



Le visage

de l'autre...

*Cette monographie est dédiée
à mon fils Sergueï Grbic-Barriquand,*



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



Ethique et facilitation : la voie de Déméter

Océane (Pascale-Marie B.)

Monographie rédigée en vue de l'obtention
du titre de Facilitateur de Biodanza

*FORMULAIRE D'APPROBATION DE MONOGRAPHIE PRESENTEE
EN VUE DE L'OBTENTION DU DIPLOME DE FACILITATRICE DE BIODANZA*

TITRE DE LA MONOGRAPHIE : Ethique et facilitation, la voie de Déméter

NOM DE LA FACILITATRICE : Océane (Pascale-Marie B.)

NOM DES SUPERVISEURS : Denis Orloff –

DATE DE PRESENTATION : xx 2023

LIEU DE PRESENTATION :

MEMBRES DU JURY

Signature pour approbation

Signature pour approbation

Signature pour validation, Autorisation de diffusion et publication

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

NB : Cette table des matières succincte ne met en valeur (en gras) que les parties ou sous-parties qui peuvent être rattachées à un contenu précis - donc au fond - indépendamment des lettres de Déméter, qui relèvent de la forme. Ces lettres et leurs titres sont toutefois mentionnées, en non gras, pour aider les lecteurs/lectrices à se repérer dans le mémoire. Les numéros de page ne sont indiqués que pour les parties relevant du « fond ».

Remerciements	8
Introduction : Le choix du sujet, le plan, le choix de la forme ^[1] _{SEP}	10
Petit lexique des archétypes	19
Lettre 0 – Prologue	
Lettre 1 - Poésie	
Lettre 2 – Découverte	
Lettre 3 – Promesses	
PREMIERE PARTIE : BIODANZA - LA THEORIE	28
Lettre 4 – Définition(s)	29
Lettre 5 - Le modèle théorique : vue d'ensemble	30
Lettre 6 – Principes et concepts fondamentaux	33
Lettre 7 – Effets, objectifs et finalités	42
Lettre 8 – Envie de découverte, curiosité	
Lettre 9 – Décision	
Lettre 10 – Ma rencontre avec la Biodanza	
Lettre 11 – Doutes et divergences	
Lettre 12 – Mécanismes d'action	57
Lettre 13 – Conscience éthique et morale : les définitions	58
DEUXIEME PARTIE : ETHIQUE ET POETIQUE DES RELATIONS	61
Apports théoriques et pratiques de la philosophie, de la psychologie et des sciences sociales	
Lettre 14 – L'humanité, ombre et lumière	62
Lettre 15 – La question du libre arbitre	63
Lettre 16 – L'exigence de Levinas	68
Lettre 17 – Les dix commandements, un contre-exemple éthique ?	71
Lettre 18 - Kant et les impératifs catégoriques	73
Lettre 19 – L'empathie : une capacité biologique	77
Lettre 20 – L'attachement et ses troubles – l'apport de Bowlby	80
Lettre 21 – Addiction à la dopamine – le bug humain	85
Lettre 22 – Mère Teresa : une énigme ?	89
Lettre 23 – Injustice, racisme et le rôle de l'éducation	91
Lettre 24 – Déni des émotions et soumission au patriarcat	94
Lettre 25 – La confusion sexualité/affectivité	98
Lettre 26 – Sexualité pulsionnelle et affectivité	101
Lettre 27 – Féminicides : l'ultime confusion	102
Lettre 28 - L'échelle de l'amour : Bensaïd et Leloup	103
Lettre 29 - Des clés pour des relations de qualité	105
Lettre 30 – Le choc amoureux	109
Lettre 31 – Accompagner la parentalité	112
Lettre 32 – Lulibérine et soif de nouveauté	115
Lettre 33 - Toucher et consentement	117
Lettre 34 – Approfondir le consentement	120
Lettre 35 - L'éthique : une question de genre - vraiment ?	124
Lettre 36 – L'entraide durable : les conditions	130
Lettre 37 – L'éthique selon Spinoza	136
TROISIEME PARTIE : ETHIQUE ET METHODOLOGIE DE LA BIODANZA	140

Lettre 38 – Evolution ou transformation ?	141
Lettre 39 – Des éco-facteurs clés	142
Lettre 40 – Présenter la Biodanza	143
Lettre 41 – L'accueil des participants	144
Lettre 42 - Le cadre affectif : les fondamentaux	146
Lettre 43 – Parole vivencielle et contenant affectif	149
Lettre 44 – Feedback et pose des limites	151
Lettre 45 – Tenir compte du figement	156
Lettre 46 – Progressivité	159
Lettre 47 – Progressivité et clarté de la caresse	162
Lettre 48 – La distinction affectivité et sexualité	173
Lettre 49 – Gérer le transfert	176
Lettre 50 – Faire de son mieux : une posture éthique ?	180
Lettre 51 – Gérer les comportements prédateurs	183
Lettre 52 – Prendre soin de son propre processus... et le distinguer de celui des élèves	186
Lettre 53 – Le risque de décompensation	189
Lettre 54 – Accueillir et accompagner les couples	191
Lettre 55 – Complexité	199
Lettre 56 – Ethique ou déontologie ?	201
Lettre 57 – Recommandations déontologiques	203
Lettre 58 – Recommandations déontologiques – bis	204
Lettre 59 – Accompagner les participants	205
Lettre 60 – Ouverture	207
Lettre 61 – Aide-mémoire	209

CONCLUSION

Bibliographie

215

Annexes :

I - Recommandations déontologiques de l'association belge des professeurs de Biodanza	218
II – Travaux de la commission déontologie de l'association belge	231
III – Serments d'Hippocrate de France et de Belgique	239
IV – Le toucher : un sens « influent »	241
V - Gouvernance des biens communs : les huit principes d'Elinor Ostrom	244
VI – Résumé de l'intervention de Sylviane Legros au symposium de Toulouse	245

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 professeur de Biodanza
- 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, année après année, de bénéficier 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. et qui a bien voulu collaborer à la rédaction des recommandations déontologiques de l'association belge des professeurs de Biodanza
- 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 manifeste lors de nos étreintes, inoubliables
- Delphine Lesaffre, professeur de Biodanza et de taïchi, qui m'a aidée à trouver mon centre et mon ancrage 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 et ses encouragements en continu, plus que bienvenus
- 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, puisque c'est grâce à elle que la troisième puis la toute dernière version de cette monographie a pu voir le jour
- 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
- 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 très 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, et dont l'histoire m'a fort inspirée
 - Avi Fedida, mon modèle 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
 - 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 réconfortée souvent, lorsque le courage menaçait de déserrer
 - 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 ces lettres à Perséphone, avec qui je crois partager une ambition commune, pour la Biodanza
 - Jean-Pierre Braun, puis Cordula Bruchs, dont les recherches sur les neurosciences m'ont également été très utiles, lors de la phase de relecture de cette monographie
 - Thierry Janssen, dont l'enseignement m'a permis de mieux comprendre mes névroses et les raisons pour lesquelles l'autorité intérieure me fait encore trop souvent défaut
 - toutes les associations de professeurs qui ont œuvré pour produire un document éthique ou déontologique
 - les membres successifs du conseil d'administration de Biodanza.be, notamment Yves Gendrot, Martine Henkart, Nathalie Ansion, Gerda Van den Dries, Machteld De Vos, Philippe Vanheghe, avec qui les échanges furent... parfois vifs et 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 travail
 - 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 »
 - Tous les professeurs et didactes de Biodanza, de Suisse, de Belgique, des Pays-Bas ou de France qui ont montré un intérêt pour le sujet traité dans ce mémoire, et qui y ont contribué d'une façon ou d'une autre
- 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

J'écris cette introduction le 1^{er} février 2020. Je l'ai relue et complétée à de multiples reprises, encore en ces mois d'août et de novembre 2021, de juin puis d'octobre 2022.

Cette introduction traite de trois thèmes :

- le « pourquoi » du sujet que j'ai choisi de traiter, maintes et maintes fois, tout en ayant parfois l'impression que « je n'avais pas le choix » ;
- le plan (et la longueur) de la monographie ;
- le « pourquoi » de la forme, inhabituelle mais très en lien avec le sujet traité.

En tout premier lieu, il me semble important d'assumer ce sujet, d'en présenter les motivations, avant de commenter brièvement le plan de ce mémoire et sa forme.

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 découvrira des sensations qu'on avait oubliées, ou jamais expérimentées, on s'émerveillera d'être en vie, on rencontrera l'autre à cœur ouvert, on pourra vivre l'extase ou l'illumination. Le groupe hebdomadaire en particulier aide les personnes à évoluer dans un environnement sécurisé, sans jugement, riche en éco-facteurs positifs, qui vont favoriser l'évolution vers plus d'authenticité vis-à-vis de soi-même, 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 prêtais 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. 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 » luxe, lucre et

corruption (en janvier 2023, Johan Rockström y a présenté ses tous derniers travaux sur les limites planétaires). Rêve légitime ou illusoire, je ne saurais le dire... peut être se réalisera-t-il un jour, qui sait !

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 » (donc en charge des aspects éthiques, environnementaux et sociaux) 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 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 (oui, on peut le regretter, ce serait beaucoup plus simple s'il en était autrement !), le processus de transformation vers toujours plus de conscience éthique, vis-à-vis de soi-même, d'autrui et de la nature, auquel amène tôt ou tard la pratique régulière de la Biodanza, ne se déroule pas de façon prévisible ou linéaire.

La progression en spirale ascendante n'exclut pas les chutes au fond de l'abîme, les moments de chaos, qui ne sont pas toujours constructifs, du moins à court terme. Apprendre à se relever et à tirer profit des erreurs ou des échecs, modifier ses croyances sur soi ou se libérer d'une ou de plusieurs addictions nuisibles à la santé mentale et/ou physique, pour retrouver une relation saine avec soi, avec autrui et avec la nature, ne se fait pas en un seul jour. Pour certain-e-s d'entre nous, préserver cette relation saine reste un effort quotidien.

Malheureusement, ces évolutions imprévisibles générées par la Biodanza (ou d'autres activités « modifiantes » - comme les dénomme l'espace des possibles – mais c'est bien la Biodanza qui nous occupe ici) peuvent générer des perturbations dans l'entourage des participants, au fur et mesure de l'éclosion des potentiels. Les professeurs eux-mêmes, ainsi que leurs proches, ne sont d'ailleurs pas épargnés – la vie les met tout aussi souvent au défi d'accepter l'imprévu, dans toutes ses manifestations.

En particulier, la « poésie de la rencontre », à laquelle nous convie explicitement le fondateur de la Biodanza, peut être de très courte durée. Elle s'arrête parfois dès la fin du cours, pour une parole malheureuse ou un geste déplacé. Comme le dit Hélène-Jeanne Lévy Benseft dans le stage « De la rencontre à la relation » : durant la séance, nous rencontrons une image sensible qui peut être très lumineuse, sans savoir qui est la personne derrière cette image, avec ses ombres plus ou moins prononcées.

Parfois, ces rencontres magiques font pâlir les relations établies avec nos proches, ce qui n'aide pas à les apprécier et à les préserver, dans l'instant ou la durée. Il arrive aussi que la magie ressentie durant le cours révèle d'un seul coup la toxicité endurée depuis trop longtemps par ailleurs, ce qui peut amener à une « révolution » plutôt qu'à une évolution en douceur. Ces rencontres ne laissent pas toujours indemne, et ce n'est d'ailleurs pas leur but.

Ce hiatus entre la « poésie de la rencontre » et la « difficulté de la relation » m'a longtemps heurtée. Il venait directement toucher mes blessures de trahison et d'abandon. Il me heurte encore, car je ne suis pas la plus douce des femmes. Je ne protège donc pas toujours la vie des autres et ma propre vie avec tout le soin souhaitable. Selon la lecture de l'énéagramme, je suis une perfectionniste, dont le moteur est la colère. C'est pourquoi je n'ai pas pu ou pas voulu me résigner à constater ce hiatus. J'ai tenté d'en comprendre les causes, de diverses façons.

Je ne parvenais pas à me contenter de l'instant présent. La Biodanza avait le pouvoir de sauver notre monde malade d'inhumanité, j'en étais certaine... et je souhaitais ardemment œuvrer en ce sens. Sauver « mon » monde, à la Gandhi, cela m'importait peu. Et ne me contentait pas du tout... Il faut dire que Gandhi n'a pas fait que cela, loin de là. La plupart des grandes figures de l'altruisme, ou de la réconciliation, comme Martin Luther King ou Nelson Mandela, sont allées très loin dans la remise en cause de l'ordre établi.

Je rêvais donc, au-delà de la rencontre, de relations tout aussi poétiques. Après tout, la Biodanza avait favorisé chez moi l'émergence d'une écriture qui chantait, entre autres sujets, l'érotisme amoureux. Sans que cela m'aide toujours à vivre l'hédonisme au quotidien, hélas. Voici ce que j'écrivais en 2008, dans un poème intitulé « Père manquant, fille perdue » :

Je ne veux pas aimer Me priver m'enfermer (...)	Je resterai donc seule Ne l'est-on pas toujours ? Ce qu'on aime dans l'autre N'est-ce pas d'abord soi ?	Un amour protecteur Un amour qui rend libre ?
Ne veux pas être aimée Ne pas être enchaînée Obligée de souffrir Quand l'autre va mourir	Puis-je enfin espérer Un amour véritable	J'ai vraiment rien compris A la vie à l'amour Pourtant j'essaie encore Réussirai-je, un jour ?

Or 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 l'adaptation, certes, mais aussi sur leur coopération. Il n'y a pas de résilience purement individuelle. Dans l'enfance, l'absence de tuteurs de résilience entrave le développement, parfois de façon irréversible. D'ailleurs, la première étape du diagnostic effectué par certains psychologues inclut un dénombrement du nombre d'amis proches, afin d'évaluer la situation et les ressources du patient. Un réseau affectif trop clairsemé peut être l'indice d'un mode d'attachement insécuré (anxieux, évitant ou désorganisé), affectant la résilience à court, moyen ou long terme.

Mon rêve (qui n'est pas seulement le mien !) de transformation du monde et des relations par la Biodanza s'est traduit, bien avant la fin de la formation dispensée par l'école de Liège, par le choix d'un sujet qui s'intitulait au départ « l'éthique du facilitateur ». Il me semblait probablement que ce thème était une clé pour bien accompagner les changements des participants, et s'accompagner soi-même, avec l'aide de nos pairs.

Je n'ai jamais pu imaginer d'autre sujet à traiter. Celui-ci me paraissait incontournable, pour moi au moins autant que pour le mouvement Biodanza. Au point que je n'aurais pas pu devenir professeur si je n'avais pu participer à un groupe de travail de l'association des professeurs de Biodanza belges sur la déontologie, dont les travaux sont relatés en annexe I ; si je n'avais pas rédigé une première version de ce mémoire – dans laquelle de multiples questions restaient ouvertes - ; puis une deuxième version, fruits de longues recherches – et enfin cette version-ci, issue de multiples relectures et ajustements destinés, souvent, à nuancer le propos – ou, parfois, à le clarifier ou à le développer.

Ce sujet n'est pas facile à traiter pour moi, car je ne me sens pas – du tout ! - plus « éthique » que mes collègues -- ou plus empathique, ou plus affective, ou plus solidaire, loin de là. Mon métier (exercé à 4/5^e de mon temps) m'a amenée à mieux mesurer les impacts historiques, sociaux et environnementaux, générés par le mode de vie occidental – mais mon empreinte écologique reste élevée – à titre individuel et systémique. Et je suis très – très ! – loin d'être dans l'amour inconditionnel vis-à-vis de l'ensemble des êtres humains, ou même de mon entourage proche...

Il m'arrive en particulier d'avoir des attentes sans commune mesure avec les possibilités réelles des humains, ce qui peut générer beaucoup de souffrance de part et d'autre. C'est peut-être d'ailleurs pour cette raison qu'il me fallait absolument traiter ce sujet – et le faire avec d'autres, avant de devenir professeur. Car chaque possible ou réel manquement à l'éthique me renvoie à mon illégitimité : qui suis-je pour traiter un sujet aussi sensible, et, parfois, générateur de conflit plus que d'harmonie ?

J'avais – et j'ai encore - moi-même très peur de me comporter de façon non éthique, en tant que professeur, pour de multiples raisons :

- mes élans affectifs ou sexuels, parfois très intenses, et très soudains, peuvent ne pas tenir compte du feedback des personnes, et je prends parfois mes désirs ou mes rêves pour des réalités ;
- j'aime séduire, être séduite, aimer, être aimée, et j'avais (j'ai toujours...) peur de me nourrir dans mon groupe hebdomadaire au détriment des élèves ;
- mon esprit est souvent très critique, prompt à voir les failles et lent à

reconnaître les talents, et j'ai du mal à accepter ce que je perçois parfois de mon/l'humanité : cruauté, avidité, stupidité... ;

- je m'exprime souvent sans détour, avec force, sans toujours prendre garde à l'impact que peuvent avoir mes propos sur les personnes – tout en étant parfois phobique du conflit, ce qui peut se traduire par un excès de prudence ;
- je privilégie parfois l'objectif au détriment des moyens, et les idées par rapport aux humains ;
- j'ai choisi de tenter de limiter l'impact environnemental de mon employeur, au lieu de jouer un rôle d'opposant systématique, pas seulement par souci éthique, mais aussi par besoin de sécurité financière et d'appartenance à une communauté à informer, éduquer et à faire évoluer ;
- même si je rénove une maison plutôt que d'en construire une nouvelle, même si je produis une partie de mon électricité et de mon eau chaude grâce au soleil, même si mes vêtements sont pour la plupart de seconde main, ma maison a été jusqu'ici bien chauffée, j'aime manger de la viande de bœuf et du saumon, je n'exclus pas de prendre l'avion – etc., etc.

Autrement dit, je suis très loin d'être exemplaire. J'ai même compris que mon rêve de concorde universelle entre professeurs, poursuivi parfois « à tout prix » ou presque, et mon rêve de salles de Biodanza remplies partout dans le monde, était une forme de réponse au vide créé par ma profonde blessure d'abandon.

Mais ce souhait de tendre vers plus d'éthique en tant qu'être humain et en tant que professeur de Biodanza, m'a amenée à accumuler des connaissances qu'il me semble utile de partager le plus largement possible.

Je dois toutefois avouer que je n'ai pas « percé » le secret de l'évolution vers plus d'éthique chez les individus, si tant est que ce secret existe. Pourquoi certains saisissent les perches qui leur sont tendues ? Pourquoi d'autres s'obstinent à (se) faire du mal ? L'entourage joue un rôle clé, on le verra. Mais il ne gomme pas tout à fait les comportements individuels – tout le monde ne réagit pas de la même façon à l'enfermement en camp de concentration. Même des figures révérees peuvent se révéler complices, actifs ou passifs, d'abus répétés - on l'a vu récemment avec les révélations sur la hiérarchie bouddhiste. Il semblerait bien qu'il soit difficile d'échapper à la tentation d'abuser de son pouvoir, quel qu'il soit. De là à renoncer à toute influence, autorité, puissance réelle ou supposée... il y a un pas qu'il serait dommage de franchir. La ligne de crête entre une posture appropriée et une posture trop en avant ou trop en retrait n'est pas facile à dessiner... Et la suivre au jour le jour n'est vraiment pas toujours simple.

En l'absence de certitude, il me semble dès lors d'autant plus nécessaire de tenter de **mieux comprendre ce qui, dans le fonctionnement humain, contribue à l'éthique, à l'entente, à l'entraide**, et d'identifier ce qui la freine, voire l'anéantit. Sur le plan individuel, relationnel ou collectif. Il me semble que l'intelligence du cœur ne peut agir utilement que si elle intègre l'intelligence des deux autres centres.

Ceci d'autant plus que les réflexions menées à l'heure actuelle sur la conscience éthique doivent prendre en compte le contexte particulier, énergétique, politique, économique et social dans lequel se trouve l'humanité. Aujourd'hui, les dégâts causés à la planète et à son atmosphère sont gravissimes et, pour certains, irréversibles. Il n'est pas du tout sûr que la terre restera habitable – le dernier rapport du GIEC est très pessimiste à ce sujet. Espérons que l'humanité réagisse à temps !

C'est d'ailleurs une des raisons (pas la seule...) pour laquelle je reste, pour l'instant, responsable de la politique sociétale de mon entreprise, active dans le secteur de l'énergie : cette fonction me permet de faire évoluer les pratiques – à une échelle très

modeste – et de favoriser les débats indispensables avec les salariés, les clients, les autorités, les ONG, etc. Je dois peut-être préciser ici, pour nuancer le portrait dressé plus haut, que j’ai été tentée de me reconvertir dans l’humanitaire à l’âge de 35 ans. Mais l’immensité de la tâche et l’indignation perpétuelle dans laquelle j’aurais dû vivre m’auraient rendue malade (ou prisonnière d’un destin à la Ingrid Betancourt). Aussi j’ai préféré vivre mon engagement social au quotidien, notamment grâce au parrainage de mon filleul Bryant, dont je reste très fière.

Est-ce à dire que notre situation est désespérée et le sujet de ce mémoire futile ? J’avoue m’être posé la question. Mais je continue à croire que la Biodanza peut contribuer à la « sobriété heureuse » de Pierre Rhabi. La Biodanza modifie notre rapport au monde. Elle peut générer des positionnements et des comportements éthiques basés sur un élan intérieur plutôt que sur des lois, normes et règlements.

Quasiment chaque fois que je retrouve mes amis et amies biodanseurs et biodanseuses, mes collègues, chaque fois que je danse, que je saute de joie, qu’une étreinte nous réunit, je reprends espoir. Le modèle théorique le montre clairement, la Biodanza nous invite à un chemin évolutif, à un processus qui n’est jamais terminé. Nous ne sommes qu’humains, même si la Biodanza nous aide à percevoir le divin en nous, en l’autre, et nous conduit, jour après jour, à plus d’éthique vis-à-vis de soi, d’autrui et du monde.

Le sujet choisi il y a plus de dix ans me semble donc plus que jamais crucial. On pourrait même dire qu’il est plus que jamais d’actualité, face à un capitalisme toujours plus destructeur et face aux bouleversements en cours, sur le plan social, géopolitique, économique. Précisons que la transformation politico-économique du monde via la Biodanza n’est pas directement traitée dans cette monographie.

Celle-ci s’intéresse plutôt au « décortiquage » des fondements d’un comportement éthique, en tant qu’humain et en tant que facilitatrice. L’entraide durable et la gestion des communs font une rapide apparition en fin de deuxième partie. Tandis que la troisième partie va se focaliser sur les aspects méthodologiques, sur tout ce qui va me permettre d’aider les élèves à développer leurs potentiels.

L’éthique est un sujet complexe que l’on peut aborder de multiples façons : philosophique, physiologique, psychologique, pratique... J’ai choisi de me concentrer sur la composante relationnelle de l’éthique – les relations entre humains – plutôt que sur les inégalités économiques ou le bien-être animal. J’ai choisi de ne pas les traiter dans le cadre de ce mémoire, car leur lien avec la facilitation est plus ténu.

B. Le plan de la monographie

Cette monographie comprend trois parties :

- une première partie théorique, sur la Biodanza ;
- une seconde partie théorique, sur les relations inter-humaines, pour mieux en comprendre les tenants et les aboutissants, sur le plan scientifique ou philosophique ;
- une troisième partie qui traite de l'éthique en Biodanza et de sa méthodologie, applicable dans le cadre d'un groupe hebdomadaire.

La troisième partie n'est pas la moins importante. En effet, j'ai bien vite constaté, dès que j'ai commencé à faciliter, que l'éthique, en Biodanza, se construit en grande partie sur une méthodologie précise. La construction des vivencias, leur progressivité, le bref point théorique fait en début de vivencia, la formulation des consignes, tout ceci suppose à la fois éthique et compétence de la part du facilitateur. Cette alliance transparaîtra dans son savoir-faire et son savoir- être.

On pourrait presque dire que l'éthique fait partie des compétences requises pour être professeur, mais aussi et surtout de sa façon de mettre en œuvre la méthodologie. Celle-ci contribue à la conduite éthique du professeur. On trouvera donc en fin de parcours un très bref récapitulatif de conseils éthico-pratiques à l'intention des « jeunes » professeurs de Biodanza.

Un dernier point, avant de clore ce commentaire sur le plan, sur la longueur de cette monographie. Je n'ai jamais eu pour objectif ou même intention d'écrire autant de pages. J'aurais préféré que ce travail soit court, limpide, lapidaire même. Mais le sujet est tellement sensible qu'il me semble qu'un texte (trop) court risquerait d'être simpliste. Donc inexact. Et, peut-être, dogmatique, au lieu d'être pédagogique.

Un texte trop court risquerait de faire l'impasse sur nos failles et nos faiblesses. En parler sans les condamner n'est pas facile. En parler avec empathie... plus facile à dire qu'à faire ;-). Pourtant, une approche biocentrique, visant à construire sur la partie saine de l'humanité, n'exclut pas de regarder la réalité en face, d'observer nos ombres et notre grand ou notre petit ego – et de constater et d'accepter nos difficultés – sans renoncer à faire mieux, chaque jour.

C'est ce souci pédagogique qui m'a amenée, au fil du temps, à un texte aussi long. Souci pédagogique également guidé par le souhait de ne pas heurter ceux ou celles qui ne partageraient pas mon point de vue. C'est pourquoi ce travail s'appuie sur de nombreuses citations, extraites des syllabus ou d'autres ouvrages, souvent issus de la bibliographie fournie dans les syllabus.

Je souhaite toutefois préciser que ce mémoire n'a pas le statut d'une recherche universitaire. Au fil des années, j'ai lu tant de livres sur l'éthique que rechercher les sources de toutes mes connaissances m'a semblé irréaliste – du moins si je souhaite que ce travail soit un jour terminé et diffusé.

C. Le choix de la forme

Cette monographie se présente sous une forme inhabituelle : elle est rythmée par les lettres de Déméter à sa fille Perséphone, qui se morfond (ou pas) aux enfers.

L'idée de faire parler Déméter m'est apparue comme une évidence lorsque Guillaume Husson, à l'orée d'un stage vivenciel sur le « pressentiment de l'ange », nous a proposé d'invoquer l'ange de la générosité, afin d'accueillir tout ce que celui-ci pouvait nous offrir. A l'époque, j'avais rassemblé la quasi-totalité des données de la présente monographie, mais leur accumulation dans une version déjà très longue me semblait très indigeste. Je cherchais un moyen de rendre ce travail léger et appétissant.

Or Déméter, déesse des moissons, est, pour moi, la plus humaine et la plus généreuse des divinités de l'Olympe. La faire parler, sous forme d'une succession de lettres, afin d'offrir au monde l'abondance des savoirs recueillis depuis ma sortie de l'école de Liège en 2011, à force de discussions ou de travail avec les uns et les autres, et de recherches théoriques et pratiques, sur l'éthique au quotidien ET en tant que facilitateur, me semblait LA solution.

Car Déméter, dans ma version de cet archétype, souhaite ardemment garder le lien avec sa fille durant leur séparation hivernale, - et, chaque fois que c'est possible - transmettre son savoir à Perséphone, peut-être parce que cette mère se sent encore coupable de ne pas avoir protégé sa fille des manigances familiales. On se rappellera que Perséphone l'innocente, fille de la générosité sans limites, a été kidnappée (plus précisément, le sol s'est ouvert sous ses pieds) par son oncle le roi des enfers, avec l'assentiment de son propre père (qui se trouve aussi être le frère de sa mère...).

Cet épisode de la mythologie grecque permet à Déméter d'entrer dans les débats de l'ère post #metoo, et de la récente vague #metooincest, qui ont contribué à mieux évaluer les mécanismes de sidération, d'emprise et de manipulation, et, de façon plus générale, les rapports entre dominants et dominés. Autrement dit, ce qui pouvait au départ être perçu comme un simple artifice littéraire s'est révélé, au fil de l'écriture, porteur de sens et de « libération », face à ce qui est parfois auto-oppression.

J'avoue avoir osé doter Déméter d'un certain sens de l'humour, parfois décapant, qui apparaît peu dans la version antique du personnage. Le but n'est pas de choquer ou de déranger, tout au plus de divertir et de dynamiser. La faconde de Déméter a aussi pour ambition d'éviter de donner au texte un côté trop donneur de leçons.

Mais Déméter n'est pas seule. Pour éclairer sa fille sur la Biodanza ou sur l'espèce humaine, elle va solliciter les compétences de ses collègues de l'Olympe, plus savants qu'elle. En particulier Apollon et Athéna pour les aspects théoriques. Ou bien elle va solliciter le point de vue de celles ou de ceux qui vont venir compléter le sien. En effet, dans la mythologie grecque, Aphrodite, Athéna et Héra représentent traditionnellement des points de vue différents, voire opposés. La guerre de Troie est d'ailleurs issue de la rivalité entre ces trois déesses – du moins selon un point de vue qui exempterait les guerriers grecs de leur responsabilité. C'est ainsi que Déméter, déesse des récoltes, intègre dans ses lettres certains aspects délicats des relations entre les humains, y compris les controverses parfois difficiles à démêler.

Je dois dire que j'ai été tentée de vous faire découvrir, sans préambule, les voix de Déméter, Perséphone, Apollon, Aphrodite, Athéna, Hermès, Héra, etc. Pour préserver le suspense. Et parce que ces archétypes sont abondamment décrits, notamment dans le syllabus sur les origines philosophiques et mythiques de la Biodanza.

Un « lexique » des archétypes mythologiques est néanmoins inclus dans ce mémoire, afin d'en faciliter la lecture et la compréhension (cf. page suivante). Car il faut pouvoir

distinguer les « archétypes », porteurs de transformation, des « stéréotypes », cadres étriqués voire castrateurs.

Les dieux et les déesses qui s'expriment dans cette monographie ont tous et toutes un rôle symbolique, parfois très significatif. Leurs aventures hors normes nous offrent « des clés précieuses en termes de leçons de vie » - comme l'indique Hélène Jeanne Lévy Benseft dans « Pédagogie des Archétypes (p. 90).

Je me dois de préciser que j'assume toutes les voix qui s'expriment dans cette monographie - certaines à 100%, d'autres à 200%. Elles n'ont d'autre but que de rendre ce mémoire plus attrayant et plus convaincant, pour celle qui l'écrit comme pour celles et ceux qui le lisent, car le sujet traité est complexe, délicat, confrontant, parfois aride voire hermétique.

Il va sans dire en revanche que ce n'est pas parce que je fais parler Apollon, ou Athéna, que je me prends pour un dieu ou une déesse – de la sagesse ou de la médecine qui plus est. Mon ego est certes tout à fait capable de percer la stratosphère – mais il sait aussi s'effondrer - ou rire de lui-même, heureusement ! Pour moi, le recours à ces archétypes est une forme d'hommage – ou de femmage – au soin, à la science, et bien sûr à la Biodanza.

J'assume aussi bien sûr la voix d'Océane, professeur de Biodanza en cours de titularisation, citée abondamment en troisième partie.

La seule voix que j'exprime peu, dans ce mémoire, est celle de Dionysos. Je me suis longtemps demandée pourquoi – si j'étais honnête ou hypocrite à ce propos. Peut être avais je le sentiment de l'avoir déjà laissé parler plus souvent qu'à son tour dans mes poèmes érotiques. Ou dans d'autres œuvres pas encore publiées. Mais il faut admettre que Dionysos parle peu. Il hurle, éructe, rote, râle, blasphème, jouit, par tous les pores de sa peau, la voracité de son appétit, tous les soubresauts de son corps. Sans se soucier de l'éthique et de déranger autrui. Il dit « oui oui oui et oui ». On pourrait même dire qu'il (ou elle) crie ce « oui » à la vie. Dionysos n'oblige personne à le suivre, même si certain-e-s le suivent parfois à l'insu de leur plein gré. Autrement dit, quand Dionysos est là, il est bien là... Nul ne peut l'ignorer. Surtout pas un professeur de Biodanza qui se voudrait éthique.

Car l'un des effets de la Biodanza, justement, c'est de réveiller Dionysos en nous. Dionysos est la source de l'appétit de vivre, de la rage de vivre parfois. Celle qui nous sort des ornières où nous sommes enlisés, des situations toxiques où nous nous complaisons, des désespérances causées par l'abandon, la trahison ou l'humiliation. Dionysos nous aide à repérer nos sources de plaisir, nos désirs, vivaces ou voraces... Comment le réveiller sans que ce réveil soit néfaste ? C'est la préoccupation constante, implicite, de Déméter, qui veut éviter à sa fille un nouvel enfer.

Bienvenue donc à toutes celles et ceux qui voudraient se promener dans les jardins de Déméter, qui peuvent accueillir, tour à tour, Dionysos et Apollon, Perséphone et Athéna, Héra et Zeus, Aphrodite et Hermès... Ceci ne veut pas dire que Poséidon, Hadès, Héphestos ou Artémis y sont interdits de séjour. Mais avant d'affronter les tempêtes et les enfers, ou les forges et les forêts, prendre du recul et se ressourcer dans un jardin préservé... c'est un luxe nécessaire...

Petit lexique des archétypes

Comme évoqué plus haut, dans c) Le choix de la forme, cette monographie fait largement appel à une série d'archétypes auxquels on se réfère souvent en Biodanza – celle des dieux et des déesses de la mythologie grecque. En effet, les grecs attribuaient des traits de caractère très humains à leurs différentes divinités, sages ou tempétueuses, malicieuses ou généreuses. Elles ont donc des personnalités très différenciées, ce qui leur confère un statut de porte-parole efficace pour exprimer des points de vue tranchés.

Pour celles et ceux qui ne seraient pas très à l'aise avec la mythologie grecque, voici un très bref résumé des informations utiles à propos de chacun des archétypes utilisés dans ce mémoire. Avec une mention spéciale pour les dieux et déesses dont le rôle est de faciliter l'assimilation de la matière.

Par commodité pour le lecteur, ces archétypes/personnages sont présentés par ordre alphabétique. Leur rôle dans la monographie est indiqué après la description de leur « essence » archétypale.

- Aphrodite, Déesse de la beauté et de l'amour, qui réveille le désir, et sème le trouble, la jalousie voire la zizanie, interviendra au cours de la deuxième partie.
- Apollon, Dieu du soleil, de la beauté structurée, de l'équilibre et de la santé – nous aidera à aborder les aspects théoriques de la Biodanza en première partie.
- Artémis, Déesse de la chasse, amie des forêts et des animaux sauvages, est une référence ponctuelle, notamment lorsqu'il est question des instincts.
- Athéna, Déesse de la sagesse et de la stratégie – et parfois de la guerre, aussi – nous aidera à mieux comprendre l'être humain et ses ombres ; elle portera à elle seule la quasi-totalité de la deuxième partie.
- Déméter, Déesse de l'agriculture et des moissons, symbole de générosité et d'abondance, sera l'ambassadrice de ses collègues de l'Olympe tout au long de ce travail.
- Dionysos, Dieu du vin, qui incarne le désordre, la folie, le plaisir, l'excès, est peu cité, pour les raisons évoquées plus haut (cf. page précédente).
- Hadès, Dieu des enfers, confrontation avec la tristesse, l'oubli et la mort, frère de Zeus, sera surtout la cible des aigreur de Déméter.
- Héphestos, Dieu du feu et des volcans, artisan habile de ses mains, mari trompé d'Aphrodite, fera quelques apparitions marquantes.
- Héra, Déesse de la famille et de la fidélité conjugale, protectrice des mères, interviendra en deuxième partie.
- Hermès, Dieu des orateurs et des voyageurs, expert en médiation et en communication, sera souvent présent – surtout en début de première partie.
- Orphée, demi-dieu poète et musicien, qui amène à la paix intérieure, fera quelques apparitions au début de la monographie.

- Perséphone, Déesse de l'innocence et de la naïveté – et parfois de l'intuition, est présente, en tant que destinataire, dans chacune des missives de Déméter, et c'est elle qui écrit la première lettre, introductive, à celles de sa mère.
- Poséïdon, Dieu des océans, symbole d'impétuosité et d'imprévisibilité, n'est que rarement évoqué par Déméter.
- Zeus, Maître de l'Olympe, mâle alpha, dominant et séducteur, père de nombreux dieux, déesses, demi-dieux, héros... ne sort guère de son rôle. Le but de cette monographie n'est pas de le détrôner, mais d'éclairer, peut-être aussi pour Zeus, de possibles chemins d'évolution, vers plus d'humanité, de responsabilité et de solidarité.

Note liminaire sur la typographie

On trouvera dans cette monographie trois niveaux de textes :

- En italiques (non justifiées), c'est Déméter qui s'exprime dans ses lettres à sa fille – et, seulement au tout début, Perséphone. Autrement dit, les italiques sont réservées aux lettres proprement dites.
- En corps normal, justifié, apparaissent successivement les textes fournis par Apollon, Athéna et Océane, puisque leur contribution est directement liée au sujet traité. Ce sont ces textes qui constituent l'essentiel du contenu de cette monographie, même s'il arrive aussi à Déméter de partager ses connaissances.
- En corps normal, alignées à droite, on trouvera les citations extraites des syllabus ou d'autres ouvrages, dès que leur longueur excède une ligne.

Lettre 0 - Prologue –

Chers humaines, chers humains,

Perséphone, c'est ainsi que l'on me nomme.

Persévérante je suis, moi qui vis en enfer durant de si longs mois, qui ne foule la terre que lorsque revient le printemps.

Percée au coeur je fus, frappée d'effroi, lorsqu'une faille béante s'ouvrit sous mes pieds, face à Hadès le mélancolique agressif, qui prend possession de moi sans me demander de quoi j'ai envie, si j'ai envie, qui ne pense qu'à lui-même et à régner sur le royaume des morts.

Malheureusement, ma gourmandise m'a perdue. Et ces trois minuscules grains de grenade ont suffi à me condamner à errer parmi les ombres pour l'éternité. Je préfère marcher que rester sur ce trône froid, qui me donne envie de pleurer.

Régner sur les autres, ce n'est pas ce qui me fait rêver. Régner sur moi-même, retrouver la pleine jouissance de mon corps, sans qu'il soit jeté en pâture à qui veut bien s'en saisir et s'en délecter, ou le violenter, oui c'est ce qui m'inspire. Retrouver ma corporalité, pour mieux pouvoir l'offrir à ceux ou à celles qui en prendront soin... et pouvoir les aimer en retour... oui ma voie est claire...

Lorsque j'ai rencontré Adonis, l'été dernier, ma vie a changé. Adonis ne présume de rien. Il ne se prend pas pour le propriétaire de mon corps, pour le maître de mes envies, pour le voleur de mes humeurs. Il est gentil. Il veut bien faire. Il aime se coller à moi, mais seulement si je suis prête à l'accueillir. Il ne supporte pas de s'imposer. Il a besoin d'être désiré. Il s'enquiert de ce qui me ferait plaisir, de ce qui m'aiderait à sourire, de ce qu'il peut faire pour que notre monde soit un paradis. Il arrive souvent les bras chargés de fruits murs, que nous dégustons à deux. Cela me permet de parler, de lui raconter mes journées, avant de l'embrasser. Ma terre s'ouvre quand il est près de moi, sur moi, en moi.

Il me donne la vie, moi qui rejoint le royaume des morts chaque hiver. Hadès ne me donne que des enfants mort-nés. Adonis, un jour... qui sait, peut-être pourrai-je enfanter sous un soleil printanier. Juste avant l'été.

Personne n'osera me séparer de mon enfant, pas même Hadès, qui devra s'y faire. Il sait que sa semence est maudite, alors il tolère Adonis. Il faut bien que la vie triomphe, qu'elle se perpétue. Ce sont les enfers qui donnent tout leur sens à la vie, à cet éphémère séjour sur terre, durant lequel je m'efforce d'oublier la mort, qui rattrape les humains bien trop tôt.

Ce qui m'aide à tenir, ce sont les lettres de ma mère. Depuis qu'elle a découvert la Biodanza, sa vie a changé. Cela fait bien longtemps que je ne l'avais pas sentie si enthousiaste. Elle n'arrête pas de m'en parler. Elle est persuadée que tout le monde devrait bio-danser.

Même – et peut être surtout - les morts.

Son nouveau mot d'ordre, c'est « lève toi, et danse ». Il paraît que c'était l'invitation permanente du fondateur de la Biodanza. Qu'il pleuve ou qu'il vente, que l'on soit triste ou joyeux, en colère ou honteux, « lève toi, et danse », c'était ce qu'il répétait, à l'infini, d'après ma mère.

Il faut dire que « lève toi et danse », ça a un peu plus d'allure que « lève toi et marche ».

Danser... et se parler...

Oui, j'ai décidé de publier les lettres de ma mère. Du moins une partie d'entre elles. J'espère qu'elles trouveront un jour un éditeur.

Et qu'elles contribueront à ramener les morts vers la vie, à célébrer l'amour, la paix et la concorde, dans l'abondance partagée.

Ma mère, c'est la générosité. Elle aime tellement les humains qu'elle voudrait qu'ils soient heureux, tous et toutes ensemble, qu'ils puissent accéder en tout temps à l'Olympe, pour s'y délecter de nectar et d'ambrosie. Elle n'arrive pas à garder les choses pour elle-même.

Ma mère, c'est l'ouverture à la pulsion de vie, et à la parole d'autrui. Elle ne croit pas toujours avoir raison, elle suit ses instincts, ou son intuition, ou ses obsessions, et parfois, elle se trompe. Mais elle sait le reconnaître, souvent.

Et quand elle ne trouve pas, elle cherche. Elle questionne. Elle appelle la parole des autres, dieux ou déesses, scientifiques ou philosophes, poètes ou poételles ou « simples » humains. Elle ne se résigne pas. Comme les graines, décidées à pousser coûte que coûte, dès que le terrain est un peu favorable.

Et puis on la dit déesse de l'agriculture, mère du blé et du pain, mais elle donne bien plus que cela. Le pain quotidien, c'est l'élan de donner, au jour le jour, la force de vie. La force de se mouvoir, pour aller chercher ce qui nous manque, ou de demander, ou de recevoir, puis de donner à son tour...

Je suis fière de la connaître, et de vous la faire connaître.

Puissiez-vous l'apprécier à sa juste valeur, dans toute sa splendeur !

*On me nomme Perséphone,
fille de Déméter et de Jupiter,
reine des Enfers bien malgré elle,
l'innocence faite femme,
la jeunesse dépossédée,
la victime qui se répare et guérit.*

25 janvier 2020

Lettre 1 - Poésie

Ma chère enfant, Perséphone adorée,

Je me languis de toi. Je sais que tu t'ennuies avec ce sombre et violent mari, qui ne pense qu'à lui-même et à te garder sous clé, pour son propre usage, quitte à te priver de ta mère et de tes amies.

Maudit soit le jour où il a osé ouvrir la terre sous tes pieds, pour te capturer. Sans avoir demandé ton avis, ni le mien. Il savait que tu n'aurais su quoi répondre, mais il avait quand même un peu peur que tu lui dises non. Tu étais beaucoup trop jeune pour comprendre sa proposition.

Et moi, bien entendu, j'aurais dit non. Devenir la reine des enfers, oui j'avais rêvé mieux pour toi ! Je rêvais d'une douce vie avec toi, au soleil, de pouvoir prendre soin de tes enfants quand tu aurais eu envie de t'échapper quelques jours avec ton amoureux. J'aime donner en abondance, je voudrais que tous et toutes profitent des fruits de la terre, et j'aimerais vraiment te voir toute l'année. Ou presque.

Alors que cette vie aux enfers, loin de moi, dans le royaume des morts où les chiens ne se laissent pas caresser, où tes pleurs coulent dès le matin, sans raison, au milieu des âmes en peine, pâles reflets de leur gloire passée !!!

Je sais que tu évites les provinces du royaume où hurlent les âmes damnées, brûlées à petit feu dans de grands chaudrons – et celles où les âmes se sont figées, terrorisées par la méchanceté.

*Mais quel enfer tu vis néanmoins chaque jour, ma pauvre chérie !
Je pense tous les jours à toi.*

Ici sur terre, tout n'est pas rose et vert. De plus en plus d'humains ont oublié l'art de se nourrir simplement, d'amour, de caresses, d'eau fraîche, de figues et de raisins. Leurs tomates n'ont plus de goût. Ils passent leur temps à travailler, à produire des objets inutiles voire nocifs. Leur industrie pétrolière m'exaspère, sans parler de leurs guerres. Ils laissent des machines et des tas de produits chimiques me maltraiter, et ta sœur Artémis désespère, car les forêts et les prairies se vident. Les insectes, les oiseaux disparaissent.

Bientôt, si rien ne change, ce sera l'enfer sur terre, qui disparaîtra sous les assauts de Poséidon. Je l'aime bien, Poséidon, et j'adore me baigner dans sa puissance, sa fontaine de jouvence, malgré ses colères destructrices. Mais ce n'est pas grâce à lui que nous éviterons de voir Hadès prendre possession de nos richesses.

Je sais que ton oncle a été ému par ta beauté et ton innocence, et qu'il a cru échapper à la mélancolie en te capturant. Mais ce n'est pas une raison pour le laisser faire. Ou laisser faire les humains prédateurs qui ne veulent pas voir les conséquences de leurs actes, le prix à payer pour l'avidité sans limites.

L'autre jour, Orphée nous a chanté un hymne à la joie, qu'il tenait d'une certaine Océane Odyssée. Je t'en envoie les paroles. Je ne sais pas t'envoyer la partition, Orphée l'a gardée pour lui, mais je crois que les mots en disent assez. Cela ressemble à un inventaire des voies d'accès au bonheur sur terre, dans toutes ses dimensions – du moins c'est mon impression.

Tu me diras si tu aimes. Puissent ces vers éclairer tes heures sombres, te rappeler le printemps prochain, et l'été qui reviendra bientôt.

*Je t'embrasse, ma Perséphone adorée, portes toi aussi bien que possible.
Ta maman, Déméter*

P.S. : Quand je t'écris « dimensions », je crois qu'Orphée avait utilisé un autre mot, avant de commencer à chanter. Il a parlé de voies, de potentialités. Et il en a nommé cinq. Que l'on retrouve dans le poème d'Océane Odyssée. Sauf erreur, il y avait la vitalité ; l'énergie sexuelle, si je me rappelle bien ; la créativité – ça j'en suis sûre – ; l'affectivité, aussi, je crois. Et la transcendance - ou la transe en danse ? Je lui redemanderai...

Labyrinthe

Rien de plus clair
Qu'un matin bleu, léger, câlin
Bain de lumière

Rien de plus calme
Qu'un thé versé au cœur du grès
Vapeur sacrée

Rien de plus fin
Qu'un drap de lin posé la veille
Blanche merveille

Rien de plus juste
Que le murmure d'un ruisseau
Mouvant piano

Rien de plus haut
Qu'un chant de merle sous le soleil
Qui nous éveille

Rien de plus suave
Que le tintement d'une octave
Divin Chopin

Rien de plus doux
Qu'un sein ivoire ivre de lait
Bonheur parfait

Rien de plus vif
Que le courant d'un océan
Froid saisissant

Rien de plus frais
Qu'un vent marin qui se déploie
Mousse de soie

Rien de plus vaste
Qu'une vague qui s'enroule
Sur nous s'éboule

Rien de plus pur
Qu'un front que lisse une main tiède
Repos de rêve

Rien de plus tendre
Qu'un visage que paume effleure
Chemin du coeur

Rien de plus cher
Qu'un ami triste qui guérit
Don de la vie

Rien de plus sûr
Qu'un bras qui serre et me retient
Naufrage en vain

Rien de plus grand
Que la sagesse d'une caresse
Douche d'ivresse

Rien de plus sain
Que l'appétit de tout séduire
Dessein humain

Rien de plus flou
Que des étreintes à quinze ou vingt
Ronde de nuit

Rien de plus leste
Qu'un pas de deux les yeux mi-clos
Brûlant tango

Rien de plus chaud
Qu'un mâle brun qui s'enhardit
Regard de braise

Rien de plus moite
Qu'une peau gorgée d'aromates
Perles miroitent

Rien de plus beau
Qu'un homme nu qui s'abandonne
Son pistil luit

Rien de plus dense
Que la présence ou bien l'absence
D'êtres aimés

Rien de plus rare
Qu'amour et désir s'entrelacent
Touche de grâce

Rien de plus libre
Que deux papillons qui butinent
Et se lutinent

Rien de plus mûr
Qu'un fruit charnu gorgé de jus
Ferme et.. Fondant

Rien de plus gai
Qu'un bel Adam qui vient croquer
Baie sur mes lèvres

Rien de plus fou
Qu'une Eve lente et opulente
Moelleux bijoux

Rien de plus noble
Qu'un fier guerrier agenouillé
Dague dressée

Rien de plus dur
Et de plus lourd que son bassin
Cognant soudain

Rien de plus fort
Qu'un corps à corps souple et félin
Jusqu'au matin

Rien de plus vrai
Qu'une semence qui frémit
Enfin jaillit

Rien de meilleur
Qu'un nid douillet pour s'assoupir
Repose en paix

Océane Odyssée, mai 2008

Lettre 2 - Découverte

Ma chère enfant, ma chère Perséphone,

Je suis contente que tu aies apprécié l'œuvre de cette Océane Odysée. Orphée le cachotier nous en a dit un peu plus sur elle, l'autre jour.

Il paraît que certains humains, notamment un chilien, ont créé une potion magique. C'est en avalant cette potion qu'Océane est devenue poète, ou plutôt, comme elle dit, poételle. Il ne s'agit pas d'hydromel, ou de toute autre substance liquide, solide ou gazeuse. Mais il semblerait que ces humains ont redécouvert que la danse et la musique, dans certaines conditions, contribuent à la santé. Ils se réunissent dans certains lieux abrités, dédiés à Dionysos et à Orphée.

Enfin, je crois que c'est un peu plus compliqué. Ils célèbrent aussi Apollon, je crois. Et Orphée a dit qu'ils nous célébraient aussi, nous les femmes, toi l'innocente, moi la généreuse, mais aussi Aphrodite. T'ai-je dit que je me méfie un peu d'elle ? Si j'en avais le pouvoir, je l'aurais bien envoyée à Hadès, pour qu'il te laisse libre toute l'année. Mais elle est très occupée à jouer les tentatrices et à faire tourner les têtes – car elle n'en fait qu'à la sienne, hélas.

Je crois que je vais demander à Hermès d'aller se renseigner, discrètement. Il ne faudrait pas que Zeus l'apprenne, il serait bien fichu de les punir, ces danseurs, comme il l'a fait si cruellement pour Prométhée. Alors que j'ai l'impression qu'il s'agit de réveiller le feu, mais pas seulement. Il serait aussi question de terre et d'eau, apparemment. Ouf ! Et puis aussi d'air, ou de poésie – enfin je suis sûre qu'Hermès aura envie d'y aller. Je te dirai quoi dès que j'en saurai plus.

Il paraît qu'ils dansent chaque semaine, et que danser dans le même groupe chaque semaine, c'est efficace pour la santé. Alors il faudra peut-être un peu de temps pour qu'Hermès puisse s'informer. Mais cela a l'air prometteur.

Je t'avoue que je ne comprends pas bien pourquoi tous les humains ne s'y mettent pas, si c'est si bon pour la santé que cela. Si vraiment cela marche, ce serait bien qu'il y en ait un peu partout sur terre, et même en enfer.

Cela risquerait d'occuper Hermès à plein temps, s'il devient professeur, mais peut être qu'un jour d'autres pourront voyager d'un monde à l'autre aussi bien que lui ?

J'ai quelques femmes à accueillir au temple, donc je ne t'en dis pas plus, mais je t'écris à nouveau très bientôt.

Déméter, ta maman chérie qui t'aime tant

Lettre 3 - Promesses

Ma chère Perséphone,

Hermès n'est pas revenu bredouille ! Orphée avait dit vrai, il y a vraiment des humains qui se retrouvent chaque semaine pour danser d'une façon très particulière, pas seulement pour s'amuser. Il paraît que cette façon de danser réveille la vitalité, le désir, la créativité, l'amour de soi et des autres. Cela paraît presque trop beau pour être vrai. Peut-être que si les humains se mettent à s'aimer les uns les autres, ils abîmeront un peu moins ma terre ? S'ils arrivent à s'aimer dans la générosité réciproque, l'authenticité et même dans l'adversité, peut-être que cela m'aiderait ? Ils auraient moins besoin de se prendre pour des guerriers, ça c'est sûr... Et moins besoin d'acheter toutes ces choses frelatées qui finissent tôt ou tard en fumée... ou autrement.

L'autre jour, c'est Poséidon qui s'est révolté. Il paraît qu'un nouveau continent s'étale au milieu de l'océan Pacifique. Et ce n'est pas une île volcanique. Juste un îlot de plastique. Tu imagines ?!!!

Parfois, je me dis que c'est aussi bien que tu ne voies pas ça chaque jour de l'année. C'est affreux de dire ça, car je sais que de l'autre côté du Styx, c'est bien pire. Mais on dirait que certains font tout pour transformer nos fleuves et nos rivières en dépotoirs.

Une chose est sûre : Hermès a été tellement impressionné qu'il a décidé d'emmener Apollon danser avec lui la prochaine fois. Il veut absolument qu'il rencontre les didactes, les professeurs qui forment les professeurs, pour mieux comprendre de quoi il retourne. Si quelqu'un peut nous faire un compte-rendu détaillé et ordonné, c'est Apollon.

J'espère qu'il va revenir avec de la matière, car parfois il est un peu dans la stratosphère, ton demi-frère. Mais si ça peut l'aider à nous apporter la lumière...

J'en ai parlé à Artémis. Ta sœur aussi pense que si quelqu'un peut nous expliquer ce type de danse clairement, c'est Apollon. A moins qu'il ne fasse que recopier un texte existant, ce qui est possible aussi.

J'attends avec impatience. Et j'attends aussi le printemps, et ta prochaine lettre.

Ta maman chérie, Déméter

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 la ligne d'affectivité et la conscience éthique, sans pour autant que les autres composantes de la théorie soient oubliées.

Lettre 4 – Définition(s)

Ma très chère Perséphone,

C'est fait, Apollon nous a envoyé son premier compte-rendu ! Selon lui, il y a tellement de matière qu'il y aurait de quoi écrire des livres entiers sur le sujet – mais pour l'instant, nous allons nous contenter de son texte.

Tu risques d'être un peu déçue, cela commence par quelques définitions. Pas trop arides cela dit, il a ajouté des commentaires. Recopier in extenso les supports de cours donnés aux professeurs, cela ne ressemble pas à Apollon... il m'a dit qu'il préférerait être synthétique. Tu me diras ce que tu en penses ?

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 premier syllabus* 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. ».

* 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 ».

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 intégrant au niveau moléculaire, métabolique, neuronal, physiologique, psychologique et existentiel humain, grâce à un environnement enrichi d'écofacteurs spécifiques permettant des processus épigénétiques profonds ».

Je t'avoue que je n'ai pas très bien compris ce dont il s'agit, quand on parle de processus épigénétiques « profonds ». Mais d'après Apollon, l'épigénétique, c'est une science assez récente, chez les humains. Et ils sont loin d'avoir tout décrit et tout compris en la matière, d'après lui. Alors va pour « profond », en attendant mieux. Ce qui me rassure, c'est que la Biodanza a l'air de s'appuyer sur la science, et cela doit plaire à Apollon. Une rééducation qui conduirait à une rénovation organique... je ne vois pas qui peut être contre – certainement pas Orphée – peut-être que cela l'aurait aidé pour ramener Eurydice des enfers ?

J'espère en tous cas que ce message t'apportera un peu de lumière.

Ta mère qui t'aime

Lettre 5 – Le modèle théorique : vue d'ensemble

Ma chère enfant,

Oui, je suis d'accord, les définitions que je t'ai envoyées sont complexes. Résumer tout un système en quelques mots n'est pas si simple. Et trouver une définition théorique qui rende compte de l'expérience viventielle, par définition mouvante et personnelle, vraiment difficile. Hermès m'a dit que quoiqu'en dise ou écrive Apollon, la Biodanza, ça se vit. Ou disons que sans danser soi-même, sans expérimenter, il paraît que c'est vraiment difficile de se faire une idée. Hermès dit même qu'il n'a jamais vu Apollon aussi joyeux !

Cela me rappellerait presque les mystères d'Eleusis... plus sacrés que secrets d'ailleurs. Pour Hermès, la complexité du résumé vient surtout du fait que tu ne sais jamais vraiment à quoi t'attendre, dans quel état tu vas vivre le rituel, ce que tu vas ressentir. Car on ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve, comme dirait Héraclite l'éphésien... Cela rend la parole habituelle difficile, voire inadaptée ou déplacée. Parfois, seule l'expression poétique peut rendre compte de ce qui s'est vécu.

J'espère que tu pourras venir tester avec moi au printemps prochain, je t'attendrai pour y aller. Cela n'aurait pas le même goût si j'y vais sans toi.

Heureusement, Hermès a exprimé son enthousiasme avant qu'on reçoive le deuxième chapitre d'Apollon. Car je t'avoue que là, ça me dépasse carrément. Il paraît que ce modèle théorique, c'est le thème de tout un week-end d'école, au début de la formation des professeurs de Biodanza. Donc ne te décourage pas si tu ne comprends pas tout à ces pages. A la base, elles ne sont pas faites pour toi, mais pour ceux et celles qui veulent devenir professeurs...

Je te les envoie néanmoins, car selon le fondateur de la Biodanza, qui l'a affirmé dans un livre au titre très cher à mon cœur (cf. « L'homme qui parle avec les roses ») :

« Tous nos professeurs doivent comprendre à fond la philosophie du principe biocentrique, du plus profond de leur cœur, de manière à ce que tout s'articule autour de leur connexion à la vie. »

Tu me diras si tu veux que je continue... Hermès dit qu'il y a encore plusieurs points théoriques à expliquer, avant de comprendre comment cela agit, cette forme de danse. Donc je vais voir comment je fais pour t'expliquer tout ça.

Il faut que j'aie taillé les rosiers, justement. Si je ne le fais pas, ce n'est pas Zeus qui le fera... Mais ne t'inquiète pas, j'aime toujours autant jardiner. Et cela me console, de penser à toi en coupant les fleurs fanées. Au printemps, je sais qu'elles n'en seront que plus belles... Un jour viendra, ma chérie, où nous serons réunies à nouveau.

Des bisous de Déméter, ta maman qui tente d'être philosophe... En attendant, voici donc le texte de synthèse d'Apollon :

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 ».

Je suis heureux, moi le dieu de l'Ordre et de la Beauté, que Rolando Toro ait pu créer cette représentation, car le cerveau des humains a souvent besoin de visualiser pour comprendre. Même si ce modèle évolue depuis son origine. 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. »

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.

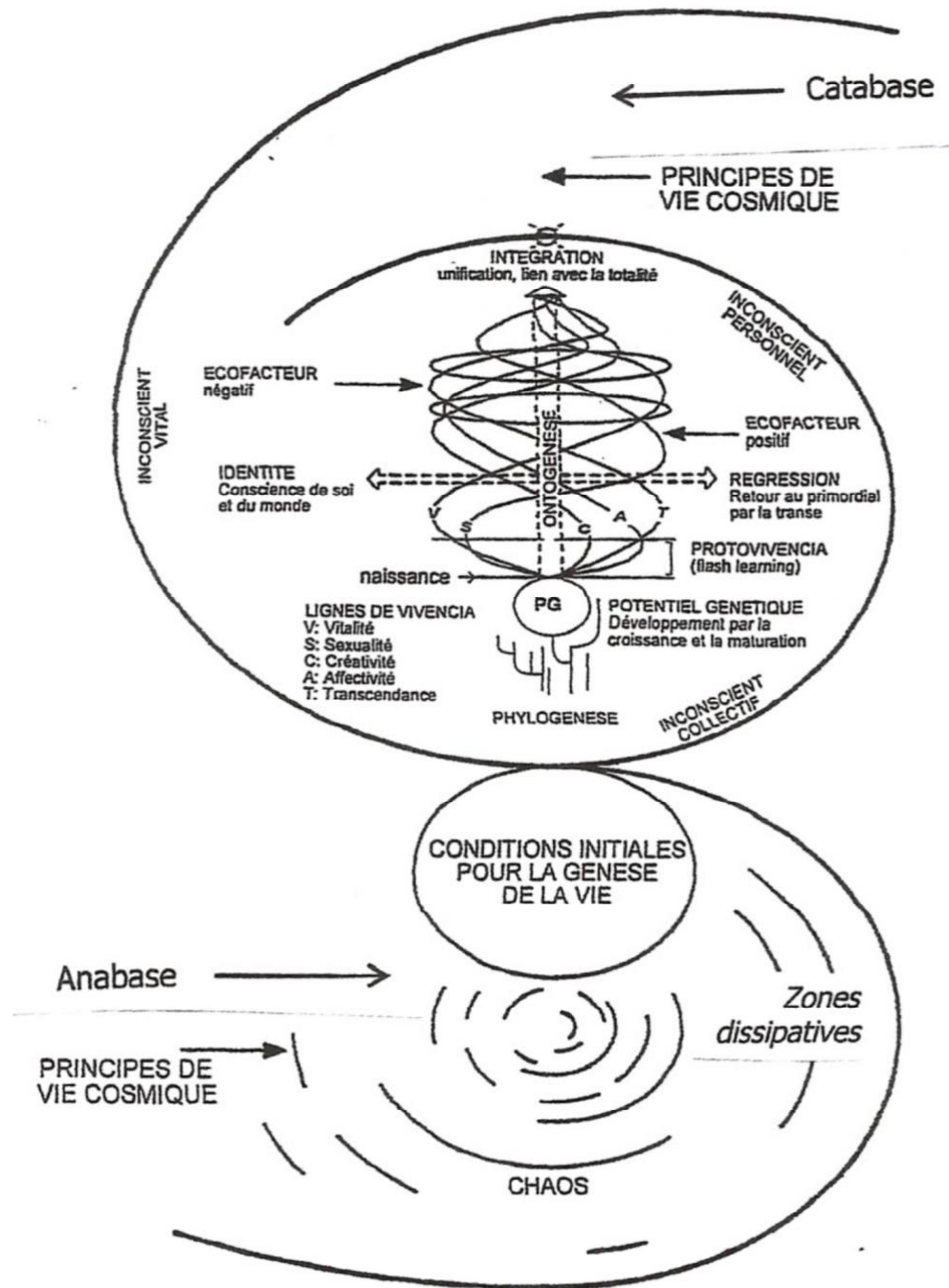
(2) Au centre du schéma, cinq lignes s'enroulent et s'entrelacent autour d'un axe vertical, stable, en partant du potentiel génétique (PG). Ces cinq lignes correspondent à l'expression du vivant en nous, à nos cinq potentiels, que viennent stimuler les vivencias intégrantes : Vitalité, Sexualité, Créativité,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

(3) Sur l'axe vertical, sont inscrits deux termes : en bas, la phylogénèse, 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'ontogénèse, 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.

