi que sa compréhension des mécanismes d'action de la Biodanza, afin de s'en servir comme leviers évolutifs. A contrario, le manque de progressivité peut constituer un frein évolutif. »

Pour Hélène-Jeanne Lévy Benseft, la cause est entendue : il ne saurait « y avoir de Biodanza autre que radicalement progressive. »