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

LE MODELE THEORIQUE DE LA BIODANZA



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.

En ma qualité de Dieu de la médecine et de la science, j'ai tenu à évoquer le sujet avec certains didactes. Il semble qu'en fait, ils aient renoncé à lui ménager une place précise. En effet, étant empreint de mystère, l'inconscient numineux pourrait être partout à la fois. J'ai d'abord été un peu gêné par cette « non visualisation », foi d'Apollon. Mais il me faut reconnaître que parfois, la vue n'est pas le plus avisé des sens... Dont acte, donc. Du moins hic et nunc...

Lettre 6 – Principes et concepts fondamentaux

Perséphone chérie,

Je suis désolée, ce n'est pas ce que je t'envoie maintenant qui va te consoler. J'espère juste te distraire un peu, au cas bien probable où tu t'ennuies à mourir.

J'ai préféré t'envoyer d'un seul coup une bonne partie des textes envoyés par Apollon, pour qu'on puisse parler d'autre chose la prochaine fois. Ou pour que tu puisses lister tes questions avant ta prochaine visite. Car j'ai l'impression parfois qu'Apollon a pris un malin plaisir à se servir de ce qu'il sait déjà pour parler de la Biodanza. Pour ta pauvre mère Déméter, c'est tout sauf évident.

En plus, tu connais ton oncle Apollon, il lit à une vitesse supersonique, et il écrit encore plus vite. Il a avalé tous les syllabus en une semaine, tous les livres qu'il a pu trouver sur la Biodanza, et en plus il a discuté avec plusieurs didactes de renom sur les points qu'il souhaitait éclairer. Cela ne l'empêche pas d'avoir un avis personnel, parfois, malgré son peu d'expérience directe en cours hebdomadaire – mais il m'a dit que l'extase, l'intase, le courage, l'illumination, tout ça, il connaît par cœur, forcément – il voulait juste comprendre le processus recommandé par les spécialistes de Biodanza. Pour moi, si les hommes peuvent se sentir dieux ou déesses ne serait-ce qu'un instant, en dansant, cela me réjouit. Mais je peux comprendre que ça l'inquiète un peu. Entre se sentir divin et se prendre pour un dieu tout puissant... il y a plus qu'une nuance.

Apollon, ce n'est pas le dieu de la fragilité, comme tu sais. C'est la médecine qui l'intéresse, et elle peut se rêver toute puissante. Mais que les humains deviennent médecins, par la danse ou autrement, cela ne me dérange vraiment pas, au contraire. La vie se chargera tôt ou tard de les rappeler à leur impuissance.

Même moi, toute déesse que je suis, quand tu as disparu, j'ai voulu faire payer à la terre entière la souffrance de ton absence. Mais la colère n'était d'aucune aide. Et il a bien fallu que j'accepte le nouvel ordre des choses. Et que je retrouve mon identité profonde, sans toi, ma fille chérie. Peut-être même que cet épisode m'a aidée à être encore plus dans la générosité, consciente, inconditionnelle. Ce que je donne à l'humanité ne m'est pas ôté, au contraire.

Cela me nourrit. Et il me semble que se sentir divin ou divine peut aussi aider à prendre conscience de ce qui est fragile, de ce qui est précieux, et de ce dont il faut prendre soin, si l'on veut que la vie sur terre ne soit pas trop éphémère.

N'hésite pas à lire certains passages plusieurs fois. Celui sur l'inconscient vital, en particulier. Je t'en avais déjà parlé la dernière fois, car il est visible dans le modèle théorique. D'après Apollon, ce n'est pas un concept très courant dans la littérature scientifique. Mais en y réfléchissant un peu, moi ça me parle. En matière de vitalité, je m'y connais un peu tout de même.

Et puis lire qu'il y a un lien entre inconscient numineux et maternité (tu verras cela en 6.1.4), cela m'a fait plaisir... je me sens honorée d'être mère. Alors que parfois, quand le désespoir me traverse, j'ai l'impression que les femmes enfantent pour fournir de la chair à canon – ou de vils consommateurs – ou pour assouvir la soif des prédateurs. Mais je chasse vite ces pensées... qui ne mènent qu'au fond... du trou – c'est le cas de le dire !

Même si tu n'es pas là, je ne regrette pas un seul instant de t'avoir donné vie. Tes années auprès de moi furent les plus belles de ma vie. Et je suis heureuse de te revoir chaque printemps. Vivre pour donner, vivre intensément...

Ma chère Perséphone, que ne donnerais-je pas pour pouvoir faire autre chose pour toi que t'envoyer ces lettres !

*Je te serre dans mes bras. A bientôt, à dans quelques mois
Déméter, ta mère qui t'aime*

6.1 – Les quatre inconscients

Pour tenter de faciliter la compréhension des mortels qui me liront, 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.

6.1.1 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.

6.1.2 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.

6.1.3 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.

6.1.4 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.

6.2 – Le principe biocentrique

L'apport théorique le plus remarquable, à ce stade de mes lectures des textes consacrés à la Biodanza, me semble lié au principe « biocentrique ». En tant que fils de Zeus et dieu de la raison, j'ai été interpellé par le point de vue de Rolando Toro, qui diffère largement de celui des religions monothéistes. Toutes autant qu'elles sont, l'une de leurs ambitions a été de dépeupler l'Olympe, ce qui me dérangeait profondément. Tandis que la volonté du fondateur de la Biodanza m'est apparue toute autre. Certes, il me relègue au rang d'archétype. Mais il ne conteste pas mon statut divin, bien au contraire. J'ai même une danse à mon nom, celle où la beauté du mouvement est explicitement recherchée. Je suis flatté, je l'avoue.

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 ».

6.3 – 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 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. »

Voilà sans doute ce qu'a senti Hermès, lorsqu'il est allé danser la toute première fois. Nous en avons reparlé. « Palpitant », oui, pour lui, c'est un mot adéquat. On pourrait aussi dire « pulsant » ou « vibrant », pour témoigner de cette sensation incomparable, qui change le regard sur la vie. Ce réveil du désir de vivre est d'ailleurs un des effets majeurs de la Biodanza.

Après, il y a tout un chemin pour que les humains redécouvrent leurs potentiels. Et les développent, de façon harmonieuse. Mais j'y reviens plus loin. Je préfère que le point de départ soit clair, pour les humains. Sur le plan théorique, au moins. La suite est assez compliquée, même pour nous autres dieux grecs, même pour moi, tout dieu de la guérison que je suis. Car les vivencias désintégrantées causées par la jalousie, je ne les connais que trop bien...

6.4 – 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 qu'une sexualité saine et épanouissante procure un profond sentiment de liberté et de cohérence existentielle. 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 la compréhension 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.

Ce que j'écris ici relève plus de la méthodologie que de la théorie – par conséquent je vais m'arrêter là. Même si, foi d'Apollon, il y aurait encore d'innombrables choses à dire vis-à-vis de cette ligne, objet de débats plus ou moins conscients entre le moi et le surmoi, victime de carcans culturels (y compris ceux qui assignent les humains à une seule orientation sexuelle) et d'interdits divers et variés.

Je ne traite donc pas ici du fétiche et de l'amnios, notions clés en Biodanza, ni de l'amour, qui mérite un développement spécifique. 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.

J'avoue une certaine prédilection pour cette ligne, que je considère comme une ressource fondamentale, permanente, pour l'espèce humaine comme pour les dieux. 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. C'est peut-être la ligne la plus profondément humaine, celle qui met au défi les habitants de l'Olympe tout autant que les humains, si ce n'est plus. Peut-être parce que c'est celle qui confronte le plus à la vulnérabilité ? Ce serait un point à approfondir, mais un dieu plus émotif que moi serait sûrement mieux placé pour ce faire.

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 éthique 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 me 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. En tant qu'adepte de la sagesse plutôt que de la déraison, foi d'Apollon, je ne peux qu'approuver cet équilibre à trouver et à préserver.

Mais j'ajouterais tout de même une mention spéciale pour la ligne d'affectivité. En effet, comme le soulignait l'un des didactes que j'ai rencontrés, la vitalité, sans affectivité, pourrait être... une activité sportive excessive, peu respectueuse du corps ; la sexualité sans affectivité aboutit assez vite à la prédation ; la créativité sans affectivité, c'est de la manipulation – que pratiquent trop souvent les publicitaires et les propagandistes contemporains ; et la transcendance sans affectivité, c'est une fuite dans le détachement, dans l'égo, bien loin de l'ouverture et de la compassion – des notions sur lesquelles je reviendrai ultérieurement.

6.5 – 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.

Lettre 7 – Effets, objectifs et finalités

Perséphone chérie,

Tout va bien ? Tu arrives à digérer tout ce que nous partage Apollon ? J'ai peur d'en rajouter encore, mais sa nouvelle livraison est très intéressante.

Comprendre à quoi sert une activité, au-delà du plaisir que l'on ressent en la pratiquant – cela peut donner encore plus envie. A moi, en tous cas !

Apollon a l'air de dire que la Biodanza pourrait rapprocher les hommes et les dieux. J'espère qu'il n'est pas trop optimiste. Parfois, le soleil aveugle... et viser trop haut, cela n'a pas réussi à Icare...

J'avais tellement d'objectifs pour toi, ma chère enfant... Dire que je n'ai même pas pu te protéger de ton oncle ! Mais je n'aurais jamais cru Hadès capable de t'enlever. Mon propre frère ! Il devait vraiment se morfondre au fond des enfers, pour en arriver à une telle extrémité. Si au moins il m'avait demandé...

Oui, je sais, je lui aurais dit non, bien entendu. Avec lui, tu n'auras jamais d'enfants. Et moi, pas de petits-enfants, hélas. Pas de toi, en tout cas. Et puis s'il m'avait approchée, je me serais méfiée. J'aurais pu t'avertir. Ou t'emmener loin de la Sicile, plus à l'est. Pas sûre que cela aurait suffi... Bon, je me fais mal et je te fais mal en tentant une nouvelle fois de réécrire l'histoire. Revenons à ces objectifs assignés à la Biodanza, qui me paraissent ambitieux. Pas étonnant qu'Apollon soit séduit...

A la fin de ce chapitre, tu trouveras un poème. C'est encore Orphée qui nous l'a transmis de la part d'Océane Odyssée. Elle a écrit toute une épopée après son tout premier congrès de Biodanza, à Venise, où elle a rencontré une licorne portugaise qui l'a fort inspirée. Elle dit qu'elle n'a même pas eu besoin de la chevaucher pour de bon, cette licorne, pour être émue par sa beauté ! Et qu'elle a écrit ce poème bien avant d'avoir entendu parler du projet d'esthétique anthropomorphique du fondateur de la Biodanza. Je t'ai joint le début et la fin seulement. Ce sont les extraits les plus émerveillés, sur le plan visuel.

Dans les autres chapitres, on la sent, on la touche, on la monte, la licorne. Cela m'a rappelé des souvenirs ! Je ne sais plus si je t'ai raconté comment a été conçu Arion, le cheval immortel à la chevelure verte. Je m'étais transformée en jument, pour échapper aux ardeurs de ton oncle, Poséidon. Mais cela n'a pas marché, du tout... Ton oncle s'est transformé en étalon et ouf ! quelle cavalcade ! Je le sens encore en moi, l'animal ! Quelle idée j'avais eue, quand même. Une jument, c'était parfait. Imagine si j'avais eu l'idée de me muer en lapine, ou en grenouille !

La dame et sa licorne, ce n'est pas une œuvre pour enfants, alors j'hésite à te l'envoyer. Mais je t'en ai peut-être déjà trop dit ! Si tu veux la lire à ton prochain passage, et l'emmener avec toi pour te réchauffer l'hiver en enfer, Orphée m'a dit qu'il faudrait demander à Océane si elle accepte de prêter le texte sans avoir pu encore le publier. Elle rêve d'en faire un livre d'art orné de calligraphies ou

d'aquarelles, ou un spectacle avec un chœur de femmes, qui liraient tour à tour - mais dans ton cas, je crois qu'elle ferait une exception.

*En attendant, n'hésite pas à m'envoyer tes réactions sur le texte d'Apollon.
Ta mère chérie, Déméter*

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 dois avouer que je me suis largement inspiré du travail d'une professeur en voie de titularisation, Océane.

Elle dit elle-même avoir pioché dans des syllabus différents 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* note de bas de page » 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	Réorganisation existentielle. Nouvelles	Création artistique.

	et au mouvement.	alternatives de vie.	
AFFECTIVITE	Elimination 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 ».

7.1 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.

Il me faut 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.

7.2 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. page suivante), 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, je dois le reconnaître, tout Apollon que je suis. 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).

A noter aussi, car cela peut être utile pour la suite, que Rolando Toro attribue à la corruption de certains instincts la source de comportements non éthiques. En page 13 du syllabus sur les « Aspects psychologiques », il indique :

« L'instinct de conservation (...) donne fréquemment lieu à des structures paranoïdes, à des complexes de persécution. Le besoin de protéger le territoire peut déclencher des réactions extrêmement violentes entre les peuples, qui n'optent généralement jamais pour des solutions pacifiques à leurs conflits. »

7.3 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, puisque l'on s'appuie sur la partie saine de l'humain. 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 – cette situation mérite un approfondissement méthodologique sur lequel je préfère qu'un professeur de Biodanza s'exprime directement. Restons sur la théorie. 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.

7.4 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 viventielle, 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
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. »

La conscience éthique, citée en quinzième position, mérite un développement spécifique, car celle-ci est la résultante d'un processus complexe, et l'un des

objectifs visés explicitement par la Biodanza. J'y reviendrai.

7.5 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 violents, 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 éthique.

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 leur besoin 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 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 l'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.

7.6 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 originaire 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.

J'ai pu l'expérimenter moi-même, foi d'Apollon, lors de certaines vivencias. Car 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.

Je remercie donc Rolando Toro pour son ambition, pour sa vision. Puisse-t-elle être largement partagée !

Tu comprends, ma chérie, pourquoi je voulais t'envoyer tous ces textes d'un seul tenant ? Une vue d'ensemble, cela peut être utile – et pas seulement pour Apollon. Cela a quelque chose de profondément satisfaisant, je crois. Ou de rassurant. Tant que je n'ai pas expérimenté moi-même...

Bon. Je t'avais annoncé deux extraits de l'épopée d'Océane Odysée, « La Dame et sa Licorne ». Les voici, les voilà... Le premier chapitre s'intitule « Vision », le dernier « Célébration ». On dirait bien en effet qu'il y a eu à la fois empathie et enchantement des sens, non ?

Bonne lecture !

Indien des vastes plaines
Chant des contrées lointaines
Sorcier des sables chauds
Dieu des terres et de l'eau

Miroir ceint de mystère
Paradis ou enfer
Fontaine d'aventure
Source de conjectures

Héros d'une épopée
Que tu as initiée
Assoupi allongé
Au bord d'une lagune

Atmosphère opportune
Pour une incantation
A Vénus à Venise
Brumeuse apparition

Gitan chez les tziganes
Peut être un peu chamane
Être aux mille visages
Danseur des bords du Tage

Rustique mosaïque
Trace du Mozambique
Sève de mère Afrique
Dérivant des tropiques

Tu es un animal
Oryx ou orignal
Sauvage aux longues tresses
Passionné de prouesses

Bondissant d'allégresse
Mythique fleur du mal
Quintessence du mâle
Natif du Portugal

Ange au sombre sourire
Au fronton des navires
Sirène de lumière
En chemin pour Cythère

Ou démon déchaîné
A la proue attaché
Monument érigé
A la virilité

En route pour la gloire
Une griffe dans l'histoire
L'attrait des découvertes
L'épice des conquêtes

Ou bien cheval cabré
Farouche destrier
Au regard velouté
Frère des cervidés

Pilier étincelant
Marbre resplendissant
Trésor de l'Atlantide
Massive cariatide

Scintillant tu t'incarnes
Jaillissant des colonnes
Ivoire tu rayonnes
Licorne de Lisbonne

Ton corps est un poème
Il m'inspire je l'aime

Un hommage à la vie
A l'amour à l'envie
De chanter d'exulter
De donner se donner

De croire à l'empathie
Des corps et des esprits
Baroque broderie
Fière tapisserie

D'amours qui Laissant dans
se partagent leur sillage
S'étendent et Miracles et
se propagent ravages

Tentation accomplie
Très loin de l'Italie
Prodigue prophétie
Sensuelle éclaircie

Burlesque litanie
Célébrant ton pays
L'air de Lusitanie

Terrestre paradis

Océane Odysée, extrait de « La Dame et sa licorne », 2009

Lettre 8 – Impatience

Ma chère Perséphone,

J'espère que tu as bien reçu et apprécié la lettre que je t'ai envoyée, celle qui décrivait les objectifs de la Biodanza, et qui comprenait des extraits d'un poème qu'on aurait pu croire soufflé par ta tante Aphrodite.

Je le lis et le relis souvent, quand la nuit tombe, cela me fait du bien de ne pas penser qu'à toi et aux futures récoltes. Cet hiver, il ne fait pas assez froid. J'ai peur que cet été encore, il n'y ait de grands incendies.

J'ai vu Hermès l'autre jour, il m'a dit qu'Apollon était toujours aussi emballé par la Biodanza. Il s'arrange pour y aller toutes les semaines, sans rater une seule séance. Il continue à dire que cela va rapprocher les humains des dieux. Et que quand on sort de ces cérémonies, on se sent tellement bien qu'on a envie de protéger ses proches, de prendre soin de soi, et aussi de la planète. Ou de moins lui nuire.

Cela m'a vraiment donné envie d'aller voir. Tu ne vas pas pouvoir venir avec moi avant trois bons mois, alors je me demande si je ne devrais pas y aller dès maintenant. J'ai trop hâte...

Dis-moi ce que tu en penses. Je ne voudrais pas que ça te fasse trop de peine, que j'y aille sans toi. Je me dis que si je te raconte, ça pourrait t'aider à moins t'ennuyer ?

*Je t'embrasse de tout mon cœur
Ta mère chérie qui t'aime*

PS : tu me diras ce que tu en penses, de vive voix si tu préfères, des objectifs décrits par Apollon. Moi j'ai l'impression que l'échelle des liens, dont il est question en 7.5, permet de mieux comprendre vers où aller, avec un début de comment. Alors que l'extase... pour qu'il ne soit pas de courte durée, il faut s'accrocher ! J'ai connu des sommets seule dans la nature, ou avec ton père. Et encore plus avec Poséïdon. Mais sans être amoureux, ou en amour, avec le cœur qui s'ouvre, s'extasier ne paraît pas à la portée de tous les humains.

Il faudrait demander à ta tante Aphrodite comment elle fait avec ses amants, puisqu'elle ne se contente pas des dieux. Je n'ai pu les observer que de loin, jusqu'à présent. Comment font-ils pour progresser, ou pour passer d'une stase à une autre, comme dans ce modèle théorique, je me le demande...

Si tu n'es pas dans la nature du matin au soir, s'émerveiller de l'aspect du ciel, ce n'est pas si facile, tu le sais mieux que moi. Surtout maintenant que tu es environnée de noir...

A vrai dire, je ne vois les humains jamais aussi heureux que les jours de moisson, quand ils ont le ventre plein et qu'ils savent qu'ils auront assez à manger pour passer l'hiver. Tu sens que ça se passe dans leur corps, ce sentiment de satiété et de sécurité. Et qu'ils sont ravis, pour un bon moment. Ce n'est pas une joie qui s'envole dès le repas digéré.

Il n'y a que les jeunes hommes et les jeunes femmes qui ne s'empiffrent pas, ils ont autre chose à faire, dans les bosquets !

Je me demande vraiment comment ils font, tous ces humains, pour passer de l'individualisme à l'empathie. Est-ce que c'est naturel ou volontaire ? Et pourquoi est-ce que danser améliorerait les choses ? Je t'avoue qu'à ce stade, tout cela reste mystérieux pour moi. Au moins autant qu'Eleusis pour les humains...

Tu sais que je suis de plus en plus obligée de tenter de comprendre ces fichus humains, vu l'état dans lequel ils sont en train de mettre la planète. Et j'essaie d'imaginer des solutions. Mais pour l'instant, à part cette Biodanza, ou compter sur la générosité naturelle des gens... ce qui n'a pas l'air de fonctionner suffisamment... voire pas du tout... je ne vois pas. Donc je mets fin à ce post-scriptum, et à mes divagations – pour le moment !

Lettre 9 – Décision

Ma fille chérie,

Je suis contente d'avoir de tes nouvelles, même si elles ne sont pas très bonnes. Cela m'aide de savoir un peu ce que tu vis, même si tu as l'impression de te répéter chaque fois. Oui, je sais, les ombres terrorisées, les fantômes affligés, et les damnés calcinés... je comprends que tu aies envie de parler d'autre chose. Peut-être que si tu m'écrivais un peu chaque jour, ça irait mieux ?

Je vais faire ce que tu m'as suggéré, je vais tester une séance, et puis je te raconterai. Et on verra au fur et à mesure si j'y retourne, ou si je t'attends.

*A très bientôt
Déméter ta mère décidée*

Lettre 10 – Ma rencontre avec la Biodanza

NB : sous couvert de Déméter, il s'agit bien ici de la première rencontre d'Océane avec la Biodanza

Ma Perséphone chérie,

Alors là, si je m'attendais à ça...

Honnêtement, c'est quasi miraculeux. C'était un peu bizarre, comme expérience, parce que j'y allais pour découvrir, mais aussi pour te raconter. Un peu comme Hermès peut être. Donc par moments j'étais en dehors, par moments avec les participants, à d'autres moments avec moi-même. Et à certains moments, j'ai plongé, et c'était fabuleux.

J'ai hésité un peu, et je me suis dit que tant qu'à faire, j'allais tester chez cette Océane. Le jour où j'y suis allée, en fait, ce n'est pas elle qui donnait cours, mais sa collègue Gabi. Une femme très douce, très chaleureuse, pas aussi jeune que toi mais presque. Qui adore la nature, comme toi. Blonde comme les blés, souriante, ça m'a fait chaud au cœur. Et j'ai vu que les participants étaient contents de se retrouver. C'était palpable dès le premier moment. Ils boivent une tisane ensemble avant de danser, pour que chacun puisse se poser. Ca papote tant que tout le monde n'est pas arrivé, mais après, tu sens littéralement la sérénité qui descend sur le groupe. Etonnant.

Et quand ils se mettent en mouvement, dans la première ronde, tu sens le soulagement, la détente, et assez vite la joie. Moi j'ai senti des vibrations dans

ma nuque et dans mon dos quasiment dès qu'on a commencé à bouger. La musique était tellement belle qu'elle donnait envie de voler. Je comprends qu'Apollon ait craqué.

Après, c'est un peu compliqué de t'expliquer. On s'est beaucoup amusés, relaxés, caressés. Alors que c'étaient tous des étrangers pour moi. Même pour une déesse, c'était étonnant. La félicité dans l'instant ! Alors pour un humain, j'imagine qu'ils doivent vraiment trouver ça merveilleux. Après j'ai dormi comme un bébé, ça ne m'était pas arrivé depuis longtemps. Pas depuis que Hadès t'a kidnappée, en fait. Cela m'a fait un bien fou... Je ne comprends pas pourquoi tout le monde n'en fait pas, de la Biodanza.

J'ai voulu en parler avec la collègue de Gabi, Océane. Je te raconterai le résultat de cette entrevue, elle n'est pas encore fixée.

En tous les cas, ça vaudrait le coup que tu commences à en parler à Hadès. Si tu dis qu'il n'est pas tout le temps sombre, et que parfois il t'écoute quand tu lui racontes ce que tu ressens, peut-être que tout n'est pas perdu.

Faire danser les morts, au lieu de les brûler, ce serait assez drôle. Peut-être même que ça diminuerait les émissions de méthane et de gaz carbonique qui dérèglent le climat, qui sait... Bon, comme tu vois, la Biodanza ça rend euphorique. J'ai hâte de te faire découvrir ça !

Un grand abrazo (c'est comme ça qu'ils appellent les étreintes, en Biodanza) et des tas de bisous

Déméter la douce enthousiaste, danseuse enivrée

P.S. : J'ai dit ça pour rire un peu, la Biodanza aux enfers, mais après tout... Ce qui est certain, c'est que pour les mystères d'Eleusis, au départ, c'était très élitiste. Et puis on a progressivement accepté presque tout le monde. Les hommes et les femmes, les riches et les pauvres, les hommes libres et les esclaves. On a même admis les barbares, après le retour d'Alexandre le Grand.

Il n'y avait que ceux qui avaient commis un homicide, ou ceux et celles qui ne pouvaient pas prononcer les formules en grec qui étaient exclus. Je me demande si c'est comme ça aussi, en Biodanza... Est-ce qu'il y a des conditions d'admission ? Hermès n'en a pas parlé, mais je vais demander... et je te dirai. Pas trop envie de t'emmener si on risque de rencontrer des repris de justice, ou des prédateurs sexuels... j'ai déjà donné, et toi aussi !

Lettre 11 – Doutes et divergences

Ma chère Perséphone,

Cela m'a fait un peu l'effet d'une douche froide, mais Hermès m'a dit hier qu'il avait surpris des conversations assez inattendues entre humains. Il semblerait que tous les professeurs de Biodanza ne soient pas entièrement d'accord sur la façon de donner cours. Et qu'ils se disputeraient un peu à ce sujet, parfois. Ou du moins, ils ne donnent pas l'impression de toujours travailler ensemble. C'est parfois chacun dans son coin, même quand ils sont proches géographiquement. Il paraît qu'ils ne se concertent pas systématiquement sur le jour, l'heure ou le lieu avant d'ouvrir un nouveau cours. Bizarre...

D'après Hermès, qui s'est permis de voyager d'un groupe à l'autre – tu le connais, il apparaît et disparaît à volonté, donc son nomadisme n'a pas été repéré - il y a en effet des différences d'un groupe à l'autre.

Il paraît que dans certains groupes, c'est très affectif. Hermès est resté un peu sur sa faim sur le plan de la créativité ou de la sexualité, dans ces groupes-là. Par contre, ailleurs, il s'est cru dans un club de rencontres pour célibataires affamés. Un club assez efficace, semble-t-il, cela m'a fait rire.

Il dit aussi que parfois c'est très léger, d'autres fois très profond. Bon, il aime la variété, Hermès, ça ne le dérange pas. Mais il dit que cela peut rendre difficile une communication claire sur ce qui est proposé. Car l'incertitude, chez les humains, peut générer des paroles dérangeantes. Selon Hermès, ce qu'ils ou elles disent n'est pas toujours en faveur de la Biodanza. Ou des professeurs.

Je dois dire que ça m'a un peu déçue. Cela avait l'air tellement prometteur !

Tu me diras que si les professeurs étaient toujours d'accord entre eux, cela voudrait dire qu'ils seraient olympiens, pas humains.... Cela dit, à entendre Apollon et Hermès, on aurait presque l'impression que la Biodanza fonctionne - même si le professeur fait des erreurs.

Je t'avoue que sur ce point, je suis assez sceptique. Peut-être que c'est mon côté terrien, peut-être que c'est mon côté femelle. Si tu arroses trop ou pas assez, n'importe quand, ce n'est pas sans conséquences...

Moi cela me paraîtrait normal que les humains aient leurs professeurs à l'œil. A partir d'un certain âge, ils surveillent sûrement un peu tous ceux qui se prétendent professeurs, pas seulement ceux qui enseignent la Biodanza. C'est humain, de vouloir vérifier la cohérence entre les discours et les actes ! Tôt ou tard, l'enfant est amené à se faire une opinion sur les adultes, tu es bien placée pour le savoir, toi qui a payé si cher le prix de notre naïveté à toutes deux...

Apollon a une hypothèse. Il a l'impression que parfois, les participants attendent autant du professeur, voire plus, que de la Biodanza. Ils ont envie que les profs incarnent la santé, la joie de vivre, la solidarité, et contribuent à la sauvegarde de la nature. Qu'ils ou elles soient aussi « divin.e.s » que ce qu'ils enseignent. Tu comprends, s'ils parlent de transformation vers plus de conscience éthique à leurs participants, et qu'ils ne changent pas eux-mêmes, c'est compliqué. Ou disons comme dirait Athéna, ta sage demi-sœur, que c'est incohérent.

Je vais essayer d'en savoir plus. Soit par Hermès, soit par Apollon. Ou alors je poserai des questions quand je retournerai danser.

*D'ici là, porte toi bien.
Déméter entre deux eaux*

P.S. : ma chère fille – j'ai eu la chance de croiser Apollon et de pouvoir ré-évoquer le sujet avec lui. Il en a parlé à des didactes. Ce qui semble important à préciser, c'est que la Biodanza propose un processus, pas un idéal auquel se conformer. Le but est d'être pleinement vivant, affectif, constructif, mais on ne vise pas la perfection, ce serait tout à fait illusoire, voire contre-productif. Car au nom d'un idéal, on peut vite exclure l'autre. Le professeur accueille les personnes là où elles sont, pourvu qu'elles soient capables de tenir compte un tant soit peu du feedback. Elles intégreront les bénéfices de l'activité à leur rythme. C'est d'ailleurs le même processus pour les professeurs. Tendre vers « le meilleur de soi-même », ce n'est pas tendre vers un idéal figé. C'est tous les jours, faire de

son mieux. Lors de la préparation de la séance hebdomadaire, bien entendu – mais pas seulement...

Lettre 12 – Mécanismes d'action

Ma chère Perséphone,

Tu vas peut être avoir du mal à me croire, mais Apollon a changé d'avis. A un point que je n'aurais jamais imaginé. Lui si droit, si clair, structuré... il a changé son arc d'épaulé. Euh... non. En fait, il a plutôt déposé son arc pour mieux l'observer, et comprendre son fonctionnement. Etonnant de sa part, non ?

Il m'a expliqué son revirement. Il ne renie pas les objectifs qu'il a décrits plus haut. Très loin de là. Et il pense important de les avoir en tête, pour savoir où l'on va, pour pouvoir parler du sens de ce qu'on propose, en tant que facilitateur de Biodanza.

Mais en continuant de danser, et de parler avec des professeurs expérimentés et des didactes, il s'est rendu compte que des objectifs trop affirmés, en Biodanza, peuvent être parfois contre-productifs. Au sens où la sensibilité exacerbée, l'expansion de conscience, la rénovation peuvent se produire plus difficilement si on garde en tête ces fameux objectifs. Alors il recommande de parler au moins autant des mécanismes d'action de la Biodanza, des sept « pouvoirs » qui agissent sur l'organisme humain dans sa globalité, pour que la rénovation existentielle devienne réalité. Cela peut aider les participants à comprendre le comment, plutôt que le « pour quoi » et, peut-être, à mieux lâcher prise.

Il a rédigé un texte assez court sur le sujet. Le voici.

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** : comme Orphée l'a démontré, 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 – cf. en fin de lettre 7).
- 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** (intégrante cf. lettre 6.3) : 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** tactile - mais aussi parfois exprimée par le regard ou la parole -, a des effets sur la physiologie, la psychologie, l'affectivité et l'identité. Il s'agit d'un geste intentionnel, destiné à générer du plaisir, du bien-être, une érotisation plus ou moins prononcée, un éveil affectif et un renforcement de l'estime de soi. La BIODANZA a recours à différents types de caresses, explicités par le professeur pour en faciliter la réalisation.
- 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.

J'imagine que pour toi, ceci reste très théorique. Mais Apollon a insisté pour parler de ces mécanismes. Il m'a même dit que pour une fois, il rendait hommage à Héphaïstos et à ses outils, ceux du forgeron comme ceux du joaillier.

Pour Apollon, le facilitateur de Biodanza est au moins autant artisan qu'artiste. Il doit se mettre « au service » de ses participants, plutôt que créer une œuvre d'art qui va lui attirer des louanges...

Comme tu vois, la Biodanza a l'air de transformer aussi les dieux, pas seulement les humains. Cela me donne envie d'y retourner.

Mais je ne sais pas encore avec qui. Peut-être avec Gabi ? Sa douceur me plaisait bien... Je te raconterai...

*A bientôt ma chère enfant
Vivement le printemps !*

Déméter en chemin

Lettre 13 – Conscience éthique et morale : les définitions

Ma chère enfant,

Je me rends compte que tu me manques aussi parce que ne plus prendre soin de toi, ne plus te nourrir, te parler, eh bien au lieu de m'alléger cela ôte du sens à ma vie. Alors heureusement que je peux encore t'écrire.

Apollon m'a donné un texte qui complète ses écrits précédents. Celui sur lequel il avait promis un développement théorique spécifique : la conscience éthique. Il pense que c'est important de caler rapidement les choses à ce sujet. Soit.

Je crois qu'il avait surtout besoin de sentir qu'il avait rempli sa mission. Eclairer la théorie, cela lui convenait tout à fait. Mais il n'a pas voulu rentrer dans les détails pratiques ou méthodologiques - il préfère que quelqu'un d'autre s'en charge. Après tout, il a sans doute raison - pour ces aspects-là, mieux vaudrait demander à un prof expérimenté, ou disons, à un prof pédagogue.

Alors voilà ce qu'il tient à préciser, dès maintenant, après avoir compilé les différents supports de cours distribués aux élèves des écoles.

En page 34 du syllabus sur l'affectivité, Rolando Toro explique :

« L'éthique survient lorsque s'intègrent la conscience et l'affectivité. Il n'existe pas d'éthique normative. La conscience éthique possède des composantes telles que la tendresse, la compassion, l'empathie, le sens de la justice et la miséricorde. La conscience éthique émane d'un sentiment d'amour infini décrit par les mystiques. La violence, le racisme, la guerre et le manque de scrupules sont obscènes, anti-éthiques et anti-esthétiques. »

Plus loin sur la même page, il précise :

« L'empathie et la capacité de se mettre à la place de l'autre sont les qualités essentielles de la conscience éthique. L'empathie étant la capacité de se mettre littéralement à la place - dans la peau - de l'autre, sans lui voler sa place. »

En page 13 du même syllabus, on trouve encore :

« La conscience éthique n'est pas une manifestation de l'intellect ou des fonctions dites logiques. Elle prend racine dans la manière dont se structurent notre rapport au monde et notre relation aux autres êtres humains. »

En page 36, Rolando attire l'attention sur une distinction clé :

« **Il y a une différence fondamentale entre éthique et morale.** L'éthique est, dans la relation, l'expression la plus profonde du degré d'humanité. La morale est un ensemble de valeurs culturelles qui régissent les comportements d'une communauté. L'éthique est donc le résultat d'un processus évolutif individuel alors que la morale est un ensemble de normes créées par des communautés déterminées, dans le but de réglementer la cohabitation. La morale est coercitive et elle se base sur la tradition et les habitudes en vigueur au sein du groupe. L'éthique est une attitude intérieure (...). La morale a une spécificité culturelle alors que l'éthique est d'essence personnelle. »

Ces précisions sont bienvenues, car le petit Larousse n'est d'aucune aide dans l'établissement d'une définition correcte de l'éthique. On n'y trouve qu'un seul adjectif, défini comme « *relatif à la morale* » - soit une tautologie parfaite. Alors que l'éthique et la morale s'opposent sur des points fondamentaux.

La morale est un ensemble de normes extérieures qui s'imposent à un individu. Elle n'a rien à voir avec le processus d'épanouissement du vivant, et peut même l'entraver. Dans le même syllabus, en page 37-38, Rolando insiste :

« L'éthique ne se fonde pas sur les normes de comportements telles qu'elles peuvent être imposées par divers préceptes religieux (...), ou des édits civils tels que le Droit Romain, le Code Civil, etc., tous issus d'une morale en place à un moment donné (habitudes, coutumes). Ces normes sont imposées de l'extérieur, sans aucun rapport avec un niveau amplifié de conscience.

Elles se fondent sur l'aliénation et la coercition. »

Allons un peu plus loin. Etymologiquement, la morale vient du latin « mores », soit ce qui a trait aux habitudes et aux mœurs. Or selon un didacte créateur d'un stage de Biodanza centré sur l'éthique affective :

« les personnes qui vivent par habitude sont des personnes qui sont attachées à ce que l'autre leur dise comment vivre, sans prendre la responsabilité de leurs actes et de leurs décisions. »

Autrement dit, sans assumer leur identité.

L'étymologie du mot « éthique » est toute autre. En grec, il renvoie à « caractère » ou « comportement », exprimant ce que chacun souhaite et ce qu'il ou elle est, pas ce qu'il ou elle doit. Cela remet en cause la loi ou la tradition - pour que chacun s'interroge sur ce qu'il ou elle veut vraiment, dès lors qu'il se rapproche de soi ou des autres. Le fondement de l'éthique est donc l'affectivité, tandis que le fondement de la morale est la répression, plus ou moins forte, selon les pays ou les époques.

Voilà qui est clair, il me semble, non ? Qu'en dis-tu ? Je crois avoir bien compris la différence entre éthique et morale. Mais... je ne suis pas sûre de comprendre si et comment la distinction amène à s'affranchir de certaines règles morales.

Quand je danse, je me sens bien, pleine de joie et de gratitude, et capable de bienveillance universelle. Mais tant que tout le monde ne danse pas tout le temps, il me semble que c'est compliqué de compter sur cette potion magique pour régler tous les dilemmes, tous les conflits... Je t'avoue que je m'y perds un peu... Je comprends que la conscience éthique est le résultat d'un processus individuel, tandis que les règles morales relèvent du collectif.

Mais je crois que j'ai besoin de confronter cette belle théorie avec la réalité humaine. Tu comprends, en ce moment je souffre tellement de l'avidité et l'incurie des humains, que me parler de conscience éthique... cela éveille mes soupçons... Y a-t-il vraiment un espoir à ce sujet ?

J'en ai reparlé avec Apollon. Il est quand même le dieu de la médecine... Eh bien figure toi qu'il a en quelque sorte botté en touche. Il estime que pour comprendre l'humain dans tous ses aspects, il y a plus compétent que lui. Et devine à qui il m'a conseillé de m'adresser ? A ta demi-sœur Athéna ! Selon lui, c'est la déesse de la sagesse et de la stratégie qui pourra statuer.

Bon, je me demande si elle acceptera de partager ses connaissances... Cela ne coûte rien de lui demander. Je te tiens au courant dès que possible. En attendant, prends soin de toi avec éthique !

Ta Déméter, soucieuse comme une mère au sujet de ses enfants...

DEUXIEME PARTIE

ETHIQUE ET POETIQUE DES RELATIONS HUMAINES

APPORTS DE LA PHILOSOPHIE, DE LA PSYCHOLOGIE, DES SCIENCES SOCIALES ET DES NEUROSCIENCES

Cette deuxième partie de la monographie a pour but d'approfondir ce qui se joue au-delà de la rencontre, entre différents êtres humains – comment se construisent les relations, familiales, amicales ou amoureuses, et la coopération durable entre humains. Ce faisant, cette deuxième partie interrogera la « nature » humaine, ou ses cultures, pour tenter de comprendre ce qui contribue aux comportements éthiques, et ce qui les freine.

Nous sommes capables du pire comme du meilleur, c'est un fait observable. L'apport de certains auteurs et chercheurs en sciences sociales, en psychologie ou en philosophie, va nous aider à plonger au cœur de notre humanité, dans l'ombre la plus noire, pour mieux comprendre comment aller vers la lumière.

Parfois, nous nous accrochons à des relations toxiques, qui peuvent affecter à bas bruit notre santé mentale et physique, ou nous amener tout droit vers la mort. Nous pouvons occuper tour à tour, vis-à-vis de nous-même ou des autres, les trois positions pathologiques du triangle de Karpman, sauveur, victime ou bourreau. Nous pouvons aussi rester prisonnier de nos névroses et de nos blessures – fuir dès qu'une difficulté se présente, nous effondrer quand l'autre disparaît, nous taire même si la colère pourrait aider à se respecter, séduire ou agresser pour garder le contrôle de la relation, ou encore tout faire pour être parfait, au regard de l'autre, quitte à être coupé de soi.

Comprendre, pour mieux évoluer, cela peut aider. Car tant que nous sommes en vie, nous pouvons tendre vers plus d'amour pour nous-mêmes et pour l'autre, qu'il soit humain ou non.

Lettre 14 – L’humanité, ombre et lumière...

Ma chère Perséphone,

Je ne sais pas si Athéna sera toujours à la hauteur de sa réputation, mais notre première conversation ciblée sur le genre humain – ou l’espèce humaine ? – m’a bien éclairée.

Selon elle, chez les philosophes, antiques ou modernes, il y a presque autant de points de vue sur l’humain que d’humains. Ce n’est peut être pas très étonnant, après tout, mais ce n’est pas forcément très pratique ! Alors ta demi-sœur ne s’est pas contentée de lire Platon, qu’elle apprécie pourtant beaucoup, malgré la séparation mortifère qu’il instaure entre l’esprit et le corps. Au contraire, elle s’intéresse aussi à la production des humains contemporains, qui continuent à tenter de comprendre, et à tendre vers du mieux. Et elle aimerait avoir plus de temps pour suivre les avancées des scientifiques qui s’intéressent aux neurosciences, qui pourraient parfois frapper d’obsolescence certaines théories philosophiques – dit-elle – on verra si elle sait nous en parler un peu...

En tous cas, Athéna est très contente qu’Apollon ait pensé à elle, pour approfondir le sujet. Cela lui rappelle le temps où elle était la protectrice des athéniens, et l’époque où elle était vénérée pour sa sagesse...

Pour te résumer, et simplifier au maximum, on pourrait dire qu’il y a ceux qui pensent que :

- *l’être humain est naturellement bon (Rousseau, Hume) ou apte au bonheur (Spinoza) ou empathique (Levinas)*
- *le cadre moral doit être imposé de l’extérieur (Saint-Thomas, Kant, Schopenhauer, Bergson, Durkheim)*
- *l’humain doit inventer les principes de son action (Nietzsche, Sartre, Camus).*

Et puis il y a ceux qui évacuent l’éthique du champ de la réflexion philosophique, l’être humain étant condamné à « mal » agir ou à agir égoïstement : les utilitaristes, les nihilistes, les pessimistes, les cyniques – il y a notamment Hobbes, persuadé que « l’homme est un loup pour l’homme ». Je me demande pour qui sa vision est la plus pessimiste, si c’est pour l’homme ou pour le loup...

Athéna m’a confié qu’elle avait beaucoup simplifié, voire caricaturé. Elle n’a cité aucune femme, dans cette liste, c’est un peu étonnant de sa part. Je lui en reparlerai. Mais une telle diversité de positions, je trouve cela à la fois intéressant et perturbant. Pas toi ?

Ta demi-soeur m’a dit aussi qu’elle m’enverrait un résumé des points de vue de Kant, de Spinoza et de Levinas, si on les cite dans l’ordre chronologique. Même s’ils ne sont pas d’accord entre eux. Elle a l’air de penser que cela pourrait être utile aux professeurs de Biodanza, pour qu’ils puissent répondre aux questions de leurs élèves, car ceux-ci peuvent être ou se prétendre érudits.

Spinoza et Levinas sont d’ailleurs des penseurs auxquels se réfère constamment le fondateur de la Biodanza. Rolando Toro, lui, décèle chez l’humain un potentiel formidable – Apollon nous l’a déjà expliqué -. Et des tentatives multiples, religieuses ou politiques, de contrôle des instincts et des comportements spontanés. Il en parle surtout dans le syllabus sur les « Aspects psychologiques ». Et bien sûr, il pense que le potentiel humain peut être développé, au mieux, par la pratique régulière de la Biodanza. Selon Rolando, les états de béatitude ou de plénitude créés par la vivencia restitueront tôt ou

tard à la conscience le sens du sacré de la vie.

J'avoue ne pas bien savoir quoi en penser encore. D'ailleurs, la fille armée de ton père conseille d'aller explorer aussi les sciences sociales. Elle reconnaît qu'il est possible que la présence d'un expérimentateur influe souvent, si pas toujours, sur le résultat de l'expérience. Mais elle pense quand même qu'il y a des données utiles à collecter. Selon elle, les comportements en groupe ne sont pas ceux des individus. Alors, si on veut s'appuyer sur le groupe pour agir sur le développement humain (cf. les mécanismes d'action – lettre 12), sans doute vaut-il mieux en comprendre les rouages. Et, parfois, les engrenages... Tu vas me dire que tout cela paraît très technique, et pas très humain. Mais Athéna a l'air de penser que savoir comment tout cela s'articule, ça peut vraiment aider.

Je suppose que tu ne vois pas d'objection à sa démarche ? Moi non plus, je dois dire. Ou plutôt, pour l'instant, je ne me sens pas du tout capable de proposer une alternative valable. Pas maintenant.

*A tout bientôt, Perséphone chérie
Déméter*

Lettre 15 : La question du libre arbitre

O toi, périclitante, perclue et aphone, si j'en crois ton silence prolongé... je te retire ta couronne de fausse reine des enfers, si soumise à son sinistre mari... Je te maudis, je le maudis, je me maudis, qui pourrais-je bien punir encore ???

Ton ravisseur pas ravissant mériterait qu'on lui rende la pareille, qu'on le kidnape et qu'on l'enlève, ad vitam aeternam, pour qu'il soit contraint de jouer les princes consort dans une monarchie désuète et désargentée, dans une contrée desséchée... ou, tiens, encore mieux... qu'il végète dans un harem d'esclaves sexuels, en attendant le bon vouloir de sa souveraine... voilà qui lui ferait les pieds – et le reste !

Oui, parfois je me sens animée par la colère, la rage, l'esprit de vengeance, l'ironie, la raillerie, voire la perfidie. Et c'est vrai que régner sur les enfers, je ne le souhaite à personne... pas à mon pire ennemi. Alors oui, le sarcasme, ça m'aide à oublier ce que tu vis. Et à quel point j'ai failli. Parfois, c'est plus fort que moi. Au diable la générosité, le désintéressement, la grandeur d'âme. Jouer les pestes, savourer une revanche imaginaire, c'est beaucoup plus rigolo. Au large l'exemplarité ! Je regagne ma liberté !

Eh oui, se rebeller face à une règle, cela peut être grisant. Mais comme dirait Athéna, se rebeller sans changer la règle, c'est juste la confirmer. Alors que les lois du vivant... on ne les transgresse pas impunément.

Nous y voilà, à la question du choix. Existe-t-il vraiment ? Les humains ont-ils toujours accès à nos motivations ? Peuvent-ils vraiment maîtriser leurs comportements, lorsqu'ils ou elles sont en proie à certaines émotions ?

Tiens, à propos, saurais-tu dire pourquoi tu as mangé ces trois grains de grenade qui t'ont condamnée à retourner en enfer ? La curiosité ? La gourmandise ? L'inconscience ? Pourquoi trois grains seulement ???

Si je divague ainsi, c'est qu'Athéna m'a dit qu'elle préférerait traiter cette question (la question du libre arbitre, ma chérie, pas celle de ton appétit fatal !) en tout

premier. Car si l'humain ne choisit pas, ou choisit toujours son propre intérêt, même au détriment des intérêts d'autrui, alors rêver qu'il soit éthique, avec ou sans Biodanza... ce serait ridicule. Pour ne pas dire pathétique. Et les combats perdus d'avance, ce n'est vraiment pas ce que ta demi-sœur apprécie !

Je dois t'avouer que je suis assez curieuse. Je me demande vraiment ce qu'Athéna aura conclu... Je ne voulais pas t'embêter, en reparlant des trois grains de grenade. Parfois, nos actions sont énigmatiques... Et on ne sait pas toujours d'où viennent les pensées qui nous arrivent... Athéna m'a même dit que les humains ont découvert qu'ils n'avaient pas d'influence sur ce qui leur vient à l'esprit, ni sur le moment ni sur la nature de leurs pensées. Leur hippocampe, lui, sait. Cette petite partie du cerveau, située sous le cortex, présente une très grande plasticité neuronale. Elle dégénère sous l'effet du stress – tandis que l'attention, le dévouement et l'amour stimulent sa neurogénèse (la création de nouveaux neurones). Autrement dit, quand les humains se sentent coupables ou fiers des idées qui les traversent... ils se trompent de combat. Ce qu'ils font de leurs idées, en revanche, et ce qu'ils font pour favoriser l'émergence des « bonnes » idées, on en reparlera sûrement.

Je repense à un moment dont je n'ai jamais osé te parler. Quand tu as été happée par Hadès, j'ai entendu ton cri, mais je n'ai pas compris ce qui se passait. J'ai juste senti que c'était grave. Et j'ai vraiment cru mourir plusieurs fois, dans les jours et les nuits qui ont suivi. Ta disparition me désespérait. Et j'ai compris plus tard que j'avais subi deux traumatismes : ta disparition d'une part, et sa soudaineté inexplicable d'autre part. Cela, c'est vraiment double peine. Quand tu as le temps de dire au revoir, c'est tout différent. Tu peux faire le deuil. Mais sans au revoir... Bref. En plus j'étais dans une colère noire, car je te savais immortelle. Rage et tristesse... cela me remue encore maintenant.

Le plus étonnant, pour moi, c'est de me rappeler ce qui m'a sortie du marasme. Au moins momentanément. Eh bien figure toi que ce qui m'a permis d'oublier un peu tout cela, c'est une vieille servante qui me l'a donné. Elle essayait de me nourrir, de me soigner, et je refusais tout. Alors en désespoir de cause, à un moment, elle a soulevé sa jupe. Je peux te dire que ce n'était pas magnifique, ce que j'ai vu. Mais je n'ai pas pu m'empêcher de rire. Oui, ce spectacle obscène, selon certains, ou ce symbole de la générosité féminine, selon d'autres, eh bien cela m'a réjoui. Oui, j'ai ri, et j'ai ri, et j'ai ri...

Eh oui, parfois, la sexualité, qui appelle notre fécondité, c'est vraiment un remède étonnant. Qui peut nous aider sans qu'on l'ait pressenti, sans qu'on l'ait souhaité, même s'il n'y a pas de lien affectif, pas d'attachement... il suffit parfois de laisser s'exprimer la bienveillance et la tolérance. Alors, le libre arbitre ??? Oui, je suis curieuse !

Je te propose de retrouver le texte qu'Athéna m'a envoyé à ce sujet.

La question du libre arbitre a été centrale, en philosophie, pendant plusieurs siècles. Ou disons qu'elle fut un objet de débat récurrent entre ceux pour qui l'humain est pleinement responsable de ses actions, comme Saint-Augustin (le « je pense, donc je suis » de Descartes n'y est pas non plus étranger) et ceux pour qui l'essentiel lui échappe – c'est en particulier le point de vue des psychanalystes. La réalité du fonctionnement humain a fait l'objet de diverses spéculations, chacun argumentant en fonction de sa vision du monde, fataliste ou existentialiste, déterministe ou libertaire, juridique ou ésotérique. Aristote et Spinoza, en particulier, ont des points de vue tout à fait opposés.

Depuis, les neurosciences reconnaissent qu'il n'est pas facile de conclure avec

certitude vis-à-vis de ce sujet. Le fonctionnement du « libre » arbitre n'a pas été totalement élucidé. Et pas seulement parce que l'observation expérimentale ne peut pas exclure certains biais. Il est vrai qu'un sujet observé peut avoir des réactions différentes de celles qu'il aurait hors observation. Mais on a tout de même pu constater que le degré de libre arbitre varie selon les situations. Entre le spectateur pris de panique dans un théâtre en feu et un essayiste qui corrige ses écrits à maintes reprises, le degré de « libre examen » et de « libre décision » n'est pas le même. Entre une musulmane qui décide de ne pas porter le voile et une « française de souche » qui prône la laïcité, la charge mentale associée à la décision n'est pas du tout la même. Lorsqu'on se conforme à une règle, quelle est la part d'obéissance et la part de libre choix ? Le sait-on soi-même ?

Le comportement humain est parfois tellement imprévisible que prétendre tout en savoir ne serait pas très scientifique – même pour nous autres dieux. De fait, foi d'Athéna, une « vérité » scientifique n'est souvent que la dernière hypothèse formulée, celle qui n'a pas encore été contredite par d'autres découvertes.

Le comportement humain a néanmoins fait l'objet d'études très poussées, qu'il peut être utile de connaître, en tant que professeur de Biodanza. Ce que montrent ces études, c'est que, au moins pour les mouvements moteurs, ceux-ci se produisent quelques secondes avant que leur avènement ne parvienne à la conscience. C'est d'ailleurs ce décalage qui permet aux humains d'expérimenter une sensation de liberté tout à fait grisante, dès que le corps danse. C'est le corps qui se meut, de façon plus ou moins volontaire. Le libre arbitre dans ce cas repose sur notre capacité de perception spatiale et d'inhibition de notre action, quelques millièmes de seconde avant qu'une collision ne se produise. Dans ce cas, il ne s'agit pas de volonté consciente ou de conscience réflexive - l'adaptation du mouvement se fait quasi-automatiquement, et nous ne pouvons que nous réjouir de ce miracle, qui se renouvelle quasiment chaque fois.

Face aux émotions désagréables déclenchées par une rencontre ou par une relation, en revanche, le libre arbitre serait plutôt une liberté de ne pas être seulement dans la réactivité. Il ne s'agit pas d'ignorer ou de réprimer les sensations ou les émotions, qui sont des indicateurs importants pour aller vers le mieux-être. Mais, lorsque la situation n'exige pas une réaction immédiate (urgence vitale), il est possible d'apprendre à différer ses réactions, à mieux ajuster son expression – ce qui permet d'ailleurs d'aller dans la proactivité, de se relier au but poursuivi. C'est tout l'apprentissage du jeune enfant, puis du jeune adulte, qui se déroule avec plus ou moins de douceur et de facilité, selon les compétences de son entourage.

Si j'ai appris à le faire, je peux éviter de me mettre immédiatement en colère, de pleurer, de crier ou de frapper, pour ne pas (me) nuire. Sauf si ma survie est en jeu – dans ce cas les réflexes de fuite, de contre-attaque ou de figement peuvent être très utiles – on y reviendra ultérieurement. Et je peux, après apaisement des émotions, revenir sur ce qui a déclenché l'émotion désagréable pour faire appel à mon intelligence affective, pour exprimer mes besoins, s'il y a une chance qu'ils soient entendus. Dans le cas contraire... oui on y reviendra.

Cette capacité d'inhibition ou de modulation est précisément celle qui disparaît en cas d'absorption compulsive de certaines substances – au premier rang desquelles l'alcool. C'est parce que l'humain pressent cette capacité de s'arrêter à temps qu'il peut justement repérer les situations dans lesquelles l'inhibition ne fonctionne guère, ou pas suffisamment. Ces situations sont celles qui confirment l'addiction, échec répété de la volonté consciente, malgré les efforts entrepris pour conserver ce fameux libre arbitre. L'addiction, plus ou moins

prononcée, témoigne d'une rigidité des circuits neuronaux qui ôte au sujet une partie de sa créativité existentielle.

Un exemple ? Voici celui donné par Bruno Bettelheim, un psychanalyste renommé, pour illustrer que « l'amour ne suffit pas ». L'exemple est saisissant. Il s'agit du cas d'un alcoolique qui se lamente, au bistrot, sur son énième verre. En prenant à témoin le barman de « l'amour immense qu'il a pour le jeune enfant » qu'il a laissé seul à la maison. Un tel individu est capable de proclamer son amour et sa sobriété à sa douce sous son balcon... et de repartir se saouler aussitôt sa chanson terminée.

Oui, l'addiction, parfois synonyme de dépression, c'est la mort du libre arbitre, et il n'est pas simple de s'en dépêtrer. Si la Biodanza propose d'explorer de nouveaux possibles, elle pourrait contribuer à desserrer l'étau.

Cependant, certains ont défendu l'idée que l'impression d'agir en conscience, quand on est libre de toute addiction, ou de tout conditionnement, ne suffit pas à prouver l'existence d'un véritable libre arbitre. Les motivations réelles de l'action humaine ne sont pas toujours perceptibles a priori. Parfois nous agissons par habitude, sans même nous en rendre compte, Apollon l'a déjà fait remarquer. Parfois les motivations émergent durant l'action, sous le coup de l'émotion. Parfois les humains les reconstituent à posteriori – et elles peuvent dans ce cas ressembler à des justifications plutôt qu'à de véritables facteurs de décision. La volonté « agit » les désirs, mais comment fait-elle le tri entre différents désirs ? Entre jouer au loto et se payer un cours de yoga ou de salsa, qu'est-ce qui se joue ?

Il a été démontré, par des chercheurs de l'Université de Princeton*, que la pertinence de nos décisions est affectée par le stress, quel que soit notre niveau social (paysan ou PDG) ou d'intelligence initial. Ces chercheurs se basent sur des tests de Quotient Intellectuel, qui ne font pas l'unanimité, car ils mesurent certaines performances (et pas l'intelligence émotionnelle ou affective), à un instant T. Mais justement. Le fait que les résultats puissent s'améliorer dans le temps, grâce à un entraînement, rend d'autant plus frappante la baisse de QI en cas de mauvaise nouvelle d'ordre financier (de 10 à 20 points). C'est d'ailleurs ce qui explique, en partie, les difficultés spécifiques des personnes isolées, qui « doivent » gérer seules leur stress, surtout si aucune formation ne leur a été dispensée dans ce domaine - s'ils ne connaissent pas le rôle de la sérotonine, de la dopamine ou des endorphines, ou les méthodes de régulation émotionnelle de type FTE, TIPI, sophrologie, etc.

*Scarcity: why having too little matters so much, Eldar Shafir et Sendhil Mullainathan, Henry Holt and Company, 2013

D'autres études ont montré que la clémence des juges était plus grande à certains moments de la journée qu'à d'autres – en fonction de l'heure ou de la perspective du repas à venir. Le supposé libre arbitre est donc affecté par de nombreux automatismes, qui passent souvent inaperçus. Le libre arbitre synonyme de « liberté totale », exempt de tout déterminisme, n'est donc probablement pas accessible aux humains.

Mais une liberté partielle, sous forme de conscience réflexive et affective, existe bel et bien. Entre plusieurs options, s'il a un peu de temps devant lui, l'humain peut choisir l'option qui lui convient le mieux, selon ses critères du moment, ou en tenant compte de ses valeurs profondes. Il peut encore ne rien faire. A bon ou à mauvais escient. Que ceci arrive du fait d'un désir « de persévérer dans son être », comme dirait Spinoza, c'est souvent le cas.

Mais parfois, ce désir « existentiel » fait défaut, et l'humain agit néanmoins, par conformisme, ou encore par égard pour l'autre, par « désir de ne pas tenir compte de ses propres désirs », pourrait-on alors dire. Les philosophes utilitaristes défendent d'ailleurs l'idée que la plupart des humains, avant d'agir, sont capables de procéder à un calcul des conséquences de leurs actions, et de procéder à un « test d'universalisme » avant de faire pencher la balance en faveur des différentes options. Chacun pense bien entendu procéder au calcul le plus juste, en voulant croire que le bonheur collectif, somme des intérêts individuels, puisse être au rendez-vous.

Thierry Janssen, le chirurgien belge qui a exploré toutes sortes d'alternatives à la médecine allopathique, verrait les choses un peu autrement. Je viens de lire son dernier livre, « La posture juste », et je le recommande vivement, car il y décrit avec précision et empathie les cinq névroses humaines identifiées par Wilhelm Reich dans « L'analyse caractérielle ». Apollon me souffle que cette typologie est également utilisée en Biodanza par Maité Bernardelle, la créatrice de l'extension « Lecture corporelle », afin d'aider les professeurs à les repérer.

Pour Thierry Janssen, les calculs utilitaristes pourraient relever de la névrose psychopathique, celle qui consiste à se séparer des émotions des autres, pour ne tenir compte que de soi – ou, pire, pour décider à leur place et garder le contrôle – parfois avec de très belles intentions – la position de « sauveur », quelquefois efficace face à certaines « victimes », peut confiner au despotisme. Janssen a adopté la vision reichienne pour aider chacun.e à repérer les fonctionnements névrotiques qui empêchent une ouverture du cœur saine, ancrée, à l'écoute de soi et de l'autre. Son but n'est pas de renforcer le libre arbitre. Il vise plutôt, en très résumé, l'émergence de la conscience, l'alignement et l'ouverture du cœur.

Je crois comprendre, d'après ce que j'ai lu dans la partie écrite par Apollon, que la Biodanza formule un peu différemment ses objectifs.

La proposition de la Biodanza serait de faire vivre aux participants, pendant les séances, des situations qui vont leur permettre – entre autres - de libérer leur créativité existentielle, leur potentiel affectif, leur sensualité naturelle, leur vitalité et leur capacité à se connecter à plus grand que soi. L'exploration et la stimulation des potentiels créatifs, affectifs, - le potentiel de jouissance, aussi, bénéficient d'une priorité. Rolando Toro propose un chemin expérientiel avant tout, qui passe par le corps et emmène l'humain vers la conscience affective, puis ce qu'il appelle la « conscience illuminée de soi ».

L'identité, la conscience éthique et le désir de vivre pleinement, en harmonie, avec soi et avec ce qui dépasse l'humain, vont se renforcer progressivement, jusqu'à interroger régulièrement le sens de la liberté. C'est ainsi que le chemin proposé n'exclut pas la conscience réflexive a posteriori – qui contribue à l'intégration de l'expérience.

Autrement dit, pour conclure provisoirement sur ce sujet épineux, le libre arbitre, chez l'humain, ne semble pas total. Il est affecté par ce que Rolando appelle les éco-facteurs positifs ou négatifs. Mais la liberté est au moins partielle – et peut évoluer. Peut-être est-il d'ailleurs temps, à ce stade, de distinguer liberté intérieure et liberté extérieure. Nelson Mandela l'a montré, il est possible d'être libre en prison. Et prisonnier d'une consommation ostentatoire à Dubaï ou ailleurs...

Me voilà rassurée, ma chérie. Enfin, si l'on peut dire. Sur le plan théorique, oui

cela me rassure un peu que ta demi-sœur n'aie pas fait toutes ces recherches sur l'humain, éthique ou non, pour rien. Parce que si nous (oui, je me mets parfois dans le même sac que les humains !) sommes seulement mus par nos pulsions, nos addictions, ou nos névroses, et que le libre arbitre n'existe pas du tout, alors elle aurait vraiment perdu son temps. Les désirs nous mettent en mouvement, et c'est tant mieux. Mais ils ne semblent pas toujours irrésistibles – et peuvent évoluer, en fonction de soi ou de l'autre, ou des situations.

Je t'accorde que la nouvelle n'est pas si bonne qu'on pourrait le souhaiter, car cela ne nous dit toujours pas pourquoi, si l'être humain peut faire le choix de bien agir, il ne le fait pas toujours, tout le temps. Pourquoi, pourquoi, pourquoi ?

Grrrr, la colère – ou le désespoir - me reprennent. La suite plus tard !

Ta Déméter, au bord de la crise de nerfs - ces ruminations mentales vont finir par me rendre folle et affecter la germination, au secours !

Lettre 16 – L'exigence de Levinas

Ma chérie,

Désolée, j'ai terminé ma dernière lettre un peu abruptement, mais j'avais besoin de me calmer. Alors je suis allée déblayer un peu de neige dans l'allée devant le temple. Le réchauffement climatique n'a pas encore fait disparaître tout risque de chute donc j'ai fait mon devoir. J'aurais pu me faire aider, mais bouger m'a fait du bien. Tu vois, altruisme bien compris... enfin altruisme, c'est un grand mot. En l'occurrence, j'ai trouvé comment me faire du bien ET faire du bien aux autres, cela m'arrangeait bien pour passer ma colère sur quelque chose !

Alors voilà. Après avoir lu tout ce qu'Apollon a écrit, et avant de tenter de comprendre dans le détail le potentiel éthique des êtres humains, ce qui le stimule et ce qui l'entrave, Athéna m'a dit qu'elle préférerait commencer par parler de Levinas. Apollon l'a déjà mentionné dans la partie théorique. Selon ta demi-sœur, c'est lui qui donne le sens de la Biodanza. Ou l'exigence. Il parle de « l'amour épiphanique », ou de l'épiphanie de la rencontre, lorsque deux êtres humains communient de cœur à cœur, d'âme à âme.

Levinas est un philosophe et un moraliste du vingtième siècle. Il a été autant, sinon plus que le fondateur de la Biodanza, frappé par les grandes guerres de ce siècle-là, et encore plus par l'extermination des juifs et des divers opposants au régime nazi. Depuis, les historiens et les psychologues ont commencé à comprendre les mécanismes des génocides, et pourquoi l'espèce humaine est la seule qui sait déclencher ce type de cataclysme. Mais à la fin de la deuxième guerre mondiale, il y a eu un « séisme moral », un ébranlement de tout ce que l'humain percevait de sa propre espèce. Et je ne suis pas sûre que l'humanité s'en soit encore remise – dans un sens ou l'autre, d'ailleurs, hélas.

Que la barbarie humaine puisse aller si loin, c'est vrai que même dans l'Olympe, ils ont commencé à se poser des questions. La malédiction des Atrides, à côté des camps d'extermination, c'était certes un condensé d'inceste, d'enfanticide, de matricide et de parricide assez gore, mais ce n'était pas une industrie. Athéna dit que même Hobbes n'avait pas prévu cela. Et le pire, c'est que des gens tout à fait ordinaires ont collaboré au projet nazi – des allemands mais pas seulement... il y a eu des collaborateurs très convaincus, ou très consciencieux

ou très opportunistes – et même des victimes transformées en bourreaux pour tenter d'échapper à la mort.

Alors je vais te recopier le texte que m'a transmis Athéna, c'est plus prudent.

Pour Levinas, la responsabilité vis-à-vis d'autrui est un absolu qui devrait régler l'existence avec une rigueur implacable. La relation à autrui n'est pas symétrique. Le credo de Levinas, c'est « Je suis responsable d'autrui sans attendre la réciproque, dût-il m'en coûter la vie ». La réciproque est l'affaire de l'autre.

Pour Levinas, l'exigence éthique est universelle. Etre face à quelqu'un d'autre c'est toujours être face à ce qui nous dépasse, à ce que l'on ne peut réduire à un simple objet ou un simple sujet. Autrui n'est pas une totalité fermée sur elle-même mais un infini, un horizon toujours indépassable de découverte et de réflexion. La relation, si elle est éthique, nous fait sortir de la solitude de l'être.

Autrui se manifeste de la manière la plus symbolique dans la personne de l'Etranger ou du Pauvre, celui que l'on ne connaît pas, qui est autre que nous, mais à qui il convient de s'ouvrir et d'offrir l'hospitalité, et ce d'autant plus qu'il ou elle est vulnérable. Le lien avec autrui ne se noue que comme **responsabilité**, que celle-ci soit acceptée ou refusée, que l'on sache ou non comment l'assumer, que l'on puisse ou non faire quelque chose de concret pour autrui.

Le point de vue de Levinas rappelle l'évocation du jugement dernier dans l'évangile de Saint Matthieu : « tout ce que vous avez fait au plus petit d'entre mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait ». Rolando Toro ne récuse d'ailleurs pas l'archétype du Christ, qui l'a inspiré dans sa dimension « don de soi ».

Pour Levinas, il ne peut donc y avoir d'éthique relative, autorisant des comportements différenciés vis-à-vis de différents groupes humains.

Tu sais qu'il paraît que Rolando Toro aussi parlait régulièrement « en guerre » contre cette éthique relative, ou relativiste ? Pour lui, c'est dans la relation que l'éthique surgit – dans l'humanité, dans sa globalité. Pour le fondateur de la Biodanza, l'éthique « absolue » était la seule pensable. Je dois t'avouer que je ne sais pas quoi en penser...

Mon impression, quand j'observe les humains, c'est au contraire à quel point leurs comportements sont variés. Alors une éthique « absolue », si cela veut dire « universelle », j'ai quelques doutes... Est-ce que vraiment le visage de l'autre débouche sur des invariants éthiques ? Ou sur des règles à respecter par tous, dans des cadres sociaux régis par la morale ? Après tout, foi de Déméter, il y a certaines règles qui protègent la vie. Tu ne tueras point, par exemple. Ce n'est pas un absolu, car parfois il faut tuer pour défendre sa vie. Mais cela donne un repère utile, non ? Tiens, je me demande ce que Hadès en pense, avec tous les morts qu'il accueille.

Et puis, face à des dilemmes moraux récurrents – la fin de vie, le don d'organes, le tri des patients en cas de catastrophe – par exemple -, il ne paraît pas idiot d'élaborer quelques orientations, pour guider l'action. Ne serait-ce que pour prendre conscience des conséquences de différentes décisions. Est-ce que cela catégorise et « relativise » les choses ? Est-ce que cela évite de se poser certaines questions, et d'être dans l'empathie spontanée ? Peut être... Mais l'empathie spontanée n'aide pas beaucoup face à un membre gangrené, qu'il faut amputer d'urgence... surtout si le patient est inconscient et le chirurgien seul face à une catastrophe d'ampleur...

J'aurais vraiment bien besoin que les choses soient éclaircies. Car il me semble qu'un groupe de Biodanza, c'est une forme de cohabitation. Donc une certaine morale pourrait s'y appliquer. Sans doute pas la morale de ta tante Hera, qui embête un peu tout le monde. Mais ne pas tuer, sauf en état de légitime défense, et même en cas d'adultère, cela me paraît faire partie des règles, non ? Je ne sais pas te dire comme ça pourquoi j'ai autant besoin qu'il y ait « des règles ». Ah si je sais. Evidemment. Sans aucune règle, le risque, c'est que le plus fort règne.

Océane m'a dit qu'un des buts pédagogiques de la Biodanza, c'est précisément une meilleure prise en compte du feedback. Feedback avec soi, avec les autres biodanseurs et avec le groupe dans son ensemble. Cela m'a rassurée. J'avais quand même eu l'impression qu'il y avait une sorte de cadre, lorsque j'y suis allée. Ne serait-ce que le fait qu'on ne parle pas. Ce n'est pas une règle éthique, ça, plutôt un principe méthodologique. Mais on parle autrement... Avec le corps, avec les mains, avec le regard... Et la facilitatrice invite à donner des messages clairs, à s'écouter soi, à entendre l'autre, à ajuster les gestes en fonction de ce qui se vit. C'est pour cela qu'aucune invitation n'est obligatoire. Chacun est invité à s'écouter tout au long de la séance, pour sentir ce dont il est capable, ce qui lui fait plaisir, ce qui fait du bien et ce qui fait mal. Autrement dit c'est une méthode, autant qu'une éthique. Un élément fondamental à mettre en œuvre, qui conditionne la dynamique du groupe. Et qui fait grandir individuellement aussi, d'ailleurs...

Moi j'ai de la chance, faire pousser les plantes, ce n'est jamais mauvais pour personne. Sauf si on favorise les espèces exotiques envahissantes, bien sûr... Mon premier souci, c'est de protéger les récoltes, et c'est vrai que ces temps-ci, ni les humains ni les dieux ne m'aident beaucoup... Mais je radote.

Bon. Je vais demander à Athéna, peut-être que dans sa sagesse elle aura une réponse adéquate ?

Ta Déméter, un peu embarrassée

Lettre 17 – Les dix commandements, un contre-exemple éthique ?

Ma chérie,

Athéna n'a pas été catégorique. Elle m'a dit que la question était compliquée, et qu'elle préférerait ne pas répondre tout de suite. Elle préfère me « prendre par la main », comme elle dit, pour que je prenne connaissance avec elle de ce qui a été écrit, débattu, prouvé ou non, à ce sujet.

J'ai décidé de la suivre, elle a l'air d'avoir pas mal de choses à dire. Et elle a souhaité commencer par « régler son compte à Moïse », comme elle l'a dit un peu agressivement... je vais la laisser parler, ou plutôt te laisser lire.

Les tables de loi, ou les dix commandements de Moïse, font partie du substrat culturel occidental. Pour certain.e.s, ces commandements font partie des références incontournables à l'aune desquels tout peut être évalué, ou presque. Pour d'autres, il s'agit seulement d'un texte clé dans l'histoire des croyances humaines. Autrement dit, ces commandements peuvent se lire de multiples façons. Savoir positionner ce texte très connu en tant que référence idéologique, d'ordre moral et pas forcément éthique, par rapport à la proposition de la Biodanza, peut donc être aidant pour les professeurs comme pour les élèves.

Je ne souhaite pas, foi d'Athéna, heurter les croyances de certains humains. Mais la sagesse suppose d'interroger les règles édictées – dans un cadre religieux, politique, social, économique, etc. spécifique. Ces règles sont-elles vraiment universelles ? toujours en faveur du vivant ? Je sais qu'en prônant l'examen des textes, je heurte déjà certaines croyances. Mais je suis la déesse de la sagesse ET de la stratégie, ne l'oublions pas... j'assume donc cette investigation, en réponse à la demande de ma tante Déméter.

Les trois premiers commandements sont directement liés à la mise en place d'une religion monothéiste (« tu n'auras pas d'autre Dieu que moi », etc.). Sur ces commandements, il n'y a pas lieu de faire de commentaire, ils sont de l'ordre de la liberté de croyance individuelle (une liberté à respecter, selon la loi en vigueur dans la plupart des pays d'Europe).

Les six autres commandements concernent les relations avec autrui. Plusieurs d'entre eux illustrent l'inadaptation voire l'aspect néfaste d'une certaine morale, lorsqu'elle est imposée de l'extérieur et se prétend protectrice. En effet, aucun de ces commandements ne présente le caractère « absolu » qu'il prétend avoir.

Athéna donne plusieurs exemples, et je te retranscris son texte.

- « Tu honoreras ton père et ta mère » : que doit/peut faire un enfant victime de violence physique ou morale, de harcèlement, d'inceste ? Ne devrait-il pas honorer ses parents si et seulement s'ils sont honorables ? Emmanuel Levinas a demandé de tenir compte du visage de l'autre, pas de « l'honorer » systématiquement, surtout tant que la violence est présente.

Selon Athéna, on a là tous les germes de la culture patriarcale, tous les dénis de la pédophilie, toute la puissance donnée aux adultes au détriment des enfants. C'est pas joli joli... C'est vrai qu'il arrive que les enfants fabulent, ou soient manipulés. Mais les abus non détectés sont plus fréquents. C'est bien pour cela que la sensibilisation à la violence au sein des familles est si importante. Athéna dit qu'il y aurait moyen de faire des formations à ce sujet dans les structures qui accueillent les enfants, dans les écoles, les centres de loisirs, et aussi dans les commissariats... Cela permettrait de développer l'intelligence affective, pas seulement la compréhension de règles qui existent le plus souvent déjà.

- « Tu ne commettras pas de meurtre » : que se passe-t-il en cas de « légitime défense » ? Peut-on être innocenté d'emblée ? N'y a-t-il pas des cas de légitime défense en quelque sorte préméditée ? Comme lorsque des femmes battues pendant des années finissent par abattre leur bourreau ?

Cette question-ci, pour moi elle est clé. Quand les armées d'Arès piétinent mes prairies, oui j'ai des envies de meurtre. Pourtant, je sais que la violence n'arrange rien, en général. Surtout pas la violence irréversible, comme dans le cas du meurtre. Mais avoir pour principe de ne jamais réagir, c'est dangereux, il me semble. L'idée du feedback me paraît assez féconde. Si on m'envoie un message du style « je vais te tuer », je dois me protéger. Et cela ne peut pas exclure la mise hors d'état de nuire de l'autre.

Dans l'idée du feedback, il y a plusieurs possibilités. Le feedback ne résout pas les conflits, et il y a un risque qu'ils s'enveniment, donc il faudrait trouver une forme de feedback qui permette de s'opposer sans aller jusqu'à la destruction. Et surtout un moyen de faire baisser la pression, pour se réconcilier après une dispute, si personne n'est encore mort. Le « œil pour œil, dent pour dent » de

l'ancien testament, ou la vendetta des corses, cela ne résout vraiment rien. Je sais, le pardon ne se décrète pas, et tu le sais aussi bien que moi. Mais il faudrait pouvoir « tendre vers », je trouve. Enfin, c'est facile d'en parler quand tu es hors de danger... Et il y a des façons de forcer le pardon qui renforcent l'inimitié. Mais c'est un sujet à creuser, le pardon, je le sens.

J'ai réévoqué le sujet avec Athéna car poser les questions, c'est bien, mais j'attendais d'elle des réponses ! Peut-être que tu aurais su en parler toi-même, vu ta position d'observation. Mais j'étais impatiente...

Alors selon Athéna, il y a bien un instinct de survie, un système « réflexe », qui peut émerger dans des contextes spécifiques. Si un humain est acculé, mis dans une situation où la vie est en danger, il peut arriver qu'il réagisse en tuant l'autre, même en ne le voulant pas. C'est pour cela que chaque cas est spécifique, et que la justice a prévu une instruction à charge et à décharge, aussi pour les cas de légitime défense. Cela ne signifie pas que les décisions de justice soient toujours justes, mais la justice expéditive ne l'est pas plus. C'est l'avis d'Athéna, en tous cas.

Pour elle, c'est précisément parce que l'autre n'est pas vécu comme un semblable que l'envie de meurtre est possible. Elle m'a dit qu'elle développerait cela une autre fois (cf. lettre 23).

Et voici les dernières questions que pose Athéna à propos d'un autre commandement célèbre. Elle m'a dit que tu pourrais en parler à un certain Pierre-Joseph Proudhon. Il ne tient pas les femmes en haute estime, mais il a eu beaucoup d'influence sur le mouvement ouvrier français.

- « Tu ne commettras pas de vol » : et si tes enfants ont faim et que la solidarité interhumaine fait défaut ? Qu'est-ce qui est éthique ?

Athéna m'a dit qu'en réalité, certains de ces commandements semblent pouvoir être utilisés pour conforter l'autorité des puissants plutôt que pour défendre les faibles, ce qui devrait être l'un des objectifs d'un cadre moral ou éthique. Mais elle m'a dit aussi que le cas du vol est un dilemme éthique qui est souvent proposé dans certaines écoles, pour tester les capacités de raisonnement des élèves. Et les aider à prendre conscience de leur système de valeurs.

Athéna m'a aussi parlé de Kant, comme contre-exemple de l'éthique, et j'avoue que j'hésite à t'en parler...

C'est l'hiver, le bois mort est ramassé, alors je n'ai pas grand-chose à faire d'autre... Mais là tout de suite, je vais aller me balader en forêt. Je sais que tu ne peux pas en profiter, et cela m'attriste. Mais si je plonge virtuellement avec toi dans l'enfer, je ne sais pas si cela va t'aider. Je vais y aller en pensant à toi. Les feuillus nus se chargeront de me rappeler ton calvaire, hélas. Mais peut-être que cette marche va m'aider aussi à poser de nouvelles questions à Athéna, je sens qu'il y en a plusieurs qui commencent à émerger...

*Je t'embrasse, ma Perséphone chérie. Ta mère en devenir
Déméter*

Lettre 18 – Kant et les impératifs catégoriques

Ma chère Perséphone,

Bon, j'ai hésité, et j'hésite encore. Mais se décider, c'est souvent aller mieux. Alors je me décide à laisser Athéna évoquer Kant. Son approche est très différente de celle du principe biocentrique, donc j'aurais pu faire l'impasse sur son point de vue. Mais parfois les contre-exemples, c'est instructif.

Athéna pense qu'on peut avoir besoin de réfuter Kant, vis-à-vis de certains participants très cultivés. Sans tout jeter, car elle dit qu'il y a au moins une règle absolue proposée par Kant qui a son intérêt en Biodanza. C'est celle qui dit :

« Agis de façon telle que tu traites l'humanité, aussi bien dans ta personne que dans toute autre, toujours en même temps comme fin, et jamais simplement comme moyen »*

Athéna reconnaît qu'en principe, si on est dans l'amour inconditionnel, on ne devrait pas avoir besoin de cet impératif kantien. Mais elle constate que ce n'est pas toujours facile d'y être, pour les humains, dans cet amour sans conditions. Dans l'amitié, par exemple, il arrive que l'on aime sincèrement quelqu'un, et qu'on lui veuille du bien. Et que l'amitié soit intacte, à chaque rencontre, même si on ne se voit pas pendant des années. Ce qui a d'ailleurs le don d'émerveiller les amis qui se retrouvent, et qui ont l'impression, au moins fugitive, que « rien n'a changé ». Mais il y a aussi, parfois, une partie « je t'aime à condition qu'on arrive à se voir – de préférence quand j'en ai envie, pour parler de ce qui me fait envie ». L'amitié n'est pas systématiquement épargnée par le pragmatisme, les tentatives de contrôle de l'autre, ou même d'utilisation de l'autre.

Tu vas voir que Kant a un point de vue très tranché. Pour le coup, je te recopie directement le texte que m'a passé Athéna, je ne me sens vraiment pas capable de t'en parler sans ses notes.

Selon Kant (dont je simplifie fort le propos), il suffit d'appliquer une règle universelle pour devenir un être moral. L'intériorité (intention, conviction, etc.) n'est pas considérée. Elle est même considérée comme pathologique. N'est « moral » que ce qui est accompli par devoir, en obéissant à la loi. Un comportement altruiste adopté librement, avec plaisir, par intérêt ou par souci d'autrui, n'a pas de valeur morale.

Je t'avoue que là, j'ai vu un peu rouge, plus du tout vert tendre... Oser me dire que la générosité gratuite, ce n'est pas moral. Si c'est ça... eh bien j'assume mon immoralité ! Certes, la générosité gratuite, c'est très rare. Très souvent, la générosité dite « gratuite » n'est juste pas consciente de ses motivations. Athéna dit que cela se voit dans les structures associatives, lorsqu'il y a des disputes entre bénévoles, lorsqu'ils rivalisent de générosité.

Quand je donne de belles récoltes aux humains, je me fais plaisir aussi. Mais parfois, je vois que les humains se forcent à faire plaisir, et le résultat n'est pas très concluant. Sauf quand ce sont des mamans qui s'occupent de leurs enfants. Là oui, évidemment, une maman en bonne santé, et de plus en plus les papas, ça s'oublie naturellement pour prendre soin des bébés.

-- Ou pas si naturellement que ça. Parfois, les mamans font les choses par devoir plus que par plaisir, sans que cela nuise gravement aux enfants. Mais si cela dure trop longtemps, ou si les mamans ne sont pas bien entourées et aidées, tout le monde en pâtit. Les enfants, les mamans, et bien sûr la communauté des humains. Décidément, Levinas me convient bien, avec son visage de l'autre, qu'il soit puissant ou vulnérable.

Mais j'ai dit qu'on allait parler de Kant, alors j'y reviens. Je n'en pense pas

moins, tu vas voir pourquoi. Alors je laisse Athéna poursuivre... Elle s'est bien mise dans la peau des humains, je trouve, ce n'est pas si courant chez elle...

Selon Kant, la loi est formulée par la raison, en fonction de son universalité. Si je ne peux universaliser le mensonge, alors celui-ci est immoral. Or la moralité – toujours selon Kant - est le bien suprême, l'union du bonheur et de la vertu. Pour Kant, ne pas mentir est un impératif catégorique. Mentir corrompt absolument. Le mensonge « nuit à l'humanité en général car il rend vaine la source du droit » (cf. l'essai « D'un prétendu droit de mentir par humanité »).

Kant a été critiqué sur ce point par de très nombreux contradicteurs, dont Benjamin Constant. En effet, mentir « pour une bonne cause » est considéré comme conforme à une morale humaniste, qui s'éloignerait des absolus ou de la légalité, pour tenir compte des conséquences d'une action. C'est ainsi que nombre de « justes » ont caché des enfants ou des personnes souhaitant échapper à l'occupant durant la seconde guerre mondiale. Cette décision les a bien entendu amenés à mentir, activement ou par omission.

Je ne sais pas si le projet hitlérien d'extermination des juifs aurait fait changer Kant d'avis. Toujours est-il que lorsque la survie d'un individu ou d'une population est en jeu, l'impératif kantien risque fort de favoriser des comportements anti-vie, plutôt que des décisions protectrices du vivant.

C'est aussi au nom de cette prise en compte des conséquences que le mensonge en cas d'adultère n'est pas toujours considéré comme immoral. Surtout si une incartade n'a pas de conséquences sur la qualité de vie du couple. L'aveu d'une relation extra-conjugale peut d'ailleurs être immoral, s'il a pour seul but d'alléger sa conscience, voire de blesser l'autre.

Mais on ne peut pas non plus soutenir, a contrario, que le mensonge est « moral » ou « éthique ». Pas seulement, dans le cas cité, parce qu'il y a un risque d'engagement ailleurs, ou risque de maladie sexuellement transmissible, ou risque de révélation involontaire... Mais aussi parce que celui ou celle qui ment, quelle que soit son intention, introduit une asymétrie dans la relation. Il se procure une forme de pouvoir qui ne pourra pas être facilement acceptée par l'autre. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle les trahisons font mal même lorsqu'un couple n'est plus très nourrissant, voire moribond.

Dans l'enfer de Dante, la ruse et la tromperie se situent dans le tout dernier cercle. L'une des raisons pourrait être que le mensonge peut tuer la relation.

Si je mens sur une relation extra-conjugale, fut-elle anecdotique, cela ne veut-il pas dire que je peux mentir sur bien d'autres choses, voire sur tout ? Il est certes possible que mes escapades m'aident simplement à respirer, à supporter les petits inconvénients de la vie de couple, ou, plus structurellement, à « explorer d'autres facettes de son identité » (cette motivation peut devenir proche du besoin pour les couples matures), mais elles sont aussi parfois le signe de mon égoïsme ou de ma lâcheté – je préfère me nourrir ailleurs plutôt que de tenter de modifier le menu proposé dans mon foyer.

Par conséquent, on ne peut pas non plus adopter une posture défendant systématiquement le mensonge « utile ». Un cas cité souvent est celui d'un médecin qui mentirait à un patient sur ses chances de survie, pour lui permettre de mieux jouir du temps qu'il lui reste.

Le problème du mensonge utilitariste, c'est que le menteur ne maîtrise pas toutes les conséquences de son mensonge. Révéler son état à un patient peut

l'aider à mettre sa vie en ordre avant de mourir, voire provoquer un changement de style de vie qui peut s'avérer salutaire. Les cas de rémission spontanée ne sont pas si rares, et tous ne sont pas liés à un pèlerinage à Lourdes.

A dire vrai, on pourrait considérer que l'impératif kantien sert de « mètre-étalon », justement pour pouvoir s'écarter, plus ou moins, de la règle, en fonction des circonstances. Mentir à un malade est admis, mentir à son entourage l'est beaucoup moins. Un médecin empathique s'efforcera d'évaluer la situation au mieux, afin de pouvoir annoncer l'inévitable avec ménagement. Il peut se tromper, car le degré de force ou de fragilité d'un malade et de son entourage face à l'annonce d'un décès n'est pas facile à évaluer. Mais justement, dans le doute, peut-être prendra-t-il encore plus de précautions. Et peut-être tentera-t-il de simplifier les options, s'il sent que l'entourage est très fragilisé.

On voit là que l'impératif « protéger le vivant » n'est pas si simple à mettre en œuvre. Les interdictions *urbi et orbi* ne paraissent pas les plus pertinentes – mais tenir compte du collectif, et pas seulement de soi, n'est pas plus simple. Si l'on souhaite aller plus loin que l'impératif kantien, il paraît donc souhaitable de s'interroger, régulièrement, sur les motivations de nos actions. Qui servons-nous ? Nous-mêmes, ou la communauté ? Ou les deux ?

Prenons l'exemple des dames de la charité de l'époque victorienne, qui sévissent encore parfois aujourd'hui, sous une forme plus élaborée, voire encore plus manipulatrice (le philanthro-capitalisme cher à Bill Gates par exemple, qui lui a permis, jusqu'à présent du moins, d'éviter que son entreprise tentaculaire soit démantelée). Au XIXe siècle, en pleine révolution industrielle, certaines grandes bourgeoises allaient se donner bonne conscience en donnant quelques sous dans les faubourgs. Elles pouvaient ainsi se reconforter en constatant que les pauvres étaient sales, alcooliques, mal élevés. Qu'ils méritaient leur pauvreté en quelque sorte, même s'ils ne méritaient pas d'en mourir.

Il y eut quelques altruistes plus audacieux, parmi les religieux notamment. En Belgique ou en France, les Père Damien, François de Sales, Saint-Vincent de Paul, Sœur Emmanuelle, Mère Teresa, l'abbé Pierre, etc. ont tenté d'apporter des réponses plus structurelles à la pauvreté.

Structurelles ne signifient pas universelles, car au contraire, les spécialistes de l'humanitaire savent aujourd'hui à quel point l'aide doit être adaptée au cas de chacun. S'il n'y a pas d'identification des vrais besoins, de connaissances souvent en tout premier lieu, l'aide n'aide pas vraiment. Et la tentation d'instaurer une relation sauveur/victime est très grande. Tout à fait inconsciemment, parfois.

Alors que le désir ou le plaisir de donner peuvent être des moteurs de l'éthique. A condition de tenir compte de ce fameux feedback, fondamental. D'ailleurs, donner sans vérifier la façon de recevoir de l'autre, est-ce que cela génère vraiment du plaisir ? Chez les égo-centrés, probablement. Mais ont-ils vraiment du plaisir à donner ? Ou bien veulent-ils seulement se montrer ?

Moralité : les maximes générales paraissent rares. Y en a-t-il qui pourraient se révéler néanmoins pertinentes ? Il me paraît difficile de répondre à cette question sans trouver d'exemples précis, et sans les examiner au cas par cas.

Si l'on prend l'un des préceptes les plus souvent cités : « ne fais pas à autrui ce que tu ne veux pas qu'on te fasse », qu'en est-il ?

A première vue, l'idée paraît défendable. Mais elle suppose que ce qui est mauvais pour moi est mauvais pour l'autre. Ce qui nie les différences possibles

entre individus. Dans le cas des préférences sexuelles, ou culinaires, il est assez facile de démontrer que l'idée ne fonctionne pas.

Je propose donc, à ce stade, de laisser la question d'un universel théorique en suspens, pour nous intéresser au fonctionnement humain observable.

Bon. Je t'avoue que ta demi-soeur m'impressionne. Curieux, de faire des liens entre le mensonge, le couple, la guerre, l'humanitaire... mais elle a sûrement ses raisons...

Voici donc scellé le sort de Kant, au moins à propos du mensonge. Les clous de son cercueil ont été bien plantés non ? En voilà un qui aurait mérité l'humusation plutôt que le panthéon. Enfin, comme tous les humains.

L'humusation, je suis pour, tu penses bien ! Même si ce n'est toujours pas légal... alors que c'est la solution la plus écologique qui soit, pour que le corps humain retourne à la nature après sa mort. Quand au panthéon... ah il y aurait beaucoup à dire sur cet espace perdu pour la verdure... qui honore si peu de femmes... Tiens, Athéna m'a parlé d'une jeune facilitatrice, Louise Claire Dupraz, qui trouve que dans Kant, tout n'est vraiment pas à jeter. Elle m'a passé un petit papier sur lequel il est marqué :

« L'inhumanité infligée à l'autre détruit l'humanité en moi ».

A méditer, ma chérie... ou à transmettre à ton mari... - Je ne sais pas s'il te ment beaucoup, Hadès. Le problème, c'est peut-être qu'il ne te ment pas, et qu'il ne cache pas ses humeurs noires... Je ne t'envie vraiment pas de vivre avec ça !

Je ne sais pas si ce serait mieux, s'il se mentait un peu à lui-même, sur son état, et s'il décidait de faire un peu semblant d'être heureux. J'ai l'impression que dans le mensonge, il y a des degrés. Peut-être que ce n'est pas parce que tu mens une fois ou sur une seule chose que tu mens tout le temps... Tiens, je me demande si quand on dit « qui vole un œuf vole un bœuf », ce n'est pas pour décourager les enfants...

J'ai encore besoin de m'aérer. J'espère que tes balades au bord du Léthé te font du bien. N'y reste pas trop longtemps s'il te plaît, fais-en sorte que l'oubli soit momentané, comme en rêve, mais pas éternel.

*Je t'embrasse avec tout mon amour
Ta mère 100% sincère
Déméter*

Lettre 19 - L'empathie, une capacité biologique

Ma chère enfant,

Oui, je suis tout à fait d'accord avec toi. C'est vraiment compliqué, ces débats sur l'éthique, la morale, les règles absolues ou universelles – ou pas. Athéna me dit que ces débats parfois sans fin sont incontournables pour certains humains. Car en fait, leur souci, c'est de produire du droit, des lois, pour que chacun sache, dans une communauté donnée, ce qui est considéré comme juste - ou pas - et ce qui est permis - ou pas -.

Or il y a parfois des dilemmes insolubles, qui peuvent donner l'impression aux humains que l'éthique c'est compliqué, ou qu'ils ne sont pas compétents en la

matière. Et il y a des sujets sur lesquels les avis sont tellement diamétralement opposés qu'un consensus n'est pas possible. A l'échelle mondiale, en tous cas.

Tu auras du mal à trouver un point commun entre la charia et l'ultralibéralisme, par exemple. Or qui peut dire ce qui nuit le plus aux femmes ? La burqa de toile imposée par les talibans ou la burqa de chair, construite à force d'injonctions esthétiques ? L'expression vient de Nelly Arcan, qui est rentrée dans ce cycle infernal. Tu me diras que l'éthique, c'est plutôt dans le ni ni, dans ce cas. Mais se respecter, pour celles qu'on dénomme encore, et parfois dès l'enfance, « sexe faible » ou « deuxième sexe », ce n'est pas si facile que cela...

Athéna m'a dit que dans certains pays, les jeunes femmes avaient de plus en plus recours au bistouri pour que leur vulve, en particulier les grandes lèvres, soient plus conformes aux codes esthétiques de la pornographie. Tu trouves cela éthique, ma chérie ? Quand une partie des humains meurt encore de faim ? Et tu l'autoriserai ou tu l'interdirai ? Il est probable que les jeunes femmes en question mettent leur décision sur le compte de la défense des libertés... En plus, les débats évoluent avec la technologie – il y a un siècle, les humains ne se posaient pas la question de savoir si on pouvait cloner des êtres vivants ou réaliser des fécondations in vitro...

Et il y a aussi des questions où, sauf conviction de principe qui tente de fermer le débat, il est difficile d'avoir un avis sans rentrer dans le détail de la mise en œuvre... Pour ou contre l'avortement ? Pour ou contre l'euthanasie ? Tout - ou presque - dépend de quand, comment, par qui, avec quelles précautions, etc. Bref, Athéna m'a dit qu'on n'en finirait pas, avec ces discussions. Et que cela nous éloignerait fort de la Biodanza. Et même de l'éthique au sens le plus pur du terme, car il s'agit ici de débats sur des normes morales et culturelles.

Elle propose donc de revenir à son intention initiale : détailler l'apport des sciences sociales pour mieux comprendre cette espèce particulière, qui menace la vie sur terre, l'être humain. Elle souhaite commencer par le commencement : les bébés humains. Aujourd'hui, c'est prouvé, ils sont capables d'empathie, comme tous les mammifères, dès leur plus jeune âge. Avant même de faire preuve d'autonomie. Voici ce qu'elle en dit.

Les bébés humains en bonne santé physique et psychique sont dotés d'empathie – les observations scientifiques sont à ce sujet très précises.

Le nourrisson distingue les adultes familiers des non familiers dès l'âge de deux mois. Le premier sourire en interaction avec la mère intervient vers six semaines, pour la moitié des bébés nés à terme, selon une étude de Saint-Anne Dargassies. Ces interactions contribuent à tisser les premiers liens entre la mère (ou celle qui en tient lieu) et l'enfant, puis avec les autres membres de la famille. C'est l'empathie, dès l'âge de six mois, qui permet au bébé de s'adapter au comportement de son entourage, et qui l'aide, involontairement bien sûr, à exprimer une gamme de comportements qui vont contribuer, si tout se passe bien, à renforcer son sentiment de sécurité.

Ce mécanisme n'est pas propre aux bébés humains. Les bébés de la plupart des mammifères, dotés du même système vagal ventral que les humains, sont également capables d'exprimer, de susciter et de stimuler l'empathie. Certains scientifiques estiment que cette capacité s'est développée au cours du temps car elle accroît la probabilité de survie de l'enfant et de son espèce.

A l'appui de cette thèse, Pablo Servigne et Gauthier Chapelle citent une étude de Warneken et Tomasello (2006-2007), dans « L'entraide, une autre loi de la »

jungle » :

« Dès l'âge de 14 à 18 mois, les bébés viennent spontanément aider un adulte en difficulté. Si vous faites tomber un objet et que vous peinez à le ramasser, si vous avez du mal à faire tenir debout une pile de livres ou si vous ne pouvez pas ouvrir une armoire parce que vos mains sont occupées, il est fort probable qu'un bébé jouant par terre et observant la scène vienne spontanément vous aider (vous tendre l'objet, placer les livres correctement ou ouvrir l'armoire pour vous). Ces comportements altruistes émergent aussi en l'absence totale d'encouragements, de remerciements, de récompenses ou d'éloges de la part de l'adulte.

Mieux, ils s'observent même si vous mettez des obstacles sur la route du bébé (...), et même si cela l'oblige à cesser de faire quelque chose d'amusant ». Plus intéressant encore :

« Chez des bébés de 20 mois, le fait de donner une récompense matérielle fait chuter la fréquence de l'aide. C'est un phénomène connu depuis les années 1970 sous le nom d'hypothèse de la sur-justification : pour une activité que l'enfant aime faire, une motivation extrinsèque (la récompense) mine sa motivation intrinsèque (son intérêt). »

Je ne sais pas ce que tu en penses, ma chère Perséphone, mais ces études m'ont redonné de l'espoir. Ce n'est peut-être pas par hasard si les humains ont si fort proliféré à la surface de la terre. Des singes nus, certes, mais avec quelques atouts... Cela va loin, quand même, le potentiel humain !

Athéna a trouvé quelques phrases sur le processus ultérieur, dans le syllabus sur l'Affectivité de l'école de Biodanza de Liège, diffusé durant le cycle 2008-2011, en page 36. Ce n'est pas très détaillé, mais c'est un bon résumé :

« La conscience éthique commence à se former dès l'enfance. Elle est le résultat de l'évolution personnelle qui, par étapes, confère un sens aux sensations, aux expériences relationnelles, à l'expression pré-verbale et à l'expérience de l'intimité. »

Alors je me demande bien ce qui cloche ensuite, si à 20 mois les bébés sont désintéressés. Comment se fait l'évolution personnelle ? Pourquoi ne sommes-nous pas tous éthiques naturellement, avec ou sans la Biodanza ?

Il y a un autre point de vue, plus pessimiste celui-là, dont m'a parlé Athéna. Enfin, elle a dit qu'il était pessimiste, ce point de vue, mais pas désespéré. Ou disons que pour elle, c'était surtout du réalisme. Et que c'était important de comprendre ce qui se passe mal, chez les êtres humains dits « normaux ». Je lui ai demandé pourquoi Arès ne songeait qu'à se battre. Elle n'a pas la réponse, mais elle m'a dit que c'était sans doute en partie parce que Zeus et Héra se disputent tout le temps. C'est vrai qu'ils sont pénibles, parfois... Et vivre cela à longueur de temps, c'est sûr que ça n'a pas du beaucoup aider le petit à rester dans l'empathie. S'il n'avait pas décidé de survivre, consciemment ou non, sur le mode guerrier, probable qu'il n'aurait pas résisté... nonobstant son immortalité !

Mais Athéna m'a dit qu'Arès n'était pas le pire. Là je t'avoue que j'ai protesté. Quand il détruit mes récoltes avec ses troupes, je ne vois pas ce qui est pire. Et très franchement, s'il pouvait décider de vous rejoindre en enfer, ce n'est pas moi qui le pleurerait. Il est assez joli garçon, sur le mode un peu bourrin, mais qui sait, cela te changerait sûrement un peu de Hadès !

J'exagère, hein... Mais là où je dois reconnaître qu'elle a raison, Athéna, c'est qu'Arès, il n'est pas pervers. Le pire d'ailleurs, c'est que parfois il croit bien faire. Il aime bien se battre, et gagner... et il arrive même qu'il appelle ça

« défendre la veuve et l'orphelin ». Mais il n'aime pas tuer.

Alors qu'elle m'a rappelé que certains humains étaient vraiment encore pires. Oui, c'est vrai, il y en a qui sont tellement détraqués qu'ils prennent plaisir à tuer, à torturer. Ou pour qui la souffrance de l'autre n'existe pas, tout simplement, ils ne voient que leur propre plaisir. Ceux-là sont encore plus dangereux, hélas. Chez les humains, ils parlent de sadiques, ou de psychopathes, et parfois de tueurs en série.

Cela nous emmène loin des bébés empathiques, tout ça... Je me demande vraiment ce qui les détraque. Si Athéna n'a pas la réponse, je vais réfléchir à qui demander. Moi mon domaine, c'est la fécondité.

Après... l'éducation... ce n'est pas mon rayon. Plutôt celui d'Apollon. Sauf s'il faut juste laisser faire la nature, mais ce n'est plus le cas depuis longtemps. Et pour être honnête, cela ne garantit rien, la nature. Des paysans anxieux, acariâtres, querelleurs, jaloux, violents, j'en ai connus. Et des paisibles aussi. Et des joyeux, aussi, heureusement.

Je me demande parfois comment ils font. J'ai beau leur donner du blé, ils sont mortels les humains. Ils meurent sans crier gare en plus. Tout jeunes ou très vieux, ou dans la force de l'âge, comme on dit. Moi, rien que cette idée, ça me rend neurasthénique. J'aime trop le soleil, l'air frais, la pluie... la rosée du matin. Même si elle me fait pleurer, chaque fois que je la vois sans toi.

Je comprends pourquoi Hadès fait la tête. Des trois frères, il n'a vraiment pas tiré le gros lot. Et toi avec lui, ma pauvre chérie... Ah si je le tenais sous mes pieds...

Bon, quand j'ai du nouveau je t'envoie une nouvelle lettre. Ou plusieurs. C'est compliqué, les humains...

*Je t'embrasse de tout mon cœur
Ta maman qui t'aime*

Lettre 20 – L'attachement et ses troubles

Ma fille chérie,

J'ai discuté longuement avec Athéna. Toute déesse qu'elle est, elle ne prétend pas avoir toutes les réponses. Sinon tu penses bien qu'elle aurait trouvé un moyen pour que l'espèce humaine aille mieux.

Encore que, à dire vrai, elle ne va pas si mal que cela, l'espèce humaine. Au contraire même, elle n'est pas en voie de disparition, loin de là. Sacrement résistants, ces humains qui n'ont l'air de rien ! Pas toujours empathiques, mais résistants, assurément !

Le danger aujourd'hui, d'ailleurs, ce serait plutôt la prolifération. Et bientôt l'auto-destruction, j'en ai peur. Ou disons plus justement la répartition des ressources. Depuis que je leur ai donné l'agriculture, je n'ai pas réussi à leur faire comprendre qu'il fallait partager équitablement les récoltes. Il y en a toujours qui stockent, qui spéculent, et d'autres qui mangent trop... même s'ils n'en ont pas les moyens. On dirait qu'ils n'ont pas tous les mêmes compétences pour résister à la tentation, ces humains...

Alors, pour revenir à ce qui se passe mal pour les bébés, il faut que tu saches que tous les humains sont prématurés. Eh oui, la station debout des femelles, et le développement du cortex préfrontal, apanage de l'espèce humaine, cela donne des bassins trop étroits pour laisser passer des bébés à maturité. Résultat, même à terme, ils ont besoin d'un utérus externe pour terminer leur développement neuronal correctement. Pendant six mois environ. Autrement, tu obtiens des bébés anxieux, nerveux. Et si tu ne les prends pas dans les bras quand ils pleurent, ils risquent de se déshydrater, de se décourager. Et même, s'ils sont abandonnés, sans autre contact qu'alimentaire, de mourir. C'est René Spitz qui l'a montré (cf. syllabus Contact et Caresses, en page 9).

Tu vois à quoi tu as échappé ! Je blague, mais les premières années chez les humains, ça n'a pas l'air simple. Alors pour ne pas trop t'assommer avec ça, je préfère te recopier le texte de Athéna. Tu le liras ou pas. Tu n'es pas trop concernée, il me semble. Mais qui sait ce que cela évoquera pour toi ?

J'ai même laissé ce que je viens de te dire sur les bébés prématurés. Tant pis pour la répétition, c'est trop important.

L'attachement, étape indispensable du développement

La capacité d'empathie des bébés humains se double d'une capacité – ou d'une nécessité – de développer une relation d'attachement avec au moins une personne qui prend soin du nourrisson de façon cohérente (sensible, attentionnée, à l'écoute de ses besoins) ET continue. Le développement social et émotionnel normal de l'enfant dépend de cette figure d'attachement, dont il est au départ très fortement dépendant. Au point qu'un changement d'odeur de cette figure d'attachement, durant les premières semaines (par exemple, si la mère change de parfum ou de savon), peut compromettre celui-ci. On sait aujourd'hui pourquoi, grâce aux neurosciences : les odeurs sont perçues par le cerveau reptilien, sans qu'il y ait de connexion avec les capacités réflexives du cortex. Le « noyau cortical » envoie les informations olfactives à l'amygdale cérébrale, et celle-ci les classe immédiatement, de façon tout à fait binaire, entre odeurs agréables ou désagréables. C'est la raison pour laquelle les humains peuvent relativiser quelque peu une odeur ambiante, diffuse. Mais une odeur perçue dans la sphère intime, comme l'odeur corporelle d'une personne, peut être très envahissante si elle est perçue comme désagréable. A l'inverse, une odeur perçue comme agréable influence immédiatement et positivement les émotions.

C'est ainsi que l'attachement dit « sécurisé » (concept développé par John Bowlby) permet à l'enfant qui reçoit des soins appropriés de la même personne, d'incorporer peu à peu la présence de l'autre, même en cas d'absence. L'enfant ne se sent pas « mourir » si l'autre n'est pas là. Le lien est donc perçu comme permanent, non transitoire. Il est significatif émotionnellement, n'est pas interchangeable (je l'ai dit mais je le répète !), et génère sécurité et confort dans la relation. Dès le développement de la locomotion, l'enfant sécurisé va utiliser le ou les figures d'attachement comme une base saine à partir desquelles explorer son environnement.

Ce type d'attachement favorise les interactions confiantes avec l'environnement, l'établissement de liens affectifs avec l'entourage, l'alternance entre périodes d'exploration et périodes de réconfort, entre frustration et assouvissement des désirs ou des besoins ; il conditionne l'aisance sociale future ; il permet aux adultes d'aider leur entourage ou d'accepter du soutien en cas de besoin, dans

le respect et la confiance. En fait, les modalités ou schèmes d'attachement affectent l'ensemble des relations : collaboration ou rivalité avec les pairs, modes d'attraction sentimentale et sexuelle, soins envers les jeunes enfants ou les personnes malades ou âgées.

On voit bien ici le lien qui peut être fait entre l'attachement « sécuritaire » et la capacité à faire preuve d'altruisme. Ou entre cette sécurité intérieure et une vision du monde plus ou moins optimiste. Il suffit de lire quelques pages de Schopenhauer pour comprendre que la « bonne mère » n'a pas été au rendez-vous, et qu'il ne s'en est jamais remis...

L'empathie : une compétence fragile, à encourager

On sait aujourd'hui que tous les bébés humains naissent prématurés et que la maturation du système nerveux suppose de fournir à l'enfant un utérus externe (des bras, un giron à l'odeur et au toucher familial) qui soit à la fois réconfortant et nourrissant, durant au moins six mois après la naissance.

Lorsque ce contenant fait défaut, lorsque le bébé ne bénéficie pas d'une aide rapide et efficace quand il émet des signaux de détresse (cris, pleurs...), par une personne en qui il a confiance, l'enfant ne se sent pas en sécurité. Il peut même mourir, à plus ou moins brève échéance (cf. les travaux de René Spitz sur l'hospitalisme, cités en page 9 du syllabus Contact et caresses).

Si l'enfant survit à un environnement inadapté, il n'est pas sorti d'affaire pour autant. Selon les travaux de Tarabulsky, l'attachement « **secure** » ne concerne qu'un peu plus de la moitié de la population adulte (52%). Si c'est donc a contrario le bébé humain qui doit s'adapter à un entourage défaillant, un mode relationnel « **insécure** » va se mettre en place. Les connexions émotionnelles en particulier seront plus difficiles et les gratifications associées plus rares.

Selon Bowlby, un **attachement évitant** se met en place lorsque la figure maternelle (ce peut être la mère biologique, le père ou toute autre parent adoptif) évite le contact physique. Les enfants apprennent alors à minimiser leurs signaux de détresse et d'attachement pour maintenir la proximité avec l'adulte. Ils semblent très autonomes, n'ont pas l'air d'avoir besoin qu'on les réconforte au moment d'une séparation, surinvestissent l'exploration.

Cependant la recherche a montré que ces enfants avaient un taux plus élevé d'hormones du stress dans leur salive, sans que leur comportement reflète ce stress – qui risque fort de se traduire, dès l'adolescence, par diverses addictions. Sans support de résilience alternatif, l'adulte n'ayant pas pu surmonter cette difficulté évitera les relations intimes, il aura confiance en lui-même mais pas dans les autres. Il sera moins bien équipé qu'un adulte sécuritaire pour faire preuve de comportements éthiques ou altruistes efficaces. Ce type d'adulte mettra plutôt en place un système relationnel du type « chacun pour soi ».

On reconnaît bien là le type de personne décrit par Rolando Toro dans son échelle du lien (cf. lettre 7) : les individualistes adultes seraient donc des enfants n'ayant pu bénéficier d'un contact physique sécurisant. Selon certaines études, ils représentent près de 25% de la population des pays occidentaux.

L'**attachement anxieux** se met en place lorsque les réactions de la « mère » sont incohérentes et imprévisibles, mais occasionnellement adaptées. L'enfant tente donc de se rassurer en accentuant les signaux de détresse (colère, pleurs).

L'adulte aura peu confiance en lui, fera preuve de peu d'autonomie, il sera en recherche constante de contacts et de fusion avec le partenaire amoureux.

Ce type d'adulte risque d'être prêt à tout pour préserver la ou les relations, et de mettre en place un système relationnel où règne la dépendance plutôt que des échanges équilibrés entre donner et recevoir en conscience. Selon certaines études, ce type d'adulte représente environ 20% de la population.

L'attachement désorganisé (identifié par Mary Main, une collaboratrice de John Bowlby, à la fin des années 60) est plus grave. Et plus rare, heureusement. Dans ce cas, le bébé n'a pas pu mettre en place de stratégie d'adaptation à l'entourage, car celui-ci était trop imprévisible et trop violent. Ces bébés, maltraités ou gravement négligés, manifestent des comportements étranges, effrayés ou désorientés, et ne peuvent pas se développer sainement.

Le cas le plus grave est celui dans lequel l'enfant survit en court-circuitant le système limbique et les émotions « invivables » que celui-ci génère du fait de la maltraitance ou de la négligence. Voilà comment se créent des psychopathes, incapables de toute émotion et de toute empathie. On le savait déjà à Sparte, où les enfants étaient séparés très tôt de leur mère pour devenir des guerriers.

La théorie de Bowlby a parfois été critiquée du fait qu'un même enfant peut présenter plusieurs types d'attachement – et faire évoluer son comportement si l'entourage modifie le sien. C'est une bonne nouvelle, qui a permis d'affiner les données et les stratégies, sans remettre en cause la typologie.

Les travaux de Bowlby ont notamment permis de modifier l'accueil des enfants en bas âge dans nombre d'institutions concernées, hôpitaux, crèches, orphelinats, etc. pour tenter de mettre en place des figures d'attachement fiables et stables, favorisant la résilience.

Suis-je en train de dire qu'un enfant mal entouré ne peut pas devenir un adulte éthique ? Il apparaît bien que cela peut être plus long ou plus difficile pour elle ou pour lui. Selon la fréquence et le degré des carences, et l'âge à laquelle celles-ci sont intervenues, elles seront plus ou moins réversibles.

Comme le rappelle Hélène-Jeanne Lévy Benseft, citée par Bruno Giuliani dans sa monographie, en page 182 :

« l'éthologie animale et (...) humaine prouve que (..) les différentes fonctions affectives sont activées par les relations que nous entretenons avec nos congénères, c'est-à-dire par l'apprentissage. L'affectivité dépend, pour son expression, de la socialisation. Une petite rate qui n'a pas été allaitée, léchouillée et n'a pas joué avec ses semblables ne montre pas de comportement intégré de maternage. Idem la guenon. Idem la petite fille. »

Marc Pistourio, docteur en psychologie clinique, le précise dans « Dis-moi qui tu aimes, je te dirai qui tu es », les styles d'attachement « font preuve de continuité et de stabilité. » On pourrait dès lors s'inquiéter de la persistance de ces schémas, les percevoir comme :

« la mort annoncée de relations amoureuses saines et harmonieuses, pour tout adulte ayant été privé d'un attachement sécurisant dans l'enfance ».

Or ce que montre Marc Pistourio, c'est que connaître son style d'attachement permet en fait « d'anticiper les difficultés potentielles inhérentes » aux différents types d'attachement, et « d'apporter les modifications nécessaires afin de bonifier la dynamique relationnelle ». Le but ici n'est pas de détailler les

modifications en question, mais on pourra se référer utilement à cet ouvrage en cas de difficulté persistante particulière.

L'adolescence puis la quarantaine en particulier peuvent être des moments clés – des phases de crise grave ou des opportunités de résilience. Ils peuvent être l'occasion de mettre en place un attachement apaisé – un objectif auquel peut contribuer la pratique de la Biodanza. Les professeurs s'adressant à ce type de publics peuvent être amenés à en tenir compte.

Je le relis en même temps que je te le recopie, ce passage. Et je trouve que c'est bien expliqué. Ces distinctions entre humains montrent qu'il peut y avoir plusieurs types de participants. Je me demande si Océane en tient compte, dans sa façon de donner cours. Je ne vois pas bien comment elle ferait, mais je lui demanderai. Je ne sais pas si cela explique tout, ces inégalités, mais cela paraît déjà assez fondamental comme différences. Entre un enfant à l'attachement secure et un autre à l'attachement désorganisé, tu imagines ?

Il paraît qu'à tout âge, il y a des réorganisations possibles – ou d'ailleurs des dégradations, aussi. Mais cela montre à quel point les humains ne partent pas tous gagnants... Cela me fait frémir rien que d'y penser. Pourquoi mais pourquoi laissent-ils pleurer les bébés ?

Tu sais ce qu'elle m'a dit d'autre, Athéna ? Elle m'a dit qu'une psychanalyste suisse, Alice Miller, avait beaucoup travaillé sur l'enfance d'Hitler. Et montré qu'il avait été battu toute son enfance par son père, sans être jamais défendu par sa mère, ni par aucune autre personne sur laquelle il aurait pu s'appuyer.

Résultat, il s'est vengé plus tard sur les juifs. Même chose pour Joseph Staline, le criminel qui a créé des famines à force de collectivisme et de scientisme débridé. Je ne t'ai encore jamais parlé de Lyssenko, le scientifique favori de Joseph, mais celui-là, je l'ai eu longtemps dans le collimateur. Non seulement il prétendait améliorer le rendement des récoltes avec des méthodes contre-intuitives. Mais en plus il a falsifié le résultat de ses expériences pour faire croire à son génie. Résultat : des millions de morts.

Oui, l'attachement désorganisé, ou l'attachement évitant, selon le cas, cela fait des ravages. Heureusement, avec les travaux de Alice Miller sur la pédagogie noire, on sait un peu mieux comment éviter ça. On sait à quel point les enfants réagissent mieux aux encouragements qu'aux jugements.

Mais il y a encore, selon Athéna, des tas d'humains qui croient encore à cette ineptie inventée par ceux qui n'ont pas décodé la maltraitance dont ils ont fait l'objet, de la part de leur entourage. Le fameux « Qui aime bien, châtie bien » !

Au moins, Zeus merci, quand il foudroie, il ne fait pas semblant d'aimer, ton père ! Dans la série violence verbale toxique, Océane m'a raconté un épisode navrant. Tu sais ce qu'elle voyait son oncle faire avec son très jeune cousin, quand elle était petite ? Imagine : un gamin qui pleure, on ne sait pas très bien pourquoi. Il est fatigué, énervé, affamé. Bref, il pleure. C'est la réaction émotionnelle normale d'un enfant qui ne sait pas encore bien parler, ni déchiffrer ses propres sensations. Eh bien au lieu de le consoler, ou de l'écouter, tu sais ce qu'il faisait, l'oncle ? Il menaçait son fils. Oui, oui, il lui ordonnait d'arrêter de pleurer immédiatement. En lui disant « si je te frappe, au moins tu sauras pourquoi tu pleures ». Tu imagines, le fils, ce qu'il doit ressentir pour le père ? Qui aime bien, console bien, foi de Déméter !

Et je ne veux pas te saper le moral, mais Athéna m'a dit qu'il y a des données scientifiques encore plus préoccupantes, sur le fonctionnement humain. Je te fais un topo dans une prochaine lettre, car je frôle l'overdose. Besoin de danser, ou au moins de me déhancher, je crois. Tiens tu n'as pas essayé, ça, aux enfers, une libération du mouvement ?

On a fait ça les deux fois que j'y suis allée, à la Biodanza, et c'est tout simple. Sans Orphée, tu auras du mal pour trouver la bonne musique. Mais en gros, l'idée c'est de tout bouger, sans contrôler, de tout libérer, le moindre orteil, toutes les vertèbres, les mollets, les cuisses, la tête, les bras, jusqu'au bout des doigts. Tu lâches tout. Tu te fiches pas mal de ressembler à rien pendant quelques minutes. Ce n'est pas cela qui va décourager Hadès, hélas. Cela pourrait même le dérider, qui sait. En tous les cas ça ne peut pas te faire de mal. Plutôt que du bien, car pour relâcher les tensions, c'est vraiment efficace.

Bon, après, il faudrait que tu aies une musique harmonique, qui te permette de t'étirer en douceur. Plus difficile à trouver, même si peut être que dans ta tête, tu aurais des souvenirs ? De chants d'oiseau ?

*Tu me diras si ça a marché.
A très bientôt. Ta maman qui t'aime, et qui ne t'a pas laissée pleurer !*

Déméter

P.S. : Oui je sais, j'ai évité de faire écho à ce que tu m'as écrit sur ma neurasthénie. Petit déni de la condition humaine, par mimétisme ? Tu as raison, ce n'est pas facile de rester éthique face à la mort. Je comprends que les humains aient envie de penser à autre chose, et de se divertir, comme disait ton Blaise Pascal. Athéna me dit que trois psychologues, Jeff Greenberg, Sheldon Solomon et Tom Pyszczynski, ont une théorie validée par plus de 200 travaux expérimentaux. Selon eux, la pensée de la mort déclenche trois types de réactions, chez les humains : soit l'évitement, soit le gonflement artificiel de ce sur quoi repose leur estime de soi – qu'il s'agisse de trophées de chasse, de millions ou de publications – soit ils se replient sur un groupe identitaire qui leur donne l'impression que leurs valeurs vont leur survivre. Assez pathétique, non ? On en reparlera sûrement, mais plus tard, si tu veux bien...

Lettre 21 – Addiction à la dopamine

Perséphone amour de ma vie,

Ah oui, heureusement que tu es là, même sans être là. Ce n'est pas ton père qui risque de me nourrir... Mais si je t'embête, tu le dis. Peut-être que c'est moi qui fait preuve d'attachement anxieux ? Si c'est le cas, j'ai été bien punie... Car des raisons de m'en faire... Hadès m'en a donné une tripotée !

Encore que d'après tes lettres, parfois, je me demande si tu n'es pas si mal lotie. S'ennuyer éternellement, c'est l'enfer, je te l'accorde. Mais au moins tu ne risques rien. J'espère que la dépression de Hadès te laisse un peu souffler. Pas de sexualité, pas de vitalité, pas de créativité, c'est pas la joie... Mais tu as une présence. Ou des présences. Tu ne t'es pas fait des ami.e.s parmi les ombres ?

Je sais, je suis en train de te conseiller la dépendance, et de t'attacher à des êtres toxiques. Mais tu peux peut-être les cotoyer sans t'attacher ?

S'il y avait moyen, peut être que tu pourrais fomenter une révolte ? une sortie en masse ? prendre Cerbère par surprise, et la barque de Charon en otage ? Et tu remontes avec ta troupe, même sans Hermès pour te guider ? J'espère que Hadès ne lit pas tes lettres, car sinon mon plan est éventé !

*Cher frère qui lit ces lignes, je te déteste cordialement,
Ton ensoleillée,
Déméter.*

Bon. Je décide de continuer sans crainte. A mon avis, si ton mari lisait mes lettres, tu aurais trouvé un moyen de me le faire comprendre dans tes réponses. Et quand bien même, qui sait, cela le sortirait peut-être de son marasme ?

En attendant, voilà les données réunies par Athéna sur un autre aspect du fonctionnement humain. Elle m'a dit que c'est ce qui explique pourquoi ces pauvres créatures continuent à détruire la planète, même en sachant qu'ils courent à leur perte. Une partie de l'humanité ne veut pas renoncer à son mode de vie toxique pour sauver mes pauvres petites plantes desséchées...

Striatum et dopamine : kit de survie ou bug humain ?

Même les adultes bénéficiant d'un attachement dit « secure » peuvent de nos jours être confrontés aux conséquences de ce que certains décrivent comme un « défaut de fabrication » du cerveau humain.

Dans son livre sur « Le bug humain : Pourquoi notre cerveau nous pousse à détruire la planète et comment l'en empêcher », Sébastien Bohler dresse un portrait apocalyptique du striatum, la « boîte noire » du cerveau. Celle-ci est programmée pour poursuivre quelques objectifs essentiels, liés à la survie de l'individu : se nourrir, se reproduire, acquérir du pouvoir (sur le monde et sur les autres – la comparaison est un moteur...) et des informations sur son environnement, le tout avec un minimum d'efforts.

Ce tableau très noir, on le verra ci-après, est heureusement incomplet. Sébastien Bohler consacre la grande majorité de son livre à la dopamine, en oubliant en particulier l'ocytocine et la sérotonine. Néanmoins, mieux connaître un possible « défaut de fabrication » des humains peut contribuer à en minimiser les conséquences, c'est pourquoi je les détaille ici.

Initialement, ce défaut de fabrication n'en est pas un. C'est même celui qui a permis le développement de toutes les espèces de vertébrés.

« Les neurones du striatum, qui charrient de la dopamine et du plaisir en réponse à tout comportement tourné vers la survie, sont le moteur de l'action des poissons, reptiles, oiseaux, mammifères et marsupiaux (page 31) ».

Hélas, ce striatum (cf. schéma de la page 36), composé du noyau caudé, du putamen et du noyau accumbens, alimenté en dopamine par l'aire tegmentale ventrale, dispose de mécanismes d'autorégulation complexes, qui peuvent facilement se dérégler. Le signal de satiété, par exemple, ne se déclenche qu'au bout de vingt minutes, quelle que soit la quantité de nourriture ingérée, et c'est un signal d'intensité variable, qui peut passer inaperçu. Ainsi, le volume et la durée des prises alimentaires dépendent de très nombreux facteurs (accès à la nourriture, fatigue, stress, hérédité, habitudes, etc.).

En matière de statut social ou de pulsion sexuelle, ainsi qu'en ce qui concerne l'accès à l'information, il n'y a pas toujours de signaux de satiété. Juste des

limites physiques (fatigue...) ou temporelles, plus ou moins élastiques.

Concernant la nourriture, il peut être intéressant de connaître en détail le mécanisme, surtout si l'on souhaite limiter les quantités ingérées :

- dans un lieu donné, un aliment consommé pour la première fois déclenche de la dopamine
- la seconde fois, si la nourriture attendue n'est pas au rendez-vous, le cerveau subit une perte nette de dopamine
- si au contraire la nourriture attendue est au rendez-vous, seule la perspective de nourriture (salivation) va libérer de la dopamine
- pour que la nourriture conforme aux attentes déclenche à nouveau de la dopamine, il faut consommer plus (deux morceaux de fromage au lieu d'un).

Le striatum est donc redoutable pour l'humain, comme pour la planète, car en fait il en demande toujours plus. Le statu quo ou la répétition d'un événement attendu désactive la production de dopamine, tandis que le « plus » inattendu déclenche une dose appréciable de dopamine.

Certes, l'activité du striatum et sa sensibilité à la dopamine sont modulées par la sérotonine, qui a des propriétés satiétogènes, et aussi surtout par le cortex orbito-frontal, qui fait la synthèse de très nombreuses informations reçues du système nerveux central. Celles-ci concernent aussi bien des informations d'origine gustative, olfactive, viscérale, digestive, etc. que des aires impliquées dans les processus de mémoire, de motivation, de récompense et d'apprentissage. Mais le problème de la « civilisation » actuelle, c'est que l'environnement technologique permet aujourd'hui au striatum de se satisfaire en permanence, à condition d'oublier les conséquences environnementales des technologies utilisées. En effet, nourriture en surabondance, consommation de sexe via internet, compétition sociale permanente via une consommation effrénée, et accès à l'information en continu génèrent des dégâts sociaux et environnementaux qui menacent la survie de l'espèce.

Le déclencheur « statut social » en particulier peut avoir des effets pervers. Car le striatum réagit à la comparaison sociale, et pas à la valeur intrinsèque de ce qu'il reçoit – pour que cette valeur soit perçue, il faut solliciter le cortex. A l'heure où le nombre de "likes" tient lieu de statut social, on comprend que la technologie puisse devenir un piège très cruel.

Même certains singes sont extrêmement attentifs vis-à-vis des signes extérieurs de statut social. Les chimpanzés et les macaques en particulier sont captivés par les combats pour l'accès aux positions supérieures :

« Ils sont prêts à sacrifier des plaisirs substantiels, comme le jus de pomme dont ils raffolent, uniquement pour pouvoir passer du temps à visionner des photos de ces personnages de haut rang de leur groupe. La fascination pour les célébrités est donc un trait caractéristique des primates, qui se manifeste déjà bien avant l'émergence de l'humanité. » (page 74).

La pulsion de comparaison sociale est étudiée en laboratoire, par exemple dans des situations de jeu où des individus sont amenés à s'affronter en duels. Résultat des mesures effectuées : c'est le noyau accumbens qui entre en action directement et incite à redoubler d'attention. Pourquoi ?

« En fait (...) savoir repérer avec acuité et fiabilité les leaders de la bande a probablement été une condition de survie dans notre passé évolutif, pour former des alliances capables de surmonter les dangers et de rapporter de la nourriture. (...) Evidemment, rien ne procure autant de plaisir que de

sortir soi-même vainqueur d'une confrontation. Or ce sont exactement les mêmes parties ventrales du striatum qui entrent en action lorsque nous améliorons notre rang social par une victoire, et lorsque nous voyons un tiers dominer ses semblables ». (...) Les mêmes expériences révèlent que l'activité du striatum ne se manifeste que si l'on gagne contre un autre humain, et non contre une machine : les joueurs video qui remportent des parties contre un logiciel n'activent pas leur striatum. Ce qui compte, c'est le classement. C'est la comparaison. Ce n'est pas de réussir le jeu, c'est de monter dans la hiérarchie ». (p. xx).

A l'époque où les modes de vie de l'espèce humaine étaient peu polluants, la comparaison sociale pouvait être considérée comme un moteur du dynamisme individuel, ce qu'elle est d'ailleurs. Mais le problème, c'est qu'aujourd'hui, le mode de vie des pays et/ou des classes sociales les plus fortunées consomme à toute vitesse les ressources naturelles de la planète. Le « toujours plus » du capitalisme débridé n'a pas fini d'empoisonner ces pauvres humains...

Athéna et sa lucidité... Je ne sais pas ce qu'elle va encore découvrir comme horreurs, sur l'humain. Mais cela ne rend pas optimiste, tout ça.

Elle m'a dit qu'il y avait aussi des raisons d'espérer, mais elle ne m'a pas dit lesquelles. A part la Biodanza, bien sûr. De là à croire que la Biodanza va sauver la planète ? J'ai adoré pratiquer, certes, mais est-ce que si j'étais une humaine, danser suffirait à me faire oublier ma gourmandise, mon statut social, et ma faim de partenaires sexuels ? Je n'en suis pas sûre du tout ! En tous cas, cela mériterait d'y consacrer des études sérieuses.

Si ça se trouve, avec ce qu'a dit Hermès, cela pourrait être assez pratique pour en trouver, des partenaires sexuels. Au moins dans certains groupes... Il n'y a pas de mal à ça, tu me diras. Si c'est affiché clairement à l'entrée, pourquoi pas ! A Eleusis, on célébrait la fécondité avec des ustensiles sans ambiguïté. Je crois que ça soulageait tout le monde, de pouvoir faire la fête à ce sujet. Avec des phallus en bois, des vulves en osier, tu peux célébrer l'accouplement fécond avec un enthousiasme libérateur.

C'est sûr que cela change des nouveaux humains dont m'a parlé Athéna, qui passent leur temps à regarder du porno sur le net en engloutissant des chips. Il paraît qu'ils n'arrivent même plus à faire l'amour à leurs partenaires – surtout au-delà de plusieurs heures de visionnage par semaine. Il faut dire que le sens visuel seul, sans le goût et l'odeur, sans la peau de l'autre, c'est vraiment bizarre comme stimulation non ?

Je n'ai jamais vu les animaux faire ainsi. Ta sœur Artémis non plus. Poséidon disait que les dauphins n'arrêtent pas de copuler. Ils ne font de mal à personne, sauf aux requins. Et aux poissons, bien sûr, mais je n'ai jamais vu de dauphins obèses, si ?

Il n'y a que les animaux domestiques qui attrapent les pathologies de leurs maîtres, je crois. Les sauvages eux, dès qu'ils sont malades, ils se font bouffer...

Ahlala, décidément, ce Bohler, il m'a sapé le moral. Je vais aller danser chez Océane, je crois. Et puis je vais lui demander ses raisons d'espérer. Parce que danser, c'est bien beau, mais on ne peut pas danser tout le temps, tout de même ! Peut-être que toi, tu pourrais ? Ils font ça, aux Champs élyséens ? D'après ce que tu m'as dit, c'était assez calme là-bas, non ?

Je t'emmènerai dans mes pensées.

Je t'embrasse fort, chère nourriture de mon coeur

Déméter

Lettre 22 – Mère Teresa : une énigme ?

Ma chérie,

Ahlala... C'est vraiment une potion magique, cette Biodanza. On ne boit rien, on ne mange rien, et pourtant... les musiques sont divines, du début à la fin...

Je suis sortie à la fois pleine d'énergie et détendue. Je me demande comment ça marche. Il y avait des similitudes avec la dernière fois, mais aussi plein de différences. Il y a une danse que tu aurais adoré.

Gabi – encore elle, j'irai quand ce sera Océane qui donne cours une prochaine fois – nous a proposé de jouer à Hermès, avec des ailes à nos pieds. Elle a appelé ça « se déplacer avec légèreté ». Et c'était merveilleux... Il n'y a personne qui joue de la musique, à part les oiseaux, aux Champs élyséens ?

J'ai d'autres bonnes nouvelles. C'est qu'Athéna ne m'avait pas tout rapporté sur le livre de Sébastien Bohler. La première bonne nouvelle, c'est qu'en fait, il n'y a pas que la nourriture ou les pouces bleus qui procurent des doses de dopamine.

Et la deuxième, c'est qu'il a publié très récemment un autre livre, « Où est le sens ? », qui éclaire d'un jour nouveau les ressorts de la compassion, et qui donne des pistes pour agir en faveur d'un mode de vie plus écologique. En très résumé, Bohler attire l'attention sur une autre spécificité des humains : la recherche de sens. Celle-ci serait indissociable de la condition humaine. Sauf situation de survie extrême, ou pathologie avérée, la plupart des humains ont besoin, tôt ou tard, de donner du sens à leur existence, au-delà de la recherche des plaisirs. Elle en reparlera peut-être.

Pour revenir à notre striatum, il semble donc que chez certains individus, et chez les femmes en particulier, l'action de donner, y compris à des étrangers, déclenche aussi de la dopamine. Autrement dit, être altruiste donne du plaisir ! Je te laisse lire ce résumé d'Athéna.

Altruisme et plaisir

Deux chercheurs de l'université de Zurich (cf. p. 194 du livre « Le Bug humain » de Sébastien Bohler) ont fait au début de l'année 2017 une expérience dont les résultats ont surpris nombre d'observateurs. Ils réunirent des volontaires dans leur laboratoire et leur distribuèrent des sommes d'argent qu'ils pouvaient soit garder pour eux, soit « partager avec une personne inconnue située dans une pièce voisine ».

Premier fait important constaté par les scientifiques :

« les femmes avaient tendance, plus fréquemment que les hommes, à partager avec un inconnu la somme d'argent qui leur était confiée ».

Mais le plus étonnant, c'est que :

« leur striatum s'activait au moment du partage. Autrement dit, l'altruisme mobilisait chez elles les circuits de la récompense et du plaisir ».

A contrario, les hommes activaient leur striatum en gardant l'argent pour eux.

Pourquoi ? Pour les auteurs de l'étude (page 198) :

« si les femmes sont globalement plus généreuses que les hommes dans les tests qui leur sont proposés, c'est probablement parce que leur cerveau a été configuré de cette façon dès leur plus jeune âge. Selon cette hypothèse, la société dans sa globalité, depuis les parents jusqu'aux employeurs en passant par les professeurs, apprendrait aux petites filles à se montrer conciliantes et généreuses, et aux petits garçons à endosser le rôle d'individus conquérants, indépendants et combattifs. »

Françoise Héritier formulait une observation analogue, faisant remarquer que dans la plupart des cultures ancestrales, c'est la femme qui doit aller habiter avec la famille de son mari, et non l'inverse, ce qui suppose de sa part une bonne dose d'empathie et de diplomatie.

A l'appui de cette hypothèse, Sébastien Bohler cite également le cas de Mère Teresa, soumise à un conditionnement de ce type, d'une manière que l'on pourrait qualifier d'extrême.

« Quand elle n'était âgée que de six ans, sa mère l'emmenait avec elle visiter les plus démunis, les pauvres, alcooliques ou orphelins. Et elle lui livrait une recommandation invariable et obstinée : « Ma fille, n'accepte jamais une bouchée qui ne soit partagée avec d'autres ». »

On pourra objecter que d'autres enfants semblent avoir été soumis au même entraînement, sans obtenir les mêmes résultats. Peut-être la mère était-elle réellement heureuse de partager ce savoir-être avec sa fille, et savait-elle le faire le cœur ouvert, sans prendre le pouvoir sur les personnes secourues ? Ou bien était-ce la fille qui était profondément heureuse d'être avec sa mère ? Ce qui est certain, c'est que l'apprentissage a été efficace...

Serait-ce à dire que l'altruisme et l'entraide peuvent être favorisés par l'exemple et l'éducation ? Il semble bien que oui. Il y a des chemins neurologiques pour l'addiction, alors il est logique qu'il y en ait aussi pour l'altruisme. Logique que ce soit une question d'entraînement. Ce qui laisse toutes leurs chances aux hommes de se montrer plus altruistes, si on les éduque différemment... ce qui est loin d'être toujours le cas.

Tiens, je me demande si ce n'est pas pour cela que les professeurs de Biodanza insistent sur la pratique hebdomadaire. Océane dit que pratiquer dans le même groupe favorise la confiance entre êtres humains, et permet d'approfondir les expériences. Mais pourquoi pas tous les jours ? Est-ce que le conditionnement ne serait pas plus efficace ?

Océane a parlé d'intégration, je crois, mais je ne vois pas trop de quoi il s'agit. Fécondation, gestation, ça, je vois bien... mais intégration ? Je me rappelle qu'Apollon avait parlé de danses intégrant, dans son texte sur les sept pouvoirs de la Biodanza, mais est-ce la même chose ?

Bon, cela me fait une raison de plus d'aller danser à nouveau, je me réjouis ! La seule chose qui m'attriste, ou disons la plus triste, c'est de ne pas pouvoir danser avec toi.

*Encore quelques semaines de patience, ma chérie...
Ta maman pas toujours altruiste
Déméter*

P.S. : Dis, j'ai préféré vérifier avant de t'envoyer la lettre. Selon Apollon – et

Océane m'a dit la même chose -, la Biodanza ne propose pas un « conditionnement », bien au contraire. Il s'agit d'explorer ses potentiels, pendant et après la séance. La conscience a son rôle à jouer dans l'intégration, c'est pour cela que la dimension « temps entre deux séances » est importante.

Lettre 23 – Injustice, racisme et éducation

Si douce Perséphone, fille du printemps

Oui, je sais, tout cela tendrait à montrer que pour l'humanité, c'est pas gagné. Oui, l'humain donne autant de raisons d'espérer que de désespérer. Mais je crois qu'il vaut mieux regarder le pire en face, au lieu de s'illusionner.

C'est vrai que par moments, j'ai juste envie de m'allonger dans les champs et de faire confiance... Après la pluie vient toujours le beau temps... Mais soit. Visiblement, les hommes ne se contentent pas de cela. Je les vois bien s'agiter, pour tenter de me contrôler, de mettre ma terre sous serre, ou de répandre des produits pour augmenter les rendements. Tout ça pour avoir plus de nourriture, de statut social et de partenaires sexuels, comme dirait Bohler !

Alors que d'après Athéna, ils font preuve d'avidité d'une part, mais ils aspirent à l'équité d'autre part. On ne dirait pas, mais c'est prouvé. Elle m'a donné un texte très éclairant. Il faudrait vraiment qu'on s'en serve dans toutes les écoles. Cela permettrait à chacun de mieux progresser dans l'échelle des liens humains.

Un cortex capable du pire comme du meilleur

Pour poursuivre la description des fondements neurophysiologiques de l'être humain du point de vue de sa conscience éthique, intéressons-nous à des situations où celle-ci est mise à rude épreuve, et tentons de comprendre ce qui est à l'oeuvre.

Certaines espèces animales, les mammifères notamment, sont à la fois dotés d'empathie mais aussi de la capacité de percevoir l'injustice. Une expérience relatée par Frans de Waal, anthropologue néerlandais auteur de « Le bonobo, Dieu et nous – A la recherche de l'humanisme chez les primates », est particulièrement révélatrice à ce sujet.

Lorsque plusieurs singes apprennent à réaliser un exercice qui prévoit une récompense en cas de réussite, les singes recevant une récompense plus grande que les autres, à performance égale, deviennent nerveux. Ils commencent à regarder autour d'eux pour voir si leur butin inespéré a été repéré par d'autres. Ils s'attendent à ce que l'ordre équitable soit rétabli par le sort ou leurs congénères. De même, des singes exposés à une récompense inférieure à celle de leurs camarades savent protester violemment, jusqu'à obtention de leur dû.

Si les singes ne tolèrent pas l'injustice, pourquoi les humains sont-ils plus tolérants ? Ce sont le cortex et l'éducation qui sont passés par là... et aussi la faculté, pour l'être humain, d'être dans le déni. Malgré toute l'information reçue, sur les richesses des uns, et la pauvreté des autres, l'ordre social est accepté par la majorité, qui espère s'en sortir sans violence. D'ailleurs, les systèmes scolaires ont plutôt tendance à favoriser la compétition, ce qui pourrait finir par être très contre-productif dans l'état actuel du monde, qui exige toujours plus de coopération.

Une autre expérience, menée par une institutrice américaine dans les années

soixante, après l'assassinat de Martin Luther King, montre à quel point l'enseignement est important, dans ce domaine en particulier.

Jane Elliott commence l'expérience en expliquant à ses élèves que les enfants aux yeux bleus ne doivent plus jouer avec les enfants aux yeux bruns dans la cour de récréation. Les élèves aux yeux bruns n'ont désormais plus les mêmes droits que les autres et doivent porter une marque distinctive - un tour de cou. Par cette décision arbitraire, les enfants aux yeux bleus sont soudainement habités par un sentiment de supériorité injustifié. Certains enfants aux yeux bleus se souviennent avoir « cherché à nuire à des amis (aux yeux bruns) dont (ils) étaient très proches quelques heures, voire quelques minutes auparavant. » Certains ont dénigré très activement les élèves aux yeux bruns, pour se faire bien voir de l'institutrice et de leurs nouveaux camarades.

Le lendemain, poursuite de l'expérience : l'institutrice inverse les rôles. Les enfants aux yeux bruns sont désormais les meilleurs et peuvent s'installer à l'avant de la classe. Les élèves aux yeux bleus sont relégués au fond. Résultat : pour l'ensemble de la classe, la confusion et la perte de repères sont immenses. Les élèves discriminés se révèlent incapables de suivre l'enseignement dispensé.

Cette expérience hors du commun a permis aux enfants de vivre le racisme de l'intérieur et de comprendre à quel point l'être humain était capable de se conformer à une décision arbitraire. Elle leur a également permis, par la suite, de s'insurger contre les commentaires racistes de leur entourage, y compris ceux de leurs parents. Ce fut un changement radical et durable, une déflagration existentielle, comme dirait Rolando Toro.

Il me paraît important de relater cette expérience, afin de montrer que la tolérance peut s'enseigner, et que la conscience éthique peut progresser au travers d'apprentissages spécifiques. Un comportement éthique suppose donc à la fois de l'empathie (innée) et une conscience éclairée par l'éducation, capable de contrer les discours toxiques pour l'humanité.

Car le souci, avec un cerveau fabriqué pour établir au fil du temps des raccourcis -- ce que l'on appelle des « biais inconscients » --, c'est que le connu va être considéré comme non hostile, et l'inconnu comme plus dangereux. C'est par ce mécanisme qu'un mensonge fréquemment répété devient une vérité – surtout s'il est répété par des experts, car l'humain a tendance à leur faire confiance, c'est-à-dire à éteindre son système de remise en question.

C'est ainsi que s'installent les préjugés, y compris dans des contextes peu exposés à la diversité. Il suffit ensuite de rajouter une couche de discours séparatiste (raciste, sexiste, colonialiste, nationaliste, etc.) pour que l'enfant ou l'adulte puisse massacrer ses semblables, sous-hommes dans le cas des juifs, cancrelats au Rwanda, ou encore non vaccinés, dans certains pays d'Europe.

Le cortex humain est décidément capable du meilleur comme du pire. Jared Diamond, qui est à la fois anthropologue, biologiste et géographe, fait remarquer que seule l'espèce humaine est capable de génocide. Il serait donc utile de faire de la prévention à ce sujet, dans tous les lieux qui dispensent un enseignement touchant au développement humain. J'en parlerai à Apollon, car en tant que dieu de la médecine, qui sait, peut-être pourra-t-il faire quelque chose ? Influencer les programmes scolaires par exemple ? A une époque, en France, il y avait de l'instruction civique, alors pourquoi pas de l'instruction inclusive ? En Belgique, il semble que ce soit prévu, dans les cours de morale laïque. Et cela aide bien le vivre ensemble, pas si facile que cela dans ce pays composite.

Françoise Héritier, anthropologue et ethnologue, rappelle que le mâle humain est le seul qui tue parfois les femelles, sans que cela puisse être attribué à un quelconque instinct. Au contraire, selon elle, c'est justement parce que l'homme a compris, grâce à son fameux cortex, que sa descendance mâle comme femelle dépendait de la femme qu'il a besoin, ou croit avoir besoin, de contrôler la sexualité des femmes (les autres primates attaquent le cas échéant les petits de leurs rivaux, plutôt que les femelles).

En lisant cela ma chérie, j'ai cru revivre ce que tu as vécu. Oui, c'est comme si un abîme s'ouvrait sous mes pieds. C'est donc pour cela que les femmes sont persécutées partout dans le monde, mutilées, lapidées, infantilisées, mises sous clé ? Parce que l'homme ne supporte pas de ne pas donner lui-même naissance à ses propres fils ? Et qu'il veut à tout prix assurer sa lignée ?

Bon, heureusement, tous les hommes ne semblent pas torturés par cette idée. Certains sont ravis de déléguer la procréation aux femmes, et ne pas trop avoir à s'en occuper. Peut-être que c'est par dépit, pour certains ? Je comprends mieux pourquoi les sociétés humaines, dans leur grande majorité, font si peu de place aux femmes... Si en plus elles sortent de leur foyer pour devenir savantes, alors que reste-t-il aux hommes ?

Athéna m'a redit l'autre jour à quel point ceux qui refusent aux femmes le droit à l'éducation font un mauvais calcul. Le niveau socio-culturel des parents sur le devenir des enfants dans la société actuelle a tellement d'importance...

De plus, une mère saine porte son enfant tout en sachant qu'il ou elle la quittera un jour... Sauf si la tradition ou la pénurie ou la pathologie met « sous clé » la progéniture, bien sûr. Si tout se passe bien, les enfants reviennent quand ils ont à leur tour fait des petits... Rien qu'à cette idée, j'ai envie de pleurer.

Mais heureusement, quand tu étais petite, j'ai bien « profité » de toi. Certaines diraient qu'elles se sont occupé de leurs enfants, qu'elles les ont élevés, éduqués. Mais moi... oui, j'avoue, tu m'as apporté du bonheur tous les jours. T'allaiter, c'était du bonheur. Te laisser goûter les fruits de la terre, c'était du bonheur. Te voir marcher, courir, grimper, jouer, découvrir, c'était du bonheur. Alors oui, Zeus n'était pas là. Mais très honnêtement, avec son tempérament, je préférerais ne pas l'avoir dans les pattes toute la journée. Pour sentir le désir s'allumer, il faut bien qu'il soit éteint de temps en temps !

Et puis je n'avais pas vraiment besoin de ton père en fait. Poséïdon le valait bien... Et Zeus n'était pas jaloux, lui. Bien trop occupé à féconder ici ou là !

Ah la la, pauvre Héra, elle n'a pas fini de souffrir. Je me demande comment elle fait pour tenir à lui, encore. Il est vrai qu'ils ont eu beaucoup d'enfants ensemble... et peut être que si Zeus n'avait pas été Zeus... il aurait apprécié de s'occuper de ses enfants ? Mais avec un père comme Kronos, on se méfie de ses descendants, forcément...

Moi je crois que si un père a été présent et aimant, ses enfants n'ont pas envie de l'occire. Prendre sa suite, être à sa hauteur, le surpasser, se démarquer, oui, tout est possible -- sans hostilité.

*Tous ces pères qui n'en sont pas, il leur faudrait un peu plus de Déméter...
Qui t'embrasse, ma chérie adorée
A tout bientôt*

Lettre 24 – Déni des émotions et soumission au patriarcat

O Perséphone, ma chère fille, reine des enfers !

J'ai revu Océane, et l'abîme sous mes pieds s'est ouvert une nouvelle fois. Encore plus bas, j'ai cru que j'allais te rejoindre illico. C'est la seule pensée qui m'a consolée.

Je ne sais même pas par où commencer.

Bon. La dernière fois que tu es revenue sur terre, on avait parlé d'un certain Donald. Tu sais, celui qui trompe son monde, avec ses discours racistes, sexistes et agressifs, et qui a fait de son mieux pour détruire ce qu'il reste de la planète. Il n'est pas tout seul à être nuisible, très loin de là, mais disons qu'on attendait mieux de l'une des grandes démocraties mondiales.

Comme les chimpanzés de Bohler, il a fasciné ses contemporains, qu'ils l'aiment ou le détestent. Mais le plus étonnant, et je l'avais oublié jusqu'à ce qu'Océane me le rappelle, c'est que ce type, il a été élu. Pas à la majorité réelle, mais n'empêche. Il a su utiliser le système électoral des Etats-Unis pour gagner le nombre de sièges dont il avait besoin. Et le pire, c'est que certaines femmes ont voté pour lui, pas seulement des hommes. Alors que vis-à-vis des femmes, il est un peu du genre Arès, brutal et agressif. Et humiliant, forcément. Je ne comprends pas les femmes qui aiment ça.

D'ailleurs, c'est parce qu'elles ne comprenaient pas non plus, que deux femmes, deux américaines, Carol Gilligan et Naomi Snyder, ont voulu approfondir. Elles sont féministes toutes les deux, voire activistes. Donc l'élection de Trump, elles l'avaient très mal vécue. Athéna m'a passé leur livre, que m'avait recommandé Océane, « Why does patriarchy persist? ».

Je vais essayer de te le résumer moi-même. Cela risque d'être moins objectif que ce qu'écrit Athéna, mais sur un sujet pareil, je sens que j'ai besoin de me lâcher. Ou pas. On verra.

Je sens que j'ai besoin de respirer. Je vais aller faire un tour au soleil, il vient juste de pointer le bout de son nez, et ces jours-ci ce n'est pas fréquent, évidemment, donc je reprends dès que je me sens mieux.

.-.-.-.-.

Voilà, ça va mieux. J'espère que tu peux aller te ressourcer de temps en temps aux Champs élyséens.

Or donc, pourquoi est-ce que les américaines votent (ou ont voté) Trump ? Eh bien figure toi que ces femmes n'ont pas été les seules à le faire.

Elles ont aussi envoyé des milliers de lettres aux dictateurs, comme l'a expliqué l'historienne et philosophe Diane Ducret, dans « Femmes de dictateur ». Et pas juste pour dire leur admiration ou leur adulation. Hitler et Mussolini ont reçu des lettres de femmes qui se proposaient, qui s'offraient, pour espérer un jour porter un enfant du tyran, pour la patrie. Mussolini en a largement profité. Hitler non. Il s'en servait pour mesurer sa popularité, cela lui fournissait des sondages gratuits.

Jusqu'où va la soumission aux dominants, dans l'espèce humaine... c'est assez étonnant. Et c'est cela que Carol et Naomi ont tenté d'expliquer. Elles ont interviewé des femmes, des hommes, beaucoup lu, beaucoup réfléchi...

Et elles ne nient pas que la hiérarchie sociale persiste, bien entendu, pour des raisons économiques. L'accumulation du capital, ton mari connaît par cœur, c'est même lui qui a inventé la ploutocratie ! Mais il y a aussi des raisons psychologiques.

Première raison : lutter pour être en haut de la pyramide, cela peut devenir une obsession. Le striatum humain y invite tous les jours ou presque. Il aime ça, être au top. Et il sait que s'il sort de la « rat race », comme disent les anglais - la course des rats -, eh bien il risque de se faire distancer, voire piétiner. C'est un peu le syndrome du spermatozoïde, on dirait.

Océane m'a dit qu'une autre auteure (elle déteste la sonorité du mot « autrice », beaucoup trop stridente pour ses oreilles sensibles), Peggy Sastre, qui est docteur en philosophie des sciences, avait expliqué que pour les hommes, la hiérarchie sociale est beaucoup plus impitoyable que pour les femmes. Sastre a intitulé son livre « La domination masculine n'existe pas » par provocation, sans doute. Car si tu lis le livre, tu comprends que cette domination existe bel et bien, sauf qu'elle s'exerce aussi sur les hommes. Et que les femmes sont complices, en plus... bien souvent, car elles préfèrent que leur homme ait le dessus.

Peggy Sastre montre que l'échelle sociale des femmes est beaucoup plus courte que celle des hommes. Statistiquement, elles montent moins haut – parfois avec l'aide des hommes qu'elles séduisent, surtout si elles n'ont pas les moyens de réussir par elles-mêmes - mais elles descendent moins bas. Tandis que, bien souvent, les hommes, eux, quand ils dégringolent du top, se retrouvent en prison, ou piégés par la drogue et l'alcool – ou morts, directement.

Tu sais mieux que moi, vu qui tu vois arriver aux enfers, que 90 % des prisonniers sont des hommes, 90 % des SDF sont des hommes, 90 % des morts ou invalides permanents dus à des accidents du travail sont des hommes... La plupart des accidentés de la route sont des hommes...

Là où Carol et Naomi ont compris un truc que Athéna n'a lu nulle part ailleurs – elle n'a pas tout lu, hein, donc ça a pu lui échapper chez d'autres – c'est qu'en se soumettant à la hiérarchie, voire en la courtisant, on ne fait pas que se mettre à l'abri, en espérant bénéficier des largesses des dominants.

Ce que l'on fait vraiment, c'est se protéger de la vulnérabilité que représente la perte de l'amour. Car quand on aime quelqu'un, profondément, un jour où l'autre on a vraiment peur de le perdre. Que ce soit un ami ou un amant, ou un parent. Alors être dans le déni de l'attachement, surtout quand on n'a pas bénéficié d'un attachement secure, c'est pratique. Et cela peut se produire dans l'enfance, ou à l'adolescence, ou à l'âge adulte, ce détachement volontaire vis-à-vis d'un être aimé, pour éviter de souffrir.

La grande découverte de Carol et Naomi, selon Athéna - et selon les universitaires qui ont soutenu leur livre -, c'est que c'est la peur de perdre l'amour qui pousse les humains à ignorer leurs émotions, à oublier leur empathie et... à se rapprocher de ceux qui, au sommet de la pyramide, paraissent épargnés par la tristesse. C'est l'invulnérabilité apparente des chefs qui attire la soumission des humains. Ils espèrent que celle-ci les protégera de la perte.

C'est plus confortable, de se soumettre, cela a été démontré. Dès qu'on se distingue de la masse, on stresse un peu. Ou beaucoup. Et c'est ainsi que les humains peuvent se soumettre à un homme qui les mène à la mort.

Et puis tu as plein d'autres facteurs qui peuvent jouer. Carol et Naomi montrent que cette peur de la mort, ou de la perte, affecte les hommes comme les femmes, mais différemment, pas forcément au même moment.

On apprend assez vite aux filles qu'il faut être gentilles, qu'il ne faut pas se mettre en colère. Aussi pour qu'elles ne s'exposent pas trop aux interactions avec les garçons. Mais parfois, cette domestication n'a lieu qu'à l'adolescence, quand les femmes doivent se préparer à être de bonnes épouses.

Tandis que chez les garçons, le formatage intervient plus tôt. C'est déjà à 3-4 ans qu'on apprend aux garçons qu'il ne faut pas pleurer. En espérant que cela les rendra invulnérables. Alors que c'est plutôt l'inverse, du moins en temps de paix. Le déni des émotions peut avoir des conséquences graves.

Idem pour les amitiés masculines, rarement encouragées, voire suspectes d'homosexualité. Alors, certains hommes font le vide quand ils grandissent. En plus, aux Etats-Unis, vu le puritanisme importé, Athéna pense qu'il est bien possible que la proportion de ceux qui font preuve d'attachement anxieux soit plus importante qu'ailleurs.

Il faudrait que tu lises le livre en entier, il en vaut vraiment la peine – ou le plaisir. Je te le garde au sec pour ton prochain séjour. En résumé, quand tu lis ce livre, tu comprends qu'à force d'avoir peur de la mort, les êtres humains courent à leur perte, et entraînent la planète avec eux. Enfin, une partie - la nature s'en sort toujours, le vivant s'en sortira. Mais j'ai peur qu'avec la fonte des glaces, l'humain ait de moins en moins de place...

Il faudrait qu'ils apprennent à s'auto-réguler, et à s'entraider, ces chers humains, et cela n'est pas gagné.

Si on en croit Sébastien Bohler et l'épigénétique, cela pourrait s'enseigner. Et dans ce contexte, la Biodanza devrait aider à faire la fête dans la sobriété. Mais Hermès dit que parfois, après une session de Biodanza, ce n'est pas le cas. Il en voit qui fument, qui boivent, qui mangent trop. Est-ce que c'est parce qu'ils n'ont pas eu assez ? Ou trop ??? Ou qu'ils n'osent pas redemander ? Et qu'ils ne veulent pas sentir ce manque – d'écoute de soi, de caresses, de... je ne sais pas quoi ?

C'est possible. Les addictions ne se guérissent pas du jour au lendemain, je le crains.

Et comment font ceux et celles qui ne font pas de Biodanza, pour devenir éthiques ? C'est quand même bizarre, quand tu y réfléchis. Quand on danse, on peut être tellement proche de l'extase, ou de l'intase, qu'on peut croire que tout le monde devrait faire de la Biodanza, en effet. Cela reste très tentant.

Et pourtant, il y a eu et il y a des tas de gens très bien, à commencer par Greta Thunberg, ou par Boyan Slat, dont la machine nettoie les océans. Et qui n'ont jamais fait de Biodanza. Est-ce que tout cela, c'est une potion à la Mère Teresa ?

J'irai revoir Océane, pour voir ce qu'elle en pense... ou une autre prof de Biodanza. En attendant, je te souhaite... de prendre soin de toi, au mieux.

Il paraît que parfois, visualiser, ça permet d'anticiper les retrouvailles avec certaines sensations, et de les éprouver à nouveau, presque que comme si on les vivait vraiment.

Alors si tu ne peux pas danser au bord du Styx, ma chérie, danse au moins dans ta tête, comme quand tu étais petite. Tu adorais ça, chanter et danser. Tu avais même inventé des spectacles, pour apprendre à faire la révérence devant le public. Je te vois encore, dans ta robe de gitane à volants.

*Je vais m'endormir avec cette image, avec ton sourire jusqu'aux oreilles...
Je t'embrasse
Ta maman qui t'aime tant*

Lettre 25 – La confusion sexualité/affectivité

Ma chère Perséphone,

*J'espère que tu vas aussi bien que possible.
J'ai eu un choc l'autre jour, après une conversation avec ton oncle Hermès.
Parfois, on aimerait vraiment bien que le messenger disparaisse avec son message !*

Non, ne t'inquiète pas, je ne lui en veux pas, il viendra te chercher comme prévu au printemps, pour que tu m'aides à faire reflourir la terre. Mais il fait état de constats qui m'ont troublée. Selon lui, et peut être plus en Europe qu'ailleurs, où la tradition philosophique sépare le corps et la pensée, les biodanseurs ne savent pas toujours identifier ce qu'en Biodanza on appelle la ligne de sexualité. Il a déjà entendu des humains 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 » ! C'est joli n'est-ce pas, comme déni ?

Certes, ce n'était probablement pas « génital », comme plaisir, et c'était, peut-être, « seulement sensuel », mais... il s'agit bien de plaisir – et tant mieux ! C'est cocasse, cette peur du plaisir... à moins que ce ne soit tragique ?

Mais Hermès dit qu'il y a pire – et que certains humains confondent sexualité et affectivité. Il s'en serait rendu compte en parlant avec des françaises, des biodanseuses expérimentées, qui parlaient de leurs premières expériences. Il m'a même dit qu'il avait vu, de ses yeux vu, une femme parler de « l'élan du cœur » qu'elle avait ressenti pour un professeur, avec un mouvement du bassin vers l'avant, pas du tout une ouverture des bras.

Cela paraît assez incroyable, mais il a peut-être raison, qui sait ? Après tout, quand on est bébé, on confond tout. Nourriture, plaisir, affection... Tu ne vois peut être pas très bien de quoi je parle, ma chérie, mais si un jour le bel Adonis devient père, tu verras...

Ton bébé, il va tout confondre, et c'est normal. Il n'est pas conscient de son existence propre, il ne se conçoit pas séparé de sa mère, il dépend entièrement de toi. Ou d'une maman de remplacement si tu n'es pas en état de le mater. Et la maman, sauf gros souci, c'est un contenant bienveillant. Ce n'est pas juste du lait pour la vitalité, ou des bras pour la sécurité affective. C'est une expérience complète, où l'enfant est nourri, par le toucher, l'odeur, le goût... il peut avoir un plaisir immense à téter. Et la maman à allaiter !

Tu aurais dû te voir... Parfois tu t'endormais au sein, et tu pouvais y rester des heures. Cela me permettait de dormir en phase avec toi... Parfois tu buvais goulument, et je t'ai vue t'arracher du sein dans un état difficile à décrire... un état de triomphe peut être ? Cela y ressemblait bien...

Oui, 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. Océane explique que c'est même pour ça 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.

L'être humain adulte, sauf s'il est gravement traumatisé, cherche à retrouver l'union entre plaisir et affection, source de vitalité... qu'il a connu enfant, si l'entourage a été suffisamment nourrissant et sécurisant. Certains humains,

trop tôt ou trop souvent privés de ces éco-facteurs, sont parfois prêts à tout – ou presque - pour trouver pitance. Quitte à tromper ou à s'aveugler...

Et certaines victimes n'osent parler des abus qu'elles (ou ils) ont subi qu'après s'être rendus compte que le « consommateur » qui se sert d'eux s'attaque également à d'autres « objets », qu'il semble apprécier tout autant.

Océane dit que les humains commencent à se rendre compte que ce type de confusion et d'abus est plus fréquent qu'on ne croit, hélas (environ 10% de la population aurait été victime d'inceste). Elle a lu récemment « le berceau des dominations », ce livre d'une anthropologue qui a interrogé une vingtaine d'incesteurs condamnés à des peines de prison. Dorothée Bussy montre à quel point les agresseurs minimisent systématiquement les dégâts causés par ce que l'auteure qualifie de « viols d'aubaine », le plus souvent planifiés et soigneusement camouflés – tandis que les victimes espèrent, le plus souvent en vain, un remords, un regret, une explication... une preuve d'amour quelconque, alors que... l'agression a été rendue possible précisément du fait d'un manque d'amour vis-à-vis des enfants ou des adolescents.

Océane affirme que c'est l'une des raisons pour lesquelles il est souhaitable, en Biodanza ou dans d'autres cadres, d'ailleurs, de ne pas poursuivre l'occultation de la ligne de sexualité – de sortir à jamais de l'ère victorienne, en quelque sorte, en évitant d'en parler. Toute la question est de savoir comment en parler sans heurter.

Pour Océane, il est souhaitable de légitimer la sexualité, source de bonne santé physique et mentale - lorsqu'elle est synonyme de désir, de plaisir et de bienveillance réciproque. Océane dit qu'on peut même parler du « réveil des sens » comme d'une voie d'accès au respect du vivant, au sens du sacré.

Elle dit aussi qu'on peut s'attarder sur la confusion produite par les mots. J'ai déjà remarqué qu'en grec, il y a beaucoup plus de mots qu'en français pour parler de l'amour. Cela pourrait être la source de certaines confusions, qui sait ?

Plus j'y pense, plus je dois te dire que j'ai du mal à comprendre... Comment diable peut-on confondre les deux, une fois parvenu à l'âge adulte ?? !! Le plaisir qui vient du bassin, et qui monte dès qu'on se concentre sur son vagin, ou sur son clitoris, on ne peut quand même pas le confondre avec la sensation du cœur qui s'ouvre ! Dans les deux cas, il y a ouverture, certes, mais... pour confondre, à mon avis, il faut n'avoir connu ni l'un ni l'autre... cela me paraît la seule explication possible. Tu crois que l'ignorance des femmes va jusque là ? J'aimerais bien que tu en discutes avec celles que tu côtoies...

J'ai demandé leur avis à Athéna et à Aphrodite, en espérant qu'il y ait des études scientifiques publiées à ce sujet, mais elles ne semblent pas capables de me renvoyer à des publications précises. On sait seulement que la plupart des femmes ne savent pas repérer leur propre lubrification. Sauf en vérifiant « sur pièces » si je puis dire. Pour l'homme, bien entendu, l'érection est plus visible... Mais tu te rends compte, si les femelles confondent les deux, des conséquences ? J'entends souvent les hommes dire qu'ils ne comprennent rien aux femmes, mais forcément ! Si elles ne savent pas différencier leurs fesses de leurs nénés, à quel sein se vouer ??!!

Désolée pour ma vulgarité, ma Perséphone chérie, mais j'en suffoquerais presque.

Athéna pense que c'est probablement dû à cette séparation corps/esprit, et au tabou sur la sexualité, considérée comme « sale ». Autrement dit, en Europe, on apprend aux femmes à ignorer leurs sensations plutôt qu'à ressentir le plaisir. Alors quand le corps commence à bouger et à se réveiller, identifier les sensations et les reconnaître comme sexuelles, ce n'est pas si simple.

Aphrodite plaint les humaines, car leur corps – du moins celui de certaines femmes, celles qui étaient « bonnes à marier » – a longtemps été réservé à la procréation. Pour les autres, au contraire, dédiées au plaisir de l'homme, et parfois payées pour cela, quand elles n'étaient pas des esclaves sexuelles, elles n'avaient pas le droit d'avoir des bébés. Ou du moins pas des bébés reconnus de leur géniteur. Dans les deux cas, en fait, ces femmes s'interdisent d'avoir du plaisir. Dans un cas, c'est honteux. Dans l'autre, c'est dangereux, puisque c'est le plaisir de l'homme qui compte avant tout.

Aphrodite dit aussi que ce tabou sur la partie inférieure du corps, chez les femmes, c'est ce qui explique que parfois elles tombent amoureuses pour un rien. Une photo, un film, un mot gentil... et oups, leur cœur est ailleurs, chez l'autre. En plus, comme leur imagination s'enflamme, elle ne se rendent même pas compte que leur cœur s'est envolé vers l'autre... Tout ça parce que leur cœur est déjà déconnecté du reste du corps.

Alors qu'Aphrodite, tu penses bien, elle n'ouvre son cœur que si un homme lui donne du plaisir, s'il est bienveillant, attentionné, au lit et hors du lit. Elle est gourmande, Aphrodite, mais elle n'est pas folle ! Souvent, elle rend fous les hommes, mais ça c'est une autre histoire.

Aphrodite confirme que la langue française n'aide pas à distinguer les choses. Quand on dit « je t'aime », parfois c'est avec un élan du cœur, une vraie générosité, une acceptation inconditionnelle. Et parfois c'est juste de la reconnaissance, au vu de l'intensité du plaisir partagé. Et c'est vrai que c'est un plaisir, de dire « je t'aime » pendant l'amour. Sauf que les « je t'aime » sur l'oreiller, ça mérite d'être vérifié après le petit-déjeuner ! Surtout si tu veux enfanter !

Mais le vrai problème, en fait, selon elle, c'est que c'est souvent une demande d'amour. C'est un « je t'aime, alors j'ai besoin que tu m'aimes, que tu restes en moi, à côté de moi – je t'aime tellement que tu ne peux pas t'en aller ». Tu t'imagines, si les femmes ne font pas la différence entre le don et la demande, pas plus qu'entre leur cœur et leur utérus ?

En anglais, il y a au moins « like » et « love », sans parler de « keen on », « fond of ». En espagnol, il y a « amar », « querer » et « gustar ». Alors qu'en français, on peut aimer ses semblables, son compagnon, et les glaces à la fraise. Ou son compagnon COMME une glace à la fraise. Mais dans ce cas, c'est une forme d'amour bien particulière ma chérie, tu le sais bien. Tu étais innocente, quand Hadès t'a égarée avec ses narcisses, mais tu savais faire la différence entre aimer le plaisir et aimer une personne... Parfois, pour Zeus, j'ai des doutes, mais à huit ans, beaucoup savent déjà faire la différence... Heureusement ! Cela dit, peut-être que certains garçons échappent à cet enseignement. Ou l'oublie, je ne sais pas. Aphrodite a connu des hommes qui confondaient allègrement sexualité et affectivité, et qui étaient ravis que l'on voue un culte absolu à leur pic à glace... avec ou sans cornet.

Je blague, mais Athéna affirme que cela a des conséquences graves. Elle dit que souvent les humains sont prisonniers de relations toxiques sans en être conscients. Ils se croient aimés, juste parce qu'ils sont désirés. Ils peuvent même croire de bonne foi qu'ils aiment, alors qu'ils ne font que désirer. Je ne dis pas

cela pour dévaloriser le désir. Le désir, c'est fondamental. Pas seulement le désir sexuel évidemment -- sans le désir de voir pousser le blé, les paysans se reposeraient plus souvent.

Le désir, c'est la sève de toute vie, ce qui te pousse à explorer, à grandir, à te rapprocher... et Aphrodite dit que c'est un des ingrédients des relations durables. Elle dit même que les femelles humaines se sont rendues disponibles sexuellement à tout moment ou presque, pour que les pères contribuent à prendre soin de leur progéniture.

Tous ces amalgames, cela signifie qu'on peut aussi confondre amour et jalousie, amour et possessivité... Cela ouvre la voie aux violences conjugales. Et cela signifie qu'à la moindre incartade, il y a risque de détérioration rapide de la relation. Ce qui n'est pas sans conséquences sur les enfants, s'il y en a, et tu sais à quel point je me préoccupe de leur sort.

Bon... cela donne envie de clarté...

A tout bientôt, ma Perséphone adorée. Puisses-tu sentir l'étreinte de mes bras !

Ta Déméter chérie

Lettre 26 – Féminicides : l'ultime confusion

Ma chère enfant,

Merci pour ta longue lettre. Je n'en reviens pas.

Tu dis qu'aux enfers, tu vois souvent arriver des femmes assassinées par leur conjoint ? Ou leur ex-compagnon ? Au rythme d'une tous les trois jours pour les françaises, et à peu près la même chose pour les belges ? Ce qui fait plus d'une centaine de femmes par an rien que pour la France ? Et que pour les hommes, c'est cinq fois moins, soit une vingtaine par an ?

C'est énorme ! Cela doit être un phénomène des villes, car vu de chez moi, à la campagne, les femmes, on ne les tue pas - sauf au travail ! Enfin, un peu moins depuis qu'il y a toutes ces machines. Mais je me trompe peut-être.

Et tu dis qu'en plus, la plupart des femmes le sentaient venir ? Ou du moins, avaient été victimes de violence conjugale avant l'assassinat, que ce soient les femmes ou les hommes d'ailleurs ?

Ma première réaction aurait été de te demander pourquoi elles ne quittent pas leurs conjoints - ou l'inverse - et pourquoi les victimes ne portent pas plainte. Mais j'ai compris ton propos. L'emprise, la culpabilité, la peur... décidément la vie de couple, ce n'est pas simple, chez les humains... Il y en a vraiment qui confondent amour et titre de propriété ! Et j'ai l'impression que certaines femmes poussent le souci de préserver leurs relations un peu trop loin...

Merci pour le chiffre observé au Canada. Si un quart des homicides conjugaux, entre 2000 et 2001, a été commis par un conjoint séparé ou divorcé, ça fait réfléchir... Le personnage de Carmen, ce n'est pas un mythe dis donc !

Et merci pour tes précisions sur les circonstances des homicides. C'est vrai qu'on entend encore souvent parler de « crime passionnel ». Alors que tu dis que c'est pas du tout de la passion. Ou disons que de la passion comme ça... on s'en

passé ! Si, comme le disent les juristes canadiens que tu cites, c'est en fait « le point culminant d'une trajectoire de violence qui a augmenté en sévérité et en intensité au fil du temps », cela change la perspective ! Et encore plus si c'est juste un regain d'intérêt causé par une tentative de la victime de mettre fin à la relation. Eh oui, on ne convoite rien autant que ce qui vous échappe !

Et cela n'arrive pas qu'aux hommes, les dieux et les déesses ne sont pas épargnés ! Tu te rappelles ce qui est arrivé à ta tante Aphrodite, avec Arès, et le piège que lui a tendu son cher mari Héphaïstos ? Elle a échappé au pire, mais pas à l'humiliation !

Encore mille mercis pour toutes ces informations. Elles sont précieuses. C'est triste à dire, mais j'espère que cela te distrait de tes propres malheurs.

*Continue à mieux te porter.
Ta mère adorée,
Déméter*

Lettre 27 - Sexualité pulsionnelle et affectivité

Ma chère Perséphone,

Merci encore pour les statistiques de l'autre jour. Cela me permet de comprendre un peu mieux dans quel monde tu vis, loin du soleil et des prairies.

Je pensais que Athéna en avait fini, avec la confusion sexualité/affectivité. Mais pas tout à fait. Et je t'avoue que son point de vue m'a un peu secouée. J'en ai parlé à Aphrodite, qui n'a pas contredit.

Le visage de l'autre, il n'est décidément pas toujours joli joli. Bon. Athéna dit bien que dans le meilleur des cas, affectivité et sexualité vont de pair : on prend soin de qui nous procure du plaisir, et on souhaite ressentir le plaisir avec celui ou celle qui fait preuve de bienveillance à notre égard. Autrement dit, les lignes de sexualité et d'affectivité se potentialisent et se renforcent. Elle reconnaît, avec Apollon et Rolando Toro, que « le désir sexuel constitue une forte motivation à vivre » et que « la sexualité se colore d'expressions émotionnelles et affectives qui atteignent des niveaux de raffinement très élevés » (cf. syllabus Sexualité, page 4). Mais... mais diverses pathologies peuvent entraver cette saine alliance.

J'ai hésité à t'envoyer son texte, et puis je me suis dit... eh bien que je ne sais pas tout ce qui se passe entre toi et Hadès. Tu restes assez discrète à ce sujet, ce qui est normal. Mais je finis par me demander... celui qui t'a capturée fait-il aujourd'hui preuve d'un peu d'affection ? ou seulement d'addiction ?

Dans le doute, oui, je crois qu'il vaut mieux regarder l'ombre en face. L'éclairer...

La sexualité comme dérivatif, frein à l'affectivité

L'une des pathologies dont devraient tenir compte les humains, lorsqu'ils entament une relation (et a fortiori les professeurs de Biodanza débutants lorsqu'ils se lancent dans l'ouverture d'un groupe hebdomadaire) peut concerner tout autant les hommes que les femmes, les couples que les célibataires, les jeunes ou moins jeunes. Elle peut expliquer le comportement compulsif de certains participants, que l'on qualifie parfois de prédateurs ou de prédatrices.

La voici résumée brièvement : certaines personnes ayant de grandes blessures affectives, dont ils ou elles sont rarement conscients - vont – tout à fait involontairement et inconsciemment – avoir tendance à fuir toute relation de type affectif avec l'objet de leur désir, pour adopter un comportement érotique plus ou moins compulsif, qui calme leur anxiété. Pour résumer de façon un peu saisissante ce symptôme : ayant manqué de contenant affectif dans l'enfance, et seules certaines zones (orales, anales, génitales...) ayant été préservées de l'anesthésie, l'homme peut rechercher un mouvement centré sur le pénis – tandis que la femme peut fétichiser la séduction ou la soumission, sans toujours « consommer ».

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 continuer à s'amplifier, car la sexualité sans affectivité ne nourrit que de façon très momentanée.

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 – on en reparlera) 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, etc.

Bon. Cette fois, j'espère que Athéna n'a pas d'autres travers humains à me révéler. Je commence à avoir envie d'en savoir plus sur les moyens de vivre d'autres expériences !

Après tout, les relations amicales ou intimes qui durent, ça existe... Alors, est-ce que c'est un don du ciel ou une construction humaine, ou les deux, c'est une bonne question. Si tu as des idées sur le sujet, n'hésite pas à m'en faire part. Après tout, aux Champs élyséens, tu as peut-être rencontré des âmes qui ont des secrets à partager ?

*Quoiqu'il en soit, je t'envoie tout plein d'amour
Ta mère Déméter*

Lettre 28 – L'échelle de l'amour, Bensaïd et Leloup

Ma chère Perséphone,

Un immense merci pour ta lettre. Cela me rassure, de ne pas être la seule à me préoccuper du sort de ces pauvres humains.

C'est drôle, que tu m'aies parlé de Catherine Bensaïd, la psychanalyste, et de Jean-Yves Leloup, ce prêtre dominicain puis orthodoxe au parcours inhabituel, qui est aussi philosophe et thérapeute. Parce qu'Athéna m'en a parlé aussi, justement. Je suis contente qu'ils aient fait des émules aux champs élyséens.

Athéna aime beaucoup leur point de vue sur l'amour, à la fois structuré et humain, élevé et réaliste.

Ce qui peut aider à y voir clair, entre toutes les expressions de l'affection, teintée ou non de désir, c'est l'« échelle de l'amour », proposée par Catherine Bensaïd et Jean-Yves Leloup, dans « Qui aime quand je t'aime ? ». Cette typologie rappelle fort « l'échelle des liens » dont parle Rolando Toro (cf. lettre 7).

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. On parle bien ici d'un sentiment ou d'une croyance sur soi qui génère divers comportements vis-à-vis d'autrui, plutôt que de l'état d'être sans objet défini, qu'est aussi l'amour, dans la langue de Molière - qu'il s'agisse d'un état de bienveillance souriante ou d'une émotion extatique plus intense.

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. Moi qui n'ai jamais daigné aimer un autre adulte, je compatis à tous ces tumultes...

A la lecture de cette liste, chaque humain pourra reconnaître en soi-même, à un moment ou à un autre, l'une ou l'autre de ces faces sombres de l'amour. Il est très facile de se dire tolérant vis-à-vis des projets de l'autre, de se sentir dans l'amour inconditionnel, jusqu'à ce qu'il vous annonce qu'il ou elle a signé un contrat à durée indéterminée à l'autre bout du monde, ou qu'il ou elle a rencontré l'homme ou la femme de sa vie.

Autrement dit, se réjouir du bonheur de l'autre, c'est bien. C'est même une des bases du couple écologique. Dans le syllabus Sexualité, en page 16, Rolando Toro parle d'une co-crédation dans laquelle chacun « exalte le projet de l'autre et constitue un facteur de potentialisation de ses qualités latentes. »

Mais cela ne dit pas comment faire. Le degré d'attraction entre humains n'est pas prévisible et pas toujours maîtrisable. C'est d'ailleurs ce que l'on enseigne dans les écoles pour professeurs de Biodanza, lors du week-end consacré à la sexualité. J'ai regardé les supports de cours qu'Apollon m'a communiqués, et il y est bien fait référence à l'alliance souhaitable entre partage des plaisirs (le côté « fétiche »), la capacité de prendre soin de l'autre (le côté « amnios »), et l'acceptation de l'évolution de l'autre - acceptation et même encouragement de sa créativité existentielle, dans le respect des rêves de chacun. Rolando Toro écrit encore « Dans le couple écologique, l'amour épanouissant est la célébration réciproque de l'autre, de son essence toujours en devenir ». Sexualité, affectivité, créativité – c'est un bel objectif pour les relations de longue durée... mais encore faut-il connaître le mode d'emploi.

Bon. Je te propose de m'arrêter là dans l'immédiat. Je crois que j'ai besoin de méditer sur cette échelle d'une part, et de m'aérer d'autre part. Elle est séduisante cette échelle, mais confrontante, aussi...

*A tout bientôt ma fille chérie
Déméter*

Lettre 29 – Des clés pour des relations de qualité

Ma chère Perséphone,

Je dois te dire qu'après cette échelle de l'amour, j'ai eu un moment de vague à l'âme. Les auteurs ont beau dire qu'il ne faut pas juger les différents degrés de l'échelle, c'est très difficile de ne pas le faire... Et quant à savoir comment passer d'un degré de l'échelle à l'autre, quand on ne se satisfait pas de comportements répétitifs et qu'on souhaite évoluer...

Mais je ne me suis pas laissée décourager. Et comme Athéna ne comprenait pas bien ma tristesse, je suis allée voir Aphrodite, et ta tante Héra. Elles, visiblement, elles comprenaient mieux. Aphrodite m'a même dit qu'il y avait un mélange d'Eros et de Pragma qu'elle ne connaît que trop bien. Car elle a eu affaire à des tas d'hommes qui voulaient la séduire juste parce qu'elle était la déesse de l'amour. L'écouter, lui faire plaisir, l'aimer vraiment après l'avoir séduite, ils n'en avaient rien à faire. Ils voulaient juste l'avoir dans leur collection – temporaire ou permanente. Elle m'a dit que les humains parlaient de « trophy wife » (femme trophée) ou de « trophy husband » (mari trophée), dans ce cas. C'est triste, hein ? Comme quoi la beauté – des apparences en tous cas ! - n'est pas le secret du bonheur...

Celle qui m'a le plus aidée, curieusement, c'est ta tante Héra. Il faut dire que j'ai un peu insisté. Car pour moi, la relation Héra Zeus, cela reste une énigme. Pourquoi reste-t-elle avec lui ? Et pourquoi ton père reste avec elle ??? Alors oui, elle a accepté de me confier quelques secrets qui selon elle, contribuent tout de même à maintenir une relation. Ou à la détruire, d'ailleurs. Elle dit qu'elle en a assez qu'on la présente toujours comme la femme « trompée ». Alors qu'elle sait en général assez bien ce que son mari est en train de concocter. Elle arrive souvent après la « bataille », ce qui lui permet de se venger sur les maîtresses et leur progéniture, plutôt que de devoir se confronter directement à Zeus... Du coup Zeus ne lui en veut pas tant que cela. Du moins pas tout le temps !

En fait, Héra préfère que je te parle d'abord de ce qui détruit à coup presque sûr une relation, sauf si on a décidé, pour une raison ou une autre, plus ou moins consciente, de la faire durer coûte que coûte. Les psychologues qui ont résumé ces comportements destructeurs parlent des « cavaliers de l'apocalypse ». Et voici donc ce qu'elle en retient.

Les quatre cavaliers de l'apocalypse de John Gottman

John Gottman et sa femme Julie Schwartz Gottman sont les fondateurs du Gottman Institute de Seattle aux Etats Unis. Ils ont travaillé pendant des années avec des couples en difficulté. Et leurs observations les ont amenés à identifier quatre comportements qui peuvent causer des dommages importants dans une relation, voire mener plus ou moins rapidement à la rupture.

1. La **critique** : elle est néfaste si elle s'exprime en « tu » et si elle est généralisante. « Tu ne penses jamais aux autres », « Tu es égoïste », « Tu fais toujours/ jamais... », « On dirait que tu le fais exprès »... c'est le meilleur moyen de commencer une dispute, qu'il va être difficile d'arrêter. Pour éviter cela, la communication non violente recommande de parler en « je ». Ce n'est pas un remède miracle, car on peut être très violent, en parlant en « je ». Mais tout dépend aussi de l'intonation. Si on s'exprime en bourreau ou en victime, c'est plus compliqué. Et oui ce n'est pas facile de dire calmement « je me sens mal, triste et en colère, quand je vois que la poubelle n'a pas été descendue, alors que c'est ton tour de t'en occuper cette semaine ». Exprimer une plainte gentiment et avec respect, ce n'est pas simple – surtout si l'autre ne l'entend pas de la même oreille.

C'est d'ailleurs pour cela que John Gottman et sa femme – comme d'ailleurs Rolando Toro, qui insiste sur la pratique de la Biodanza en et hors séance - parlent d'un réapprentissage au quotidien : il faut de la volonté et de la persévérance pour changer son comportement, quand on a été à mauvaise école... et rester créatif face à une critique, cela demande aussi du courage et de l'ouverture.

2. Le **mépris** : c'est une variante de la critique, qui prend la forme d'un dénigrement : ironie, sarcasme, irrespect, moquerie, insulte, soupir, yeux au ciel... Le mépris est un véritable poison pour les relations (de couple mais pas seulement). L'objectif du mépris est de faire en sorte que l'autre se sente coupable et sans valeur. Le ou la partenaire qui utilise le mépris se place en position de supériorité morale. Selon John Gottman, le mépris est le plus prédicteur des divorces. Il est à éviter à tout prix. Lorsqu'on se sent sur le point d'exprimer du mépris, il serait souhaitable de savoir prendre en charge ses propres émotions et ses besoins, au lieu de rendre l'autre responsable de leur surgissement. John Gottman recommande même plutôt, a contrario, d'exprimer sa gratitude le plus souvent possible ; cela aide à repérer et à reconnaître ce que fait l'autre de positif, et qui peut passer inaperçu.
3. La **contre-attaque** : c'est la réponse typique aux critiques, soit une tentative de rendre l'autre responsable du ou des problèmes soulevés. La contre-attaque va le plus souvent entraîner une escalade de violence. Y renoncer est possible si chacun s'engage à assumer la partie qui lui appartient face à un souci récurrent ou ponctuel.
4. **L'évitement** : c'est le fait de se mettre en retrait de la relation à travers la fuite, de se fermer à toute forme de communication. Un retrait momentané peut être utile, si les émotions sont trop fortes, mais il doit être annoncé en

tant que tel. Gottman propose de formuler une demande claire, et de faire une pause d'au moins 20 minutes. Cette pause peut prendre la forme d'une promenade solitaire, d'une lecture de magazine, d'une écoute musicale, d'une séance d'activité physique - ou toute autre stratégie personnelle distrayante -. Le but est d'éviter de saboter la pause avec des ruminations mentales, du type « quel abruti-e », ou avec des tentatives de contre-attaques (« je vais lui faire payer cet affront »).

Le fait d'arriver à identifier les quatre cavaliers de l'apocalypse des relations est un premier pas vers des relations pacifiées.

Héra me dit que savoir tout cela, c'est bien, mais pas suffisant. Elle est tout à fait d'accord avec John Gottman et avec sa femme. Sortir de l'engrenage, cela prend du temps. Et cela nécessite de l'entraînement. Du coup, elle m'a parlé d'autres concepts utiles, même si elle reconnaît qu'elle est la première à ne pas en tenir compte.

Il faut dire qu'Héra, elle a compris qu'elle était mariée pour l'éternité. Quoiqu'elle fasse, et quoique fasse Zeus. C'est le destin d'un archétype...

Je lui ai dit que dans ce cas, elle aurait tout intérêt à rendre la relation plus agréable. Elle a souri, et elle a dit qu'elle allait y réfléchir... Et en attendant, elle nous partage ce que dit Gary Chapman, un autre psychothérapeute dont elle ne pense que du bien.

Les cinq langages de l'amour de Gary Chapman

Gary Chapman, un psychologue et thérapeute de couple, a publié en 2009 un livre intitulé « Les cinq langages de l'amour ». Particulièrement utile pour les couples, en effet, mais je le recommande aussi aux célibataires, volontaires ou non – bref, tous les adultes, jeunes ou vieux – et même les enfants pourraient comprendre de quoi il s'agit et en tirer profit, au quotidien. Car cet apport théorique contribue à mieux accepter l'altérité, les différences de l'autre, ce qui facilite la construction d'une relation de qualité dans la durée.

Selon Chapman, les humains ont leurs préférences, plus ou moins conscientes, entre cinq langages, qu'ils utilisent à des degrés divers pour exprimer leur amour envers autrui : le contact physique, les moments de qualité passés ensemble, les services rendus, les cadeaux, les compliments. Il n'y a pas de hiérarchie autre qu'individuelle entre ces cinq langages.

Certaines personnes vont aimer les paroles valorisantes, d'autres s'en méfier comme de la peste. Certains vont vouloir offrir des tas de cadeaux, tandis que le conjoint attend qu'on lui rende service au quotidien. D'autres vont vouloir passer un maximum de temps ensemble, au point peut être de n'avoir plus de désir l'un pour l'autre. Tandis que pour d'autres, c'est le contact physique qui sera le summum du summum. Il se peut même, chez ceux et celles qui fuient leurs blessures affectives en survalorisant leurs pulsions, qu'un couple se résume aux rencontres physiques.

Ne pas connaître ces cinq langages, et ne pas en discuter entre amis ou partenaires, c'est, à mon avis, une source majeure d'incompréhension. Car des différences trop marquées entre les partenaires peuvent donner l'impression que l'amour est absent de la relation. Cette ignorance des cinq langages peut affecter la perception, au sein du couple, de l'équilibre à trouver entre donner et recevoir. Surtout si l'un donne avec cœur ce qu'il aimerait recevoir, pas ce dont l'autre a envie.

Les préférences de chacun peuvent évoluer dans le temps, et aussi après avoir intégré l'existence de ces cinq langages. Par exemple, un couple avare en compliments, du fait d'une éducation très perfectionniste, pourra évoluer vers plus de gratitude réciproque, exprimée plus ou moins spontanément. La communication verbale et non verbale sera donc essentielle, pour pouvoir, si on y est prêt, tenir compte des souhaits de l'autre et s'y adapter.

Autrement dit, outre les cinq langages identifiés par Chapman, on pourrait dire qu'il y en a d'autres, utiles dans des contextes amicaux, professionnels, etc. Au premier rang desquels l'écoute et l'empathie, comme l'indique très justement le support de cours des écoles de Biodanza sur l'affectivité. Et sans oublier la sincérité, également citée dans ce support. Sans elle, les cinq langages peuvent être utilisés pour manipuler l'autre plutôt que pour s'entraider.

*Héra a insisté lourdement sur ce point : oui, il peut s'agir, pour certaines personnes d'une véritable rééducation affective. Elle rejoint le point de vue de Bruno Bettelheim, un grand thérapeute, tu sais, celui dont Athéna a déjà parlé, et qui a écrit « L'amour ne suffit pas ». Le maître bouddhiste Thich Nhat Hanh reprend la même idée lorsqu'il déclare « Aimer sans savoir comment aimer blesse la personne que nous aimons. »
Rolando Toro aussi parle de la nécessité d'un réapprentissage des fonctions originaires de vie.*

Ta tante émet une réserve : si le savoir-faire proposé par Chapman – ou par Gottman – n'est pas intériorisé (Rolando Toro parle d'intégration), il peut être utilisé pour donner le change et faire durer une relation qui peut rester érotico-pragmatique – ou pour tenter de faire évoluer l'autre dans ses préférences, pour qu'il nous corresponde mieux. En même temps, Héra dit que c'est en forgeant qu'on devient forgeron... elle n'est pas la mère d'Héphaïstos pour rien ! En fait, elle pense que les humains blessés ont besoin de tester la méthode avant d'y adhérer pleinement.

Parfois, leurs malheurs sont vraiment uniquement dus à un manque de savoir-faire. Alors il peut suffire d'un petit coup de pouce, d'un conseil théorique ou pratique pour qu'ils évoluent. Mais pour certains, on a l'impression que la volonté manque. Ou peut-être même la conscience qu'ils pourraient évoluer.

Héra dit qu'il y en a même qui sont persuadés que se montrer aimant est dangereux, que l'autre va en profiter pour prendre le pouvoir et se faire servir – ces humains-là vivent dans la séduction et le rapport de force permanents... ou au moins sous-jacents – un peu comme elle et ton père, d'ailleurs !

Parfois, on se demande vraiment ce qu'est devenu l'enfant altruiste des premiers mois. Mais Héra me dit que parfois, il est abimé très vite par son entourage. Voire, parfois, durant la gestation. Si la mère subit trop de stress, si elle est mal nourrie, alcoolique, toxicomane, son bébé n'aura pas forcément, à la naissance, les mêmes aptitudes qu'un bébé issu d'une maman heureuse. Et l'interaction mère-enfant n'aura pas la même qualité.

On en revient aux différents modes d'attachement, ma chérie. Héra sait à quel point ils sont importants ! Mais toute protectrice des femmes en couches qu'elle est, elle ne peut pas faire des miracles à chaque fois. Parfois, oui...

*Et parfois... Eh bien je suis contente d'avoir insisté !
Sur ce, je vais aller faire une petite balade au jardin, ici c'est souverain.*

*Ta mère assez fière
Déméter*

Lettre 30 – Le choc amoureux

Ma chère Perséphone,

Athéna et Aphrodite ont lu ce que je t'ai envoyé de la part de ta tante Héra. Elles approuvent, c'est une bonne nouvelle ! Mais Aphrodite pense que Héra présente les choses sous un jour un peu trop optimiste. Ou disons qu'elle estime que les quatre cavaliers et les cinq langages, ce sont des notions très utiles pour les couples où l'amour est réel et qui sont décidés à rester en couple – mais qui manquent de savoir-faire (cela arrive !) ou qui traversent une passe difficile. S'il y a un agenda caché, ou des valeurs vraiment opposées, ou un besoin chez l'un ou l'autre de contrôler l'interaction, ces outils ne vont pas suffire.

Je sais que tu es comme moi, un peu méfiante vis-à-vis de cette déesse beaucoup trop belle, mais figure toi que... eh bien je l'ai trouvée encore plus belle après ce qu'elle m'a relaté. Elle a voulu me parler du « fétiche », tel qu'il est décrit en Biodanza, d'une part, et du « choc amoureux » auquel Francesco Alberoni a consacré tout un livre d'autre part. Et elle m'a même envoyé un résumé de notre conversation, car elle trouve que sans ces aspects, le tableau des ombres et des lumières de la condition humaine serait très incomplet.

Le support de cours sur la sexualité diffusé aux futurs professeurs comprend plusieurs pages sur « fétiche et amnios ». 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 cette page 13 du syllabus « Sexualité » de l'école de Liège, 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'attirance 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.

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. Même moi, toute déesse de l'amour que je suis, il m'est arrivé de me sentir attachée voire enfermée plutôt que « délibérée » ...

Si en revanche le fétiche s'avère capable de procurer également du contenant affectif, 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.

« Mais 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.

« 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 (cf. p. 34) « 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, hélas. 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 – l'âge aide souvent à être plus prudent. Mais hélas, l'état amoureux est donc également égoïste. Oui, dans les premiers temps, on peut vivre « d'amour et d'eau fraîche », ce qui est bon pour la planète. Mais chacun des deux partenaires exigeant exclusivité et certitude, « les amoureux en viennent souvent à briser plus de choses que chacun d'entre eux ne l'aurait voulu ».

Tu comprends, ma chérie, pourquoi Alberoni parle de choc ? Cela m'a touchée, cette lucidité d'Aphrodite sur les folies qu'elle peut susciter... Je n'en mesure pas encore toutes les implications, mais je vais aller méditer sur tout cela.

Un parc avec des étangs, voilà ce qu'il me faut. Ce n'est pas encore la saison de la nidification, mais justement, j'ai besoin d'eau paisible et de conifères, de yin et de yang, et d'un peu de silence...

A bientôt ma chère Perséphone, je te souhaite... beaucoup d'amnios !

Ta maman qui t'aime, Déméter

Lettre 31 – Protéger l'enfant et la parentalité

Très chère enfant chérie, prunelle de mes yeux ravis

J'ai pris le temps de méditer, l'autre jour, après la confrontation avec les conséquences du choc amoureux. Je ne sais plus quel scientifique disait que l'état amoureux était nécessaire pour que les humains prennent des décisions aussi irrationnelles que cohabiter et pro-crée. Et Aphrodite te dirait que ce n'est pas la raison, mais bien l'érotisme, qui donne des raisons de vivre... et de transmettre la vie.

Je ne te l'ai jamais dit, mais dans le cas de ton père, je n'ai pas eu le temps d'éprouver du désir ou du plaisir. Est-ce que c'est pour cela que je me passe si bien de lui et que je me focalise à ce point sur toi ? C'est bizarre, Aphrodite n'a rien dit, l'autre jour, mais j'ai l'impression que c'est ce qu'elle pensait... Il faut dire qu'elle a eu plus d'enfants – et d'amants ! – que moi...

Je te célèbre d'autant plus que je sais à quel point j'ai malgré tout eu de la chance, durant toute ton enfance. Avant Hadès, jamais tu n'as été l'objet de convoitises déplacées. Personne ne t'a rejetée ou humiliée, sauf peut-être en tant que « fille », mais c'est notre lot à toutes... et ce n'est pas insurmontable. Jamais je n'ai eu à me préoccuper de réclamer de pension alimentaire pour te nourrir et t'éduquer, comme nombre d'humaines. L'abondance était là, comme une évidence... Et puis grâce à ma ténacité, je ne t'ai pas perdue à jamais. Tu m'es rendue durant la plus belle partie de l'année. Cela me réconcilie avec la vie...

Merci pour ta longue lettre. Oui, j'oublie parfois que le visage de l'autre, ce n'est pas seulement le tien. Et que ton royaume est peuplé d'enfants trop tôt disparus, victimes de la maladie, d'un accident, ou, souvent aussi, de l'incurie des humains. Oui, les féminicides existent, et les infanticides aussi. Et... je crois que j'aurais préféré que tu ne me parles pas de ce Helmut Kentler.

Je sais, ce n'est pas très courageux de ma part, mais très sincèrement, savoir que pendant plus de trente ans, cet homme a placé des enfants des rues chez des pédophiles notoires, avec la bénédiction de l'administration berlinoise – en arguant du fait qu'ils bénéficieraient de parents qui « aimaient les enfants » ... cela me donne envie de vomir. Ou de hurler. Ou de frapper je ne sais qui.

Cela va décidément très, très loin, la confusion affectivité-sexualité, chez certains humains. Quand je pense qu'en 1980 encore, il déclarait au Spiegel que des tuteurs pédocriminels (on disait pédophiles à l'époque) offraient à des jeunes négligés par leurs parents une « possibilité de thérapie » !!!

Je suis contente de savoir qu'il a changé d'avis à la fin de sa vie, après le suicide de son fils adoptif. Mais ça reste fou... qu'il ait eu besoin de lire Sandor Ferenczi pour se rendre compte de son erreur, ça en dit long sur cette exclusivité humaine, l'aveuglement, ou le déni de réalité.

Je sens que pour me consoler, j'ai besoin de répéter ce que t'a dit ce Ferenczi, trop tôt disparu. J'ai retrouvé son essai « Confusion de langues entre les adultes et l'enfant » dans lequel il explique que les relations sexuelles entre enfants et adultes sont toujours asymétriques, teintées d'exploitation, et destructrices. Car les enfants n'ont pas la capacité de protester. Ils vont oublier leurs propres besoins et s'identifier à l'agresseur. C'est la raison pour laquelle donner à un enfant plus d'amour, ou un amour différent de celui attendu, est tout aussi

pathogène que de ne pas les aimer. Voilà. C'est dit. C'est écrit.

C'est curieux que tu en aies parlé maintenant, figures toi, car ta tante Athéna le connaît bien, Ferenczi. Je crois aussi que le texte d'Alberoni l'a fait fort réfléchir. Elle m'a dit qu'elle avait une proposition à me faire, ou à faire à l'humanité. Elle avait l'air très émue, quand elle m'en a parlé, ce qui est rare, pour Athéna. Elle m'a dit qu'elle s'était inspirée de certains humains, et de certaines humaines, pour tenter de limiter les dégâts causés aux enfants par des parents incompétents.

Les attachements inséculaires qui se prolongent au-delà de l'enfance, les chocs amoureux ensuite... ta demi-soeur m'a dit que cela l'avait plongée dans une grande tristesse, alors qu'elle a eu ce qu'elle considère comme la chance d'être mère sans s'accoupler, sans accoucher, et bien sûr sans « gestationner » (tu ne trouves pas que c'est dingue qu'il n'y ait pas de verbe, pour cette période de neuf mois ? on « est enceinte » -- comme si c'était un état passif et stationnaire... ah si les femmes ne s'étaient pas laissées imposer le dictionnaire, on aurait un joli mot pour parler de cette étape, qui est à la fois accueil, ouverture à l'inconnu, attente du nouveau, et protection du vivant – j'attends tes propositions !).

Je ne sais plus si tu avais rencontré le fils adoptif d'Athéna, Erichthonios, avant d'être kidnappée. Celui qui est né d'Héphaïstos et de Gaïa ? Ta demi-soeur avait dédaigné les ardeurs de ton cousin, et rendu sa semence à la terre grâce à une lingette de l'époque... mais elle a veillé sur le fils né de ce mélange improbable.

Il est devenu roi d'Athènes, on dirait que cela ne lui a pas trop mal réussi... Alors Athéna s'est servie de son expérience de mère adoptante pour écrire le texte qui suit. En me le donnant, elle m'a glissé : « Voilà qui devrait consolider les serments sur l'oreiller ! ». Je me demande ce qu'elle a voulu dire...

L'être humain a parfois tendance à oublier que le « droit à l'enfant », revendiqué parfois par certains couples, inféconds ou non, n'existe pas. C'est plutôt un « droit à des parents compétents et aimants » qui serait à construire pour l'enfant. Du moins si l'on souhaite engendrer (ou adopter) des enfants sécurisés et aptes à l'altruisme. En effet, la procréation (surtout depuis qu'elle est un peu plus maîtrisée) et l'éducation devraient être centrés sur le bien-être de l'enfant – ce visage de l'autre si vulnérable – qui dépend très fortement des adultes dans les premiers temps de son existence.

Les conceptions de l'éducation diffèrent énormément d'une culture à l'autre. Dans certains pays d'Afrique, on dira qu'il faut tout un village pour éduquer un enfant. Dans la France post-napoléonienne, le père de famille a droit de vie et de mort sur ses enfants, l'état ne peut plus se mêler de la vie de famille – et des études récentes montrent que les recours à la justice en cas d'inceste ou de violences intra-familiales deviennent beaucoup moins fréquents.

Une sociologue et anthropologue américaine, Elsie Clews Parsons, est l'une des premières à s'être penchée, au début du XXe siècle, sur la notion de parentalité, qu'elle sépare du mariage et de la procréation. Elle est une des rares à proposer que les relations sexuelles et le mariage soient d'ordre privé, tandis que la parentalité lui semble devoir être d'ordre public.

Depuis cette époque, la convention internationale des droits de l'enfant, adoptée par l'assemblée générale des Nations Unies en 1989, a donné aux enfants des droits analogues à ceux des adultes, et des droits spécifiques. Mais elle n'a pas été ratifiée urbi et orbi, et tarde à se traduire dans le droit et dans la pratique. La convention comporte 54 articles, que je ne résumerai pas ici. Mais les droits

à l'enseignement, aux soins de santé, à une vie de famille, à la protection contre toute forme d'exploitation sexuelle ou industrielle montrent bien que ceux-ci ne vont pas de soi. C'est d'ailleurs bien parce que les enfants sont considérés comme de la main d'œuvre dans certains pays que cette convention a vu le jour. Je crois hélas, foi d'Athéna, que le monde n'est pas encore prêt à vraiment protéger les générations futures, directement ou via l'évolution de son mode de vie. Mais cela n'empêche pas de tenter de progresser. Dans certains pays, les candidats à l'adoption font l'objet d'une évaluation très minutieuse – pourquoi ne pourrait-on pas aussi « éduquer » les parents biologiques ?

Au quotidien, les services sociaux sont confrontés à des décisions difficiles : faut-il préserver à tout prix le lien avec l'entourage proche, même s'il est très toxique ? Parfois, laisser souffler un parent un week-end sur deux, en proposant des solutions de parrainage, peut suffire à améliorer la situation. Mais parfois... je crois qu'il serait plus sage d'anticiper, et de proposer systématiquement un accompagnement aux futurs parents. Voire... une sorte de contrat de parentalité. C'est Alberoni qui m'a conduite à cette idée – car procréer sur un coup de tête, ou sous l'effet du choc amoureux... aussi naturel que cela puisse paraître, ce n'est peut-être pas toujours aussi éthique que cela en a l'air...

Pourrait-on inciter les futurs parents, par des moyens à définir, à échanger sur différents points clés avant de procréer ? Si je liste les sujets qui peuvent générer des opinions irréconciliables, donc des conflits difficiles à vivre, voici ce à quoi je pense, moi qui voit loin, et de nuit aussi, comme mon animal favori – et qui regarde souvent la chouette chevêche prendre soin de ses petits :

- Le type de logement : nomade ? sédentaire ? en ville ? à la campagne ? à la montagne ? en appartement ? en yourte ? en pavillon ?
- La nutrition : végétarien ou omnivore ? bio artisanal ou industriel ?
- La santé : allopathie ou homéopathie ? pour ou contre les vaccins ?
- L'éducation : classique ? alternative ? bienveillante ou contrôlante ? quel soutien pour les études ? quels loisirs/sports y associer ?
- Les croyances : laïcité ou religiosité – et laquelle ?

Je ne suis pas en train de dire que les futurs parents doivent être d'accord sur tout. La naissance de l'enfant déclenche souvent une transformation des adultes qui deviennent parents et voient parfois leurs opinions évoluer fortement – tout ne peut être anticipé. Mais trop de désaccords peuvent alerter, surtout si les adultes ne sont pas prêts à la fluidité. Il devrait être possible, comme le préconisait Elsie Clews Parsons, de s'inscrire ensuite sur un registre de contrats parentaux, plutôt que d'établir des contrats de mariage centrés sur la répartition des propriétés. Même si la priorité, c'est l'éducation et la sensibilisation, pas la contractualisation.

*Je suis curieuse de savoir ce que tu en penses, ma chérie. Tu crois vraiment que le contrat ou le certificat parental peut prévenir les infanticides ? Je croise les doigts... ou plutôt je t'envoie de l'espoir... il fait vivre, parfois...
Ta maman ô combien biologique, Déméter*

Lettre 32 – Lulibérine et soif de nouveauté

Très chère Perséphone,

Merci d'avoir bien accueilli la proposition d'Athéna. Entre temps, j'ai l'impression qu'elle y croit vraiment, à cette idée de contrat. Elle rêverait que l'idée soit portée par toutes les personnes en situation de prodiguer des soins aux jeunes ou aux

moins jeunes – urbi et orbi comme dirait un certain pape.
Pour elle, on peut mettre en place une telle réflexion à tout moment – même après la naissance de l'enfant, et surtout en cas de divorce. Car après une séparation, les conflits peuvent encore s'envenimer – et l'enfant peut être littéralement pris en otage par des parents aux points de vue trop différents. Athéna dit qu'en fait aujourd'hui, dans certains pays, il y a des contrats parentaux – mais ils ne s'intéressent qu'aux lieux de vie de l'enfant, aux périodes de garde, et à la répartition des dépenses entre les deux parents – pour elle, c'est loin d'être suffisant.

Et puis elle m'a dit qu'elle préférerait qu'on parle de contrat de parentalité plutôt que de contrat parental. La nuance est infime, tu me diras. Mais pour Athéna, parler de parentalité pointe un engagement, plus qu'un état, un rôle à jouer auprès de l'enfant, plus qu'un acquis biologique.

Héra ne l'a pas contredite. J'avais un peu peur qu'elle soit vexée des relectures d'Aphrodite et d'Athéna. Ces trois-là, depuis le choix de Pâris, c'est rare qu'elles soient d'accord... Mais elle m'a encore surprise. On dirait qu'elle se soigne, Héra, ou que certaines lectures lui font du bien. Elle m'a notamment parlé d'un livre qui l'a beaucoup éclairée : « L'amour est une drogue douce, en général ».

Elle y a découvert l'existence d'une hormone très coquine, la lulibérine, qui a révolutionné son point de vue sur les relations de couple. Figure-toi que c'est prouvé, la proximité dans la durée tue le désir, sauf si on prend des mesures précises pour l'entretenir. La lulibérine, c'est l'hormone générée par l'hypothalamus face à la nouveauté. C'est la lulibérine qui multiplie les effets de la dopamine, qui suscite le désir avant l'acte, et qui donne envie de recommencer, tant que le plaisir est au rendez-vous. Or si le couple ne fait pas preuve de créativité, il se peut que le plaisir diminue. Alors que la perspective d'un ou d'une nouvelle partenaire stimule automatiquement la sécrétion de cette hormone. Héra m'a même dit qu'on avait pu rendre infidèles des rats fidèles, en leur injectant de la lulibérine (cf. p. 103 du livre de Michel Reynaud) !

Depuis qu'elle sait cela, elle vit un peu moins mal les infidélités de son mari – et elle s'est rendue compte que la lulibérine, ça marche pour elle aussi. Pour l'instant, elle n'a pas sauté le pas, car son statut de symbole de la fidélité conjugale la retient, mais elle admet qu'au contact de certains éphèbes... elle sent plus de joie, de vitalité, de santé - d'envie de vivre en somme.

Et elle aimerait bien que tous les couples comprennent un peu mieux ce qui peut les unir ou les désunir, pour qu'ils aient un peu plus la main sur leur destinée. Et pour arrêter de juger leurs comportements, sans savoir ce qui les conditionne. C'est une intention qui l'honore, non ? Cela ne dit pas comment réveiller le désir si on souhaite qu'il revienne, mais c'est un bon début, je trouve...

Avant de t'envoyer cette lettre, je lui ai quand même demandé des éclaircissements sur un point, car je t'avoue qu'il contredit quelque peu mon intuition : pourquoi diable est-ce que la proximité tue le désir ?

Héra dit que cela tient à une autre hormone, l'ocytocine, qu'on décrit souvent comme l'hormone de l'amour ou de l'attachement. C'est l'hormone secrétée quand on fait un câlin (d'une certaine durée, l'étreinte doit être agréable durant plus de vingt secondes) ou un massage - ou même quand on regarde les photos d'une personne aimée, adulte ou enfant. Mais Héra regrette qu'on oublie parfois que c'est l'orgasme qui libère le plus d'ocytocine, au rythme des saccades éjaculatoires masculines ou des contractions utérines féminines. A moins que ce ne soit l'accouchement ou l'allaitement... je suppose que ça dépend des femmes,

bien entendu. Ce qui est certain, c'est que quand on injecte de l'ocytocine dans le cerveau des rats infidèles... eh bien cela a l'effet inverse de la lulibérine.

L'injection favorise le désir de revenir vers un partenaire spécifique, et crée de l'attachement, même si celui-ci n'est pas souhaité. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle une étreinte prétendument sans conséquence peut toujours en avoir...

Ses explications ne m'ont pas convaincue. L'ocytocine explique l'attachement, cela ne fait plus de doute. Mais la mort du désir ? Ce serait juste une question de lulibérine ? J'ai demandé son avis à Aphrodite. Ta tante a soupiré. Elle m'a expliqué qu'en effet, l'ocytocine est un peu traître. Car c'est elle qui attache les amants, mais aussi les parents et leurs enfants, les frères avec leurs sœurs – quand tout se passe bien. C'est d'ailleurs, au moins en partie, l'ocytocine qui contribue à l'évitement de l'inceste – signe d'un lien affectif défaillant. Alors, pour réveiller le désir entre adultes, Aphrodite conseille de réintroduire du manque. Ou de l'aléatoire. Elle a même dit que c'est ce qui peut expliquer que le désir soit parfois plus durable dans les relations extra-conjugales – alors que celui ou celle que l'on côtoie au quotidien devient un « acquis », qui n'a plus grand-chose d'excitant... - sauf peut-être pour les personnes très insécurisées.

Bon. Décidément, j'ai l'impression qu'établir des relations de qualité dans la durée suppose beaucoup de savoir-être et un peu de savoir-faire, entre autres ingrédients – et que les humains qui ont manqué de modèles enfants peuvent faire leur miel de certaines connaissances. Aphrodite m'a conseillé la lecture d'un livre qu'elle dit admirable et délicieux : « L'amour durable est aussi naturel à l'homme que la rose au jardin », écrit par un gynécologue-sexologue belge, Armand Lequeux.

Je vais voir si je te le trouve, pour ton prochain séjour. Qui sait ? Cela pourrait t'aider, avec Hadès ? A moins qu'en fait tes séjours sur terre contribuent à la longévité de votre relation ? Il supporte que tu ne lui écrives pas, pendant tout ce temps ? Quant à moi, j'avoue que te lire, cela me touche, littéralement...

*Je t'embrasse fort, ou doux, selon ton bon plaisir
Ta mère qui aime cultiver les roses
Déméter*

P.S. : Athéna m'a recommandé aussi les livres de Gwénaëlle Persiaux sur la guérison des blessures d'attachement. C'est elle qui parle des « sécurinnés » - la moitié de la population selon Tarabulsy, si tu t'en souviens – et des « sécuracquis », celles et ceux qui ont dû réapprendre à construire des liens apaisés. Que la deuxième catégorie existe bel et bien, cela redonne foi en l'humain, non ?

Lettre 33 - Toucher et consentement

Ma chère enfant,

Athéna m'a redit que sur l'un des cinq langages, il y aurait matière à approfondir. Car on peut espérer qu'un cadeau, un compliment, un service vont atteindre leur cible – ce qui n'est pas garanti bien sûr – mais Athéna pense que pour ce qui est du contact physique, c'est plus compliqué.

Je lui ai demandé de s'expliquer, parce que je t'avoue que je ne voyais pas bien quel est le problème. Si on est tactile, on aime le toucher – et ses effets

apaisants ou euphorisants, bien sûr -, et on touche avec amour, non ?

Mais elle m'a dit que tout dépend quand même du quand, qui, comment, etc. Du type de toucher bien sûr, et aussi d'un point très important : le toucher en question est-il bienvenu, ou pas ?

Cette condition-là me semblait évidente, je dois dire, car si le contact n'est pas bienvenu, alors on ne peut pas parler de langage de l'amour... Mais Athéna a insisté. Elle souhaite signaler que le toucher peut aussi être le langage de l'emprise, et un moyen d'établir ou d'entretenir des relations toxiques.

Je t'envoie son texte sans en changer une virgule, car je t'avoue que je découvre avec toi ce qu'elle explique.

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 IV), 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.

C'est aussi la raison pour laquelle, surtout dans le contexte actuel (post #metoo, ou post-covid – qui n'ont fait que renforcer la méfiance de certaines cultures vis-à-vis du toucher, surtout entre personnes ayant une relation de subordination), il peut être préférable de proposer, dès qu'une activité implique un toucher différencié, 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. En effet, l'influence tactile n'est pas fonction des cultures, 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 très 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 éthiques, pour tout dire. 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.

Betty Martin, une chiropraticienne et sexologue américaine, propose des ateliers durant lesquels chacun s'entraîne à demander ou à émettre un assentiment. Selon l'auteur de « la roue du consentement » (cf. bettymartin.org), on peut s'exercer selon certaines modalités assez simples à respecter.

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 être utile aussi dans ce cas – le consentement explicite – comme l'annonce explicite de l'injection d'un médicament ou d'un anesthésiant – contribue à apaiser le mental et à favoriser l'abandon à l'interaction.

Betty Martin attire l'attention sur un deuxième type d'interaction, pratiqué le plus souvent sans en être tout à fait conscient. Il s'agit du toucher qui ne vise pas à donner/recevoir, mais à prendre/ permettre. Là est le grand apport 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.

[*\[https://www.ted.com/talks/emily_nagoski_the_truth_about_unwanted_arousal?utm_campaign=tedspread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare&fbclid=IwAROUNMiCs6ssFd-9cP2tqLYvKbewOMNNTThPNjvWkRfviscq_xnQanzsPd4s\]\(https://www.ted.com/talks/emily_nagoski_the_truth_about_unwanted_arousal?utm_campaign=tedspread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare&fbclid=IwAROUNMiCs6ssFd-9cP2tqLYvKbewOMNNTThPNjvWkRfviscq_xnQanzsPd4s\)](https://www.ted.com/talks/emily_nagoski_the_truth_about_unwanted_arousal?utm_campaign=tedspread&utm_medium=referral&utm_source=tedcomshare&fbclid=IwAROUNMiCs6ssFd-9cP2tqLYvKbewOMNNTThPNjvWkRfviscq_xnQanzsPd4s)

De quoi s'agit-il ? Le toucher visant à « prendre du plaisir » en touchant l'autre n'a pas pour objectif de prendre au détriment de l'autre – sauf si l'autre n'est pas consentant, bien entendu. Il s'agit d'un toucher exploratoire, très 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, la distinction donner/recevoir (ou servir/accueillir, selon les traductions) et prendre/permission est fondamentale.

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. A dire vrai, dans une interaction consentie, la transition entre donner/recevoir et prendre/permission 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.

Eh bien, ma chère Perséphone, je comprends pourquoi ta demi-soeur a insisté. Je comprends aussi pourquoi Océane nous a parlé de toucher indifférencié, l'autre jour. Dès qu'on n'est que deux, l'interaction est plus engageante...

Je suis certaine que cela arrive, y compris dans les couples qui s'entendent bien, d'aller au-delà des attentes de l'autre, et de se laisser emporter, sans y prendre garde ! Pas toujours simples, les interactions sous la couette ! Je me demande si on ne devrait pas éduquer au consentement et au feedback dès le plus jeune âge, comme le préconise Athéna. Peut-être que l'humanité serait plus éthique si cela faisait partie des programmes scolaires ? Grâce à la Biodanza, peut-être ? On en reparlera sûrement bientôt...

*En attendant, je t'embrasse, si et comme tu le souhaites
Déméter*

Lettre 34 : Approfondir le consentement

Ma chère enfant, ravie à mon affection sans approbation

Oui, je sais, sous la couette, vérifier le consentement de l'autre toutes les cinq minutes, cela peut très vite lasser. J'imagine que cela suppose de se mettre d'accord pour que le consentement soit considéré comme acquis tant que le non consentement n'est pas exprimé. Cela doit demander beaucoup de confiance et d'authenticité – mais c'est pour le mieux, non ?

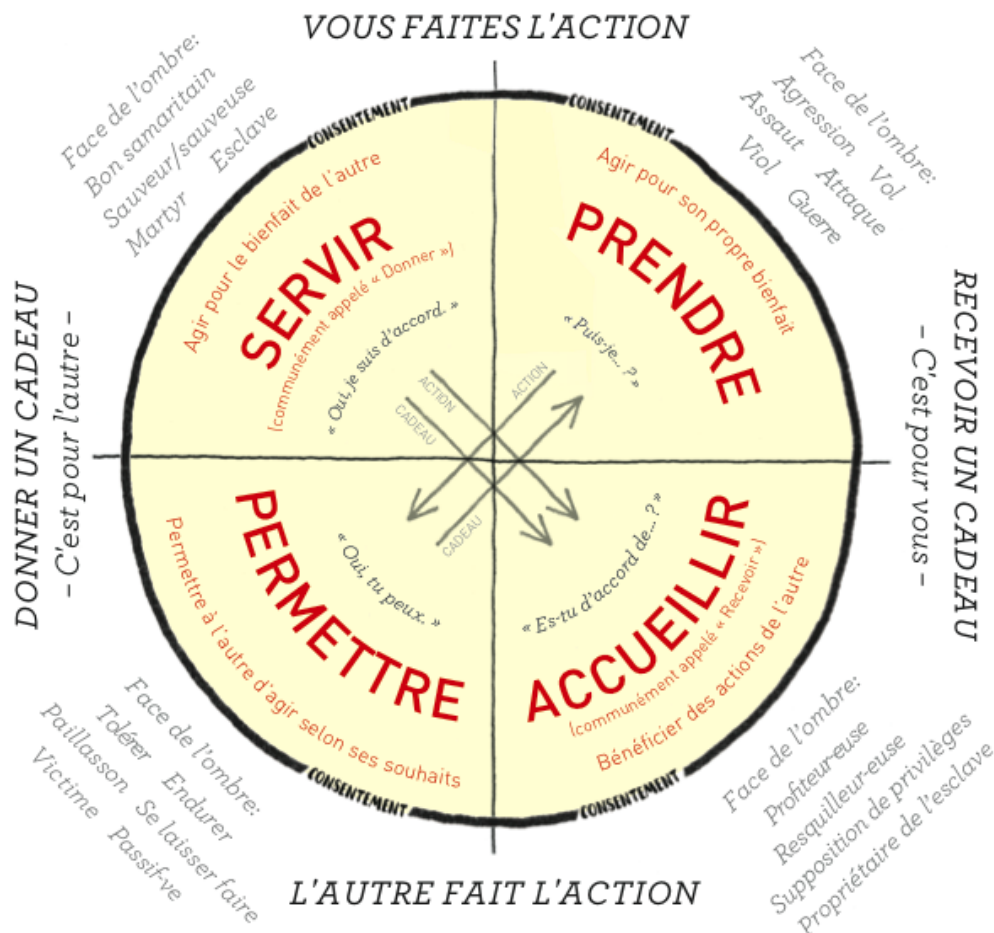
Ta question tombe plutôt bien, car Athéna voulait encore approfondir la question du consentement. Parce qu'on en parle vraiment beaucoup, depuis la vague #metoo. La parole s'est libérée au sujet des agressions sexuelles – ou disons, comme dirait certains, que c'est l'écoute qui a changé – car les victimes parlaient hélas depuis longtemps. Athéna pense que ce tournant devrait avoir une influence positive - du moins elle l'espère – sur les interactions rapprochées.

Alors elle propose de te présenter plus en détail les concepts développés par Betty Martin – elle dit qu'ils peuvent être utiles à titre préventif et correctif. Et en prendre connaissance pourrait même être réparateur a posteriori pour les victimes, et pour les bourreaux, qui ne sont pas toujours 100% conscients de ce qu'ils font. Voici son texte – je crois vraiment que cette roue mérite le détour...

Il existe un outil qui peut aider à éviter les comportements pouvant générer des contacts tactiles non souhaités, quel que soit le contexte.

Il s'agit de la « roue du consentement », mise au point par Betty Martin, dont j'ai déjà parlé plus haut. 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.

La première utilité de la roue, on l'a vu plus haut, consiste à visualiser la différence entre ce qui est consenti et ce qui ne l'est pas. Autrement dit, à distinguer ce qui est dans le cercle, ou dans la roue, de ce qui se situe hors du cercle. Cette visualisation peut aider à distinguer le simple oui négligent, d'un oui engagé, car les conséquences possibles d'un faux oui sont visibles, à l'extérieur de la roue : sans consentement, l'action de prendre correspond au vol, au viol, à l'agression, au pillage ; l'action d'autoriser un toucher qui ne convient pas transforme en victime, en « carpette » - au moins à court terme. Car une victime peut se retourner, un jour ou l'autre, contre un « preneur » qui ne vérifierait pas régulièrement qu'il y a véritable consentement.



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)

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 (cf. lettre précédente) se nomment : donner (ou servir), recevoir (ou accueillir), prendre, permettre.

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

mais celui-ci sera indirect. C'est ce que l'on fait lorsqu'on donne un massage à visée thérapeutique, une manipulation de type ostéopathique, etc.

- La personne qui n'agit pas mais bénéficie d'une action d'autrui va « accueillir » ou « recevoir » directement. C'est ce que l'on fait lorsqu'on reçoit un massage en étant tout à fait présent.
- La personne qui autorise une action sur elle-même en restant passive va « permettre ». L'intervention d'un thérapeute, ostéopathe, dentiste, etc. Cela peut lui donner du plaisir, à court ou moyen terme, directement (si elle se met à recevoir du plaisir au lieu de seulement permettre à l'autre d'en prendre ou de donner), ou indirectement (lorsqu'elle pense faire plaisir à l'autre).

Pour être bien comprises et intégrées, les quatre modalités de la Roue du consentement (Wheel of Consent, marque déposée) sont explicitées 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.

Les modalités donner/recevoir sont en général comprises très rapidement, tandis que l'interaction prendre/ permettre est beaucoup 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.

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. Parlons d'une femme qui accepte de plus ou moins bonne grâce de faire l'amour avec son conjoint – 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 conjoint, qui finit par l'exciter au point qu'elle parvient à l'orgasme au même moment que lui – scénario que les humains ont tendance à considérer comme idéal. Ce faisant, la femme se donne du plaisir directement, tout en en donnant à son partenaire, 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. Si tout va bien, le plaisir éprouvé générera 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'explicitement leurs interactions. Cette impression peut les arranger, s'ils souhaitent une relation qu'en anglais on décrit comme du « casual sex ». Mais elle peut aussi 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 encore un 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 autre 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 ? ». Cette vengeance a posteriori peut déclencher l'apocalypse à partir 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.

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 ».

Tu vois, ma chérie, je crois vraiment que cette roue devrait être enseignée partout – cela éviterait pas mal de gaffes, dès l'enfance ou l'adolescence.

Parfois, l'intention ça ne suffit pas à être éthique. Mais je te l'ai déjà dit je crois ! Alors je m'arrête là, si tu veux bien (et même si tu ne veux pas !)

Déméter convaincue

Lettre 35 – L'éthique : une question de genre ?

Ma chère Perséphone,

L'autre jour, en repensant aux lettres que je t'ai envoyées, je me suis dit que décidément, ce n'est pas facile de prévoir le chemin des humains vers plus de conscience éthique. Jusqu'à quel point peuvent-ils réellement devenir éthiques, quelle que soit la situation, et vont-ils réussir à sauver la planète en modifiant leur mode de vie ?

Athéna m'a parlé d'un débat qui agite souvent les humains, et sur lequel elle trouve utile de revenir, car les professeurs de Biodanza pourraient être interrogés par leurs élèves sur le sujet. Car on parle aussi beaucoup d'éco-féminisme, ces temps-ci, sur terre...

Tu as peut-être remarqué, parmi les ombres que tu rencontres, que pour certains, les femmes sont jugées plus « éthiques » (ou altruistes) que les hommes. Et pour d'autres, elles sont tout aussi peu éthiques, voire pires. Athéna ne prend pas parti. Elle dit qu'il est prouvé que les circonstances influent sur les comportements – tout n'est pas fonction de l'éducation reçue, même si la plasticité neuronale est phénoménale. Elle m'enverra un texte plus tard sur ces aspects, et en particulier sur l'entraide dans la durée.

Mais donc, pour revenir aux différences entre hommes et femmes, elle prend l'exemple d'un psychologue, Lawrence Kohlberg, qui a mené des recherches empiriques sur le développement moral de l'enfant, dans les années 1950.

Tu vas voir, c'est assez rigolo, vu d'aujourd'hui. Ou affligeant, selon le point de vue. Mais à l'époque, aux Etats-Unis, je crois que c'était déjà un énorme progrès que de s'intéresser aux enfants sans chercher à les dresser ou à les redresser... alors que ce psychologue ne s'intéresse qu'aux garçons, ça n'a gêné personne.

Le développement moral selon Kohlberg

Comme l'indique Carol Gilligan, dans « Une voix différente », le psychologue américain Kohlberg a mené des recherches empiriques sur 84 garçons dont il a suivi le développement durant plus de vingt ans. Sur la base de ces recherches (son doctorat date de 1958), il a défini six stades de développement « moral » de l'enfant, détaillés ci-après.

L'absence de filles dans l'échantillon ne dérange pas Kohlberg, pas plus que le fait que, selon lui, la plupart des femmes s'arrêtent au stade 3 (cf. ci-dessous), en particulier si elles ne sont pas confrontées à un monde professionnel dominé par les hommes.

Palier 1 : Moralité pré-conventionnelle

Ce palier est caractérisé par une perception des règles centrée sur l'intérêt personnel. L'enfant n'est pas capable de voir au-delà de sa propre personne.

Stade 1 : Le stade 1 est orienté par l'évitement de la punition et l'obéissance à l'autorité, sans réflexion propre. L'enfant est centré sur les conséquences directes de ses actions sur lui-même.

Stade 2 : Au stade 2, l'enfant intègre les récompenses et les avantages dans sa réflexion, pas seulement la punition. Son point de vue reste centré sur son intérêt personnel, il manque de perspective sociétale ou relationnelle.

Palier 2 : Moralité conventionnelle, basée sur des règles

Raisonnement d'une façon conventionnelle consiste à juger de la moralité des actions en les comparant aux opinions et aux attentes de l'entourage proche,

ou de la société en général. Ces règles et conventions sont rarement remises en question, que ce soit du point de vue pertinence ou équité. À ces stades, l'adolescent ou l'adulte obéit aux règles et suit les normes de la société, même quand il n'y a pas de conséquences en cas de désobéissance.

Stade 3 : Le stade 3 est orienté vers le maintien des bonnes relations et vise l'approbation des autres, dans un groupe social donné. La personne essaie d'être « bon garçon » (ou « bonne fille »), à la hauteur des attentes, car elle a appris qu'être jugée positivement est avantageux. La personne peut évaluer la moralité d'une action par ses conséquences sur ses relations.

Stade 4 : Le stade 4 est orienté vers le respect de la loi et des conventions sociales qui sont jugées importantes pour le maintien de l'ordre social. L'enfant intègre les normes. Il respecte les lois même si cela va contre son intérêt et qu'il sait pouvoir échapper à la sanction. On peut parler d'amour des lois ou de souci pour le bien commun. A noter que l'on retrouve à ce stade des raisonnements du type de celui des tortionnaires nazis, qui se targuent d'avoir agi sans faire aucun écart par rapport à la loi et aux ordres de leurs supérieurs – ceux-ci ayant pour but d'exclure (et d'exterminer) certaines catégories de « sous-hommes ». La question de savoir si l'individu est incapable de former son propre jugement et/ou s'il rationalise ses actions a posteriori n'est pas tranchée.

Palier 3 : Moralité post-conventionnelle, basée sur des principes

La moralité post-conventionnelle est orientée vers des principes qui se situent au-delà des balises d'une société en particulier. Ces principes concernent généralement les droits fondamentaux de la personne comme la vie, la liberté et la justice. Les personnes qui manifestent une morale post-conventionnelle voient les règles comme des mécanismes utiles, mais modifiables — destinées à préserver l'ordre social et à protéger les droits humains. Les règles ne sont pas des impératifs absolus devant être respectés sans être questionnés.

Stade 5 : Le stade 5 est orienté vers le contrat social. Le monde est considéré comme incluant des opinions différentes, des droits et des valeurs. Les lois sont considérées comme des contrats sociaux plutôt que des dictats rigides. Il existe certains conflits entre la loi et l'individu. Les lois qui ne favorisent pas le bien-être général doivent être remplacées si nécessaire pour promouvoir le plus grand bien pour le plus grand nombre de personnes.

Stade 6 : A ce stade, le jugement moral se fonde sur des valeurs à portée universelle. Il est adopté par le sujet à la suite d'une réflexion éthique (égalité des droits, respect du consentement, honnêteté, non-violence, etc.). Ces valeurs morales que se donne le sujet priment sur le respect des lois. Ainsi, la personne est prête à défendre un jugement moral minoritaire. Elle est capable de juger bonne une action illicite ou au contraire de juger mauvaise une action licite.

Selon Kohlberg, ces stades sont :

1. séquentiels, c'est-à-dire qu'ils se développent par étapes successives qui ne peuvent être devancées
2. irréversibles, sauf dans le cas de dégénérescences telles que la maladie d'Alzheimer - une fois l'un des stades acquis, une personne ne peut régresser à un stade antérieur
3. intégratifs, une personne ayant acquis un stade supérieur étant à même de comprendre les raisonnements des individus ayant atteint les stades inférieurs
4. transculturels, c'est-à-dire que dans toutes les cultures, le développement moral suit les mêmes étapes (c'est l'un des points les plus

contestés de la théorie de Kohlberg, le développement décrit étant assez dépendant du contexte éducatif, culturel, politique, etc.).

Selon Kohlberg, la stagnation est possible à l'un des stades inférieurs. Selon lui, les membres les plus actifs de la société demeurent au stade 4, dans lequel la morale est principalement dictée par une force extérieure. 20 à 25 % seulement des adultes atteindraient le stade 5. 13 % de la population adulte atteindrait le stade 6. Il est toutefois difficile, estimait-il, de trouver des gens qui opèrent toujours à ce niveau – ce qui serait contradictoire avec ce qu'il affirme par ailleurs au sujet de l'irréversibilité des stades.

L'intérêt du modèle de Kohlberg est qu'il permet de penser plusieurs catégories de postures face à l'éthique. Mais il a reçu des critiques selon diverses perspectives et est aujourd'hui relativement discrédité.

La « voix différente » des femmes, selon Gilligan

L'une des critiques les plus virulentes du modèle de Kohlberg émane de l'une de ses ex-collaboratrices, la psychologue Carol Gilligan. Elle a consacré une partie de sa vie à étudier le développement moral des filles et des femmes, oubliées par Kohlberg. Et elle a détaillé le résultat de ses recherches dans « Une voix différente – Pour une éthique du care », publié en 1982.

Selon Gilligan, les femmes voient les dilemmes moraux autrement. Loin d'être immatures et bloquées au stade 3, qui consiste à « faire plaisir » à son entourage, comme l'affirme Kohlberg, elles privilégient l'aide concrète, le bien-être d'autrui et le maintien des bonnes relations entre personnes. Leur conception de la morale est centrée sur la responsabilité, les rapports humains et le « prendre soin », plutôt que sur des principes abstraits de justice, de droits ou de règles.

Là où l'homme se préoccupe du respect des droits de chacun, ou de promouvoir l'égalité en tant que principe, la femme éprouve un sentiment très fort de responsabilité envers le monde et s'inquiète d'une omission éventuelle, de « ne pas aider les autres quand on pourrait le faire ».

Selon Gilligan, le développement moral des femmes passe par plusieurs phases. Les premiers stades sont communs avec ceux des garçons, centrés sur les besoins propres, afin d'assurer sa survie.

Cette première perspective est ensuite jugée égoïste, dès la sortie de l'enfance ou de l'adolescence, selon le type d'éducation reçue. Durant cette deuxième phase, bien agir est synonyme de prendre soin d'autrui (à la famille, à l'école, à l'hôpital, etc.), directement ou indirectement (via la politique, les sciences sociales, les fonctions « support » de l'entreprise, comme les ressources humaines, la communication ou le département juridique).

La troisième phase intervient lorsque la femme interroge la définition conventionnelle de la bonté féminine, qui confond « se consacrer » à autrui et « se sacrifier ». A force de se concentrer sur les besoins des autres à l'exclusion d'elle-même, et de parfois s'épuiser, la femme intègre une nouvelle compréhension des rapports entre soi et l'autre.

Selon Carol Gilligan :

« cette éthique, qui reflète une connaissance accrue des relations humaines, pivote autour d'une vérité centrale, celle de l'interdépendance

entre soi et autrui. Reconnaître cette interdépendance signifie reconnaître qu'un acte de violence finit toujours par se retourner contre soi, tout comme on bénéficie du bien fait à autrui. »

Carol Gilligan ne s'étend pas sur les femmes qui s'arrêtent, comme certains hommes, au premier stade, celui de l'intérêt personnel. Il en existe pourtant de nombreux spécimens, souvent au sommet des sphères de la célébrité et du pouvoir, d'ailleurs. Elle ne s'intéresse pas non plus aux criminelles – le mythe de Médée, par exemple ne la perturbe pas. Et pourtant, les mères qui tuent leurs enfants existent – même si elles sont plus rares que les hommes qui tuent leur famille avant de se supprimer. Carol Gilligan a bien sûr été critiquée, à juste titre, pour son essentialisme. Ou parce que sa vision des choses peut être utilisée pour confiner les femmes dans des positions de subordination.

Mais Gilligan s'est défendue en expliquant que son objectif premier était de montrer que loin d'être plus immatures que les hommes, les femmes pouvaient avoir une vision différente des dilemmes moraux, cohérente et exigeante, débouchant sur une transformation des rapports sociaux.

Pour Gilligan, le point de vue des femmes qu'elle étudie procède de leur perception de la vulnérabilité intrinsèque des êtres humains, les femmes étant confrontées beaucoup plus tôt que les hommes à la perspective de la procréation (les filles savent qu'elles seront en capacité d'avoir des enfants, à l'inverse des garçons, dès l'âge de trois ans), et, par extension, de devoir prendre soin des personnes âgées, vulnérables, malades, etc.

Tandis que les hommes, eux - on l'a vu avec l'autre livre de Carol Gilligan déjà mentionné (cf. lettre 24) - vont être encouragés à oublier leur vulnérabilité et peut être celle des autres.

Les travaux de Kohlberg et Gilligan décrivent des mécanismes correspondant aux hommes et aux femmes de leur époque et qui ne sont pas immuables. D'autres auteurs montrent qu'à certaines époques, des femmes ont « dû » se comporter comme des « hommes invulnérables » pour accéder à des postes de pouvoir. Ou pour pallier l'absence des hommes durant les guerres – ce qui montre à quel point l'humain s'adapte aux circonstances.

C'est d'ailleurs cette question de l'adaptabilité et de l'importance des apprentissages qui permet in fine de sortir des préjugés sur le genre, vis-à-vis de la question éthique comme d'autres thématiques. On sait aujourd'hui que 90% des connexions neuronales se fabriquent après la naissance, en fonction de l'environnement et non d'un « substrat neuronal » immuable. On sait aussi que 20% des dendrites sont renouvelées chaque jour et qu'il y a plus de différences entre les cerveaux des musiciens et des non musiciens qu'entre des cerveaux mâles et femelles. On sait même, car cela a été prouvé à maintes reprises, que les tests cognitifs, que l'on est tenté d'utiliser pour illustrer les différences hommes/femmes, donnent des résultats de plus en plus neutres du point de vue du genre au fur et à mesure de leur répétition.

On peut d'ailleurs manipuler les résultats de tels tests en modifiant les croyances des testés sur eux-mêmes – ou elles-mêmes. C'est ce que montre l'étude Dar-Nimrod & Heine de 2006, selon laquelle les femmes devant réussir un test de mathématiques :

- échouent plus que les hommes si elles sont exposées à un document mettant en valeur les différences innées entre hommes et femmes du point de vue capacités mathématiques ;

- réussissent mieux que les hommes si elles sont exposées à un document mettant en valeur l'importance de l'environnement sur les compétences ; ou même si elles sont exposées à un document disant qu'il n'y a pas de différences entre hommes et femmes.

Athéna m'a dit qu'il y avait aussi des expériences qui montrent que les hommes comme les femmes réussissent moins bien après un test impossible à réussir, par rapport à un autre échantillon ayant été soumis à un test facile. C'est assez vertigineux, je l'avoue, et je suis contente que Athéna et sa sagesse soient là pour nous rappeler toutes ces études.

Tu vois, ma chère Perséphone, je crois qu'il y a tout de même des choses en commun, entre l'approche de Kohlberg et celle de Gilligan. Pour le premier, au dernier stade, on s'interroge sur les lois, les règles, pour s'assurer qu'elles favorisent le vivant. Pour la deuxième, il y a débat interne pour agir au mieux, en évitant de détériorer les relations.

Dans les deux cas, on voit qu'un comportement éthique ne se produit pas par miracle, ou par inadvertance, et que la vie nous propose souvent des situations qui méritent réflexion. A-t-on toujours le temps et les moyens de réfléchir ? C'est une vraie question.

Hadès, par exemple, est-ce qu'il aurait pu attendre, que tu grandisses et que tu sois en mesure de lui dire oui ou zut ? Ou bien est-ce que c'était « plus fort que lui » ? Zeus ne laisse pas toujours un vrai choix aux mortelles, mais il essaie quand même de les séduire un peu, en général. Est-ce que Hadès t'a kidnappée parce qu'il le pouvait, sans remords ? Parce que dans le ventre de Kronos, il n'a pas appris à faire autrement ? Ou bien parce qu'il avait peur d'un refus ?

Peut-être que ces questions sont futiles, ma chérie, car la réalité, c'est que tu vis loin de moi durant un bon tiers de l'année. Mais parfois, quand on comprend pourquoi quelqu'un agit d'une certaine façon, on comprend un peu mieux les erreurs commises, et on peut éviter de les reproduire.

On dirait que je fais du Gilligan appliqué, là, n'est-ce pas ? Et d'ailleurs, tiens, quand j'y repense, qu'étais tu en train de faire quand tu as mangé les trois pépins de grenade ? Je sais que tu es gourmande, mais trois pépins justement, c'est bizarre. Cela n'aurait pas dû te suffire... Tu ne crois pas que ce jour-là, tu as tenté de préserver un peu la relation avec Hadès ? Tu n'as jamais répondu, quand je t'interrogeais... Je me demande s'il n'y a pas du Gilligan là-dessous !

Cela m'a fait chaud au cœur, de constater que cette voix différente, décrite par Carol Gilligan, celle de certaines femmes, et de certains hommes, eh bien oui, elle est reconnue, identifiée et appréciée. Je suis un peu plus partielle qu'Athéna, n'est-ce pas !

Ta demi-soeur dit que ce livre a ouvert un vrai débat politique, aux Etats-Unis en particulier, entre éthique de la justice et éthique du « care ». En le lisant, moi j'ai eu l'impression d'être enfin comprise. Et je me suis dit qu'avec ce livre, les femmes pourraient être mieux entendues. Ou disons, le féminin, car certains hommes sont très soignants... Peut-être qu'on pourrait concilier les deux approches ? La justice pour tous et toutes et les soins pour chacun ?

C'est pas gagné, mais si on n'essaie pas... Athéna me dit qu'en effet, il y a plein d'hommes pro-féministes, alors... rien n'est perdu en tout cas. Qui sait, la face de la terre aura peut-être un peu changé, lorsque tu reviendras ?

*Ta maman pleine d'espoir
Déméter*

P.S. : je n'ai pas approfondi l'hypothèse selon laquelle, durant la grossesse ou juste après la naissance, les mères bénéficieraient d'un meilleur accès à l'éthique. Je t'avoue n'avoir aucune certitude à ce sujet, pas plus qu'Athéna. Il me semble qu'il y a autant de grossesses que de femmes. Et les mères toxiques pour leur progéniture existent bel et bien. Alors... vive l'épigénétique ???

Lettre 36 – L'entraide durable : les conditions

Ma chère Perséphone,

Comme promis, aujourd'hui, je t'envoie ce qu'Athéna a écrit sur l'entraide, en s'appuyant sur un livre qu'elle considère comme clé. J'adore le titre du livre : « L'entraide, l'autre loi de la jungle ».

Moi qui suis habituée aux champs et aux prairies, ça me fait toujours rire, cette expression, « loi de la jungle ». Comme si partout sur la terre, ça ne se résumait pas à « qui mange qui ? ». Sauf que justement... chez la plupart des êtres humains, le cannibalisme a été banni. Et que d'après ce que je vois, l'alimentation devient un sujet de débat très vif entre humains.

Sans compter que, d'après deux agronomes et biologistes de formation – des adeptes du culte de Déméter on dirait bien !!! – qu'à lus ta demi-sœur, Pablo Servigne et Gauthier Chapelle, eh bien il y a des tas de recherches qui montrent que les relations entre humains ne se résument pas à la loi du plus fort.

Au contraire même, ils ont montré que parfois, certains mythes n'ont rien à voir avec la réalité. Par exemple, on sait maintenant qu'en cas de catastrophe, la plupart des humains s'entraident. Alors que la rumeur dit que certains en profitent pour piller, mais c'est rare. Après le cyclone Katrina, en Louisiane, le pillage, c'est un bruit qu'a fait courir la police. Elle s'est excusée ensuite. Mais peu de gens l'ont su. Les excuses font rarement la une des médias humains...

Bref, je ne vais pas te redire ce qu'a déjà sélectionné Athéna. Je te laisse lire. Elle m'a dit aussi que c'est ici qu'elle va tirer parti du livre de Sébastien Bohler qui s'intitule « Où est le sens ? » car on y trouve des compléments intéressants sur ce qui facilite ou entrave l'entraide.

L'entraide, une disposition innée

Pour Daniel Kahneman et son collègue Amos Tversky, cités par Pablo Servigne et Gauthier Chapelle, les humains possèdent :

« deux modes cognitifs : un mode de routine, spontané et émotionnel, et un mode de pensée rationnelle, qui demande des efforts ».

Lorsque les humains se trouvent en situation d'apprentissage, de concentration, attentifs, le deuxième mode tourne à plein régime, et l'être humain devient « consciemment compétent ». A force de répétition et d'habitude, le cerveau bascule dans le premier mode : tout s'automatise, se détend et l'humain devient « inconsciemment compétent ». C'est ce qui se passe quand on apprend à conduire.

Or trois chercheurs de l'université de Harvard, David Rand, Joshua Greene et

Martin Nowak, ont montré que les êtres humains placés dans un contexte où le temps de réflexion est restreint ont tendance à être plus coopératifs. En fait, lorsqu'on inhibe le raisonnement (par le stress, la pression, les catastrophes ou en rappelant l'efficacité de l'intuition), le nombre et l'intensité des comportements prosociaux augmentent. Lorsqu'on force les sujets de ces expériences à réfléchir, ils ont tendance à se montrer plus égoïstes. Autrement dit, l'entraide est une capacité spontanée, qui peut être inhibée par le cortex. Mais elle peut également être renforcée par le cortex, pour peu que celui-ci ait la conviction que la coopération est la meilleure des solutions possibles.

Voici déjà un point qui ne fait pas partie du cadre de référence habituel des êtres humains de l'époque actuelle. Les médias se font plutôt l'écho des événements les plus violents, car ceux-ci font vendre plus de papier ou de clics que les bonnes nouvelles. Ils exploitent l'appétence humaine pour les informations les plus négatives, alimentée par des siècles de vigilance.

Il y a d'autres données inhabituelles, dans ce livre sur l'entraide. La récurrente question de l'inné et de l'acquis a également été traitée, avec des résultats intéressants.

Selon les travaux d'une équipe coordonnée par David Cesarini, du Massachusetts Institute of Technology, citée dans « L'entraide », les gènes interviendraient pour 10 à 30% dans l'expression de certains comportements coopératifs, et l'environnement pour 70 à 90%. C'est une conclusion à laquelle les chercheurs sont parvenus en comparant plus de 1300 vrais et faux jumeaux en Suède et aux Etats-Unis.

Les chercheurs de l'université de Harvard cités plus haut ont d'ailleurs montré que les participants les plus coopératifs lors de ces expériences étaient ceux qui avaient une vie sociale plus riche et plus coopérative.

Mieux : les humains ont la faculté de changer progressivement d'automatismes en fonction des expériences de la vie. Ils peuvent devenir des « serial-altruistes » lorsque l'environnement devient soudain altruiste -- par exemple lors d'un changement de quartier, comme l'a montré une série d'expériences grandeur nature réalisées par David S. Wilson (2011).

Pour David S. Wilson, cité par Pablo Servigne et Gauthier Chapelle page 83 :
« devenir une personne hautement prosociale nécessite plus que des conseils et des encouragements. Cela nécessite la création d'environnements sociaux qui font en sorte que la prosocialité réussisse dans un monde darwinien (soumis aux principes de la sélection naturelle). Mettez en place un tel environnement et les gens deviendront prosociaux sans qu'on leur demande ».

D'autres chercheurs ont établi les conditions garantissant une coopération durable. Pour simplifier les résultats de leurs recherches, trois ingrédients sont indispensables : la sécurité, l'égalité et la confiance – des ingrédients pas si faciles que cela à réunir, on en conviendra.

Mais d'autres expériences menées en laboratoire donnent de l'espoir. Par exemple, un simple mouvement synchrone entre plusieurs individus, répété quelque temps, favorise la coopération, même s'ils sont étrangers les uns aux autres au départ. Le mouvement en question peut être un simple balancement, une série de mouvements élémentaires rythmés (Apollon me souffle qu'en Biodanza la danse du « travail » exploite ce potentiel), avec ou sans paroles – ou bien un rituel plus élaboré – signe de croix ou haka, ou encore cup song. Les

manipulateurs de foule le savent d'instinct, mais il est intéressant d'en avoir la preuve scientifique (cf. « Où est le sens », de Sébastien Bohler, p. 72-73).

A contrario, d'autres études montrent ce qui entrave l'entraide, voire ce qui la détruit.

Freins à l'entraide : le rôle des inégalités

Des études réalisées en 2010 sur des centaines de sujets âgés de 18 à 60 ans dans les universités de Berkeley et de Toronto, citées aux pages 154-155, ont montré que :

« des sujets à faibles revenus sont plus enclins à la générosité, soutiennent plus d'actions de charité, font plus confiance à un étranger et ont plus tendance à aider une personne en détresse que les sujets de classes supérieures... y compris si pour cela ils doivent donner de leur propre poche »

Dans d'autres expériences (Piff et al., 2012, cités par Pablo Servigne et Gauthier Chapelle), les sujets de statut élevé ont été :

« plus susceptibles d'enfreindre le code de la route, de partir sans payer, de chaparder quand on les a laissés seuls dans une pièce ou encore de tricher à un examen. Ils ont aussi été plus enclins à tricher pour augmenter leurs chances de gagner un prix, à mentir, à approuver un comportement immoral au travail » et... « à tolérer la cupidité des autres ».

Parallèlement, des chercheurs britanniques ont mesuré que plus le statut social d'une personne (sa réputation, son prestige et l'estime qu'on lui porte) était élevé, moins elle avait tendance à coopérer, à participer au bien commun et à partager des valeurs et des désirs égalitaires. Et ces tendances apparaissaient dès l'âge de 4 à 5 ans (Guinote et al. 2015) !!!

Une étude de l'Université Columbia de New York, qui date de 2010, relatée par Sébastien Bohler (p. 89) confirme le phénomène. Les chercheurs

« ont mesuré le statut socio-économique de milliers de personnes par des questionnaires standardisés tenant compte du niveau d'études, du type d'emploi occupé et des revenus perçus, puis ont fait passer tous ces gens dans des scanners pour mesurer leur taux de récepteurs de la dopamine. Ils se sont aperçus alors que, plus le statut social d'un individu était élevé, plus son cerveau contenait de récepteurs de dopamine. C'était incroyablement simple : les individus les plus influents et les plus prestigieux avaient des striatums plus « musclés » que ceux de statut intermédiaire. »

L'étude des primates confirme que :

« le striatum est malléable : monter ou descendre d'un cran dans la hiérarchie sociale enrichit ou appauvrit cette structure cérébrale en récepteurs de dopamine. »

Autrement dit, pour s'extraire sans dommage de la compétition sociale, il faut... une sacrée volonté, et trouver ses récompenses ailleurs. Malheureusement, « pour le striatum, le futur ne compte pas ». Les travaux de Wolfram Schultz (page 170) ont montré que les neurones reliant l'aire tegmentale ventrale au noyau accumbens s'allument au moment de l'annonce d'un plaisir, en anticipation d'une gratification future. Mais :

« la force de la décharge de dopamine dépend du délai qui sépare l'annonce de la récompense de sa venue effective. Plus le délai est long, plus la réponse anticipatoire est faible. »

Là encore, il s'agit d'un mécanisme de survie mis en place de très longue date.

« Les études sur le comportement animal montrent qu'il y a généralement un

avantage en termes de survie à saisir toute occasion qui se présente
immédiatement » (page 171).

En effet, outre le striatum, qui s'active lorsqu'on gagne de l'argent ou qu'on goûte un bon plat, et favorise par la suite les actions similaires, le circuit de la satisfaction et de la récompense comprend également une partie du cortex préfrontal. Or

« le cortex préfrontal dorso-latéral est l'aire du contrôle cognitif, qui pèse le pour et le contre, et qui résout le conflit entre les intérêts égoïstes et les intérêts sociaux ».

Tandis que « le cortex orbitofrontal antérieur est l'aire des émotions, très souvent favorable à la coopération (sauf chez les psychopathes) ».

Des chercheurs de l'université Emory à Atlanta ont bien confirmé que les aires du cerveau impliquées dans la récompense s'activent lorsque la personne d'en face coopère à un jeu économique. Une expérience de 2008 a même :

« mis en évidence chez 632 américains une corrélation entre le niveau de bonheur et les sommes qu'ils consacraient aux cadeaux ou à des œuvres de charité. Le même effet se retrouve lorsque des employés dépensent leurs bonus pour les autres, ou lorsqu'on donne aux employés non plus un bonus personnel et financier, mais un bonus « pro-social » (une somme pour une œuvre de charité ou de nouveaux équipements pour l'équipe sportive, par exemple). Cela a pour effet d'augmenter non seulement la satisfaction des employés, mais aussi les performances des équipes. Cf. Dunn et al. (2008) ; Anik et al. (2013), cités par P. Servigne et G. Chapelle.

A contrario, lorsque le partenaire de jeu ne coopère pas, garde l'argent pour lui ou triche, c'est le circuit lié au sentiment de dégoût qui s'active. Ce circuit :

« commence dans l'insula et rejoint le cortex orbito-frontal latéral. Comme pour le circuit de la satisfaction, la première étape est inconsciente, puis se termine dans une aire de la raison (conscience). L'insula antérieure est, entre autres fonctions, responsable du sentiment de dégoût, que ce soit par les odeurs ou la vue d'une mutilation, ainsi que de la sensation de douleur, de faim ou de soif (même lorsque l'expérience est imaginée). Il est également impliqué dans le sentiment de violation d'une norme, d'injustice et d'empathie.

Le cortex orbitofrontal latéral est l'aire impliquée dans le jugement et la résolution des conflits. En cas de dysfonctionnement de ce cortex, on ne gère pas sa colère et on réagit de manière inappropriée à la colère des autres. »

Le problème, c'est que les profiteurs, les tricheurs et les égoïstes entraînent le groupe dans leur spirale infernale. Car si 40 à 60% des participants sont d'accord pour contribuer dès le premier tour à un pot commun - même lorsqu'il s'agit d'inconnus -, à partir du moment où quelques personnes cessent de contribuer et où d'autres s'en rendent compte -

« de nombreux coopérateurs cessent leur participation, provoquant un effondrement rapide des contributions au bien commun. Résultat ? Tout le monde (ou presque) en sort perdant, alors même que chacun pensait tirer profit de la situation. »

L'entraide au sein d'un groupe est un fragile équilibre qui peut basculer en un clin d'œil. Il suffit d'un petit nombre d'actes antisociaux pour retirer à la majorité l'envie d'être vertueux. C'est la raison pour laquelle l'entraide durable est si difficile à mettre en place. Ce qui ne veut pas dire impossible. Mais elle suppose de poser certaines règles – comme l'explique Elinor Ostrom, prix Nobel d'Économie en 2009. Dans son livre « Governing the commons » paru en 1990 (et publié en français en 2010 sous le titre « la gouvernance des biens communs* »), elle propose un « ensemble de huit principes** fondamentaux

issus de l'analyse de centaines de cas de gouvernance à travers le monde et caractéristiques des expériences réussies ».

Le réalisme et la précision de ces huit principes sont impressionnants. Ils ont été testés sur le terrain depuis 25 ans. Et confirmés depuis par près d'une centaine d'études concernant des biens aussi divers que des forêts, des pêcheries, des pâturages ou l'irrigation. Ils peuvent être appliqués à divers types de biens ou de systèmes : coopération entre voisins, éducation.

Outre ces règles à suivre pour gérer des biens communs collectivement, Pablo Servigne et Gauthier Chapelle identifient un autre ingrédient important du point de vue du fonctionnement d'un collectif. C'est la réputation des individus. Celle-ci peut devenir une clé ou un verrou des coopérations futures.

Qualifié de super-coopérateur, un participant saura attirer d'autres coopérateurs. Qualifié de tricheur ou de profiteur, il sera évité. Ceci explique que l'anonymat (dans les grandes villes, ou sur un réseau comme twitter) ouvre la possibilité d'un relâchement des obligations de réciprocité.

Des sociologues ont montré que pour maintenir un niveau de prospérité au détriment des autres, un être humain doit considérer qu'elle est méritée, qu'elle le soit réellement ou non. Un certain équilibre ne se maintient (difficilement) que dans des sociétés (tribus, villages, communautés) où chacun est en mesure d'observer qui contribue et qui bénéficie. Ailleurs, l'accumulation du capital se dissocie des services rendus et les solidarités sont remises en question.

Au sein d'un groupe restreint en revanche, ou d'un grand groupe non anonymisé, la crainte de la honte ou la volonté de conserver son honneur sont de puissants motivateurs de l'entraide.

Car l'altruisme n'est pas toujours désintéressé, loin s'en faut. Mais faut-il qu'il le soit pour être efficace ? Pas nécessairement. S'empêcher de rendre service à autrui au prétexte qu'on y prend plaisir n'est pas toujours la marche à suivre. En revanche, être conscient que la générosité n'est pas exempte d'attentes, ou modérer ses attentes dès que les repère – oui cela peut être utile, pour le bonheur individuel mais aussi pour la qualité et la pérennité de la relation.

Les dessous du don sont un point sur lequel il me paraît utile de s'arrêter brièvement.

*Parmi les biens communs les plus communément admis, on inclut l'air, l'eau, la biodiversité, la santé et l'éducation.

** Voir la liste des huit principes en annexe V.

Les ressorts du don

Marcel Mauss, généralement considéré comme le père de l'anthropologie française, fait l'hypothèse que ce qu'on pourrait appeler les intérêts d'honneur, de présentation de soi, sont plus puissants que les intérêts de survie et de possession.

C'est probablement l'une des raisons pour lesquelles les dirigeants les plus autoritaires ne sont pas tout à fait indifférents à l'image donnée d'eux par les médias. Il leur arrive d'agir uniquement en vue de son amélioration – c'est d'ailleurs l'un des ressorts des actions d'Amnesty International, qui aboutissent plus souvent qu'on ne l'imaginerait à une amélioration de la condition des

prisonniers politiques.

Pour Mauss, l'intérêt individuel et le calcul hédoniste entrent bien en compte dans les décisions des individus. Mais Mauss estime que les motivations des individus sont bien plus larges, et pas toujours aussi rationnelles que veulent le croire les théoriciens du libéralisme. Mauss insiste sur le fait que dans l'action humaine et sociale, il entre une composante d'obligation, une autre d'ouverture à l'altérité – ce qui relève de l'empathie et de la compassion –, et une autre, enfin, d'ouverture au possible et à l'inadvenu.

Dans son ouvrage majeur, l'Essai sur le don, Marcel Mauss montre qu'un don entre communautés est toujours obligatoirement suivi d'un contre-don, selon des codes pré-établis. Dans cet ouvrage, Marcel Mauss met en évidence que derrière des pratiques d'apparente générosité, gratuité et liberté, se cache un cadre très strict de règles et codes sociaux qui oblige à donner, à recevoir et à rendre.

Le refus de donner, recevoir ou rendre signifierait une rupture des rapports sociaux, voire l'équivalent d'une déclaration de guerre. C'est refuser l'alliance et la communion. Ne pas pouvoir rendre — ou ne pas pouvoir rendre à la hauteur de ce que l'on a reçu — c'est se maintenir dans une position d'infériorité vis-à-vis du donateur. Le pauvre qui ne peut rendre une aumône est par conséquent de facto humilié. Rendre immédiatement en revanche revient à refuser le don et à le réduire à un simple troc ; cela signifie qu'on se dérobe au poids de la dette, qu'on redoute de ne pas pouvoir assumer, qu'on tente d'échapper à l'obligation, et qu'on renonce à l'établissement du lien social, par crainte de ne pouvoir être assez munificent à son tour – ou de dépendre de l'autre.

Les thèses de Mauss ont l'intérêt de démystifier le don, et l'apparent désintéressement qu'il suppose. Pro-sociaux sont les humains, mais pas gratuitement, du moins pas éternellement.

C'est d'ailleurs la raison pour laquelle la plupart des systèmes d'échanges monétaires alternatifs à ceux créés par les états ont encore du mal à se développer. Le troc peut fonctionner à petite échelle, les monnaies locales peuvent contribuer à favoriser l'industrie locale, mais à l'échelle du globe, la monnaie « abstraite » reste un moyen d'échange commode. Il est possible que la blockchain, qui permet de conserver l'historique de toutes les transactions, puisse contribuer à établir un système alternatif un peu plus éthique. Ou que l'existence de cette alternative pousse les banques classiques à évoluer... l'avenir le dira.

Désolée, ma chérie, c'est un sacré pavé, ce texte pondu par Athéna. Mais je vais m'arrêter ici, car je ne suis pas sûre que ça te passionne, la blockchain. Et cela nous entraîne un peu loin des relations humaines...

Ce que je retiens de tout ça, c'est que... eh bien oui, pour collaborer durablement, il faut se parler, tôt ou tard. Et sûrement pas se parler n'importe comment ! Tiens, je me demande pourquoi elle ne m'a pas parlé de la CNV. Pour ne pas tout gâcher, ça peut aider...

*Ah, si Hadès apprenait l'entraide... tu pourrais en profiter toute l'année...
Rêvons à cela, ma chère enfant... Un jour viendra...*

Oui, un jour viendra où, peut-être, les humains se serviront des principes d'Elinor pour mieux traiter leurs terres. Peut-être le jour où ils n'auront plus le

choix ??? Tu sais qu'à Cuba, lorsque l'île a dû se passer de pétrole et des engrais azotés, tous ceux qui avaient un peu de terre se sont mis à cultiver des potagers ? Quand tu seras là, on essaiera de se renseigner un peu mieux.

Je t'embrasse
Ta mère en voie de régénération

Lettre 37 – L'éthique selon Spinoza

Ma chérie,

J'ai une mauvaise nouvelle. Après ma dernière lettre, j'avais vraiment envie de t'écrire quelque chose de léger, de distrayant, de t'annoncer le printemps.

Mais Athéna a insisté pour que je te parle de Spinoza. Elle dit que si tu t'intéresses à l'éthique, c'est IM-PEN-SA-BLE de ne pas parler de ce philosophe du XVII^e siècle, dont le point de vue diffère radicalement de celui de son contemporain, René Descartes.

C'est vrai que quelqu'un qui contredit le fameux « je pense, donc je suis », qui m'a toujours horripilée, ça peut valoir le détour. Je me demande s'il dit « je ressens, donc je suis », ce Spinoza, ou « j'aime, donc je suis » comme dirait ta tante Aphrodite. C'est fou quand même de séparer autant l'esprit et le corps.

Il faut n'avoir jamais enfanté pour y croire, à cette séparation... ou avoir dû se consoler de ne pas pouvoir le faire... D'après Apollon, toujours aussi féru de médecine, il y a des circuits différents dans le corps, donc probablement des informations parfois contradictoires ou des déconnexions, et des blocages. Mais de là à mettre la séparation entre l'esprit et le corps... pour le coup je crois que c'est une vue de l'esprit !

Donc, voilà un nouveau pavé. Tu me diras s'il t'a parlé. Je le découvre en te le recopiant. Cela n'a pas l'air léger léger...

L'œuvre majeure de Baruch Spinoza s'intitule précisément « L'Éthique ». Il s'agit d'un livre assez difficile d'accès. Mais il a été commenté par de nombreux auteurs, qui contribuent à rendre la pensée de Spinoza plus accessible.

En particulier, Antonio R. Damasio, dans « Spinoza avait raison », en page 209, valide la « solution » de Spinoza, selon laquelle esprit et corps jaillissent parallèlement d'une même substance, infinie, que le philosophe nomme Dieu ou Nature. Esprit et corps (Spinoza parle de « pensée » et d'« étendue ») sont inséparables. « Pas de corps, plus d'esprit » nous confirme Damasio (page 213).

Dans la deuxième partie de « L'Éthique », Spinoza formule de nombreuses propositions, dont la 26, citée en page 212 par Damasio, selon laquelle « l'esprit humain ne perçoit de corps extérieurs comme existant en acte que par les idées des affections de son propre corps ». Autrement dit, il existe des correspondances « proportionnelles » aux « modifications du corps », dont Spinoza n'est pas en mesure de décrire les mécanismes. Ce sont les siècles ultérieurs qui sauront décrire les voies chimiques et neurales, le fonctionnement des différents cerveaux, les processus mentaux, etc.

Si Spinoza est parfois considéré, avec Levinas, comme le philosophe le plus proche de la Biodanza, c'est du fait de l'importance qu'il accorde à la joie, état

éprouvé lorsque notre fonctionnement atteint sa « plus grande perfection ». Cette joie, pour qu'elle dure, suppose de comprendre les lois générales du bonheur humain, et notamment celles qui visent à mobiliser nombre de ressources internes et externes pour « persévérer dans son être ». Spinoza recommande en particulier, en page 18, de « combattre une émotion négative avec une émotion plus forte mais positive, apportée par le raisonnement et l'effort intellectuel. » En effet, pour Spinoza, on ne peut « soumettre les passions que par l'émotion induite par la raison, et non par la pure raison seule ».

Or la Biodanza favorise les expansions de conscience de l'ordre de l'extase et de la béatitude. Intensification de la sensation d'être vivant dans un monde vivant, joie active, enthousiasme serein, présence sensible de l'énergie divine créatrice toujours vivante en nous... énergie première dont parlent aussi Jésus, Bouddha et tous les mystiques – les synonymes sont nombreux.

La question à traiter pourrait donc être précisément celle de la pérennisation de cette joie et de sa transposition dans la vie quotidienne, après une ou des sessions de Biodanza.

Sur cette question, Spinoza a donc son idée : il faut cultiver la joie d'une part, la raison d'autre part, car ce sont les « passions » qui font le malheur de l'homme. Non pas la passion au sens platonicien du terme, pour qui la passion est soumission au corps, séparé de l'âme. Pour Spinoza, les passions se nomment ignorance, pulsion, soumission, dépendance - et non point désir. Le désir est « l'appétit avec conscience de lui-même », énergie vitale, pulsion de vie positive, dès lors qu'il est conscience des motivations réelles, profondes, du désir. Agir conformément à ses appétits, à sa nature d'homme social - cherchant à partager ou à échanger ses connaissances, sa nourriture, sa sexualité, ses jeux, ses créations - n'est pas céder à la déraison. Se tromper sur les causes de ses appétits, ou lutter contre ses appétits en revanche conduit à la souffrance.

C'est sur ces bases que se fonde Spinoza pour faire évoluer les catégories traditionnelles du bien et du mal. Ainsi, selon Spinoza :

« les hommes naissent ignorants des causes des choses et désirent naturellement ce qui leur est utile. Dans leur servitude native, ils se préoccupent moins de l'essence des choses que de leur finalité pratique et, confondant leurs affects avec de véritables concepts, ils forgent les notions de bien et de mal pour exprimer ce qui sert ou ce qui dessert leur intérêt ».

Cette ignorance n'est cependant pas éternelle. Selon Spinoza, qui annonce le propos de Sébastien Bohler dans « Où est le sens ? », une fois ses besoins immédiats satisfaits, l'être humain se met en quête d'autre chose. Tôt ou tard, il vise le « souverain Bien », capable de procurer à l'homme la béatitude ou la félicité éternelle. C'est alors qu'il va solliciter la connaissance et la raison, afin d'être capable de discerner ce qui est vraiment utile. Autrement dit il s'agit de se libérer (cf. p.134) « des faux désirs et faux besoins conditionnés par notre incroyable société de consommation, qui nous abreuve de millions de produits sans grande utilité et prive la majorité du nécessaire vital. »

Reconnaître ce que chacun.e cherche vraiment, la joie authentique, au-delà du simple plaisir, permet au sujet d'œuvrer de manière constructive et de « persévérer dans son être ». C'est en partant de la recherche du bonheur à venir, et non pas seulement présent, ici et maintenant, que Spinoza peut intégrer, dans l'éthique, les vertus que sont la tempérance ou la prudence, vues non pas comme des mesures de précaution ou de prévoyance, mais comme des

moyens de créer les conditions du bonheur futur. La prudence, chez Spinoza :
« correspond à l'expression des instincts de sécurité, de protection, de territoire, de nid. C'est elle qui nous détermine à avoir la maison, le travail, l'argent, les loisirs, les objets, les relations, les activités, les rythmes de vie qui peuvent le mieux optimiser la réalisation harmonieuse de notre éthos, dans les trois sens du terme : notre identité, notre caractère, notre être-au-monde. »

Pour Spinoza, l'éthique pour un être humain consiste donc à être conforme à sa nature réelle d'être pro-social, et non à un idéal. Faire le bien, c'est œuvrer à sa propre survie d'être social. Ceci suppose bienveillance plutôt que mépris, ouverture plutôt que fermeture, discussion plutôt que condamnation, partage plutôt qu'accumulation, etc.

Voilà, ma chère Perséphone, le texte transmis par Athéna. Je t'avoue que ta pauvre mère se sent un peu dépassée par la tournure que prennent les événements. C'est vrai que quand je laisse mon attention flotter, tout cela me paraît faire sens. Mais de là à en faire une certitude ?

Mes certitudes, c'est la terre sous mes pieds, le blé qui lève, le vent qui fait frémir le feuillage... Tu savais que chaque arbre a sa propre musique ? C'est Orphée qui me l'a fait remarquer l'autre jour. C'est vrai, chaque forme de feuille génère un bruissement différent. Gabi a parlé de vivencia dans la nature, quand je suis retournée danser, et j'ai eu l'impression que je vivais cela depuis toujours, sans le savoir.

C'est bizarre, hein, mais maintenant que je sais mettre un nom sur ce ressenti, je peux le revivre à volonté. J'imagine bien que c'est une forme de conscience qui vient après l'expérience. Mais je me demande si en parlant de certaines choses avant, on ne pourrait pas élever un peu le niveau de conscience avant l'expérience. C'est bien ce qu'on fait quand on acquiert des connaissances, non ? Ahlala, je ne suis pas une experte en pédagogie, ma chérie...

Je vis, je ressens, je cultive, je récolte... mais c'est vrai qu'à force de voir Arès bousiller mes moissons, j'avais un peu envie de comprendre ses motivations. S'il veut rester dans le mode guerrier, je n'y peux rien. Mais s'il y avait moyen de lui faire miroiter... des batailles sans dégâts ? C'est possible, ça ?

Ah si Arès découvrait la Biodanza... Je me demande comment ferait Gabi, avec un énergumène pareil. Je lui demanderai, à l'occasion.

*Je t'embrasse, ma chérie.
Je vais aller faire un tour au jardin, en pensant bien à toi.
Ta maman, encore un peu perplexe*

TROISIEME PARTIE

ETHIQUE ET METHODOLOGIE DE LA BIODANZA

Cette troisième partie de la monographie a pour but de mettre en exergue ce qui, dans la méthodologie de la Biodanza, favorise un chemin vers toujours plus d'expression des potentiels humains (vitalité, sexualité, créativité, affectivité, transcendance), au service du vivant. Avec un focus tout particulier sur la ligne d'affectivité, ce noyau intégrateur de l'identité.

A contrario, les erreurs ou errances à éviter seront explicitées, si cela peut faire progresser la réflexion sur la posture et le comportement du facilitateur.

On ne retrouvera donc pas ici l'ensemble de la méthodologie enseignée dans les écoles de Biodanza, seulement les aspects les plus pertinents pour tenter de contribuer, au-delà de la magie des rencontres, à des relations de qualité, dans la durée.

Cette partie, plus pratique que les précédentes, procède de la conviction qu'outre une transformation intérieure, favorisée par la pratique assidue de la Biodanza, et les expansions de conscience qu'elle occasionne, un professeur qui se veut le plus éthique possible vis-à-vis de ses participants aura à cœur d'acquérir des savoir-faire, pas seulement un savoir-être. A moins que ce ne soit l'inverse !

Lettre 38 – Evolution ou transformation ?

Ma chère enfant,

Athéna me confirme qu'elle estime avoir fait le tour des informations qu'elle estime incontournables, pour tenter de comprendre pourquoi l'humain est plus ou moins éthique. Elle a fait l'impasse sur Hannah Arendt et ses travaux sur la banalité du mal, car elle a l'impression que ceux-ci sont déjà bien connus. Et d'ailleurs, elle ne prétend pas – du tout - à l'exhaustivité. Si elle trouve des données complémentaires, elle ne se privera pas de nous en faire part. Tant mieux ! Jusqu'à présent, elle n'a pas eu très envie d'aller danser. Soit. Mais elle trouve que je vais mieux, depuis que je biodanse.

C'est vrai, tu ne peux pas savoir à quel point ! Enfin, peut-être que si, mais je ne suis pas sûre que cela se voit dans mes lettres. Je sens que parfois, je suis un peu moins désespérée par l'état du monde – et pourtant, il y a de quoi l'être – et je parviens à prendre soin de moi et des autres là où je suis, sans trop m'énerver. Et même, parfois, je trouve que j'ai plus d'énergie qu'avant. Je ne sais pas si c'est un effet de la Biodanza ?

J'ai demandé à Océane si elle voit comment expliquer cette évolution. Et si la Biodanza contribue vraiment à une conscience éthique plus manifeste. Elle m'a dit que c'était justement parce qu'elle ne comprenait pas tout à cette transformation qu'elle avait voulu approfondir le sujet !

Elle a même dit qu'elle avait vécu des épisodes pas très éthiques, à peine la séance finie, et qu'à une époque elle s'était posé beaucoup de questions sur l'efficacité de la Biodanza. Par exemple, il lui est arrivé d'entendre prononcer des propos racistes quelques minutes après la fin d'une séance. De la bouche même d'une participante avec qui elle avait vécu une étreinte délicieuse... Elle m'a avoué qu'elle n'avait jamais pu se résoudre à danser à nouveau avec cette femme. Et que... eh bien aujourd'hui elle ne sait pas comment elle réagirait. Difficile à dire à l'avance, bien sûr...

Elle dit que son parcours, en et hors Biodanza, l'a aidée à accepter que les humains, même « les meilleurs », ne sont pas parfaits. Qu'ils sont faillibles et imprévisibles, même avec toute la bonne volonté du monde. Et aujourd'hui, elle est certaine que la Biodanza peut vraiment contribuer à un mieux-être et à un meilleur vivre ensemble. Même si cela ne va pas toujours aussi vite, aussi loin, aussi bien qu'elle le souhaiterait, y compris pour elle-même !

Donc elle est prête à partager ses réflexions. Ou ses connaissances. Elle facilite depuis cinq ans, ce qui n'est pas énorme. Mais elle danse depuis quinze ans. Et elle a fait des tas de stages, depuis qu'elle a terminé son premier cycle d'école.

Je ne suis pas sûre que la quantité soit un bon indice de compétence, très honnêtement, mais... c'est au moins un indice de motivation !

*Tu es d'accord pour qu'on écoute un peu ce qu'elle a à dire ?
Je préfère vérifier avant de me lancer...*

*Une grande étreinte pour te tenir compagnie
Ta maman*

Lettre 39 – Des éco-facteurs clés

Ma chère Perséphone,

Merci de m'avoir rassurée. Cela fait plaisir de savoir que mes lettres continuent à égayer ton quotidien. Alors sans perdre de temps, je t'envoie les premières lignes communiquées par Océane. Elle les a rédigées à la demande expresse d'une directrice d'école – cela devrait t'éviter d'y trouver trop de bêtises.

Apollon l'a expliqué dans la partie théorique de cette monographie, la Biodanza propose à l'humanité d'expérimenter des situations destinées à ouvrir de nouvelles perspectives, dans le rapport à soi, à l'autre et à la nature, grâce à un « bain » d'éco-facteurs positifs. L'épigénétique confirme les intuitions du fondateur de la Biodanza : l'humain peut à tout moment vivre des « moments structurants », comme les appelle Myrthes Gonzalez, qui vont l'aider à créer de nouveaux chemins neurologiques, pour aller vers du mieux.

Pour que ce bain d'éco-facteurs se matérialise, un certain nombre de conditions doivent être réunies. Certaines sont intrinsèques à la Biodanza (tout ce qui concerne la méthodologie), d'autres sont extrinsèques (comme ce qui concerne la présentation de la Biodanza, ou le choix du lieu).

Dans les textes qui suivent, j'ai tenté de lister ces conditions dans un ordre à la fois chronologique et logique, pas toujours par ordre d'importance. Les généralités sont traitées avant les cas particuliers (comme la gestion des comportements problématiques). Je tiens à préciser que si je n'avais pu attirer l'attention que sur quelques points, j'aurais choisi en tout premier la construction du cadre affectif, ensuite la progressivité, et enfin la distinction à faire entre son propre processus d'évolution et celui du groupe.

Ces trois éléments sont clés. On peut même dire qu'ils sont la base sur laquelle repose un positionnement se voulant éthique vis-à-vis des participants.

Mais il y en a d'autres sur lesquels je souhaite également apporter quelques éclairages – en particulier concernant les couples, ou plus largement l'accueil des personnes « en couple ».

Enfin, je souhaite déjà annoncer qu'en toute fin de cette troisième partie apparaîtra une sorte d'aide-mémoire pour professeurs débutants, destiné à rappeler dix aspects essentiels d'une posture éthique, au service du processus de transformation opérant dans un groupe hebdomadaire.

Cet aide-mémoire ne reprend pas tous les points développés dans cette troisième partie. Mais il me semble qu'intégrer ces dix points dans sa pratique représente déjà un défi qui n'est pas négligeable. En commençant par le tout premier, qui pourrait être considéré, en quelque sorte, comme la première étape permettant à un groupe affectif de se constituer : la présentation de l'activité.

*Cela te va toujours d'avancer avant d'expérimenter ? Je préfère vérifier...
J'espère que toi comme moi nous pourrons suivre... Mais qui ne tente rien...*

Déméter, prête à tout – ou presque – pour te divertir !

Lettre 40 – Présenter la Biodanza

Ma chère Perséphone,

Comme annoncé, la première chose qu'Océane voudrait approfondir dès maintenant, c'est la façon de présenter la Biodanza. Car pour Océane, si on veut

tenir compte du « visage de l'autre », comme dirait Levinas, si on souhaite avoir un comportement « éthique », en tant que professeur, ce qui compte, dès le début, c'est de présenter clairement les objectifs de la Biodanza. Sans rentrer dans le détail de ce que Apollon nous a expliqué, bien sûr, ce serait trop compliqué. Et cela ne faciliterait pas vraiment la vie des futurs élèves. Mais en évitant de présenter l'activité comme anodine ou seulement ludique, ou comme un passe-temps agréable. Même si c'est très tentant, bien entendu...

Une directrice d'école du Royaume-Uni, Claire Lewis, a pris une optique intéressante, selon Océane. Elle explique sur son site internet que les effets de la Biodanza dépendent des participants. Que certains vont y trouver un simple mieux-être, un moment de joie. D'autres vont gagner en assurance, en confiance dans leurs propres capacités. D'autres encore vont y puiser une énergie qui va leur donner envie de faire évoluer leur style de vie.

Donner plusieurs hypothèses, cela permet aussi d'éviter de générer trop d'appréhension, et a contrario d'être trop incomplet dans la présentation du système. Je reprends les pages livrées par Océane :

Parler d'emblée de « transformation » à des personnes qui s'intéressent à la Biodanza n'est pas toujours adéquat, car ce terme peut générer des peurs, des attentes, des déceptions contre-productives, etc. En revanche, parler assez vite, lors des points théoriques de chaque début de séance, de « développement des potentiels », des mécanismes d'action de la Biodanza, de la plasticité neuronale, d'épigénétique, etc. semble tout à fait approprié.

Hélène-Jeanne Lévy Benseft, dans son syllabus sur la progressivité, préconise de partager l'information « sur les objectifs du processus, les outils, les fondements théoriques et conceptuels ». On pourra donc préciser, soit d'emblée (dans les pages d'un site internet par exemple), soit lors de chaque point théorique, en début de séance, les points développés dans les lettres 6, 7 et 12 (cf. première partie).

Un point important à souligner ici concerne déjà la posture du facilitateur. Dans sa présentation de l'activité, il se gardera d'adopter un langage de « sachant ». Il utilisera des mots simples, éclairants, plutôt qu'un jargon pouvant donner l'impression qu'il détient un savoir exclusif, pouvant lui procurer du pouvoir sur les participants. Il ne s'agit pas pour autant de déformer la proposition, ou de la galvauder. Mais de trouver la voie de la transmission de concepts qui peuvent paraître complexes, voire suspects, compte tenu du cadre de référence qui prévaut encore à l'heure actuelle dans la plupart des milieux sociaux. Bien entendu, l'attitude du professeur facilitera la perception du discours si elle est congruente avec le vocabulaire utilisé.

Le point théorique en début de séance n'est pas le seul à mobiliser. Préciser l'intention d'un exercice clé, le contextualiser, expliquer son intérêt, ou son mécanisme d'action, peut aider certains participants à entrer dans l'expérience. Et à en tirer un maximum de profit. Ceci peut être fait en décrivant d'abord le mode de réalisation technique de l'exercice (consignes motrices, indispensables en première année), avant d'évoquer ses effets (consignes cénesthésiques). La portée existentielle des exercices est à exprimer en fonction de ce que l'on perçoit des participants. Certains débutants auront besoin de cette nourriture mentale, d'autres moins. Leur évocation peut contribuer à la motivation des participants, à leur assiduité - et in fine à une vraie rééducation affective. Ou a contrario ralentir l'apprentissage, si les personnes restent dans leur mental au lieu de se focaliser sur leur ressenti dans l'ici et maintenant.

Donner le sens des propositions peut aider en particulier pour les exercices présentés pour la toute première fois, car la nouveauté peut représenter, pour certain.e.s, un défi non négligeable... qu'il s'agisse des jeux, des étreintes, des positions génératrices ou des propositions exigeant un mode de réalisation bien spécifique (axis mundi par exemple). Les propositions guidées seront elles aussi explicitées – sans quoi la légitimité de la démonstration peut être questionnée. En cas de questions, le facilitateur doit pouvoir expliquer ses choix – et les questions éventuelles l'aideront à préparer sa séance suivante.

Si a contrario le professeur fait état d'expériences subjectives, l'information peut être contreproductive, et entraver le développement des participants. On s'interdira en particulier d'indiquer dans quel état le ou la participant-e est supposé-e être à la fin de l'exercice – cela pourrait être perçu (avec raison !) comme un non-respect du ressenti des participants. On évitera également tout discours interprétatif sur les comportements, de soi ou d'autrui, car cela risquerait de renforcer l'action des « centres nerveux dont la fonction est, entre autres, la défense contre l'émergence de l'émotion, au détriment du développement de réponses organiques et vivencielles » (cf. Méthodologie 5, page 19).

A dire vrai, l'art de la parole en Biodanza a fait l'objet de très nombreux développements difficiles à résumer ici. C'est un sujet de choix pour les professeurs souhaitant approfondir leurs connaissances – sujet de plusieurs mémoires et d'un module de formation de 28 pages, conçu et réalisé par Hélène Jeanne Lévy Benseft à l'intention des facilitateurs.

Ce module comporte notamment un répertoire des expressions à éviter ou à privilégier pour énoncer un objectif, induire un mouvement naturel, favoriser les projets sains plutôt que les exigences extérieures ou les dissociations. Un seul exemple ? « Je vous invite à sentir d'où naît votre mouvement » est une consigne correcte. Parmi les consignes « les pires », on peut citer : « vous allez sentir... », ou « vous devez être attentifs à... » ou « nous allons tenter de ... » ou encore « revenons dans notre corps ». Voire... « bougez avec ce qui est là », qui ne donne pas d'objectif précis et peut générer des danses très éloignées de l'attitude de « révérence face au miracle de la vie » que nous avons à cœur de susciter, pour « permettre aux personnes de se rendre compte qu'à côté de la souffrance, de la peur, de l'angoisse, de la haine, d'autres aspects de leur vie, de leurs relations et de leur identité attendent d'être aussi vus, entendus et exprimés au grand jour pour grandir » (cf. « La parole en Biodanza », page 7).

Bon, eh bien, si chaque point de son aide-mémoire mérite entre 2 et 28 pages, Océane n'a pas fini de nous « divertir », ma pauvre enfant !!! Elle m'a dit qu'il y avait aussi des choses à dire, sur la façon de présenter de façon éthique les prix de l'activité.

Mais il existe des monographies consacrées au marketing qui traitent déjà le sujet. Elle tente de se focaliser sur les points qui lui semblent peu abordés.

*Alors à bientôt, pour de nouvelles aventures !
Je t'aime, ma chérie
Déméter*

Lettre 41 – L'accueil des participants

Très chère future participante à un groupe de Biodanza, ma fille chérie,

Oui, je t'imagine déjà accueillie inconditionnellement par Gabi et Océane, ou par d'autres professeurs, et par le groupe... C'est un moment clé, l'accueil.

C'est déjà arrivé une fois, que tout ne soit pas prêt à mon arrivée au cours, et je peux te dire que c'est un peu perturbant. Alors que quand tout est prêt, que le prof n'a pas le nez sur son ordinateur, qu'il a le sourire... oui j'ose dire que ça change tout.

Océane m'a confié que l'accueil inconditionnel des participant.e.s, c'est une exigence qui l'a longtemps bloquée avant de devenir professeur. Elle ne se sentait pas capable d'accueillir tous les êtres humains, tous les « visages de l'autre » dans son groupe.

Face à la détresse, elle sent parfois une grande colère contre la vie, et elle se méfie de son impulsivité. Il ne s'agirait pas que cette colère atteigne les personnes, vois-tu ? Elle a bien compris, au fil du temps, que ce n'était qu'en ouvrant son cœur qu'on pouvait danser, avec plaisir, avec certaines personnes très « amochées ». Mais elle ne l'a compris que quand elle a su ce que ça signifiait vraiment, physiologiquement, ouvrir son cœur. Quand le cœur s'ouvre, on le sent battre et vibrer et s'ouvrir, physiquement. Avant que le cœur ne soit ouvert, selon elle, un humain n'a pas la moindre idée de ce que cela veut réellement dire. C'est comme parler chinois à un mexicain.

Donc le professeur peut évoquer l'ouverture du cœur, pour esquisser une voie, mais espérer que ce soit compris quand il n'y a que les bras, d'ouverts, et que le reste est recouvert d'une carapace étanche, cela pourrait agacer.

Pour Océane, l'ouverture du cœur ne suffit pas pour un accueil efficace. Prendre à part un participant afin de lui donner un feedback personnalisé suppose à la fois courage et capacité d'expression. Parfois, un participant devient la « bête noire » du groupe – il fait tout pour être rejeté, plus ou moins consciemment. Et le facilitateur va devoir intervenir pour arrêter la meute. S'il est donné avec cœur et avec tact, ce feedback peut rendre service. Car il est probable qu'une personne qui a des soucis durant la séance avec une grande partie des participants en aura aussi avec ses collègues, sa famille, etc.

Mais je laisse poursuivre Océane...

L'accueil des participants, dès la première séance et chaque semaine par la suite, est la première étape incontournable dans le processus qui vise à construire un contenant affectif pour les pratiquants. C'est la raison pour laquelle il est important de traiter cet aspect dès maintenant, même s'il peut paraître anodin ou évident. D'autres éléments clés pour que se tisse la matrice affective du groupe seront abordés ultérieurement.

Accueillir inconditionnellement les participants suppose à la fois des qualités affectives et une capacité à traiter de questions très pratiques. A l'appui de cette « thèse, je voudrais donner un exemple, très simple, afin d'aider les professeurs peu expérimentés.

Dans l'un de ses livres, intitulé « Comment aimer un enfant », Janusz Korczak, médecin et pédagogue mort à Treblinka, raconte qu'après une première colonie de vacances assez désastreuse, au cours de laquelle ses bonnes intentions et son idéalisme sans expérience s'étaient heurtés à la nécessité d'instaurer une certaine discipline, il a compris qu'apprendre par cœur les prénoms des enfants AVANT le départ en colonie était indispensable. Pour les enfants, cet effort est perçu comme une preuve d'intérêt et d'implication. Pour le pédagogue, cela

permet d'être rapidement efficace, pour que le voyage soit agréable pour tous.

Pour le professeur de Biodanza qui accueille des adultes, l'enjeu disciplinaire peut paraître faible (on verra ultérieurement que certains comportements problématiques peuvent nécessiter des actions spécifiques de la part du professeur ou des participants). Mais mémoriser rapidement le prénom des participants et des nouveaux arrivants pourra néanmoins être vu comme un signe de respect, d'intérêt, de véritable accueil, voire de bonne santé mentale et physique et d'ancrage dans la réalité. Or ce sont des qualités dont les professeurs de Biodanza ont tout intérêt à faire preuve, car cela crédibilise leur activité – ceci étant précisé sans exigence de performance.

Je ne suis pas en train d'encourager les professeurs à mémoriser les prénoms pour « faire semblant » d'être affectifs. Ou pour prouver qu'ils le sont. J'attire seulement l'attention sur un point très symbolique, qu'un professeur stressé ou blasé (oui, cela peut arriver !) peut perdre de vue. Or un simple tour de prénoms contribue à favoriser l'expression de l'identité et de l'affectivité, et à créer un cadre affectif sécurisant - ce qui est fondamental, à tout moment.

Oublier un prénom n'est pas pour autant un signe de non affectivité, seulement de distraction, de surmenage ou de... mémoire déficiente. Mais... compte tenu de ce qu'enseigne un professeur de Biodanza, il doit être conscient du fait qu'il va devoir faire preuve d'une certaine exemplarité.

Ah ah, nous y voilà, à l'exemplarité ! Cela fait longtemps que je n'ai pas vu Hermès. Je me demande comment il va...

Vaste sujet, l'exemplarité. Je vais demander à Océane si elle ne pourrait pas développer un peu plus. En attendant, prends bien soin de toi, ma chérie, et de tes chères ombres.

Ta mère qui n'oubliera jamais ton prénom, parce qu'Alzheimer, ça ne rime pas toujours avec...

Déméter

Lettre 42 – Le cadre affectif : les fondamentaux

Ma chère Perséphone,

Eh bien, on peut dire que j'ai presque réussi à déstabiliser Océane ! L'exemplarité, c'est LE sujet, selon elle... Celui auquel chaque professeur est un jour ou l'autre confronté. Mais c'est un sujet tellement délicat qu'elle souhaite en parler plus tard, quand elle approfondira la posture du facilitateur.

Elle n'en a pas fini avec la formation de la matrice affective, qui suppose de mobiliser d'autres ingrédients que la toute première impression.

Mais avant d'avancer sur ce sujet, elle voudrait revenir sur l'importance des prénoms. Car figure toi qu'on lui a demandé pourquoi elle en faisait tout un plat, de ce sujet, qui pourrait paraître élémentaire...

Eh bien, selon elle, le prénom, en Biodanza, c'est toute une symbolique, voire, un univers. C'est même le thème de plusieurs exercices destinés à renforcer l'identité. Dire son propre prénom, après un moment de recueillement, ou dans

une ronde avec un mouvement expressif, ou encore « le chant du prénom sur le corps »... tout cela n'est pas anodin, du tout. Il y a même plusieurs biodanseurs et biodanseuses qui ont changé de nom ou de prénom, momentanément ou de façon définitive, après quelques années ou quelques mois de pratique. C'est la raison pour laquelle, dans le tour des prénoms, la formule consacrée, c'est « je suis Miranda » (par exemple). Et non point « je m'appelle Miranda ». Encore moins « on m'appelle Miranda ». Selon Océane, il ne s'agit pas là d'un petit jeu égotique. Il s'agit de prendre sa place en tant qu'être unique, sacré, porteur de potentialités authentiques, même si l'identité est multiple et peut s'adapter à divers contextes.

Je t'avoue que j'étais loin de soupçonner tout cela. Mais quand je vois le soin que prennent la plupart des humains à choisir le prénom de leur enfant, surtout si la procréation est désirée, je sens à quel point ce prénom est porteur de sens. Et parfois lourd à porter !

Ce point réaffirmé, je te propose de retrouver les textes d'Océane.

On l'a vu, les modalités d'accueil des participants sont fondamentales pour leur donner envie de revenir. Mais l'enjeu n'est pas une simple fidélisation. Il s'agit surtout de construire un groupe, un contenant affectif qui va permettre 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** ».

Celle-ci se traduira par des consignes claires, des propositions précises, des modalités (ou codes de conduite) explicites, fondés sur le feedback, la connexion profonde à soi, la sincérité, le respect de l'autre. Mais aussi parfois 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).

Autrement dit, 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, l'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.

Autrement dit, le cadre affectif est à entretenir en permanence. L'importance du feedback, parfois explicite, est à rappeler à chaque rencontre, sans exception. J'y consacrerai bientôt tout un développement.

Mais je souhaite à présent aborder un point très particulier, fondamental pour la préservation de la matrice affective : le moment de la parole vivencielle, qui peut être le lieu de résolution de difficultés rencontrées lors d'une séance.

Eh bien heureusement qu'Océane en parle, ma chérie, car j'ai complètement oublié de te parler de cet aspect de la séance ! Cela dit, peut-être que c'est bien ainsi. Car c'est un moment très particulier. Pendant lequel cessent les papotages – on sent que c'est le vrai commencement de la séance, après le point théorique.

Alors je fais une pause pour aller me promener quelque temps, avant de t'envoyer la suite. Je sens que j'ai besoin d'aller voir où en est la végétation, et de repenser à ma dernière vivencia. Et à mes futures paroles...

A tout bientôt ma chérie

Ta mère attentive au temps météorologique... au moins autant qu'au temps chronologique, décidément beaucoup trop lent... vivement nos minutes d'éternité, lors de la récolte du blé !

Ta Déméter

Lettre 43 – Parole vivencielle et contenant affectif

Ma chère Perséphone,

Sans plus attendre, je t'envoie, sans commentaires introductifs (qui sait ce que j'aurai à en dire ensuite !) les feuillets que m'a remis Océane.

L'art de poser le cadre de la parole vivencielle, en début de séance, est un point méthodologique clé. Ce moment a une fonction précise, et il est souhaitable à la fois de le poser et de le préserver, afin d'en récolter tous les bénéfices.

La parole vivencielle, appelée aussi désormais « récit de vivencia », n'a pas pour but le partage détaillé et circonstancié des ressentis éprouvés lors d'une séance précédente ou depuis celle-ci. Il s'agit plutôt d'une « expression profonde et sincère de ce qui a été ressenti pendant la vivencia » (cf. Méthodologie V, page 11). C'est une « occasion d'établir un lien de sincérité et de communication avec les autres participants », tout autant qu'un moyen d'intégrer, pour soi, des éléments porteurs de sens qui se révèlent grâce à la parole.

Le partage de l'essentiel d'une expérience personnelle faite en séance ou entre deux séances, est ainsi une occasion « d'accéder à une boucle supérieure dans la spirale évolutive, dans la mesure où la sensation viscérale se transforme en expression de l'émotion puis en conscience » (cf. syllabus de Méthodologie V, le Groupe, page 25).

La parole vivencielle peut être aussi témoignage d'une révélation permettant la réorganisation ou la réorientation du projet existentiel. Parfois sur la base d'un souvenir réactivé et transformé par certains exercices. Elle peut aussi permettre de constater un « progrès » dans la réalisation d'une position génératrice (de valeur, par exemple).

On conviendra que face à de tels partages, l'écoute, la bienveillance et le non jugement sont indispensables. Tout autant que la confidentialité. Le facilitateur le rappellera chaque fois qu'une nouvelle personne est accueillie dans le groupe.

Il rappellera aussi que la fonction de la parole, dans un tel contexte, n'est pas de décrire objectivement ou « d'interpréter le comportement des uns et des autres ». Ni de renchérir avec un « moi aussi » qui serait précisément le reflet

d'une interprétation abusive, chacun et chacune étant invité à parler en « je ». Le facilitateur s'interdira lui aussi de commenter directement les témoignages de ces élèves, sauf en cas de question directe nécessitant de « souligner un aspect particulier » pouvant être utile pour l'ensemble du groupe.

On rappellera aussi que la parole vivencielle n'a rien d'obligatoire pour les participants présents. Et qu'à contrario, elle peut être le moyen d'évoquer une expérience désagréable vécue avec un ou une autre participante, sans le ou la nommer, afin d'exprimer une difficulté venant, possiblement, d'un non respect de la consigne ou du feedback. Dans ce cas, le facilitateur veillera à « interrompre fermement toute expression de nature toxique, les manifestations agressives ou les dénonciations à l'encontre d'autres compagnons » (cf. Méthodologie V, page 11).

Voici pourquoi ce moment de parole est clé pour la formation de la matrice affective. Si l'authenticité s'exprime, si l'écoute active est présente, et si le facilitateur veille à ce que personne ne mobilise la parole, alors ce moment clé en début de séance contribue à souder le groupe.

Il est d'autant plus important que durant le reste de la séance, la parole est oubliée au profit du langage non verbal. L'attitude des uns et des autres sera donc très révélatrice du climat affectif du groupe.

Pourquoi est-ce que j'insiste sur ce point plutôt que sur d'autres ? La parole vivencielle n'est pas le seul ingrédient contribuant au tissage de la matrice affective, loin s'en faut. Mais... dans un monde où la parole est très souvent le moyen de dissimuler ou de manipuler, elle est d'une grande importance. Pour certains participants dont le cercle amical est restreint, ce moment peut être l'un des rares où s'exprime la parole authentique. Il me semble vraiment crucial d'en prendre soin.

Pour en avoir parlé avec quelques collègues, les hésitations vis-à-vis de ce moment peuvent provenir du fait que dans un groupe, certain.e.s ont la parole facile et s'expriment plus souvent qu'à leur tour, tandis que d'autres restent systématiquement muets. Voire, attendent avec impatience la fin des « bavardages » pour enfin danser. La peur pourrait être que les inégalités entre participants se renforcent au lieu de s'atténuer.

Mais si le processus est bien géré, on peut aussi imaginer que les plus « partageurs » tracent la voie pour les plus timides, qui oseront progressivement exprimer ce qui les anime. On peut aussi espérer que les alexithymiques (selon la définition de Jean-Louis Pardinielli, cité en page 16 du syllabus sur l'Affectivité), s'ils fréquentent un cours de Biodanza, apprendront petit à petit à s'ouvrir et à s'exprimer. C'est du moins ce que tendrait à montrer une étude italienne, menée par Maria Teresa Giannelli, Patricia Giannino et Alessandro Mingarelli.

Cette étude* compare l'évolution de trois types de population sur un an : des personnes pratiquant une activité sportive « normale », des personnes sans activité physique, et des personnes pratiquant la Biodanza. Les résultats de l'étude sont très surprenants. Au bout d'un an, l'état psychique des participants aux cours de Biodanza s'est nettement amélioré, par rapport aux deux autres populations. Mais le plus étonnant, c'est que la population fréquentant les cours de Biodanza se trouve dans un état initial assez dégradé, présentant des niveaux de stress et d'alexithymie élevés, très différents de ceux des deux autres populations.

* « Health effects derived from an annual course of Biodanza: an empirical study », Maria Teresa Giannelli, Patricia Giannino et Alessandro Mingarelli, study published in *Psicologia della Salute (Psychology of Health)*, scientific journal including peer review, Ed. Franco Angeli, Issue 1/2015, pp. 84-207.

L'alexithymie est une « forme particulière de fermeture au sens des événements internes (émotionnels) comme externes, fermeture dont le mécanisme et les effets sont totalement différents de ceux de la névrose et de la psychose ». Elle est caractérisée par l'incapacité à exprimer verbalement les émotions et les sentiments, et par une tendance à recourir à l'action pour éviter les conflits. Ce type de personnalité est valorisé dans nos sociétés occidentales modernes, car il tolère plus facilement les situations et les comportements toxiques. Mais dans le cadre d'un groupe hebdomadaire, une telle fermeture peut nuire à la vigilance à l'égard de soi-même ou des autres.

Cette étude me paraît être un point majeur à prendre en compte avant de se lancer en tant que professeur, et tout au long de l'activité. Car cela veut dire que beaucoup de participants ne présentent pas les critères de l'identité saine mentionnés dans le syllabus « Identité et Intégration » (p. 9). On pourrait dès lors penser que des précautions particulières peuvent être utiles.

Des précautions particulières ? Ma chère enfant, j'ai demandé à Océane de nous en dire plus. Je suis curieuse...

Oui, je sais, je devrais arrêter de t'appeler ainsi. Tu n'es plus une enfant, nos échanges le montrent, chaque jour un peu plus, et je m'en réjouis. Mais tu es ma fille, et j'ai encore du mal à t'imaginer tout à fait adulte, je crois.

En attendant nos retrouvailles, je te souhaite... ô combien, de trouver un cercle affectif, où que tu sois... et de pouvoir t'exprimer librement, ici ou là-bas...

*Ta mère qui rêve de te serrer dans ses bras
Déméter*

Lettre 44 – Feedback et pose des limites

Ma douce Perséphone,

Océane nous parlera plus tard de ces précautions. Qui ne sont pas si « particulières » que cela, selon elle – il s'agit surtout de tenir compte du processus d'apprentissage de tout un chacun. Dans l'immédiat, elle voudrait revenir sur ce dont je t'ai déjà parlé, et approfondir le sujet : pour que le groupe reste affectif, elle insiste sur la prise en compte du feedback.

Elle dit même que le feedback, cela pourrait être considéré comme la base de l'éthique, en Biodanza. Surtout si on parle aussi bien du feedback avec soi-même, avec les autres participants – et avec l'environnement.

Tenir compte de tous ces feedbacks n'a rien d'évident, selon Océane. On peut même dire que cela suppose, pour certains.e.s, une rééducation en bonne et due forme. Car il semble que ce que les humains appellent leur « mental » a très fort tendance à mener une vie indépendante du corps. Parfois même, leur mental

leur raconte une histoire qui n'a pas grand chose à voir avec la réalité – le mental humain peut faire preuve de beaucoup d'imagination ! Océane dit que c'est l'un des privilèges et l'un des pièges de la condition humaine. Il y a même des livres entiers consacrés au sujet – notamment « L'espèce fabulatrice », de Nancy Huston.

Cela veut dire que les 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.

Alors que cet apprentissage du feedback et son intégration dans le corps vont permettre d'éviter les épisodes où l'on se sent agressé ou envahi, durant une vivencia, mais aussi au travail, en famille, en amitié, dans l'intimité. C'est pour cela qu'Océane insiste autant sur le feedback, à chaque séance, autant du point de vue théorique que pratique. Voici son texte.

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 souhaité plus que le processus à suivre pour y parvenir. Mais s'y référer régulièrement peut néanmoins être utile. Cependant, le feedback ne se limite pas à une capacité à mettre des limites. Une précision utile consisterait à expliquer dès les premiers cours 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.

Les tout premiers exercices d'une vivencia sont déjà l'occasion d'enseigner la pose des limites, 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. La marche, la coordination et la synchronisation rythmique peuvent être aussi l'occasion d'insister sur le feedback et la distance juste. La marche est en outre une opportunité de rappeler d'où part le mouvement, d'écouter la musique avant de démarrer, pour mieux habiter son corps. On remarque parfois des débutants qui commencent à danser quasiment avant la musique, par souci de se montrer « bons élèves ».

Plusieurs exercices très spécifiques peuvent contribuer à affirmer son identité, et à renforcer la capacité à donner du feedback, durant la phase d'activation :

- La danse yang avec cri
- La danse du « non aux 4 points cardinaux »
- L'opposition rythmique ou l'opposition harmonique
- La rencontre des guerriers

- La danse du tigre
- La danse de Vishnu (conservation), etc.

Tous ces exercices ont une forte composante identitaire, ce qui paraît très utile dès la première année. Ces exercices peuvent être proposés régulièrement, en veillant à moduler le degré de difficulté, pour qu'ils ne soient pas trop confrontants. La Biodanza travaille sur la partie saine et ne vise pas la performance, il peut être utile de le rappeler à cette occasion. On vivenciera régulièrement cette recherche de la non performance grâce aux danses de terre, en insistant sur l'ancrage dans les pieds, les jambes, le bassin.

Face à un public peu ancré dans le corps, il est aussi utile de recourir, préalablement, à des jeux - ou à un registre ludique au niveau des consignes - autour des exercices d'opposition. 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.

Plusieurs jeux 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, etc.
- le jeu de la ficelle 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.
- L'opposition rythmique, qui peut être proposée sur un mode ludique, sur une musique à la sémantique claire, comme Adios Nonino, d'Astor Piazzolla (IBF 15) : pour des participants timorés, ou débutants, 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.

Les consignes permettront aussi de souligner le plaisir que l'on peut ressentir pendant ou après une opposition, après avoir en quelque sorte mesuré sa force face à un compagnon. 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. On pourra même affirmer, au moment le plus adéquat, 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. On pourra également proposer avec profit, lors d'une séance comportant une opposition dans la partie dynamique, un ange-guide ou un ange-gardien, dans la partie régression, afin de tester et de renforcer la confiance en l'autre, les « yeux fermés ». Ce choix d'exercices en miroir, dans une même séance, fait d'ailleurs partie des pratiques recommandées par certains didactes.

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 les différents participants. Car il ne suffit pas de fermer les yeux pour vivencier l'abandon. Les rondes de berceement 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.

Ce type de précautions suffit-il à se prémunir de tout contact non désiré ? Pas toujours. Certains participants peuvent présenter un figement, donc une difficulté à réagir, sans en être conscients. C'est un thème qui mérite à lui seul un développement spécifique.

Bon. On peut dire qu'elle a l'art de ménager le suspense, cette Océane. Il va encore falloir que j'aille danser et papoter, je le sens. Comme si j'avais besoin d'un prétexte !

Heureusement que les graines ne sont pas figées, elles... Enfin, si. Certaines. Celles de Monsanto, tu sais, ce fabricant de graines stériles, qui ne peuvent plus se reproduire. L'appât du gain, chez les humains, cela mène vraiment loin... Mais je crois qu'ils sont en train de payer le prix de leur avidité. Au moins les californiens... et les australiens... et les canadiens...

J'avais déjà du mal, avant, avec ces pays lointains. Les jardins d'Eleusis sont un tel paradis ! Mais la Grèce n'est hélas pas épargnée par les incendies, comme tu le sais, C'est à croire que les humains veulent transformer leur territoire en Tartare.

Je vais aller me promener sous la pluie. Il ne fait pas si froid, aujourd'hui.

*Je t'embrasse, ma chérie
Déméter, en route vers le dégel*

PS : Dis, j'ai failli oublier une page, dans les feuillets que m'a remis Océane. Je te la recopie ici.

La prise en compte du feedback, ou l'écoute des signaux subtils émis par autrui, nécessite un véritable apprentissage. Mais aussi un enseignement digne de ce nom. Je souhaite relater ici un épisode qui peut aider à mieux comprendre cet aspect de la ligne d'affectivité.

J'ai eu la chance de participer à deux « arbres des désirs » (il s'agit d'une extension permettant d'identifier et de danser certains désirs existentiels) à quelques mois de distance, dans deux cadres très différents. Cela m'a permis, tout à fait fortuitement, de comparer deux façons de proposer la danse correspondant au « désir d'aimer l'humanité » - désir éthique s'il en est - l'exercice était proposé par deux didactes aux tempéraments très différents.

Dans le premier cas, il a été proposé au biodanseur « désirant » de fermer les yeux (les yeux ont été bandés au moyen d'une écharpe) avant de réaliser une pluie de caresses sur cinq participants volontaires. Caresse indifférenciée donc, à donner en étant guidé par une musique adaptée.

J'avoue avoir trouvé la réalisation de ce désir assez facile. Un participant gêné par les caresses indifférenciées fuirait assez vite les cours de Biodanza. Il m'a même semblé que le fait de fermer les yeux pouvait faciliter la tâche, le sens visuel pouvant être très jugeant et un obstacle à la générosité.

Dans le second cas, surprise : le « désirant » avait les yeux ouverts, et la consigne était beaucoup plus ouverte. Face à trois volontaires, le désirant devait trouver le ou les moyens de témoigner son amour de l'humanité.

Il y eut un moment de flottement chez le biodanseur, pour qui il fut soudain clair qu'il ne pouvait décider seul de son action. La première chose à faire était d'être à l'écoute des besoins et des envies des « receveurs ». Il y eut quelques caresses au cours de l'exercice, mais rien d'aussi précis que ce qui fut réalisé plus haut.

A la lecture de cet épisode, on serait presque tenté de dire que le premier langage de l'amour, ce n'est pas la caresse, mais bien l'écoute, l'empathie, la disponibilité vis-à-vis d'autrui. Le summum de la conscience éthique, dans la relation à l'autre, serait peut-être alors plutôt de l'ordre de la qualité d'écoute, pour entendre les besoins de l'autre et y répondre - dans la mesure du possible et du respect de soi. L'une des difficultés aura alors trait à la capacité d'exprimer des demandes explicites, variable selon les personnes. Les positions génératrices de donner, de recevoir et de demander pourront être très utiles dans un tel contexte. Tout l'art de la facilitation consistera à les intégrer dans le processus d'évolution du groupe, au moment adéquat, et avec les consignes appropriées.

Lettre 45 : Tenir compte du figement

Ô reine des enfers, victime des narcisses et des grenades,

Voilà comme promis le texte qu'Océane a écrit sur le figement. Elle m'a confié qu'elle n'a pas su retrouver de textes sur cette notion dans les syllabus de formation. Mais cela a pu lui échapper – dit-elle. Quoiqu'il en soit, elle conseille à chacun de se référer au livre de Peter Levine, « Réveiller le tigre », qui traite du sujet de façon approfondie. Si tu peux lire ce passage dans un endroit pas trop confiné, cela peut aider. Je n'ai pas l'intention que tu finisses Médusée !

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, paralysés.

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...

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'il ne suffira pas au facilitateur d'insister sur le feedback durant la théorie. Il devra proposer des exercices pratiques de pose des limites, et observer le comportement de chacun durant les exercices, et après ceux-ci. L'observation ne suffit pas en effet pas toujours à repérer une difficulté – l'expression du visage en particulier peut être figée dans un sourire de façade, ou a contrario dans une grimace qui n'est pas toujours révélatrice de malaise.

Si la difficulté passe inaperçue, une personne victime d'abus physiques, à un moment quelconque de son histoire, pourra très 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 vaut donc mieux pécher par excès de précaution 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 harmonique, on peut montrer ce qui se passe si l'un des participants n'oppose aucune résistance, et « 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. 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 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.

Tout ceci explique qu'il est souhaitable d'introduire le toucher avec progressivité. Il est plus facile de parler d'une caresse des cheveux mal vécue que d'un groupe compact où le thorax et l'abdomen sont en jeu. 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.

Les rencontres en particulier seront l'occasion de pratiquer le feedback, de réexpliquer que c'est le moment de s'écouter, d'écouter l'autre, de se dire, d'ajuster son comportement à ce que l'on perçoit. Et de préciser qu'en cas de doute, le mieux est de s'abstenir, en attendant un signal clair d'ouverture. Le facilitateur devra d'ailleurs montrer comment indiquer un refus indifférencié, dans une attitude de recueillement sur soi, les yeux fermés. Il montrera également les étapes de la rencontre : le regard, puis la marche vers l'autre – à vitesse ajustée à l'autre – puis la rencontre des mains, qui peut se suffire à elle-même. 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.

Peut-être faut-il préciser ici que renvoyer des participants figés à leur responsabilité existentielle, sans ménagement, n'est pas une solution. Surtout dans la mesure où le processus évolutif de la Biodanza, avec les exercices de la ligne de créativité - et bien sûr la position génératrice de valeur -, peut justement aider à sortir d'une position de vie figée. L'injonction pré-citée, qu'un professeur mal informé pourrait trouver légitime, pourrait être vécue comme une attitude maltraitante « de plus » par les élèves. Un professeur qui se veut éthique aura au contraire à cœur de tenir compte des difficultés, de repérer les comportements pouvant poser problème pour adapter les propositions ultérieures.

Imaginons un ou une participante emportée par la musique ou par une réémergence de son enfant intérieur – cela peut avoir été merveilleux pour elle ou lui – et pour la plus grande partie du groupe. Mais si cette réémergence a généré des perturbations, le facilitateur ne peut pas rester lui-même « figé » dans son « programme ». A lui ou à elle de voir quelle est la leçon qui peut être tirée de l'expérience, pour qu'elle serve le processus évolutif de tous.

Le plus simple serait bien sûr que le groupe grandisse ensemble, et que chacun puisse accueillir ses propres limites et celles des autres dans la bienveillance et la sérénité. Pour cela, un maître mot : progressivité. Cette notion clé de la méthodologie fait l'objet de plusieurs modules de formation continue. Elle a déjà été le sujet d'au moins un mémoire de monographie. Car en effet, elle s'applique à l'ensemble des vivencias proposées, pas seulement aux exercices incluant un contact. On y reviendra donc ultérieurement.

Bon, eh bien, Océane n'a pas envie que ses élèves se fassent piéger par une gorgone ! Il faut dire que le regard, c'est un sujet où la progressivité a toute son importance. J'ai déjà remarqué que les débutants ont beaucoup de mal avec le regard. Ils ont vraiment peur du jugement, tu le sens quand tu danses avec eux. Ou avec elles. Au début, la poésie de la rencontre, elle n'est pas toujours tout de suite au rendez-vous...

Et j'ai bien remarqué aussi que les humains ont parfois vraiment du mal à dire non, surtout en vivencia. Tu me diras, s'ils sont empathiques à la naissance, cela paraît normal, qu'ils aient plus envie de dire oui que non...

Et ce n'est pas moi qui vais défendre le culte du non, moi qui aime que tout pousse, que tout fleurisse, que tout porte des fruits... Sauf que tu sais ce qui arrive si on me prive de toi... oui je peux tout assécher, tout affamer pendant neuf jours et neuf nuits, voire toute une année ! Même Zeus a dû se démener pour trouver un compromis. Oui, il a dû m'écouter, et m'exaucer, au moins en partie. Il n'avait qu'à retenir son frère, au lieu de lui céder.

Je n'ai pas tout gagné, mais au moins six mois par an... Et je ne crois pas qu'Hadès fera le même coup, très bas, deux fois...

Le cycle des saisons, c'est l'inverse du figement. Et se reposer en hiver, ce n'est pas se figer. Pas durablement. C'est juste se retirer, se protéger, pour mieux prendre des forces, pour mieux renaître ensuite...

Tiens, tu savais que les femmes inuits, quand elles accouchent, ne se lèvent pas pendant un mois ? Leur seul objectif, c'est d'allaiter. Et donc, elles ne font absolument rien d'autre. C'est l'entourage qui s'affaire pour qu'elles ne manquent de rien.

Bon. Je vais aller tirer les vers du nez d'Océane. Ou plutôt, les textes de son tiroir... progressivement !

*Petit à petit, l'oiseau fait son nid.
Ou plutôt, le fera, dès que tu reviendras.*

Ta mère chérie, Déméter

PS : Océane m'a dit qu'il y a un autre point qu'elle ne souhaite pas traiter, dans sa monographie, car il prendrait trop de place. Il s'agit de tout ce que l'on sait maintenant sur le post-trauma, qu'il soit consécutif à des épisodes de guerre, à des agressions sexuelles ou à des violences intra-familiales. Le syndrome « ESPT » (état de stress post-traumatique) est synonyme d'anxiété sévère et d'hyper-vigilance. Il peut provoquer des flash-backs visuels, auditifs ou émotionnels qui viendront perturber la phase de régression. Elle renvoie les facilitateurs intéressés au livre de Bessel Van Der Kolk, M. D., « The Body Keeps the Score » - une source d'information très utile. Ou encore au livre de Peter Walker, « Complex PTSD : From Surviving To Thriving ».

Lettre 46 : Progressivité

Ma chère Perséphone,

Je me réjouis d'avance d'aborder ce sujet majeur avec toi. Je sens que cela va être réparateur, pour toi comme pour moi. Il faut dire que nous n'avons pas été gâtées, en la matière. J'entends encore ton cri d'effroi lorsque le sol s'est ouvert sous tes pieds.

Quand je repense à ce jour maudit, je sens encore beaucoup de colère. Contre Hadès, évidemment, contre Zeus, incapable de protéger sa propre fille, contre moi, qui n'étais pas là... Parfois, le pire se produit dès que les mères ont le dos tourné. Parfois hélas, cela se produit aussi sous leur nez, parce qu'elles refusent

de voir ce qui retient vraiment leur mari au logis. Parfois... eh oui parfois elles refusent d'y croire, et de soutenir leur fille ou leur fils en difficulté. Ce qui peut constituer un double traumatisme. Parfois, ce sont elles qui commettent l'impensable... j'ai froid dans le dos rien que d'y penser.

Au moins, tu n'as pas eu à pâtir d'une mère complice de ton ravisseur ! J'espère que cela rend ton séjour aux enfers un peu moins triste. Moi je commence à sentir le retour de la lumière dans les jardins. Nous avons déjà gagné une heure de jour... vivement celle de ton retour !

Océane m'a confié que, pour elle, respecter la progressivité est un des piliers de l'éthique du facilitateur. Tu me diras qu'on pourrait peut-être en dire autant pour tous les enseignements... Mais elle a l'air de dire que pour un prof de Biodanza, c'est vraiment important... Je te propose qu'on découvre ensemble pourquoi.

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. Ce sont souvent des personnes qui ne pratiquent la Biodanza qu'occasionnellement, lors de journées à thème, mais pas seulement.

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

*On commence à disposer des preuves scientifiques à l'appui de ce constat (cf. page xx) : la fréquentation occasionnelle de la Biodanza, hors contenant affectif fourni par le groupe hebdomadaire, n'induit pas du tout le même processus évolutif – elle peut devenir simple « soupape récréative »

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. »

D'autres didactes ont apporté à cette thématique une approche que je qualifierais de « boîte à outils ». Avec, par exemple, la proposition consistant à consacrer cinq séances (soit environ un mois) à chacune des cinq lignes, durant la première année. Cette façon de faire peut aider les participants à bien repérer la spécificité de chaque ligne, et à approfondir chacune d'entre elles.

Une autre proposition consiste à mettre l'accent, la première année, sur l'inconscient vital, des exercices essentiellement moteurs, beaucoup de jeux, et une régression minimale. Hélène-Jeanne elle-même indique désormais dans les catalogues les exercices recommandés pour les débutants, durant toute la première année, et ceux à réserver aux publics expérimentés.

Inclure plus de jeux pour les débutants peut aider nos participants à sortir de leurs conditionnements. Mais il peut être utile d'en expliquer le sens – général et spécifique – avant de proposer de se « lâcher » - on en a déjà parlé lorsque la « présentation de la Biodanza » a été abordée. C'est surtout vrai en Europe, où

l'image de soi est sans aucun doute un peu moins dansante qu'en Amérique latine.

Pour que la phase de régression se passe bien, en revanche, donner le sens n'est pas suffisant. Une caresse du visage ou une re-parentalisation peuvent réveiller des émotions intenses, qui pourraient être difficiles à gérer par des débutants. Par conséquent, il est préférable de pas proposer ces exercices tant que le groupe n'est pas en mesure d'accueillir les émotions d'autrui sans jugement.

Encore plus dans un groupe débutant, il est conseillé d'être attentif au langage corporel des participants. Regarder à quel moment ils ouvrent les yeux durant la phase de régression peut donner un indice du moment où il faut songer à clore l'exercice. La longueur des musiques est d'ailleurs un élément essentiel de la progressivité. Au début, il vaut mieux plus de musiques courtes, ludiques, que des musiques trop longues et trop affectives ou trop transcendantes.

Cette démarche progressive doit également être appliquée aux exercices incluant contacts ou caresses – surtout après les moments éprouvants vécus récemment, que ce soit après le mouvement #metoo, ou après des mois voire des années d'injonction à respecter la distanciation physique.

Océane m'a dit que la progressivité, c'était crucial, pour tout ce qui touche au contact et à la caresse. Je veux bien la croire. Mais j'attends qu'elle m'explique dans le détail pourquoi. Si tu as des personnes abusées dans ton groupe hebdomadaire, je comprends qu'il faille faire attention. Mais si tu as des personnes frustrées, qui ont besoin d'abondance ? Où est le problème ? Pourquoi est-ce qu'on ne leur conseille pas la Biodanza non stop ? Ils ne vont pas mourir d'indigestion ou d'overdose, tout de même ?

*Je t'embrasse dans la douceur...
Ta mère nourricière
Déméter*

Lettre 47 : Progressivité et clarté de la caresse

Très chère Perséphone, lumière au fond des enfers

Pour répondre à ta question (et à la mienne !), sur « pourquoi c'est important la progressivité, et la clarté, en matière de caresses », Océane m'a fait part des réticences de certaines de ses amies, qu'elle n'a encore jamais réussi à faire changer d'avis. Certaines ne veulent même pas essayer, 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. Et elles n'ont pas forcément envie d'explorer le pourquoi de cette appréhension. Pas facile, dans ces conditions, d'amener les personnes à essayer, puis à décider de rester. Or Océane rappelle (elle cite verbatim le module « Introduction au contact et à la sexualité en Biodanza » conçu et proposé par Hélène-Jeanne Lévy Benseft – cf. p. 10) que le contact est, en Biodanza, « un des outils majeurs de transformation des relations et de la perception de soi dans le rapport au monde. ». En effet, c'est l'un des éco-facteurs qui contribuent à la création d'un environnement enrichi, propice au développement des potentiels.

Dès lors, comment procéder pour aider les participants à expérimenter, et à éprouver eux-mêmes l'aspect réparateur du toucher ? Océane a quelques hypothèses. Je préfère qu'elle te les présente directement. Mais tu aurais tout intérêt, si un jour tu deviens professeur de Biodanza, à suivre l'ensemble du

module proposé par Hélène-Jeanne – le support de cours à lui seul compte 39 pages, toutes incontournables, selon Océane ! Elle ne prétend pas traiter le sujet de façon exhaustive. Elle tente aussi de tirer parti des notions décrites dans la roue du consentement (cf. lettre 34), qu'elle croit compatibles avec la méthodologie de la Biodanza. Mais il s'agit pour elle à ce stade d'options, d'hypothèses et d'exemples plutôt que de certitudes.

Pour un professeur de Biodanza qui souhaite inclure un premier exercice de caresse dans son groupe hebdomadaire, la première chose à faire est probablement de bien comprendre les difficultés potentielles de cette proposition, pour des débutants. Avant même toute réalisation, donc.

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 formelle, 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. L'adulte 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 Caresse », 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, le ou la participant(e) 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 doit néanmoins être 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 surmonter.

Imaginons une personne dont l'épiderme est anesthésié depuis longtemps (cuirasse rigide). Il est possible qu'elle « autorise » le contact, sans même sans 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, mains notamment.

Imaginons maintenant, à l'inverse, un débutant très frustré dans son besoin d'être touché, fort isolé, en manque de relations significatives (qu'il 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. Eviter ce type de projection suppose un ancrage dans le moment présent physique et mental 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. Voyons maintenant quelles ressources mobiliser.

47.1 Expliquer les bienfaits du contact et des caresses

Quelles que soient les raisons pour lesquelles certaines personnes redoutent le contact, et même si certaines n'ont aucune appréhension consciente, la plupart d'entre elles bénéficieront d'une information objective, scientifique, sur les bienfaits du toucher. Les réticences peuvent varier individuellement, mais une information donnée à tous les participants en amont d'une proposition contribue à dédramatiser le sujet, et à construire la cohésion du groupe.

A dire vrai, ce point théorique paraît indispensable. Même les participants affichant une grande expérience en matière de toucher peuvent être déroutés par la proposition spécifique de la Biodanza. Certains peuvent n'avoir connu que des contacts superficiels, sans réelle connexion - et peuvent être bouleversés par un exercice perçu, à tort, a priori, comme anodin.

Résumons donc au mieux les enseignements prodigués durant la formation de Biodanza, notamment lors du week-end consacré expressément à ce sujet. En nous consacrant en premier lieu aux buts et aux bienfaits.

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.

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 traumas au lieu de participer à une réparation.

Outre ces points clés, les apports théoriques sur les caresses, distillés au fil du temps, pourront aussi évoquer leur rôle dans l'accès à la régression. Et mettre l'accent sur l'importance de la lenteur, dans le mouvement ou le toucher, pour favoriser la rénovation organique. 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 « anodin ». 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 IV 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 et décryptées, pourront s'apaiser progressivement.

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 -.

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 à surmonter les peurs et éviter toute confusion ? Cela n'est pas certain. Le facilitateur ne pourra 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.

Dans cette optique, l'option de proposer en tout premier lieu des auto-caresses est à considérer d'emblée.

47.2 Une option à envisager : commencer par les auto-caresses

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

Cette approche a l'avantage de permettre d'approfondir l'intention vis-à-vis de soi-même, sur laquelle on ne s'attardait sans doute pas autant à l'époque. Cela permet aussi de magnifier l'instant présent.

On pourra donc commencer par proposer une caresse de ses propres mains, ou de son propre corps, avant de réaliser le même exercice en duo – au cours de la même séance ou en répartissant l'apprentissage sur deux séances.

Cette façon de procéder permet d'approfondir les consignes, en parlant tout autant de l'intention, de la réalisation et de la réception. Ainsi, lors des premiers exercices de caresse des mains, on pourra évoquer différents types de caresses, pas seulement « LA » caresse préconisée en vivencia – comme on le fait pour les démonstrations de la marche qui incluent parfois des contre-exemples (la marche à l'amble, la marche stressée, la marche les yeux sur un écran...) – mais, ici, sans disqualifier les alternatives.

En effet, pour favoriser un rapport sain au corps, et la construction d'une relation durable avec soi, il peut être utile de mentionner les autres possibilités de caresses, que l'on ne proposera pas en vivencia (sauf circonstances particulières, si les contacts rapprochés présentent un risque pour la santé), mais que chacun pourra réaliser chez soi, à volonté. Ainsi, on pourra distinguer les caresses visant :

- à donner une caresse affective, légère ou enveloppante, rendant hommage à la partie du corps caressée – c'est la caresse classique en Biodanza ;
- à écouter ce dont a besoin précisément la partie du corps caressée, pour se mettre à son service, en lui donnant ce qui répond à ses besoins (un auto-massage des pieds ou des étirements de certains doigts, par exemple) – en insistant donc ici sur le don et la réception, en conscience ;
- à prendre du plaisir activement lors de la caresse, en réalisant un mouvement lent, doux, moins contrôlé, plus exploratoire, plus sensuel – à réaliser le cas échéant les yeux fermés (cf. la modalité d'interaction décrite plus haut, lettre 33).

Le fait de réaliser cet exercice de soi à soi, d'expérimenter sur soi différents types de toucher, les uns relevant uniquement de la ligne d'affectivité, d'autres plus nettement de la ligne de sexualité (sans que la bienveillance soit jamais absente !), permet aux participants d'affiner leur sensibilité, et leur perception de ce qui leur est agréable ou non. Ceci va leur permettre de moins subir les interactions ultérieures, de mieux savoir de ce qu'ils sont prêts – ou non – à recevoir, et d'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).

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 avant que celle-ci puisse être vécue dans le lâcher prise, l'abandon au plaisir, la régression.

Il n'est bien sûr pas possible d'expérimenter le « non consentement » vis-à-vis de soi-même. Quoique. Un mental très puritain pourrait faire un retour en force, que le ou la participante devra affronter après la séance : s'autorise-t-il à se donner du plaisir et à le ressentir ? Le débat intérieur est – peut-être – plus facile, si personne d'autre n'est impliqué. Ou disons du moins que l'élève aura peut-être un peu plus de mal à accuser la consigne, le professeur, ou lui-même, d'avoir « joué le jeu ».

Mais en principe, sauf névrose très profonde, proposer des auto-caresses peut contribuer à ce que les personnes gagnent en autonomie, lors des exercices à eux ou à trois – et bien sûr aussi une fois le cours terminé.

Proposer ces exercices régulièrement permettra de 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, dans ce cas, sera considéré comme acquis, sauf avis explicite contraire - chacun ayant confiance dans la capacité de l'autre à exprimer, par son mouvement ou autrement, qu'une évolution de l'interaction est souhaitée.

L'option décrite ici peut être à recommander en tout premier lieu vis-à-vis des personnes abusées, afin de les responsabiliser par rapport à ce qu'elles souhaitent vivre, ou non.

Est-ce à dire qu'une fois les auto-caresses proposées, tout est possible dans le groupe ? Cette approche ne dispense absolument pas de respecter des paliers d'intégration des apprentissages successifs. Approfondissons donc en quoi consiste la progressivité en matière de contacts et de caresses.

47.3 Respecter la progressivité des propositions

Le toucher 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 caresses. En principe donc, les débutants seront confrontés dès leur première séance à des contacts.

Une première façon de proposer 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 que prolongés -- impliquant de nombreux changements.

Une autre façon de familiariser 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.

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 ;
- des exercices de positionnement dans le refus (le « dire non » - cf. lettre 44), ou la protection des propres valeurs, qui vont aider les participants à mettre leurs limites.

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. lettre 33 et les interventions d'Emily [Nagoski](#)).

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 à plusieurs, plutôt que des caresses à deux, beaucoup trop confrontantes. De même pour la caresse des cheveux, moins impliquante en ronde qu'à deux. La caresse des épaules et du dos ne sera pas perçue de la même façon selon qu'elle sera réalisée debout, assise ou allongée. 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. 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 peut donc faire l'objet d'une véritable cérémonie de réhabilitation, à base peut-être dans un premier temps d'auto-caresse (cf. 47.2) – il est en effet plus facile de laisser honorer par d'autres une partie du corps avec laquelle on s'est 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 – comme le laissait supposer la roue du consentement de Betty Martin (cf. lettre 34). 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 (cf. lettre 33), 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.

C'est pourquoi Hélène-Jeanne Lévy Benseft insiste 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.

47.4 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 la plupart du temps 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 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 est souhaitable, lors des premiers exercices de toucher qui n'ont d'autre but explicite que le toucher (donc des propositions de toucher volontaire et d'une certaine durée), de proposer en priorité des caresses de mains indifférenciées, en groupe de trois, de quatre ou de cinq (selon l'âge et la souplesse des participants). 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 insistera sur le feedback et sur le choix réciproque. Et on aura tout intérêt à mettre en place des modalités permettant aux participants d'exprimer leur acquiescement, non verbalement. Un signe de tête, un regard, un geste de la main peuvent suffire, pour qu'une caresse affective soit 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, pour la légèreté.

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. Une autre possibilité, pour le facilitateur, consiste à utiliser l'injonction paradoxale, parfois bien pratique pour inclure rapidement un ou deux débutants dans un groupe plus expérimenté. Cette injonction peut se faire sur un mode légèrement humoristique, mais sincère, en signalant que l'un des exercices de la vivencia n'est « vraiment pas prévu pour des débutants », mais qu'il n'est pas interdit de tenter l'expérience, quitte à ouvrir la parole vivencielle à ce sujet la semaine suivante (ou avant, en cas de demande expresse, bien entendu).

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 être oubliées, 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 soit superflu, la majeure partie du temps.

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, etc. La question de savoir s'il est judicieux de préciser que certaines rencontres corporelles relèvent de la ligne de sexualité se posera dans les groupes tolérant mal l'ambiguïté. Dans ces groupes, il peut être nécessaire de « décontaminer » la ligne de sexualité via un processus spécifique, théorique et vivenciel, centré sur soi, avant d'encourager les participants à prendre du plaisir, à deux ou à plusieurs, lors de la danse.

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 « correctrice », 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 partenaires, 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. Au niveau du visage, le risque de confusion entre caresse sensuelle et affective n'est pas le plus ennuyeux, par conséquent cette possibilité d'intervention peut représenter une sécurité supplémentaire.

Eh bien ma chère Perséphone, voilà qui devrait permettre aux humains de réellement devenir adultes, responsables, dans l'interaction !

En fait, je sens que s'exercer au consentement, c'est comme se muscler le périnée, c'est une question d'habitude... à force de se répéter, ça rentre... si j'ose dire !!!

J'espère que tu tireras profit de ces enseignements, et Hadès aussi. Qui sait, peut-être qu'Hadès lui-même pourrait s'amender ? Cela vaudrait le coup d'essayer... non ?

Je sais bien que vous n'avez jamais fait de Biodanza, mais avec tout ce que je te raconte depuis des semaines, j'ose espérer que tout se passerait bien. Essaie d'imaginer, je t'en prie, une haie d'humains attentifs à votre passage, et une musique divine, comme celle du duo des fleurs, dans l'opéra de Léo Delibes, Lakmé. Et une pluie de douces caresses qui vous couvrent de la tête aux pieds, pendant que vous avancez lentement, bercés par les voix de la rose et du jasmin, par l'oiseau qui chante et l'onde frémissante...

Ah ma chérie... j'ai tellement hâte que tu reviennes !

*Je t'embrasse, fort ou doux, selon ton humeur du moment
A tout bientôt
Ta mère qui t'attend*

Lettre 48 – La distinction sexualité/affectivité

Ma chérie,

Il y a un point sur lequel Océane voudrait revenir, même si elle en a déjà parlé, plus ou moins explicitement, avec ou sans l'aide d'Athéna, jusqu'à présent.

C'est un point fondamental pour préserver la matrice affective du groupe, et peut être le premier aspect d'un sujet plus vaste. Pour que le groupe affectif se constitue en tant que tel, la posture du facilitateur est clé.

Or pour Océane, ce premier moyen, pour le professeur, de se positionner de façon appropriée, c'est sa façon d'aborder les lignes de sexualité et d'affectivité, de les distinguer clairement, dans son discours comme dans son comportement, afin qu'il n'y ait pas d'ambiguïté. Pourquoi est-ce si important à ses yeux ? Je la laisse parler...

Athéna nous l'a expliqué plus haut (cf. lettres 25 et 26), la confusion entre les lignes de sexualité et d'affectivité peut causer d'énormes dégâts. Surtout si elle n'est pas identifiée en tant que telle. C'est d'ailleurs le silence à l'égard des violences commises « au nom de l'amour » qui contribue hélas à les perpétuer.

Or le système biocentrique affirme cette distinction. Pas seulement sur la base des deux lignes, mais aussi dans le distingo entre « fétiche » et « amnios ». Le fétiche (cf. lettre 30) suscite un désir qui peut être « féroce » entre mâles et femelles (ou d'autres configurations, dans le cas d'une sexualité non hétérosexuée). Tandis que l'amnios a une composante affective et sécurisante, nourrissante, à rapprocher de la relation parent-enfant.

Ces notions peuvent être expliquées en cours hebdomadaire, dès qu'on aborde la ligne de sexualité. Voire... peut-être devrait-on dire « doivent » ? Sans ces explications, le flou peut prévaloir et les sensations devenir perturbantes. Mettre de la conscience dans ce qui est proposé fait partie intégrante, selon moi, d'une posture éthique vis-à-vis des participants.

Peut être faut-il rappeler, à l'appui de cette conviction, que danser face au sexe opposé, ou face au genre qui nous attire, cela peut générer des tas de questions, chez les deux protagonistes – sans parler de l'entourage. Et pas seulement des questions d'ordre culturel, moral, voire politique. Cela a été étudié de près par les scientifiques.

En fait, 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, selon ces scientifiques, deux réflexes parallèles, plus ou moins conscients :

- l'homme se demande s'il a affaire à une proie possible, 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 ? ».

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 révulse ? ou que 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 encore – Maintenant, juste pour jouer ? ou Plus tard, parce qu'il a l'air d'un conjoint possible et qu'il vaut mieux tester le reste avant ? Ou plus tard, 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.

C'est un peu cynique, n'est-ce pas, ma chérie, ces considérations ? Et je ne suis pas sûre que ce soit une bonne idée de t'en parler aussi ouvertement, si tu n'es encore qu'une enfant ? J'ai tellement envie de te protéger que j'en oublie que la connaissance est souvent la meilleure protection. Et que d'où tu régnes, tu en sais parfois plus que moi... C'est si facile de supposer le pire quand on ne se voit pas !

Il paraît que ces réflexions, qui sont de l'ordre du réflexe inconscient, durant moins d'un dixième de seconde, cela fait partie du capital génétique, ou disons de l'évolution de l'espèce humaine.

J'ai demandé son avis à Aphrodite sur le sujet, car je t'avoue que j'ai été un peu surprise que cela aille si loin, le « non amour » entre les sexes. Elle n'a pas eu l'air surprise. J'ai même eu un peu l'impression qu'elle me reprochait, une fois de plus, ma naïveté. Mais elle m'a fait remarquer que le mot clé, c'était « disponible sexuellement ». Avant un certain âge, après un certain âge, ou parfois une grande partie de la vie, chez ceux et celles qui se définissent, à tort ou à raison, comme « asexuels », il n'y a pas de disponibilité sexuelle. Soit.

Comme j'étais encore un peu sceptique, elle m'a parlé des incels. C'est curieux que tu ne les aies pas encore repérés, vu le nombre de victimes engendrées, mais peut-être as-tu voulu m'épargner ? Que leur haine des femmes soit fondée sur leur célibat non souhaité, c'est difficile à croire. Mais cela montre bien à quel point la ligne de la sexualité peut être séparée de la ligne d'affectivité. Bon. Océane n'a pas mentionné les incels, dans le groupe. Heureusement ! Je crois que cela aurait un peu gâché l'ambiance. Elle m'a dit qu'on pouvait sortir de l'ambiguïté par le haut, sans toujours plonger dans l'ombre. Et que pour construire sur la partie saine, la progressivité est incontournable. Parfois, les élèves ne vont comprendre la différence entre sexualité et affectivité qu'en l'observant directement, lors des démos.

Elle m'a donné un exemple : le mouvement segmentaire du bassin. Les premières fois, il lui semble indispensable de rappeler que le bassin est le centre du plaisir, et que le plaisir contribue à nous détendre, et à nous maintenir en bonne santé. Cela légitime le plaisir dans une société encore parfois puritaine, sans oser se l'avouer. Elle précise ces points avant de montrer le mouvement, avec un peu d'humour, pour autoriser les participants à se faire du bien.

Lorsqu'elle montre un segmentaire bras-poitrine, a contrario, elle insiste sur la dimension accueil et ouverture dans l'affectivité, en étant bien posé dans son bassin, ancré dans la terre. Et selon elle, on peut aussi souligner la différence entre une ronde sinueuse et une ronde avec les bras très ouverts. Dans la ronde, la différence saute aux yeux !

Océane m'a confié qu'en fait, elle part du principe que les personnes sont débutantes, en matière de mouvement comme de toucher, et qu'il faut « tout leur apprendre », ou leur réapprendre. Un peu comme à des bébés. Parce que justement quand on est bébé, on confond tout. Je te l'ai déjà expliqué (cf. lettre 25). Elle dit et redit que le vocabulaire francophone n'aide pas toujours.

Par exemple, en français, quand on parle de tendresse, il peut y avoir confusion entre une « disposition tendre », qui relève de l'intériorité, du sentiment (on parle même parfois d'attendrissement, ce qui relève plutôt de l'émotion, momentanée) et un « geste tendre », comportant souvent une forme de contact – donc de tabou.

En présence de débutants, Océane préfère donc éviter l'usage de ce mot. Le terme « bienveillance » n'a pas la même ambiguïté, même s'il n'a pas non plus la même intensité. Mieux vaut le réserver pour les confirmés.

Océane m'a aussi confié que dans la ligne d'affectivité, il y avait des ambiguïtés à lever. Pour aider les participants à ne pas confondre sensation, émotion et sentiment. Elle m'a donné un exemple.

Je crois bien qu'elle en avait parlé, en cours, mais il m'arrive d'être distraite. Donc elle m'a réexpliqué. C'était à l'occasion d'une caresse du visage donnée en ronde. On forme deux rondes, face à face, et la ronde extérieure passe d'un visage à l'autre, avant que les deux rondes changent de place pour échanger. Océane avait encouragé la ronde extérieure à donner « la plus merveilleuse caresse du monde », la plus douce, la plus affective, la plus réparatrice. Et elle avait aussi incité la ronde intérieure à recevoir tout l'amour donné dans l'instant. Mais elle avait aussi précisé qu'il ne fallait rien préjuger de cette caresse. Autrement dit, et d'ailleurs je crois qu'elle l'a fait remarquer après l'exercice : on peut recevoir une caresse merveilleuse d'un ou une inconnue (on ferme les yeux, on ne sait pas qui donne la caresse !). Et on peut la percevoir comme très affective, d'autant plus que l'intention et la réalisation peuvent l'être, dans l'instant. Tandis qu'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...

Pour Océane, ces distinctions ouvrent des horizons qui peuvent être salvateurs.

Je crois d'ailleurs qu'il vaudrait mieux que je me répète que ton absence ne signifie pas que tu ne m'aimes pas... J'aurais parfois tendance à l'oublier !

Mais que j'aimerais te voir danser dans la ronde !

Un jour prochain, je pourrai te fêter...

*Ta mère qui se nourrit d'affection en t'écrivant
Déméter*

Lettre 49 - Gérer le transfert

Ma toute grande,

Océane souhaite traiter dès maintenant d'un sujet délicat, car il concerne à la fois... la préservation de la matrice affective, l'approche cohérente des lignes de sexualité et d'affectivité - et aussi, très directement, la posture du professeur.

Le transfert est un phénomène psycho-physiologique qui ne concerne pas seulement la Biodanza. En fait, un transfert – ou une sorte de transport amoureux, si tu veux - peut se produire vis-à-vis de toute figure d'autorité - professeur d'université, thérapeute, coach, etc. Et d'ailleurs, c'est un mécanisme qui peut favoriser l'apprentissage. Si on admire quelqu'un, on aura tendance à vouloir l'imiter. Et bien sûr, le professeur peut ne pas être indifférent à l'admiration qu'on lui porte, favoriser l'élève qui l'adule – voire... tomber à son tour amoureux de l'élève.

Que faire dans ce cas ? Océane en a parlé justement pour expliciter le piège. Car le transfert est en partie basé sur une illusion, et peut générer des relations

asymétriques qui ne sont pas toujours bénéfiques. Elle nous a dit que le sujet était traité dans les écoles de Biodanza, qu'il y avait tout un week-end consacré à la gestion d'un groupe hebdomadaire. Dans le syllabus de la Méthodologie V, en page 14, elle a trouvé plusieurs passages importants.

« Au tout début du processus, il se peut que se manifestent des relations transférentielles qui se résoudre rapidement dans les relations affectives réticulaires* que les différents membres du groupe entretiendront entre eux. Le concept de transfert appartient à la psychanalyse et constitue un instrument thérapeutique. Le thérapeute représente, pour le patient névrotique, l'unique canal valide de contact avec la réalité. C'est grâce à cette relation d'amour et de confiance que le thérapeute peut mobiliser et orienter le monde émotionnel du patient.

En Biodanza, le processus est différent. Au fur et à mesure que le groupe s'intègre, le participant tâtonne, essaie des formes diverses de communication et de contact avec les différents membres du groupe. Il apprend ainsi à établir des relations en feed-back (rétroaction). Il en résulte que le facilitateur devient lui-même, petit à petit, un membre du groupe. »

*les relations qui forment un réseau
Cependant, le fait que le facilitateur se positionne au même niveau que ses élèves, et devienne « membre du groupe », ne suffit pas à arrêter le processus de transfert. Au contraire d'ailleurs, cela peut rendre le professeur encore plus sympathique. Sur la page précédente du syllabus se trouvent des précisions importantes pour les professeurs. Je les retranscris ici :

« (...) l'idéalisation du facilitateur par les participants à son groupe est difficilement évitable. (...) ils ont le sentiment qu'il est investi d'une sorte de pouvoir car il manipule des énergies très profondes et il incarne, dans l'inconscient collectif, des archétypes divers : le sage, le magicien, le père, la grand-mère, le sorcier, etc. Des relations de nature transférentielle vont donc immanquablement s'établir, surtout au début de la pratique. (...)

Le facilitateur doit donc avoir la **maitrise absolue du feed-back**, dans la mesure où il devra fréquemment faire face à des messages ambigus, à des attitudes ambivalentes et parce que, dans un premier temps, le participant ne connaît pas encore bien la nature de ses propres vivencias.

Il arrive parfois que le facilitateur se trompe dans sa manière d'interpréter certains signes qu'il prendra pour des manifestations sincères d'attrance ou de sensibilité érotique de la part de participants et qu'il se rende compte, a posteriori, qu'il s'agissait en fait d'une demande de reconnaissance, de manipulations hystériques, ou d'un enchantement passager. Mais de telles méprises de la part du facilitateur, si elles sont mal élaborées, peuvent perturber le processus évolutif. »

On ne saurait être plus clair ! Concernant les relations amicales ou intimes avec un ou une élève, le sujet est traité sur les mêmes pages :

« Il n'y a aucun doute sur le fait que le facilitateur peut parfois ressentir une attrance sincère pour un de ses participants et cela n'a rien de répréhensible. »

Mais il est aussi écrit noir sur blanc, dans ce syllabus :

« Lorsque le facilitateur manifeste une préférence pour un participant déterminé, la relation de ce dernier avec le reste du groupe s'en trouve modifiée, dans la mesure où ceci limite sa liberté et la manifestation spontanée de ses options. (...) Le facilitateur devra veiller à ne pas exercer

de discrimination en fonction de ses propres affinités. Une participation trop engagée de la part du facilitateur peut avoir pour effet de compromettre la libre initiative de l'élève, créant ainsi des barrières à son développement au sein du groupe. D'une part, les favoritismes créent des tensions dans le groupe en tant qu'entité, et d'autre part, ils peuvent freiner sérieusement l'expression spontanée du participant. »

A d'autres endroits du même syllabus, des conseils sont donnés sur la façon de s'y prendre pour gérer le transfert, au lieu d'en abuser, ce qui peut être très tentant. En voici un résumé.

Au début du processus, le facilitateur montre les exercices. Surtout lors des rondes initiales, des danses créatives, des danses de vitalité. Cela peut avoir pour effet de déclencher ou de renforcer le transfert. Il est donc important que le facilitateur incite au déplacement du transfert « vers d'autres participants, vers le groupe comme un tout », et surtout vis-à-vis de la proposition biocentrique. Dit autrement, il est conseillé de ne pas faire « couple » avec les élèves et surtout, pas avec des débutants. Mais il est conseillé de faire « groupe », afin que les participants puissent grandir.

Si le facilitateur joue le jeu, ne cache pas ses failles et se met au service de l'outil plutôt que de sa propre personne, alors ce qui va, progressivement, différencier le facilitateur, ce n'est pas son niveau d'évolution personnelle, mais « la maîtrise reconnue de l'outil d'une part (facilitateur) et la demande reconnue de cet outil d'autre part (élève) » (p. 31).

En particulier, et c'est écrit en gras dans le syllabus, en page 14 :

« le facilitateur devra être extrêmement vigilant à réguler sa participation lors d'exercices qui demandent un plus grand investissement émotionnel et plus de contact. »

Il est même précisé :

« Dans les groupes avancés, le facilitateur peut s'abstenir de réaliser les exercices, conservant une attitude sereine et discrète mais toujours sincère et en profonde connexion avec ce qui se passe dans le groupe. »

Tout ceci a le mérite d'être clair, ma chérie. Mais je me demande comment on fait, en pratique, pour éviter de tomber amoureux. Moi, parfois, à la fin d'une vivencia, je suis amoureuse de la terre entière.

Océane m'a dit qu'en effet, ce n'est pas si facile. Et puis on n'est pas à l'abri de LA rencontre ! Mais elle dit aussi que c'est justement quand on n'a pas compris le mécanisme d'éveil de l'amour en soi, et sa projection sur l'autre, qu'on peut croire à la possibilité d'une relation avec « n'importe qui ».

Elle est très loin d'être la seule à s'intéresser au sujet. Il y a déjà eu plusieurs groupes de travail sur le sujet, entre professeurs. Voici les notes qu'elle a rédigées à la suite d'un atelier de ce type.

Lors de la rencontre entre professeurs organisée après le 5e symposium français de Biodanza organisé à Toulouse en 2015, le transfert a été discuté dans l'un des groupes de travail, à l'initiative d'un professeur qui ne comprenait pas « pourquoi les participantes tombaient amoureuses de lui l'une après l'autre, sans qu'il ait rien fait pour les encourager ». Le professeur en question, peu sûr de son apparence physique, trouvait assez pénible la succession « adulation/déception/rejet » qui ne manquait pas de se produire avec ces participantes.

Les témoignages d'autres professeurs confrontés aux mêmes problèmes, en ce compris ceux de professeurs ayant connu ce phénomène en tant que participants débutants, ont pu aider à mieux comprendre le processus de transfert et la façon de le gérer de façon aidante pour les participants. En particulier, une professeure a rapporté les propos de son premier professeur, qui lui avait dit « tu n'es pas amoureuse de moi mais de la vie qui se réveille en toi ». Cette phrase avait eu un effet apaisant instantané, très réparateur.

Certains professeurs pourraient être tentés de penser qu'il ne peut y avoir de transfert, le professeur n'ayant pas le statut de thérapeute. Mais ce n'est pas ainsi que fonctionnent les humains, comme l'explique en détail le syllabus.

Sylviane Legros, psychiatre et professeur de Biodanza, avait donné une conférence à ce sujet lors du sixième symposium organisé à Dijon. Elle a résumé son intervention dans un texte que l'on trouvera en annexe (cf. Annexe VI).

Ce résumé rappelle quels sont les transferts à l'œuvre dans un groupe, entre participants (liens fraternels et sororaux) et vis-à-vis du professeur (lien parental). Selon Sylviane Legros, les liens induits lors de la vivencia peuvent être des moteurs de changement, s'ils restent protégés des schémas névrotiques de chacun. Importer ces relations sans précaution dans son contexte quotidien peut compromettre le processus évolutif des participants.

Il s'agit là d'une approche tout à fait spécifique, pour des participants suivant en parallèle une thérapie avec le professeur, dûment habilité à cela. Dans un groupe hebdomadaire ne faisant pas appel aux concepts de la Biodanza clinique, les recommandations du syllabus paraissent suffisantes pour bien gérer les transferts.

Dans un groupe standard, d'après Océane, au contraire, on peut nouer des amitiés durables entre participants, selon les affinités – le style relationnel faisant partie des ingrédients de l'affinité. C'est alors le groupe qui devient thérapeutique, plus que le professeur.

C'est pour cela que le professeur doit se positionner « au service », pas « au centre ». Du moins pas tout le temps. L'autre jour, Gabi a réexpliqué pourquoi il y avait presque toujours une « démo » des propositions. Il y a des cas où tenter de reproduire le mouvement proposé par le professeur, c'est important. Il ne s'agit pas d'impressionner ou d'intimider les élèves. Mais d'inspirer...

Il semble que ce n'est pas si facile que cela, de bien se positionner. Ni trop haut ni trop bas... Un peu devant pour que le groupe sente que le professeur sait où il souhaite aller, mais pas trop loin devant, sinon le groupe est perdu. Ou infantilisé.

Car les élèves restent aussi dans un groupe parce qu'ils adhèrent aux propositions du professeur d'une part, mais aussi à qui il est d'autre part, à ce qu'ils perçoivent de son chemin, de là où il en est dans sa vie. Autrement dit, il y a toujours une part de transfert – en être conscient peut aider à ne pas en abuser, et même, à en plaisanter.

Océane dit que c'est Lacan qui disait qu'une thérapie était finie quand le patient et le psychanalyste arrivaient à rire ensemble. Heureusement, en Biodanza, on peut rire dès le début ! Il y a même un professeur qui a fait sa monographie sur l'humour dans les consignes.

Tu verras, chez Gabi et Océane, ce n'est vraiment pas triste. Je ne sais pas si c'est le sens de l'auto-dérision de la Belgique qui les a contaminées, mais parfois on s'amuse bien. L'auto-dérision, ce n'est pas de l'auto-dévalorisation. Ce n'est pas non plus un signe d'humilité - je crois.

Je me demande même si l'auto-dérision, ce n'est pas du grand art – comme un mélange de férocité et de légèreté qui aide à cacher la vulnérabilité. Bref, un mécanisme de défense comme bien d'autres, mais qui ne manque pas d'élégance... ou d'exubérance... Tu me connais, je suis assez fan !

J'ai hâte que tu sois là... et pas seulement pour qu'on puisse en parler...

*Un grand abrazo ma Perséphone chérie
Déméter*

PS : Je ne sais pas pourquoi, Océane a encore parlé du consentement, l'autre jour, avant la vivencia, et de prédation. Elle a dit qu'on pouvait voir la prédation comme un mélange des lignes de vitalité et de sexualité dans lequel l'affectivité n'a pas sa place. On se nourrit de l'autre sans lui demander son avis, précisément. Et sans le remercier de se laisser manger, sans reconnaissance vis-à-vis de sa proie ou de la nature. Bref, dans la prédation, il n'y a que soi, l'autre n'existe pas vraiment en tant qu'être humain, animal, végétal ou minéral.

Je lui ai demandé comment faire, dans la vraie vie ou dans un groupe de Biodanza, quand on a affaire à des comportements que l'on peut qualifier de « prédateurs ». Cela se résume à fuite, contre-attaque, ou figement – je t'en avais déjà parlé. Du moins pour les alternatives de la « proie ». Pour ce qui est du professeur de Biodanza, elle m'a transmis un texte qui tente de faire le point sur la question. Je te l'envoie dans une prochaine lettre.

Lettre 50 : Gérer les comportements prédateurs

Ma chère Perséphone, amour de ma vie

Sans plus attendre, voici le texte communiqué par Océane. J'espère qu'il n'évoquera pas trop de souvenirs douloureux pour toi...

Les opinions des professeurs, ou des didactes d'ailleurs, au sujet des comportements prédateurs, sont très variées, depuis le très optimiste « quelle chance d'avoir un (ou une) participant ayant parfois un comportement prédateur dans son groupe, cela va obliger chacun-e à poser ses limites », jusqu'au très interventionniste « si je vois une personne au comportement prédateur, je la mets dehors illico pour protéger mon groupe ».

Difficile de se faire une « religion » face à des opinions aussi éloignées. Le premier point à souligner, c'est qu'elles supposent toutes deux d'avoir su repérer de tels comportements.

Certains sont parfois très visibles. Chez les hommes comme chez les femmes d'ailleurs – ces dernières ne sont pas toujours « plus subtiles et plus implicites », comme je l'ai parfois entendu. Cette situation ne pose aucun problème si tout le monde est conscient et consentant – dans le feedback en permanence - autrement dit, s'il n'y a en fait pas de « proies ».

Certains couples trouvent dans la Biodanza une respiration bienvenue et connaissent parfaitement leurs limites. Chacun peut vivre des moments de volupté intense avec un ou une inconnue, sans que cela remette en cause ses relations quotidiennes. ~~Les participants peuvent être une bénédiction pour eux et celles qui ne demandent qu'à s'offrir. Si les « proies » savent profiter de l'instant présent tout autant que les prédateurs, alors Eros peut se manifester dans toute sa légèreté, avec bienveillance et sans attachement. Autrement dit, parler de prédation dans ce cas n'est pas approprié. Il peut s'agir de « simples » gourmands et de gourmandes aimant partager les plaisirs sans souci du lendemain, sans imposer leurs désirs ou leurs appétits à quiconque.~~

Pour qu'il n'y ait aucune d'ambiguïté, il ne s'agit donc pas ici de condamner la sexualité, loin de là. On l'a vu dans la partie théorique, la sexualité est une source de joie de vivre et de vitalité majeure, fondamentale même. Elle nourrit en particulier la créativité des femmes. Et l'énergie sexuelle est une source de puissance et d'autonomie incontestable. Mais sans intégration d'un minimum d'affectivité, les élans ou les pulsions générées peuvent être sources d'abus, volontaires ou involontaires.

Le scénario idyllique – ou plus exactement, dionysiaque – décrit ci-dessus est rarement observable dans un groupe débutant. Un comportement prédateur peu subtil – pulsionnel ou délibéré - génèrera le plus souvent de l'énerverment ou de la peur chez d'autres participants. En particulier chez ceux et celles qui redoutent l'érotisme, pour des raisons qui leur appartiennent (éducation, croyances, abus, etc.). Ces personnes très réprimées peuvent à leur tour susciter l'énerverment ou le mépris des participants égocentriques, contrariés par la résistance de leurs cibles supposées – le facilitateur devra donc faire preuve de discernement.

La cohabitation de ces deux types de participants au-delà de la vivencia peut tourner au duo bourreau/victime, il faut en être conscient. Les personnes peu assertives peuvent avoir du mal à se percevoir comme des créatures dotées de valeur intrinsèque et chercher, tout à fait inconsciemment, à se convaincre de leur impuissance. Qui n'est pas feinte, en cas de figement, faut-il le repréciser. Ces personnes peuvent avoir du mal à mettre des limites aux agressions extérieures, et à se déterminer par rapport aux relations qu'elles souhaitent maintenir. Les personnes plus contrôlantes, quant à elles, lutteront pour maintenir leur prédominance.

Dans ce cas, le facilitateur devra faire preuve de courage, pour confronter le cas échéant les participants ayant fait preuve d'un comportement inapproprié. Si celui-ci ou celle-ci tient compte des remarques, il n'y a pas lieu de l'exclure immédiatement. Cela peut être l'occasion de proposer à nouveau des exercices détaillant les différences entre sexualité et affectivité, favorisant le défigement, l'ancrage et la pose des limites.

Il n'est pas impossible que les participants deviennent assez compétents pour faire face – que les leçons portent leurs fruits, afin que chacun puisse un jour s'abandonner en confiance aux interactions.

Mais il appartient au facilitateur de faire preuve d'une certaine vigilance. Comme le fait remarquer une didacte proche de l'école de Bruxelles, il peut être éthique d'intervenir en cas de transgression manifeste de la consigne, surtout durant un exercice de régression. Cela peut se faire discrètement, avec douceur, mais fermeté si nécessaire. En effet, en cas de régression profonde, il est difficile

de dire non. Or une caresse sensuelle peut être tout à fait inappropriée après un exercice d'affectivité profonde, berceau ou reparentalisation en particulier.

Cette didacte précise qu'il lui arrive d'intervenir en particulier si un participant a déjà manifesté son inconfort vis-à-vis du comportement d'un autre participant. Il peut arriver à tout un chacun de suivre à la lettre la consigne de « s'endormir » dans un nid groupal, et ne sache pas comment réagir si son/sa voisin-e en « profite » pour le ou la caresser. Dans ce cas, un rappel de la consigne de « repos », à voix basse ou via un contact doux mais direct avec le/la participant-e « actif-ve » peut être protecteur voire salvateur.

Rien n'empêche non plus, en cas de doute sérieux, de vérifier directement auprès d'un ou d'une participante, que « tout » s'est bien passé. Cela peut se faire sans s'appesantir, sans insister – un regard interrogatif peut suffire – donc sans que le professeur se transforme en parent trop protecteur ou envahissant. Il me semble d'ailleurs judicieux qu'à la fin de la plupart des vivencias, au moment des « vrais » au-revoirs, un professeur puisse vérifier (brièvement) que ses participants partent dans l'état attendu en fin de séance, euphoriques ou apaisés selon le cas.

Il me semble cependant qu'on ne peut exclure du champ des possibles le fait qu'un comportement prédateur passe inaperçu. Certaines postures, regards ou gestes peuvent être assez discrets. Ils peuvent émaner de personnes paraissant dans un premier temps timides ou effacés. Dans un groupe fluide d'une certaine taille, par exemple, si la salle est plongée dans la pénombre, il ne me paraît pas toujours possible de repérer un participant qui irait se placer, lentement et dans la fluidité, à proximité de l'objet de sa convoitise. D'où l'intérêt de prévoir des occasions de rapprochement progressives, afin d'observer ses participants. Ou, lors de journées ponctuelles, si l'on ne connaît pas tous les participants, d'être doublement vigilant.

Un comportement prédateur n'est pas incompatible avec une apparence douce, gentille, pas contrariante. Certain-e-s ne sont pas du tout conscient-e-s d'avoir un comportement inconfortable pour autrui, tant ils ou elles confondent affectivité et sensualité, étreinte ponctuelle et lien affectif, amour véritable et relation fusionnelle. Les blessures d'abandon en particulier peuvent donner lieu à des comportements « accapareurs ». Certain-e-s ne se montrent prédateurs ou prédatrices que sur le plan affectif d'ailleurs. Ce qui ne les empêche pas d'être tout autant source de perturbation dans un groupe, lorsqu'ils ou elles attendent des participants un retour systématiquement positif, ou un soutien, sans l'exprimer toujours clairement, ou sans proposer de vraie réciprocité.

Cette notion de « prédateur affectif » n'étant peut-être pas très connue, je voudrais l'illustrer d'une citation, qu'il m'a été donné d'entendre directement. Il s'agit de la plainte d'un participant, à qui il était difficile d'expliquer le concept d'attachement anxieux et celui d'écharpe relationnelle cher à Jacques Salomé. D'une femme qui n'avait que le tort de ne pas lui ouvrir systématiquement les bras, ce participant disait « cette femme n'est pas affective, elle refuse que je la prenne dans les bras ». Expliquer à ce participant que le « non » de la femme en question était un « oui à elle-même », qu'elle ne lui devait rien, et qu'elle pouvait être tout à fait affective avec d'autres fut impossible. Ce participant a d'ailleurs préféré abandonner l'activité plutôt que de se remettre en question.

Un tel comportement peut être assez vite repéré comme tel s'il est trop envahissant, ce qui va entraîner des refus, et peut être, amener la personne à

grandir. Mais cela suppose que les propositions de rencontre soient graduelles, pour que le « non » éventuel ne soit pas trop violent.

Il peut être utile, dans certaines circonstances, d'expliquer clairement aux débutants en quoi consiste un comportement séducteur/prédateur. Certains participants ne sont que trop avertis et ne les laisseront jamais approcher. Certains s'en amuseront. Mais d'autres peuvent trouver utile que le facilitateur aborde directement le sujet, car toutes les personnes en difficulté ne vont pas demander de l'aide, au facilitateur ou à un autre membre du groupe. Les victimes d'abus peuvent être encore figées ou très embarrassées/apeurées par le mot ou l'idée même d'abus. D'autres peuvent avoir peur de leurs propres pulsions, de ne pas savoir dire non, et du qu'en dira-t-on.

Aborder explicitement le sujet peut également permettre au facilitateur de réinsister sur l'importance du feedback et de responsabiliser son groupe. Après tout, ceux ou celles qui confondent sexualité et affectivité, rencontre et relation, risquent de faire les mêmes erreurs hors contexte Biodanza. Sachant que le plaisir partagé contribue à l'attachement, ce que notre époque « libérée » a tendance à oublier, il peut être utile d'amener les participants à envisager de s'intéresser à la personne tout entière, avant de s'engager dans une relation.

Cette approche « informative » peut paraître préférable à une approche trop protectrice, qui consisterait à limiter voire à interdire les occasions d'interaction entre participants, entre deux vivencias. Cette hypothèse a été évoquée lors d'une rencontre entre professeurs, au symposium de Dijon. Mais elle s'appliquait à un cadre très spécifique, celui de la Biodanza clinique, qui s'adresse à des personnes très blessées, avec des pathologies qui vont bien au-delà des névroses classiques. Partout ailleurs, les participants sont libres de se revoir en dehors de la vivencia – et peuvent ne pas s'en priver, sans en informer le facilitateur (il n'y aurait aucune raison de le faire si aucune demande n'a été faite en ce sens).

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 l'érotisme.

Bon. Je ne sais pas trop bien quoi ajouter, ma chère Perséphone... car j'ai un peu l'impression d'avoir déjà lu cela quelque part... Et j'espère qu'on en a fini avec ce sujet qui peut donner la nausée.

A méditer, tout cela. Je t'embrasse, je file accueillir les visiteurs au temple.

*A bientôt,
Déméter*

Lettre 51 : Faire de son mieux... une posture éthique ?

Ma tendre Perséphone,

Oui je suis d'accord avec toi, devenir un professeur de Biodanza éthique, ça n'a pas l'air toujours simple. On a beau savoir en théorie comment gérer les comportements non affectifs, quand on est au pied du mur, ce n'est pas si évident. J'imagine que cela exige un bon alignement des trois centres – sans faire pour autant preuve de rigidité...

Parfois, il y a des participants qui ne sont pas du tout en feedback, ni avec eux-mêmes ni avec l'autre, tout à fait involontairement. Et vis-à-vis desquels on voit bien que parler, expliquer, par les mots et les démos, ne suffit pas.

J'ai voulu évoquer cette difficulté avec Océane. Et il y a eu un moment où j'ai dû lui dire un truc du style « bon, l'important, c'est de faire de son mieux ». Je me sentais toute pleine d'indulgence et de compréhension – un modèle d'éthique si tu vois ce que je veux dire... Mais elle m'a regardée l'air furibond, et elle est partie dans une grande tirade, que je ne vais pas reproduire in extenso ici, Zeus m'en préserve. J'avais touché un point sensible sans le savoir, c'est sûr !

Si je te résume grosso modo, cela donnait à peu près ceci :

*« Ah oui ? Sans blague ?!!! - Faire de son mieux, c'est sûr qu'on sait rarement faire plus, par définition. Mais depuis quand, c'est suffisant, quand on est prof ?
Quand on est élève, étudiant, apprenti, « j'ai fait de mon mieux », c'est l'excuse en or. Et pour certains ou certaines, malheureusement, c'est tout à fait vrai... et cela peut – voire devrait le plus souvent - appeler notre compassion. Mais pour un prof, ou pour tout professionnel qui se respecte, « faire de son mieux » ça n'excuse pas grand chose. »*

C'était bizarre. Elle était à la fois indignée et embêtée, parce qu'elle me donnait à la fois tort et raison. Du coup, j'ai osé lui demander de se calmer, de respirer. Pour mieux me dire ce qui visiblement lui tenait fort à cœur.

Tu aurais été fière de ta mère, Perséphone, si tu avais été là...

Océane a fini par reconnaître qu'un professeur ne maîtrise pas tout, c'est certain. Le processus évolutif dépend de chacun, et de très nombreux facteurs internes ou externes – la volonté du participant ou la compétence du professeur ne suffisent pas. C'est d'ailleurs le cas pour tous les processus thérapeutiques - ou presque – faire croire l'inverse serait manipulateur. Mais Océane estime que le professeur peut tout de même tenter de mettre toutes les chances de son côté, ou du côté des participants. Et pour cela, selon elle, il y a des compétences incontournables à acquérir, pour devenir professeur.

C'est curieux d'ailleurs qu'il n'y ait pas une sorte de référentiel de compétences, pour les élèves en fin de parcours. Océane m'a dit qu'il y avait une évaluation du mouvement, durant la méthodologie. Mais j'ai eu l'impression qu'elle avait autre chose en tête. Alors j'ai fini par lui demander de se positionner clairement. Et voici ce qu'elle m'a envoyé - après plusieurs jours.

Une monographie sur l'éthique du facilitateur n'a pas vocation à traiter de l'ensemble des compétences, théoriques ou méthodologiques des professeurs. Mais certaines compétences ont plus d'importance que d'autres, du point de vue de l'éthique. Evoquons ici quatre d'entre elles.

Il me paraît important, pour un professeur de Biodanza dont les propositions vont, tôt ou tard, réveiller la « nostalgie de l'amour » chez ses participants, voire... l'amour tout court – ou au long cours -, de bien savoir de quoi il est question. Nos représentations de l'amour, on l'a vu avec Leloup et Bensaïd (cf. lettre 28), sont parfois bien éloignées de l'amour véritable. Il peut donc être utile,

pour un professeur, d'avoir intégré, viscéralement et consciemment, ce qui fait danser l'amour, et ce qui le fait sombrer. Ceci afin d'éclairer, dans la bienveillance, l'effervescence qui peut se produire chez les participants.

Un deuxième point sur lequel s'appuie l'éthique du professeur concerne l'observation des participants. S'il ne prend pas le temps d'observer les mouvements, le professeur ne peut pas savoir si ses propositions sont comprises, accueillies, suivies – et si elles font grandir les potentiels individuels.

Compter uniquement sur la parole vivencielle une semaine après la vivencia serait une erreur. Il existe d'ailleurs des formations à la lecture corporelle (notamment celles de Maïté Bernardelle, déjà évoquée en lettre 15) qui peuvent aider les professeurs démunis de ce point de vue. Un œil un peu exercé saura évaluer le degré d'ancrage des participants, leur mobilité, leur fluidité, leur capacité à s'abandonner. Cette observation va nourrir la préparation des vivencias suivantes, tant du point de vue choix des exercices que formulation des consignes. C'est aussi pour cela que commencer à donner cours via le processus évolutif du groupe hebdomadaire est si important – cela fait grandir le professeur au moins autant que les élèves.

Un troisième point concerne la qualité des démonstrations et des consignes. S'assurer que celles-ci facilitent l'accès des participants à des vivencias intégrantes relève à la fois de la compétence et de l'éthique.

C'est là que le mieux est peut-être l'ennemi du bien, d'ailleurs. Car trop bien faire peut gêner les participants – d'ailleurs le perfectionnisme peut relever de l'ego et d'une volonté de susciter l'admiration du groupe – ce qui peut être perçu par certains participants, et agacer plutôt que séduire. Cela ne veut pas dire qu'il faut bâcler les démos pour autant, bien entendu. Un mouvement correct est important. Peut-être vaut-il mieux que j'explique pourquoi ?

C'est un directeur d'école qui a insisté, avec raison, sur ce point : si on réalise un exercice de façon incorrecte, le risque est grand de renforcer ses dissociations au lieu de les dissoudre. Car l'association mouvement/émotion contribue à la mémorisation du geste inapproprié. C'est l'une des raisons pour laquelle, dans certaines écoles, il y a des « ateliers du mouvement », qui permettent d'approfondir certains exercices clés. Cela ne veut pas dire qu'il faut corriger les débutants, surtout pas individuellement, et surtout pas durant la première année. Mais quand on commence la méthodologie, il y a tout un week-end dédié au « mouvement humain », qui permet aux futurs professeurs de recevoir des indications précises pour mieux réaliser leurs démonstrations. Si je peux me permettre cet avis, c'est vraiment un week-end à ne pas manquer avant de commencer à faciliter !

On peut aussi préciser, dans cette idée de ne pas en faire trop, que la durée des démonstrations et des consignes associées peut tenir compte du niveau des participants : plus détaillées pour les débutants, plus brèves pour les expérimentés.

Un dernier point à souligner ici concerne la démarche qui consiste, pour un professeur de Biodanza, à poursuivre son apprentissage au-delà des huit supervisions réussies et de la soutenance de sa monographie. A tort ou à raison, ce souci de continuer à se former, d'approfondir ses connaissances théoriques, méthodologiques, musicales, etc. me paraît relever de l'éthique. Peut-être la formation en continu relève-t-elle au moins autant de la responsabilité individuelle vis-à-vis du collectif que de l'éthique. Ce qui revient quelque peu au

même, d'ailleurs. Toujours est-il que les inter-vision, supervisions, extensions, etc. me semblent importantes. Elles contribuent à l'actualisation des savoirs scientifiques, à éviter les dérives, à enrichir ses propositions...

Bon. J'espère que le « mieux », c'est plus clair pour toi.

Il y a une chose que je n'ai pas osé te dire tout à l'heure. Mais je sens que ça pourrait être utile, même si ça fait un peu mal. En fait, quand j'ai osé dire « l'important, c'est de faire de son mieux », Océane m'a foudroyée du regard. Pas pour mes actions, note bien, mais pour mes pensées.

Elle sait très bien que vis-à-vis de toi, j'ai fait de mon mieux, précisément. Mais elle sait aussi que cela ne t'a pas trop réussi. Parfois, les mères nourricières savent... Mais parfois elles se trompent... Et le moins que l'on puisse dire, c'est que je me suis lourdement trompée sur la sécurité dont tu pouvais bénéficier dans cette île, pourtant éloignée des royaumes de l'ouest.

Et je sais que me lamenter ne sert pas à grand-chose, si ce n'est à ne pas enfermer la tristesse en moi. Après tout, six mois de patience, c'est long. Mais cela passe si vite quand tu es là !

Bon, promis, juré, je me ressaisis. Après tout, je n'ai plus si longtemps à attendre. Mais c'est vrai que chaque année, les derniers jours sont une torture. Surtout maintenant que les printemps sont si précoces ! Je me demande d'ailleurs si on ne pourrait pas renégocier les dates de ton séjour...

*A creuser ! C'est le cas de le dire !
Je vais aller dormir en pensant à toi, mon enfant chérie.*

*Fais de doux rêves en attendant de les réaliser
Ta mère réchauffée*

Lettre 52 – Prendre soin de son propre processus... et le distinguer de celui des élèves

Ma chère Perséphone,

*Nous avons reparlé « exemplarité », avec Océane, depuis ta dernière lettre. J'ai compris pourquoi le mot éveille en elle de fortes réticences. Oui, le professeur se doit de donner l'exemple, bien sûr, surtout pendant la séance – ou disons qu'il ne peut pas, sous peine d'être perçu comme incohérent – avoir un mode de vie trop toxique pour le vivant. Mais selon Océane, c'est aussi LE sujet où l'on peut donner l'impression de donner des leçons, alors qu'on est tous et toutes en chemin - humains, dieux, déesses, demi-dieux, héros... **Bref, LE piège.***

Mais elle a quand même décidé de plonger dedans, les yeux ouverts. Et elle espère s'en sortir indemne !

La première chose qu'elle m'a expliquée – oui, elle préfère que ce soit moi qui t'écrive les choses à sa place – c'est que quand on a reçu certains types d'éducation - au hasard judéo-chrétien - eh bien on peut avoir tendance à oublier qu'il faut aller suffisamment bien pour s'occuper des autres.

Souvent, aider les autres aide à aller bien. Mais le surmenage guette ceux et celles qui ne prennent pas soin d'eux-mêmes ou d'elles-mêmes. Et se retrouver

au fond du lit, en burn-out ou avec un système immunitaire en perdition, ce n'est pas la meilleure façon de prendre soin d'autrui. Et ce n'est certainement pas conforme aux objectifs de la Biodanza.

Océane dit qu'elle raconte souvent la parabole de l'oasis à ses élèves. Pour préciser où se situe le véritable égoïsme. Je crois que je te l'ai déjà racontée, cette histoire des deux couples dans le désert. Si ce n'est pas le cas, je te la raconte une prochaine fois, promis.

Là où c'est un petit peu compliqué, c'est que, le plus souvent, donner cours aide à aller bien. Directement et indirectement. En principe, un professeur devrait prendre du plaisir à construire sa vivencia, et à la donner ensuite.

Sinon, il y a un vrai souci – le principe biocentrique, au cœur du système, ne serait pas respecté. Ensuite, être au centre de l'attention, cela peut être grisant... Et si la vivencia a eu le « succès » escompté, alors la gratification est forte. Tu me diras que cela peut être le cas pour toutes les prestations devant un groupe, quel que soit sa taille. Mais Océane pense qu'il y a quelque chose de très spécial qui peut se passer, durant une séance bien préparée, en connexion avec les participants. Quelque chose qui est plutôt de l'ordre du don et de la générosité ajustée aux besoins précis du groupe que de l'orgueil mal placé...

Bref, oui ça peut être tentant, pour un professeur de Biodanza, de se servir de son groupe pour se faire valoir. Sans en être toujours conscient, bien sûr. Elle était très consciente de ce risque avant de donner cours, et c'est peut être l'une des raisons pour lesquelles elle a fort attendu avant de se lancer...

Pour Océane, proposer des cours centrés sur les besoins des élèves, en les distinguant bien des besoins du professeur, c'est un apprentissage qui n'a rien d'évident. Surtout si on commence à donner cours juste après l'école. Durant les trois ans d'école, les vivencias ont été très profondes. Tandis que donner cours à des débutants, cela exige de recommencer à zéro, si l'on peut dire. Pas simple !

Si un professeur est en colère, ou triste, ou crispé, sans en être conscient, et qu'il bâtit la vivencia en fonction de ses propres besoins... il peut tomber juste, par hasard (ou pas – oui, les coïncidences bienheureuses existent !) -- comme il peut être complètement à côté de ce dont a besoin le groupe. Surtout au début, puisqu'il y a une progressivité à observer.

Mais Océane voudrait aborder un autre point, à propos du processus propre au professeur. Selon elle, et c'est un avis partagé par de très nombreux didactes, il est souhaitable qu'un professeur continue à danser régulièrement, dans un groupe où il se sent en confiance, pour poursuivre son propre processus de transformation.

Autrement, il risque de stagner – voire pire - ou de vivre son processus dans son propre groupe, ce qui est à la fois inévitable (le professeur se transforme bel et bien en donnant cours, et en général, il grandit, heureusement !) -- et pas toujours juste – il vaudrait vraiment mieux que le groupe ne soit pas le seul endroit pour se transformer.

Océane ne veut pas dire que le professeur ne doit jamais parler de lui-même et de ses difficultés à son groupe. Il ou elle est humain – et en cas de gros souci inattendu, faire semblant que tout va bien n'est pas approprié. Mais... il est important de ne pas « contaminer » trop souvent le groupe avec des émotions ou des récits qui n'élèveraient pas l'humeur endogène. Après tout, un des rôles d'un professeur de Biodanza, c'est d'incarner une posture créative, proactive,

fluide, confiante, à tout moment (ou presque !). Plutôt qu'une attitude relevant de la peur et pouvant bloquer la capacité d'adaptation à une situation donnée.

Si le professeur a un vrai passage à vide, un gros souci de santé ou autre, il peut demander à un collègue de le remplacer ou de le seconder. Et s'il a une question ou une difficulté en tant que professeur, il peut consulter ses collègues ou des didactes en exercice – même après sa titularisation. Quand je t'écris « il peut »... je suppose que tu as compris qu'Océane veut plutôt dire « il devrait »...

On peut bien sûr espérer qu'il soit capable d'évoquer la joie en réalisant les mouvements adéquats (cf. page 19 du module sur les « Aspects psychologiques »). Et qu'il s'applique à lui-même ce qu'Océane rappelle souvent.

Il ne s'agit pas de se dire « je viendrai danser quand j'irai bien », puisque c'est plutôt l'inverse qui fonctionne, à savoir « j'irai bien si je viens danser ». Mais il y a des circonstances, dans la vie incarnée, où malgré tout ce que le professeur sait sur la joie et les moyens de la ressentir, il peut n'avoir aucune envie de l'éprouver. Et aucune envie de donner cours...

C'est peut-être dans ces moments là que la solidarité et le parler vrai entre professeurs peuvent être utiles. Pour Océane, c'est dans ces circonstances qu'elle sent la conscience éthique à l'œuvre...

Je vais lui demander ce qu'elle prévoit de nous expliquer encore, sur l'éthique en pratique. Cela devrait nous aider à éclairer l'horizon – il en a bien besoin en ce moment, il pleut depuis ce matin sans discontinuer !

Porte-toi bien, toi qui règnes sur les secrets de l'ultime royaume

*A bientôt
Ta mère qui t'aime*

P.S.

Bon, en fait, je n'arrive pas à t'envoyer cette lettre sans terminer la parabole de l'oasis. Même si je te l'ai déjà racontée, je la raconte tellement souvent...

Donc, c'est l'histoire de deux couples dans le désert, perdus, morts de fatigue. L'un des deux couples tombe dans le sable, incapable d'aller plus loin. Le deuxième couple, un peu plus vaillant, continue à marcher sous le soleil, pour tenter de trouver de l'aide. Ils arrivent à une oasis. Déserte. Que doivent-ils faire ? Repartir aussitôt, avec leurs gourdes pleines, pour secourir le couple qui est peut-être déjà mort ? Prendre le temps de reprendre des forces, avant de repartir ? Ou bien se la couler douce en espérant que le premier couple sera secouru par d'autres ? Ou en l'oubliant tout à fait ? Dans le premier cas, il s'agit d'un altruisme qui risque d'être inefficace, si le deuxième couple succombe avant d'avoir pu revenir aider le premier couple. Dans le second cas, il s'agit d'altruisme efficace, en espérant que le temps nécessaire pour récupérer ne sera pas trop long. Dans le troisième cas... oui il s'agit bien d'égoïsme !

Lettre 53 : Le risque de décompensation

Ma chérie,

Oui, je sais, c'est compliqué, tous ces débats sur le mieux, le suffisant, l'excellent, le parfait... très mental et pas très viscéral, si je puis dire. Vivement

que tu découvres en direct le plaisir de vivencier !

J'ai posé ta question à Océane. Et j'ai dit que cela venait de toi, qui voit dans quel état les humains arrivent dans les enfers. Car moi, sous le ciel voilé, j'ai du mal à voir de quoi tu parles. Ce n'est peut-être pas à Océane que j'aurais dû poser la question, mais je n'avais ni Apollon ni Hermès sous la main. Et encore moins Athéna. J'ai l'impression qu'elle est fort sollicitée par les ukrainiens – mais je ne sais pas si elle a décidé de les aider, ou pas.

Je dois te dire qu'Océane a eu l'air embarrassée par ta question. Un point méthodologique sur lequel il faudrait être intransigeant, vis-à-vis des professeurs, parce qu'il confine au risque vital ? Un point à propos duquel il serait trop hasardeux de compter sur leur libre arbitre et leur sens des responsabilités ? Je t'avoue qu'à mon avis, on ne peut pas compter sur grand-chose d'autre... A moins de ne jamais les laisser seuls, je ne vois pas ce qui te garantit quoi que ce soit...

Océane a tenté de reparler du feedback, mais j'ai dit que sur ce sujet, je pensais qu'on avait vraiment fait le tour. Si pas plusieurs !

Alors elle m'a dit qu'elle allait y réfléchir. Et depuis, elle m'a parlé de deux exemples. Un très simple, et un plus compliqué.

Par exemple donc, d'après elle, un truc très important, c'est de veiller à ce que les personnes soient bien ancrées dans la réalité, dans leur corps, à la fin d'un cours de Biodanza, surtout s'ils reprennent leur voiture. Sinon, il y a un risque d'accident. J'avoue que je n'y avais pas pensé, mais elle a insisté. Elle dit que c'est déjà arrivé dans un groupe qu'elle fréquentait. Un accident pas trop grave, heureusement, mais directement lié à une erreur d'inattention. Elle a eu aussi un élève qui s'est trompé de carburant, en allant à une station-service juste après le cours. Donc si tu veux un exemple d'obligation, vis-à-vis des participants, en voilà un. Et il relève de la méthodologie au moins autant que de l'éthique.

Des erreurs d'inattention qui causent des accidents mortels, il y en a des tas, bien entendu. Donc faire un lien de cause à effet entre une vivencia et un accident, c'est un peu osé. Quand on voit le nombre d'accidents causés par les sms au volant... Mais tu connais Océane et son principe de précaution. Elle n'a pas envie de contribuer, même involontairement, à t'envoyer des voyageurs imprudents !

Pour le deuxième exemple, c'est un peu plus compliqué. Je vais la laisser t'expliquer directement.

On l'a déjà abordé, la ligne de sexualité est l'une de celles qui peut créer des difficultés si elle n'est pas abordée avec progressivité. Difficultés qui peuvent se manifester durant le cours, ou après, ce qui ne facilite pas leur détection.

Une difficulté assez classique consiste, pour le ou la participante, à s'interroger sur ce qui a été vécu et ressenti, la honte pouvant prendre le pas sur le plaisir, si les croyances (sur la sexualité hors mariage, ou l'homosexualité, par exemple) n'évoluent pas à la même vitesse que le vécu. Ces interrogations peuvent prendre une forme assez banale, dont la Biodanza n'a d'ailleurs pas l'exclusivité.

Tout comportement un tant soit peu transgressif, au cours d'une soirée trop arrosée, peut faire l'objet de ces « retours du mental », du très fameux juge intérieur, qui peut parfois être redoutable.

Malheureusement, il arrive que ces difficultés prennent des proportions qui deviennent ingérables pour un individu donné.

Sylviane Legros, professeur de Biodanza et psychiatre de formation, a été amenée à recevoir dans son cabinet plusieurs personnes ayant connu des épisodes de décompensation* après un cours ou un week-end de Biodanza. C'est d'ailleurs l'une des raisons qui l'a conduite à devenir professeur : elle percevait tout autant les bénéfices de l'activité que les possibles écueils.

Selon elle, les épisodes de décompensation qu'elle a été amenée à traiter avaient pour origine :

- une fragilité particulière du ou de la participante, pas forcément repérable par un facilitateur « lambda », car se situant au niveau de la structure de la personnalité
- une incapacité à poser ses limites, chez le ou la participant-e
- des exercices favorisant un rapprochement inhabituel, très éloigné de ce que la personne était prête à accepter, du moins sans affectivité préalable engagée avec le partenaire.

La confusion avait été aggravée par la consommation de boissons alcoolisées, dans la soirée suivant le cours ou au cours d'un week-end.

La description des causes ci-dessus me semble donner suffisamment d'indices de la conduite à suivre pour limiter ce type de risques. Progressivité, exercices de pose des limites, absence de consommation d'alcool post-vivencia... rien de très nouveau – juste un renforcement de consignes, pourrait-on dire.

Dont acte. Je suppose que cet exemple devrait te parler, ma chérie... toi qui tente parfois de soulager les âmes en peine, oubliées au bord du Léthé.

*Une grande étreinte de tout cœur
Déméter*

* Une décompensation psychotique est une rupture de l'équilibre psychique, qui se traduit par des bouffées délirantes soudaines. Ces épisodes délirants entraînent souvent un séjour en hôpital psychiatrique – mais peuvent guérir sans séquelles.

Lettre 54 : Accueillir et accompagner les couples

Très chère épouse d'un mari honni,

Oui ne sois pas surprise de ma vindicte persistante. Cela me soulage de l'exprimer. Et je sais que tu sais me pardonner, même si ce n'est pas très moral tout cela ! Mais lui, ton oncle qui plus est, a-t-il été prévenant ? aimable ? souriant ? Peut être qu'il serait temps que je lui pardonne, à ton horrible mari, mais pour cela... encore faudrait-il qu'il exprime un minimum de repentir, non ? ou au moins l'intention de ne pas recommencer ?

Oui je sais, peut-être qu'il ne peut pas faire pire (est-ce bien sûr ???), et que je pourrais enfin lâcher ? Après tout, je n'ai pas d'autre fille... Mais peut être que je pense aux autres, à tous ces enfants dont les droits sont piétinés chaque jour et qui ne sont pas aidés... Va savoir quels prétextes je suis capable de trouver pour rester dans la colère et le mépris... Ils me protègent de la tristesse, tu le sais bien. Et moi aussi. Alors... tentons une trêve ?

Ce qui est certain, c'est qu'Océane a encore un sujet important dont elle souhaite

parler, en rapport avec l'éthique. Il s'agit des couples. Pourquoi veut-elle traiter le sujet ? Je la laisse l'expliquer.

En me transmettant son texte, elle m'a juste dit qu'elle avait tenté de tenir compte de toutes sortes de couples : hétéro ou homosexuels, exclusifs ou polyamoureux. Quand elle parle de couple, elle fait référence à un engagement de longue durée décrit comme tel par les personnes concernées.

Pourquoi est-il important, dans un groupe hebdomadaire en particulier, d'accorder une attention particulière aux couples, plus qu'à un participant « lambda » ? Si l'on tient compte du « visage de l'autre », et du fait que les relations authentiques dans la durée protègent la vie et la santé, alors on pourrait en effet souhaiter que les couples perdurent – qu'il s'agisse de ceux qui viennent danser à deux, ou de ceux dont un ou une seul(e) des deux (ou une partie d'un ménage à plusieurs – si l'on veut couvrir tous les cas de figure) pratique la Biodanza.

On peut en effet souhaiter cette longévité pour les couples qui souhaitent eux-mêmes perdurer, et dont le contrat implicite ou explicite repose sur un triptyque mêlant sexualité, affectivité et créativité. Surtout s'ils ont des enfants qui bénéficient d'un cadre familial harmonieux.

Une première difficulté pour le facilitateur souhaitant tenir compte du « visage » des couples réside dans le fait qu'il n'est pas du tout en mesure de se prononcer sur l'état du couple. Ce que montre un couple durant une ou des séances de Biodanza ne permet absolument pas d'établir un diagnostic digne de ce nom. Que l'on soit formé à cet aspect des choses ou non, faut-il le préciser.

Or certains couples peuvent être très toxiques, pour l'un ou l'autre, ou pour les deux, et même vis-à-vis des enfants à charge. Si, au nom d'un « amour » durable, on signe un pacte de frustration réciproque, d'humiliations ou de trahisons diverses, voire d'abus et de violences physiques ou psychologiques, alors le couple est destructeur, pour les adultes comme pour les enfants.

C'est hélas au sein d'un couple que l'on peut le mieux observer les différences entre l'amour véritable et les formes d'amour plus ou moins conditionnelles, voire le désamour et la haine qui peuvent conduire à l'irréparable.

Les professeurs de Biodanza ne peuvent donc pas prendre parti « en faveur des couples, urbi et orbi ». Même si les statistiques montrent que l'espérance de vie des couples est supérieure à celle des célibataires.

Une deuxième difficulté, pour le facilitateur soucieux du « visage » des couples, est liée au fait que la pratique de la Biodanza développe avant tout les potentiels individuels – le groupe hebdomadaire n'est pas prévu pour développer le potentiel d'une entité familiale ou conjugale. Est-ce à dire que l'évolution des partenaires sera forcément divergente ? Et que les couples sont condamnés à brève échéance ?

Non, bien entendu. Certains couples peuvent au contraire se renforcer. En particulier ceux dont l'alliance est fondée sur des bases solides, conscientes. Et qui viennent danser en tant que couple, avec des attentes en phase avec les effets de l'activité. Ceux-là peuvent être très demandeurs de plus de joie de vivre, et pourront bénéficier d'un regain de créativité ou d'une réactivation du désir de se retrouver dans l'intimité, après avoir goûté – ou non – à certaines alternatives.

Mais il faut bien reconnaître que les couples même solides peuvent rencontrer des difficultés spécifiques lors de certaines rencontres – les célibataires sont moins concernés par la négociation entre liberté et sécurité. Après tout, pour durer, un couple vivant sous le même toit que ses enfants exige un minimum de concessions de part et d'autre. Cela peut donner l'impression que la vie ne s'y manifeste pas autant que dans... une cérémonie dionysiaque par exemple. Le couple est-il pour autant synonyme de baisse de libido, de résignation à la routine et de renoncement ? Selon certains, le couple est au contraire un creuset qui oblige, tôt ou tard, les personnes à évoluer.

Dressons donc l'inventaire de ces difficultés, pour mieux imaginer quels remèdes ou précautions pourraient être prises.

La première concerne en fait tout le monde, même si les couples peuvent y être particulièrement exposés : la qualité ou l'intensité d'une rencontre ne donne aucun indice de sa longévité. Mesurer la force d'un sentiment à l'aune du contact physique est donc une erreur. Il est même possible, on l'a vu (cf. lettres 47 et 48), qu'une caresse soit plus intense du fait que l'on sait qu'elle ne durera pas. Ou disons qu'on va peut-être se lâcher plus facilement avec un(e) inconnue qu'on ne reverra guère, plutôt qu'avec son mari ou sa femme, avec qui il faudra vivre tous les jours ensuite. Ce réveil des instincts hors du couple peut être bénéfique pour le duo, mais il peut aussi se révéler destructeur, plus ou moins rapidement – surtout, bien sûr, si le couple est déjà fragile, ou fatigué, ou fondé sur des bases que l'on pourrait qualifier d'immatures.

On sait aujourd'hui que le choix d'un partenaire – celui dont on tombe amoureux ou amoureuse – est en grande partie lié aux conflits individuels non résolus. Durant l'état amoureux, les partenaires se choisissent en fonction de difficultés psychologiques communes, mais qui ne sont pas perçues comme telles, au contraire. La plupart du temps, leurs insécurités respectives se manifestent sous des formes contraires : extraversion pour l'un, introversion pour l'autre, par exemple ; prudence excessive pour l'un, témérité pour l'autre ; ou encore niveaux de stress très inégaux – l'un étant souvent anxieux, l'autre dans le déni. Ces contrastes font souvent le charme des premiers temps de la relation, avant de devenir des sources d'irritation de part et d'autre.

Au fil du temps, il est donc possible que l'enchantement initial se dilue dans les frictions du quotidien. Si aucun des deux partenaires ne prend l'initiative d'entretenir le lien, celui-ci peut s'effiloche, s'affadir – et les sources de conflit peuvent proliférer.

La situation des couples dont un seul pratique la Biodanza est moins souvent discutée que celle des couples qui viennent à deux, alors qu'elle peut être tout aussi fragile, voire plus. Si l'un des deux développe son potentiel génétique en dansant, tandis que l'autre reste figé dans sa routine quotidienne, il est possible que la transformation de l'un soit impossible à accepter pour l'autre. Dans les situations de co-dépendance, un simple regain de vitalité du conjoint peut représenter un signal d'alarme pour celui ou celle qui joue habituellement le rôle du sauveur.

Imaginons un instant un débutant qui a vécu une caresse divine, une étreinte irrésistible, une danse de séduction délicieuse, ou une expansion de conscience inédite pour elle ou lui. Ou bien encore une danse de renforcement de l'identité a fait évoluer drastiquement son projet de vie.

Si, lorsqu'il ou elle rentre à la maison, et qu'il ou elle retrouve une famille aimante, un conjoint attentionné, en principe tout peut bien se passer. Le conjoint peut être content de bénéficier de l'humeur du débutant, du désir qui a pu être réveillé durant la vivencia, voire éprouver une légère jalousie qui ravive le désir. Ou encore être prêt à accueillir et à entendre le récit d'une expérience bouleversante pour le participant. Voire à adapter le projet du couple en fonction des nouvelles données.

Il est également possible que le conjoint resté à la maison (ou occupé ailleurs), constatant à quel point la Biodanza rend heureux-se son conjoint, ait à son tour envie d'essayer. Dans ce cas, il peut y avoir une évolution bénéfique pour le couple, qui peut retrouver du sens, du plaisir, du désir, ce qui peut être salvateur si celui-ci était un peu endormi.

En cas de climat conjugal insatisfaisant, dégradé ou toxique depuis longtemps, a contrario, la comparaison avec l'expérience vécue en vivencia peut être fatale au couple, à plus ou moins brève échéance, parfois très rapidement.

Le facilitateur aura beau dire aux participants de « savourer l'instant présent sans attentes », il se pourrait que cette précaution verbale contribue à renforcer l'intensité de ce qui est vécu, et même, peut-être, la détermination à le prolonger. Savourer un présent exquis sans être tenté de le faire durer, ce n'est vraiment pas à la portée du premier venu. Notre striatum nous pousse au toujours plus, et cet appétit a bien servi l'espèce humaine, jusqu'à présent.

Pour utiliser une métaphore culinaire, il faut bien reconnaître que chez certains couples, l'autre est parfois devenu un morceau de pain sec, ou rassis. Il nourrit encore, mais il n'a plus beaucoup de goût. C'est d'ailleurs un aliment que certains diététiciens recommandent pour faire passer la faim (!), chez ceux qui devraient perdre du poids.

Tandis que dans le groupe hebdomadaire, ô merveille des merveilles, il y a de nouveaux menus ! Des partenaires sexuels potentiels, comme dirait Sébastien Bohler ! Et qui plus est, ô miracle, parfois, certaines personnes se révèlent être des choux à la crème ! ou des pralines à croquer !! Qui peut jurer d'y résister ?

Le propos ici n'est pas de recommander de se priver de relations extra-conjugales, ou a contrario de prôner le poly-amour. Ces options appartiennent aux participants, et le facilitateur se doit de rester le plus neutre possible. Sauf bien entendu si le pain n'est pas rassis mais empoisonné. Si une femme est battue par son conjoint, ou un mari par sa femme, la séparation peut être une urgence. Dans ce cas, le facilitateur aura à cœur de trouver un moyen de « porter assistance à une personne en danger », comme le prévoit la loi, et peut être même si la loi ne le prévoit pas. Ce cas de figure ne sera pas développé ici, car il ne peut être traité qu'au cas par cas.

Pour revenir au risque que représente le pain rassis, voire racorni, quelle est la posture à recommander ? S'il n'y a aucune demande du couple ou d'un participant solo, difficile pour le facilitateur de se positionner. Mais le facilitateur pourrait avoir devancé la difficulté, en expliquant d'emblée aux participants les bénéfices et les quelques risques de l'activité.

Parfois, chez certains couples, il n'y a jamais eu de phase vraiment délicieuse. C'est plus fréquent qu'on ne croit. Parfois, les couples se sont formés par convenance, par souci de sécurité, par inexpérience. Cela existe encore, même si c'est sans doute plus rare chez les jeunes. Or sans points de comparaison, on

pourrait dire que la baguette à moitié cuite, cela reste mangeable. Tandis que lorsqu'on commence à avoir le choix – sans l'avoir prévu, qui plus est... eh bien disons que l'appétit peut changer du jour au lendemain.

On pourrait bien sûr dire que ce type de couple est destiné à se séparer tôt ou tard. Et que la Biodanza n'est qu'un des facteurs de désunion, au pire un catalyseur. Les séparations, à l'amiable ou non, sont fréquentes, que l'on pratique ou non la Biodanza. Lorsqu'un couple n'existe plus que sur papier, on pourrait même penser que la perspective de nouvelles opportunités contribue à déclencher une décision salutaire.

Tiens, ce que raconte Océane me rappelle ce que m'avait raconté Hermès il y a peu. Il a rencontré une femme qui lui a avoué qu'elle avait viré son compagnon de chez elle du jour au lendemain, après une séance de Biodanza. Elle a fait état d'une expérience presque mystique lors d'une rencontre avec un biodanseur, en fin de séance. Je ne sais pas si la musique, parfois digne d'Orphée a joué. Mais toujours est-il qu'elle dit avoir vu, derrière cet homme, toute l'humanité. Ou disons tous les hommes qu'elle aurait pu rencontrer à sa place. Résultat, quand elle est rentrée chez elle, elle a viré son compagnon au premier prétexte. Elle dit ne l'avoir jamais regretté, car leur relation ne lui apportait plus rien. Mais avec le recul, elle s'est rendue compte qu'elle aurait pu rompre plus élégamment. Et comme elle n'avait pas du tout envie de revoir cet homme, elle ne s'est jamais excusée...

Bon, je ne crois pas qu'on puisse tirer des conclusions d'un seul cas comme celui-ci, mais Hermès m'a dit qu'il avait l'impression que la réputation de la Biodanza pouvait souffrir de ce type de récits. Tu connais Hermès, il laisse trainer ses oreilles un peu partout. Il a l'air de dire que parmi les participants, ça papote beaucoup. Des mérites de tel ou tel professeur, de leur vie privée, sexuelle ou affective, aussi. Tel couple se sépare, tel autre se réconcilie. J'en parlerai avec Océane, et je te dirai ce qu'elle en pense.

Mais j'arrête de l'interrompre et je te laisse lire la suite de son texte.

Une séparation peut en effet être bénéfique, si les deux parties sont d'accord pour ce faire, qu'il n'y a pas d'enfants ou de sécurité économique en jeu, et que tout peut se passer « à l'amiable ». Certains couples n'existent plus en tant que tels, et le délitement peut s'opérer facilement, sans conséquences graves sur la sphère intime ou l'identité sociale. Parfois, même les enfants applaudissent à une désunion qu'ils appelaient de leurs vœux, faute de trouver dans le couple de leurs parents un climat propice à l'épanouissement de chacun.

Mais ce scénario idyllique n'est pas systématique, loin s'en faut. Un divorce brutal, à la seule initiative de l'un des conjoints, peut se traduire par une grande souffrance pour les enfants s'il y en a, et par une détresse très profonde chez l'adulte qui se sent abandonné ou rejeté - sans parler d'une possible blessure de trahison ou d'humiliation. Parfois, les avantages sociaux de la vie en couple sont méconnus, alors qu'ils sont à la fois émotionnels, économiques et relationnels. Les effets de la perte d'un compagnon après une relation de longue durée peuvent être largement sous-estimés, y compris par celui qui a pris la décision de rompre.

La précipitation – qui n'aide pas à peser le pour et le contre - peut être très mauvaise conseillère pour d'autres raisons. Elle peut être le signe d'un savoir-faire relationnel faible, ce qui veut dire que les ex-alliés risquent d'avoir du mal à bien gérer leur séparation. Elle peut aussi être le signe d'une méconnaissance

des raisons profondes de la désunion, alors que celles-ci, si elles n'ont pas été conscientisées, se présenteront sous une forme similaire à la première occasion.

Comprendre ce qui a contribué à l'échec du couple : la nature de l'alliance initiale ou bien son fonctionnement ultérieur a une importance capitale pour la suite. Si l'échec vient « seulement » d'un manque de savoir-faire relationnel, alors il peut être dommage de ne pas tenter une « rééducation » du couple dans ce domaine. Parfois, il ne faut pas grand-chose pour qu'un couple un peu vacillant mais encore aimant se consolide. Parfois, il suffit de les encourager à se parler, à s'écouter (vraiment, pour qu'ils identifient ce qui les fait souffrir, afin que la relation évolue et perdure.

Parfois, surmonter des difficultés passagères ou structurelles nécessite l'aide d'un thérapeute – de préférence formé à la systémique. Tandis que si les motifs de la séparation ne sont pas explicités, la colère ou le sentiment d'injustice peuvent s'installer et retarder le processus de deuil.

Autrement dit, si séparation il doit y avoir, il est important de « bien » se séparer. C'est un message que peut faire passer un professeur de Biodanza confronté à une telle éventualité, sans se référer d'ailleurs à son statut de « professeur » - il peut s'exprimer en tant que « simple » humain, en sachant très bien que sa mise en garde peut ne pas être entendue.

Regardons maintenant ce que peut proposer le professeur qui souhaite que les couples se sentent accueillis en tant que tels, et puissent faire un bout de chemin ensemble en groupe hebdomadaire.

L'une des précautions les plus simples à mettre en œuvre consiste à inviter les couples à se présenter comme tels, et à indiquer, en particulier dans les phases de régression ou de rencontre, quels exercices gagneraient à être réalisés en couple. On parle bien ici d'invitation, et non pas d'une obligation. Chaque couple a le choix de danser certains exercices, ou pas. C'est un choix à discuter avant une session, de préférence, même sans savoir quels exercices précis seront proposés. Le facilitateur éthique aura à cœur d'encourager chacun à mettre de la conscience et de la communication dans la relation.

Car les expériences inédites vécues au sein du groupe me donnent des nouvelles de moi-même et de mon couple. Si j'ai l'impression de savourer des choux à la crème durant la séance, et que je retrouve du pain rassis à la maison, c'est une situation dont je suis responsable – pas seulement la « victime ». Rien ne m'oblige à mettre le pain rassis à la poubelle ou au compost. Je peux décider de me contenter de pain rassis. Je peux décider d'alterner les deux menus. Ou bien peut-être puis-je apprendre la recette du pain perdu ? Tremper mon pain sec dans du lait, pour qu'il retrouve sa fraîcheur ; dans du miel, pour le plaisir ; et le garnir d'amandes effilées, pour la créativité -- cela ne remplace pas les choux à la crème, mais cela peut avoir très bon goût... et, ce qui n'est parfois pas négligeable, cela peut se cuisiner sans dépenser des fortunes...

La métaphore n'est anodine qu'en apparence. Oui, il peut y avoir des décalages entre ce qui se vit dans la séance et ce qui se vit à la maison. Mais les décalages ne sont ni une fatalité ni une calamité... Ils peuvent être féconds, et donner envie de cuisiner d'autres recettes, avec ou sans les mêmes ingrédients. Après tout, tôt ou tard, la Biodanza (ou plus exactement la vie, avec ou sans Biodanza...) pose la question de ce qu'on souhaite vivre, avec qui, et où...

Hélène-Jeanne Lévy Benseft et Bruno Ribant, qui ont créé le stage « De la rencontre à la relation », ont un point de vue clair sur le sujet. Pour eux :

« le couple est thérapeutique car tôt ou tard il est nécessaire d'affirmer son identité. Il faut accepter de sentir le désir de l'autre, sans y répondre, ou bien réguler son désir en attendant que l'autre y réponde. »

Et il faut, aussi, communiquer. Si je me réfère aux notes prises durant le stage donné par Hélène-Jeanne et Bruno, voici ce qui est précisé :

« L'Affectivité est naturelle, mais la communication s'apprend. (...) Il faut dire ses attentes, ses désirs, ses non désirs, ses besoins, ses zones d'intolérance.

Et dire ses désirs sans exiger satisfaction.

« Je voudrais aller au cinéma avec toi » est OK.

« Je voudrais que tu aies envie d'aller au cinéma avec moi » n'est pas OK.

Désirer l'autre n'est pas désirer sur l'autre. (...)

On peut présenter ses besoins à l'autre, sans lui demander de les prendre en charge. On peut aussi signaler ses blessures, pour aider l'autre à ne pas appuyer dessus. »

Ces recommandations sont d'ailleurs valables pour tout type de relation générant des attentes - amitié (dite exempte d'attentes charnelles, mais rarement sans conditions), amitié « colorée » comme dirait Rolando, relation professionnelle ou relation de couple.

On ne l'a peut-être pas assez dit : la communication est une des bases les plus importantes dans le fonctionnement des couples. La qualité de la communication est même un facteur prédictif de l'insatisfaction et de la séparation. Les couples capables de discuter, de résoudre les conflits de façon constructive, qui cherchent des solutions et qui affrontent ensemble le stress sont plus heureux.

On l'a vu dès le début de cette troisième partie, de nombreux exercices de Biodanza peuvent être utilisés pour faire évoluer le point de vue des personnes sur leurs relations, amicales ou conjugales. Pour n'en redonner qu'un, très significatif pour les couples, on pourra par exemple, à l'occasion d'une synchronisation rythmique, expliquer qu'il s'agit de se « consacrer » à l'autre le temps de la danse, sans pour autant se « sacrifier » pour l'autre.

Le but de ce mémoire n'est pas de traiter dans le détail de l'accueil des couples, ou des vivencias conçues pour eux ou elles. Mais de fournir le bagage minimum pour éviter les impairs involontaires. Il y aurait bien d'autres notions à développer, pour accompagner les couples sans s'immiscer dans leur intimité. Certains professeurs organisent d'ailleurs des vivencias dédiées, des soirées ou des journées réservées aux couples.

Mais je souhaite encore, à ce stade, évoquer les premières étapes d'une thérapie de couple. En effet, savoir ce qui peut se passer quand on va voir un thérapeute systémique, spécifiquement formé pour accueillir les couples, peut donner envie de se lancer dans une telle démarche. Ces connaissances peuvent être utiles à tous et à toutes – et contribuer directement à sauver des couples. Elles devraient donc être partagées largement.

Toute thérapie, individuelle ou conjugale, commence par une phase de diagnostic. Lors de cette phase, les thérapeutes de couple doivent se poser une question fondamentale : y a-t-il encore un couple ? Un couple, vu du thérapeute, ce sont deux personnes attachées l'une à l'autre, et qui tiennent

encore à leur couple. On parle bien d'attachement, de lien, voire d'alliance... mise à mal par des dysfonctionnements initiaux ou non.

Pour le thérapeute systémique, il y a quatre types de couples :

- le couple qui n'en est déjà plus un, car l'un des deux partenaires est déjà hors du couple (agendas cachés, relation extra-conjugale, etc.)
- le couple affaibli par des obstacles extérieurs, plus ou moins temporaires, tels que maladie, décès, période de chômage affectant l'un des membres du couple, ou les enfants, ou l'entourage proche
- le couple solide, mais affaibli par une difficulté de vie interne, souvent lors des changements dans le cycle de vie
- le couple affaibli par la souffrance, où les conjoints tiennent l'un à l'autre, mais où c'est le fonctionnement même du couple qui pose problème.

Dans le premier cas, il est en général déjà trop tard. Le thérapeute ne peut qu'aider le couple à se séparer au mieux, pour autant qu'il y ait une demande à ce sujet. Dans les autres cas, différentes approches sont possibles. Les décrire n'est pas l'objet de ce mémoire. En revanche, proposer à un couple affaibli de réfléchir à l'origine de leurs difficultés peut s'avérer bénéfique. Cela va favoriser la communication, la réflexion, et peut-être, des prises de décision.

Un autre point à porter à la connaissance des professeurs pourrait concerner l'une des premières étapes d'un traitement thérapeutique, après la phase de diagnostic. C'est un point qui peut faire penser à l'un des exercices proposés par Raoul et Veronica Terren, qui consiste (en très simplifié) à se séparer puis à retrouver son amour dans la foule.

En effet, pour aider les couples à retrouver une vision positive de leur alliance, affaiblie par une difficulté externe ou interne, il peut être utile de leur conseiller de se remémorer les circonstances de leur première rencontre. Cet épisode clé peut éclairer le sens profond du couple pour les partenaires, son fonctionnement ou ses dysfonctionnements depuis les premières rencontres, et contribuer à un devenir plus sain, incluant ou non une séparation ou, a minima, des modifications dans la relation.

Ce n'est pas un exercice sans risque, car il peut arriver que cet exercice montre à quel point le couple initial était fragile, ou fondé sur un malentendu, ce qui peut amener à une séparation plus ou moins amiable. Mais... cela va également permettre, parfois, de déceler des dysfonctionnements qui ont entaché la relation dès le début, en mode mineur, sans avoir été résolus. Or en général, les dysfonctionnements ne disparaissent pas avec le temps, ils ne font que s'aggraver, si on ne s'y intéresse pas.

Voilà, ma chérie. Je crois qu'Océane m'a livré tout ce qu'elle souhaitait transmettre à ses collègues, au sujet des couples, dans sa monographie.

Pour Océane, en fait, on devrait déjà parler de l'échelle de l'amour dans les cours d'éducation affective et sexuelle, en secondaire. Pour que chacun soit alerté sur ce qui peut se jouer, derrière les merveilleuses déclarations d'amour. Et pour les adultes, il serait utile d'organiser plus souvent des stages du type « De la rencontre à la relation » ou « Les archétypes de l'amour ». Ce sont deux stages qui clarifient vraiment beaucoup de choses, qui sont d'authentiques « rééducations affectives », ce qui correspond au projet de la Biodanza. Elle va jusqu'à dire que ces deux stages pourraient faire partie de la formation initiale des professeurs.

Tu imagines bien que je ne sais pas me prononcer. Moi, mon programme, c'est planter des graines, dans un terrain adapté, et arroser, ni trop ni trop peu, puis laisser le temps et le soleil faire son œuvre. Et si tu as des doutes sur le degré d'humidité, il suffit de palper la terre, avec le bout des doigts. La terre, elle ne ment pas...

Mais je comprends que pour des humains, ce soit un peu plus compliqué. Et pour les dieux, n'en parlons pas, je crois qu'aller voir un thérapeute, ça n'aurait pas fait de mal à certains ! Et à Hadès, en particulier !

Mais qui sait, c'est peut-être toi, ma chère enfant, qui lui sert de thérapeute... On en parlera bientôt j'espère.

*Un immense abraço de ta mère qui t'aime
Déméter*

Lettre 55 – Complexité

Ma chère Perséphone,

Tu as raison, ce que je t'ai écrit à une époque, cela mérite quelques explications complémentaires. Dire qu'on ne maîtrise pas tout, et surtout certaines des conséquences de nos actions, c'est tout à fait vrai, mais c'est un peu facile, comme excuse, je te l'accorde. Et oui, cela n'empêche pas de tenter d'exercer son libre arbitre, en espérant qu'il soit un peu éclairé.

Et puis peut être que j'ai un peu caricaturé Descartes. Il m'agace, ou ce qu'on dit sur lui m'agace. Mais je veux bien entendre ses réclamations, par ta voix. Surtout si elles viennent en direct des Champs élyséens ! Ce n'est pas donné à tout le monde de pouvoir consulter directement un grand penseur sur ce qu'il a voulu vraiment dire ! Et s'il préfère qu'on dise de lui « je doute donc je suis », plutôt que « cogito ergo sum », ce n'est pas moi qui vais le contredire. Encore moins s'il affirme que certaines découvertes scientifiques montrent que nos sens peuvent vraiment nous induire en erreur. Je connaissais déjà les illusions d'optique, mais les biais cognitifs, pas trop.

Alors que le biais de confirmation, il est manifeste tous les jours. Toute déesse que je suis, je remarque plus ce qui confirme mes croyances que ce qui les dérange. Donc je peux me tromper dans mon évaluation du mouvement des personnes – il peut être plus ou moins libéré que ce que je voudrais voir.

Ta tante Aphrodite, elle connaît bien le biais de halo, elle en joue sans cesse. Elle est tellement belle qu'on lui donnerait l'Olympe sans confession, alors que la sincérité, honnêtement, ce n'est pas son point le plus fort... tandis que regarder les hommes de biais pour mieux les attirer, ça oui elle sait faire !

Bref, je suis allée confronter gentiment Océane, avec ta réaction vis-à-vis de son « on ne maîtrise pas tout ». Elle persiste et signe. Mais elle m'a expliqué pourquoi.

J'ai trouvé ça intéressant, comme explication, alors je te la résume ici. En fait, le premier rôle d'un professeur de Biodanza, c'est de faciliter l'accès à des vivencias intégrantes. En début de parcours, il propose des séances de Biodanza à intervalles réguliers, dans un lieu approprié, pour un public donné. Si on dit « professeur », c'est parce qu'il est supposé maîtriser un outil, une méthodologie, savoir quels exercices proposer, quelles musiques choisir, comment faire les démos.

Mais la vivencia de chaque participant lui appartient. Le professeur ne peut pas savoir ce que les participants ont vécu quelques jours avant ou le jour même. Or cette humeur peut affecter le vécu du participant lors de la session. Durant les premières danses, ou malheureusement, parfois, plus longtemps. Or en observant de près les participants quand ils dansent, il n'est pas toujours facile de savoir s'ils apprécient ou s'ils s'ennuient.

C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles on peut appeler le prof après le cours, et on peut aussi s'exprimer au début du cours suivant, lors du moment réservé à la parole vivencielle.

Le professeur de Biodanza est donc soumis à une obligation de moyens, si l'on peut dire, mais pas à une obligation de résultat. S'il croit cela, il est dans l'illusion, peut-être même dans un délire égotique contre-productif, voire dangereux.

En plus, avec toute la compétence et les meilleures intentions du monde, les effets d'une action donnée, en Biodanza ou ailleurs, ne sont pas toujours prévisibles, même si l'action se veut éthique au départ.

Océane m'a parlé de Edgar Morin, le sociologue et philosophe français qui a travaillé avec Ruth Cavalcante, l'une des fondatrices de l'éducation biocentrique. Pour Edgar Morin, toute action, toute décision est un pari et peut se retourner contre soi. Dans un monde de plus en plus instable, il serait donc souhaitable d'apprendre à gérer l'incertitude - car chaque vie, chaque projet, chaque entreprise est une aventure. C'est la pensée complexe qui aide à « affronter l'erreur, l'illusion, l'incertitude et le risque ».

Je ne vais pas t'en dire beaucoup plus, car il a écrit tout un livre, intitulé « L'intelligence de la complexité ». Mais apparemment, Edgar Morin préfère son approche à celle, plus traditionnelle et plus défensive, qui consiste à « ne pas nuire ». Comprise de façon simpliste, cette maxime peut selon lui conduire à l'inaction, qui peut dans certains cas être plus néfaste qu'une action approximative.

« Ne pas nuire », cela n'a rien d'évident. On pourrait même affirmer que c'est une exigence irréaliste. Océane m'a cité une remarque de Gandhi, que rapporte Lanza del Vasto, « Si tu veux faire de la non-violence, qui est le premier de nos vœux, une règle absolue, alors tu dois renoncer à manger, renoncer à marcher, renoncer à respirer, renoncer à vivre ; car manger c'est tuer, marcher c'est tuer, respirer c'est tuer, vivre c'est tuer ».

Faut-il pour autant choisir l'inertie, l'inaction, l'immobilité ? Dès que j'agis, il peut y avoir des conséquences plus ou moins positives. Peut-être peut-on tenter de « nuire le moins possible ? ». Ou bien, en voyant les choses de façon un peu plus positive, d'agir au mieux ? En tentant d'intégrer cette idée de complexité et d'incertitude ?

Je ne crois pas que cela puisse invalider la démarche biocentrique, au contraire. Cela veut juste dire, à mon avis – et Océane est d'accord avec moi, ça tombe bien ! -, qu'il est encore plus indispensable de bien connaître la Biodanza et ses mécanismes d'action. D'ailleurs, Océane m'a dit qu'un signe de progrès, pour un professeur, c'est sa capacité à adapter sa proposition en temps réel, s'il le juge utile voire nécessaire compte tenu de ce qu'il perçoit des besoins du groupe.

On pourrait peut-être même imaginer des vivencias prévues pour traverser les événements les plus imprévisibles, et en même temps prévisibles – tout ce qui touche à la naissance et à la mort par exemple. Mais Océane me dit qu'on pourrait écrire un mémoire entier, voire plus, ou beaucoup plus, sur chacun de ses deux sujets, donc tu comprendras que je ne m'étende pas.

Tiens, à propos des publics dont il faut tenir compte, je me demande ce que tu pourrais faire, avec tout cela, aux Champs élyséens ou ailleurs. Je sais, j'ai déjà fait des plaisanteries de mauvais-goût, à ce sujet, mais quand on a dansé comme j'ai dansé, on a envie que tout le monde s'y mette... Tu t'imagines, donner cours ? Et moi, tu m'y vois ? Ah ce serait drôle ! Ce serait intense, ce serait généreux... Je sens que les femmes aimeraient ça... et les hommes aussi d'ailleurs.

On convoquerait Dionysos de temps en temps, Apollon aussi... Oh ce serait rigolo... Bon, je vais y songer en allant me promener. Songes y aussi, mon aimée

*J'ai hâte, hâte, hâte que tu reviennes.
Ta maman chérie, Déméter*

Lettre 56 : Ethique ou déontologie ?

Ma chère Perséphone,

Oui, cela fait quelques jours que je ne t'ai pas écrit. Je suis allée inspecter les terres de l'est, celles qui ont été contaminées par la catastrophe de Fukushima.

Tu sais que si les japonais avaient installé des recombineurs passifs d'hydrogène, comme cela a été fait sur les centrales occidentales après l'accident de Three Miles Island, ils auraient évité la deuxième catastrophe, l'explosion du toit des bâtiments ? Ils n'auraient pas évité le tremblement de terre et le tsunami, note bien, mais les dégâts auraient tout de même pu être moins considérables.

C'est comme à Tchernobyl. Si les ingénieurs n'avaient pas décidé de shunter toutes les sécurités, pour faire leur fameux essai à la noix, eh bien l'explosion n'aurait pas eu lieu sur le réacteur n°4. Quand tu penses qu'ils ont continué à faire fonctionner les trois autres, quelques mois après la catastrophe, tu te dis que ces humains, parfois... ils sont vraiment loin de l'hédonisme.

Il paraît qu'ils avaient des salaires très élevés, et qu'ils alternaient deux semaines de travail, deux semaines de congé, pour éviter d'être en permanence exposés à la radioactivité. Mais quand même...

Cela pose question. Je crois qu'en Allemagne certains ont fait ce nettoyage en profondeur, après l'obéissance aveugle à Hitler. Est-ce que tu obéis à ton chef, s'il te donne des consignes absurdes, dangereuses, ou criminelles ? Est-ce que tu tires au LBD à bout portant sur des manifestants pacifiques ? Ou des grenades de désencerclement, dans le tas, pour terroriser ? Quand est-ce que tu désobéis, que tu crées pour préserver la vie ?

Dans le groupe d'Océane, il y a une participante qui a travaillé dans le nucléaire justement. Et elle disait qu'en France, on apprend aux techniciens à suivre les règles d'une part, mais à toujours les interroger, d'autre part. Car suivre les règles aveuglément, cela peut avoir des conséquences graves.

Mais elle dit aussi qu'il y a des règles de sécurité incontournables, et que c'est souvent quand on ne les suit pas qu'il y a des drames. Oublier son casque et ses lunettes de sécurité, ne pas tenir une rampe, négliger de mettre hors tension un équipement, dépasser une limite de vitesse... Oui certaines règles sont plus qu'utiles.

Je me demande s'il y a des règles à suivre, en Biodanza, en dehors des règles méthodologiques. Océane parle toujours du feedback, avec soi et avec l'autre. De progressivité... Est-ce que cela ressemblerait à des règles ? Que l'on doit toujours suivre ou dont il faut parfois s'affranchir ?

Tiens, elle m'a dit que ton fameux Bentham, l'inventeur du calcul félicifique, c'est aussi lui qui a forgé un terme qui n'existait pas à l'époque, celui de déontologie. Il s'est servi du grec ancien, à partir de déon (« ce qui convient, ce qu'il faut faire »), et du suffixe -logy, pour logos (étude, science, discours, parole). En français, le mot apparaît pour la première fois dans la traduction de

l'ouvrage « Essai sur la nomenclature et la classification des principales branches d'Art et Science » (1825).

Allez, je te recopie une fois de plus le texte d'Océane, c'est plus pratique.

Pour Bentham et l'un de ses exécuteurs testamentaires, la déontologie sera d'abord une tentative de proposer des règles communes, justes et convenables, applicables à la sphère privée. La déontologie sera à la fois une science – connaître ce qu'il convient de faire en toute occasion - et un art – faire ce qu'il est convenable de faire. Cette science se base sur une étude des décisions individuelles.

Car Bentham persiste à promouvoir son fameux calcul félicifique, somme des utilités publiques : « La base de la Déontologie, c'est le principe de l'utilité, c'est-à-dire, en d'autres termes, qu'une action est bonne ou mauvaise, digne ou indigne, qu'elle mérite l'approbation ou le blâme, en proportion de sa tendance à accroître ou à diminuer la somme du bonheur public. »

Ce n'est qu'ultérieurement que la déontologie désignera les codes de conduite qui régissent l'exercice d'une profession. Ces codes ne sont pas intrinsèquement éthiques. Malgré l'intention de « ne pas nuire » du serment d'Hippocrate, à une époque, le « traitement » par électro-chocs a semblé efficace - et il pouvait être administré dans le plus grand respect d'un protocole médical, même s'il était manifeste qu'il provoquait de grandes souffrances.

Autrement dit, le respect de tel ou tel code ne garantit pas non plus un comportement éthique en toutes circonstances. La véritable éthique se joue dans les actes et les relations, pas dans les règles ou les écrits.

Cependant, un code déontologique bien « travaillé », par un groupe assez diversifié, peut être utile – même s'il ne sera jamais suffisant. Le but de ces codes est le plus souvent de détailler les pratiques que les membres d'un groupe, professionnel ou non, s'engagent à respecter, pour garantir la qualité d'un service, se protéger et protéger les usagers des abus possibles d'une pratique. Ils contribuent à rassurer les clients ou patients potentiels, voire l'ensemble de la société.

Pour ce faire, il faut bien reconnaître que les codes de déontologie diffèrent parfois fortement selon les pays, dont les lois et les croyances varient elles aussi très fortement. L'euthanasie est par exemple interdite dans certains pays et autorisée dans d'autres.

Ma chérie, je t'ai mis en annexe III, à la demande d'Océane, les codes de déontologie des médecins belges et français. Ils montrent clairement que la déontologie dépend des valeurs du groupe auquel elle s'applique. Dans un cas, au nom de la dignité, on autorise l'euthanasie. Dans l'autre, pour « ne pas nuire », elle est interdite. Etonnants, non, ces humains ?

Moi je t'avoue que je me sens en sympathie avec les belges. Ce n'est pas du tout facile, de décider d'abrégier une vie trop souffrante. Pour le coup, cela ne s'improvise pas. Si cela repose sur une seule personne, le médecin ou l'infirmière, ou un seul membre de la famille, c'est la porte ouverte à tous les abus.

Comme quoi, dans certains cas, la délibération avant l'action, c'est indispensable. Océane m'a parlé des comités éthiques, qui se réunissent pour

tenter de maîtriser l'évolution des progrès technologiques.

En matière de procréation, il paraît que ça innove dans tous les azimuts. Je me demande encore ce qu'ils vont inventer, ces humains, pour tenter de contrôler la nature. Ou pour ne pas dépendre de l'utérus des femmes...

J'ai bien peur que cela se retourne contre eux, comme le monstre de Frankenstein... J'ai l'impression qu'il faudrait qu'on s'en mêle un peu, nous les déesses, pour qu'ils ne fassent pas n'importe quoi, ces humains. Je vais en parler à Aphrodite et à Athéna. Si on arrive à les mettre d'accord, ces deux là, c'est qu'on commence à être dans le vrai... Bon, il faudrait qu'on se réunisse chez Hestia, pour bien faire, sinon ça risque de finir en pugilat...

Tiens, chez Hestia, même Artémis elle aurait envie de venir, je crois. Et qui sait, peut-être qu'avec nos solutions, Héra et Zeus s'entendraient mieux ?

Je te tiens au courant... et t'envoie des tas de bisous

*Ta maman éthique, ou déontologique, qui sait ?
Déméter*

Lettre 57 – Recommandations déontologiques

Ma chérie,

J'ai encore appris quelque chose qui peut t'intéresser, par Océane.

Il paraît qu'en Belgique, l'association des professeurs de Biodanza a adopté un texte qui parle de la déontologie du professeur. Ce ne sont pas des règles, comme dans d'autres pays, où il y a des chartes ou des codes de déontologie. En Belgique, ils ont appelé ça des « recommandations ».

D'après Océane, c'est un groupe de professeurs belges, dont une psychiatre, une psychothérapeute et un médecin, qui ont travaillé plus d'un an pour écrire des recommandations pour leurs collègues. Il y avait même un didacte dans le groupe, Guillaume Husson, qui a bien connu le fondateur de la Biodanza. Océane a fait partie du groupe, en tant que « process keeper » (gardienne du process, donc, de l'organisation des réunions et de leurs compte-rendus).

Ce groupe n'est pas parti de rien, car il y avait des chartes et des codes un peu partout en Europe. Ils se sont appuyés sur un comparatif très détaillé qu'avait établi Océane. Elle avait montré qu'il y avait de grandes différences d'un pays à l'autre, et qu'il pouvait être utile que la Belgique conduise sa propre réflexion sur le sujet. Leur association de professeurs a approuvé la version finale, en 2015.

Je ne sais pas bien pourquoi ils n'ont pas voulu de règles en Belgique. Ah si, c'est marqué dans l'introduction. Ils voulaient, entre autres, éviter qu'on puisse penser qu'avec une charte ou un code, on pouvait éviter de mener sa propre réflexion. Mais ils tenaient quand même à formuler des recommandations.

Du coup, ça ne ressemble pas du tout aux chartes italienne et néerlandaise, dont les associations ont mis en place un comité des sages ou un comité d'arbitrage, pour régler les conflits. Mais connaissant les belges, qui sont assez pacificateurs, ils ont sûrement préféré la pédagogie.

Je t'avoue que ça me va bien, la pédagogie. Parce que les règles... si on ne prévoit pas de sanction en cas de non respect... cela n'est pas très crédible. Ou alors il faut appliquer les principes de gestion des communs définis par Elinor Ostrom. Mais j'imagine que ça doit être tout un travail, de transposer tout cela dans une organisation visant la biocentricité.

Bref, en attendant, j'ai trouvé ça pas mal comme rappel pédagogique. Je ne suis pas sûre d'avoir tout compris, parce que je ne suis pas prof. Mais ça donne une idée de ce qui nous attend quand on est prof...

Je te l'envoie en annexe I.

*A bientôt, bonne lecture !
Déméter*

Lettre 58 – Recommandations déontologiques - bis

Ma chérie,

Oui, oui tu as bien lu... je suis contente que tu aies enfin une connexion internet, dans les enfers ! Oui, les recommandations déontologiques belges sont très proches de celles des professeurs britanniques. Océane me l'a confirmé. C'est elle qui après avoir comparé les chartes européennes a proposé au groupe de partir du texte britannique, qui lui paraissait le plus abouti. Après, ils ont rajouté des ingrédients italiens et suisses, mais la base est anglaise. Plutôt pragmatiques, les anglais, ça a dû plaire aux belges.

Oui je suis tout à fait d'accord avec toi, ce texte pourrait faire partie du programme de formation des professeurs, mais il semble qu'il y a débat entre didactes. voire même entre directeurs. Tout ça nous dépasse complètement. Je t'avoue que je partage l'avis d'Océane – si un des buts de la Biodanza, c'est de faire progresser la conscience éthique, autrement dit d'intégrer conscience et affectivité, si le ou la prof ne tente pas lui-même de progresser, où va-t-il – ou elle - emmener ses élèves ?

Je t'accorde aussi que la formation à l'éthique, ça ne règle pas tout. Dans ton cas, je ne vois pas ce qui aurait pu te sauver. C'est sûr que si tu avais appris le jiu-jitsu, comme Rolando, tu aurais peut-être pu t'opposer à Hadès. Est-ce que tu aurais pu te sauver si tu t'étais défendue ? Pas sûr du tout.

Il n'empêche que si j'avais une deuxième fille, je l'encouragerais fort à faire des arts martiaux. Ou peut-être que ça devrait être enseigné dans les écoles d'ailleurs. Si c'est bien enseigné, sur le mode défensif, cela ne peut faire que du bien, non ? Je ne dis pas que toutes les filles devraient savoir tirer à l'arc, comme ta sœur Artémis, mais...

De toutes façons, le débat est loin d'être clos, je crois. Il est même indiqué dans les recommandations déontologiques belges qu'elles peuvent évoluer. J'ai demandé à Océane si l'association avait l'intention de sortir une deuxième version, mais elle a dit que selon elle, il n'y avait pas matière. Elle n'a connaissance d'aucune critique sur le dernier état du texte, qui a été diffusé en 2015 aux adhérents. Alors tu peux te fier à la version en annexe I.

Et si tu as des remarques, je dois pouvoir trouver un moyen de transmettre à Océane ou à cette association de profs belges. Ils ont un mail : info@biodanza.be.

Bon, assez bavardé, j'ai quelques terres à décontaminer. L'éthique, c'est du concret !

*Je t'embrasse
Déméter, ta mère chérie*

Lettre 59 – Accompagner les participants ?

Ma chère Perséphone,

Je suis contente, les humains ont découvert que certaines plantes permettaient de décontaminer certains sols pollués, et qu'il suffisait de les planter au bon endroit, et de les faucher au bon moment pour que petit à petit la terre s'assainisse, sans devoir être excavée. Décidément, la nature est une merveille que je suis fière de célébrer, à Eleusis ou ailleurs !

Donc j'ai pu aller danser à nouveau, cela m'a fait du bien. C'était tout doux, cette fois-ci. Pas de grande activation, pas de pose des limites. Même le jeu était suave...

Et j'ai pu reparler à Océane des différences d'approche entre professeurs, comme tu me l'as demandé.

Eh bien, Océane a reconnu que c'est un point délicat, ces différences. Car en effet cela ne facilite pas la communication sur la Biodanza. Chaque professeur a son parcours de vie, avant de rentrer à l'école, et pendant, et après. Et autant pendant la phase de création d'un groupe hebdomadaire, on pourrait s'attendre à une certaine similarité d'un groupe à l'autre. Autant... eh bien la réalité c'est que la couleur de chaque professeur est vraiment déterminante.

Certains sont des as de la créativité, de véritables conteurs qui font merveille dans la biodanza enfants. D'autres savent animer des groupes d'hommes, ou de femmes, ou de couples, ou de personnes en situation de handicap. Certains sont plus dans la vitalité, d'autres plus dans la transcendance. Certains sont capables de vous emmener dans les jardins de Dionysos en deux temps trois mouvements, et pour d'autres l'affectivité et la délicatesse sont la priorité.

Et certains... sont en mesure d'accompagner leurs participants au-delà du groupe hebdomadaire, d'autres pas du tout. Certains font même de leur groupe de véritables parcours thérapeutiques, parce qu'ils en ont les compétences. Pourquoi pas ? Du moment que c'est clairement annoncé à l'avance et que les élèves ont le choix de s'inscrire ou pas dans un tel processus ? D'autres vont probablement préférer une approche plus légère, où le mouvement est prépondérant.

Certains tentent de revenir à l'essence de la Biodanza, au projet du fondateur, qui a beaucoup évolué depuis la création initiale.

Il y a même des propositions où l'on parle, où l'on s'exprime, où l'on écrit, de façon « organique ». Océane dit que cette approche, défendue par Maria Amaya

Del Pilar, avec son extension sur la « poésie vivencielle », peut contribuer à développer la créativité existentielle très au-delà du cours hebdomadaire.

Bref, il semble qu'il y en ait pour tous les goûts !

En France, pour favoriser la clarté sur le service proposé, ils ont suggéré de parler de « Biodanza à tel endroit, avec tel professeur ». Selon une monographie sur le marketing de la Biodanza, le « produit à vendre », c'est l'activité, la salle ET celui ou celle qui donne cours. Et depuis qu'ils font cela, ils ont moins de soucis de territoire entre professeurs de la même région.

Mais pour revenir à ta question sur l'accompagnement de tous ces changements, cela reste une question ouverte, d'après Océane. Ou disons une question débattue, sur laquelle tout le monde n'a pas le même avis.

Elle m'a dit qu'elle avait proposé un atelier sur ce thème lors de la rencontre des professeurs de Biodanza au Symposium de Toulouse, en 2015. L'atelier avait permis de recueillir des témoignages sur les conseils que pourrait donner un professeur, au-delà de son rôle de facilitateur. Et elle avait pu constater que bon nombre de collègues, didacticiens renommés compris, ouvraient des portes utiles à leurs élèves, vers d'autres approches, ou vers des thérapies spécifiques. Mais ils ne pouvaient ouvrir des portes que s'ils les avaient déjà ouvertes eux-mêmes... Certains disaient même qu'ils ne recommandaient que les thérapeutes qu'ils connaissaient personnellement.

Océane dit que l'atelier a aussi servi à discuter ouvertement de la posture à adopter pour éviter de se poser en sauveur, en modèle, ou en donneur de conseils inappropriés, par rapport à son groupe.

Voilà. Je ne sais pas si cela répond à ta question. Mais tu pourras lui poser la question toi-même bientôt. Et surtout, en parler avec d'autres professeurs, si ça t'intéresse. Océane dit que c'est passionnant, d'aller danser et parler avec différents professeurs... Et elle dit qu'elle parle souvent des élèves, avec Gabi, pour voir si elles ont le même avis sur ce qui les ferait progresser.

Elle m'a redit que prévoir les réactions, c'est vraiment difficile. Elle préfère observer, écouter, voire demander si elle a un doute, que d'interpréter. Ce qui d'ailleurs n'est pas prévu par la méthodologie ! Dans la régression, il y a des sourires qui ressemblent à des grimaces, et vice versa.

Et en fait, parfois, quand elle se pose des questions sur ce qu'il faut proposer, et qu'elle tourne en rond, eh bien elle dit qu'elle revient à la base, au plus simple. Sans faire des exercices spectaculaires. Elle dit qu'ancrage et légèreté puis fluidité, ça marche toujours. La séquence terre feu air eau aussi – c'est d'ailleurs la base de la sémantique musicale, selon un grand didacte, Sergio Cruz, qu'elle aime beaucoup.

Et c'est vrai que les témoignages des participants sont positifs, en général. C'est émouvant, lors de la parole vivencielle, de les entendre parler de leurs petits miracles du quotidien, ou de leurs nouvelles habitudes de vie, de leur regain de vitalité, même chez les personnes âgées.

Tiens justement, après-demain, c'est enfin le printemps !

*Je t'embrasse fort
A tout tout tout bientôt*

Ta maman qui se réjouit

Déméter

Lettre 60 – Ouverture

Très chère Perséphone,

*Je m'en étais doutée, et toi aussi sûrement, nous n'en étions pas quittes !
Evidemment, Océane a encore des choses à ajouter.*

Elle dit et redit qu'un travail sur l'éthique, ça n'est jamais fini, que c'est un chemin de chaque jour, et que si la perfection n'est pas de ce monde... on peut néanmoins viser le meilleur du meilleur...

Mais surtout, et c'est là-dessus qu'elle a insisté, lors de son dernier cours, c'est qu'il est important que la Biodanza reste à l'affût des découvertes scientifiques, pour améliorer ce qui pourrait l'être. Parce que les neurosciences n'ont pas encore tout élucidé.

Par exemple, il semble que les hormones que l'on déclenche, lors d'une séance de Biodanza, il y aurait lieu, selon les dernières découvertes, de se poser quelques questions à leur propos. Il paraît que la dopamine, qui coule à flot dès que l'on enchaîne les musiques joyeuses, peut vraiment créer une addiction. C'est probablement une addiction moins grave que celle qui retient certains humains sur leur smartphone pendant des heures, en quête de likes, mais Océane m'informe que c'est un sujet sur lequel les didactes des Pays-Bas commencent à s'interroger. Si tu vas à un cours ou à un stage pour avoir ton « shot » de dopamine, et qu'ensuite tu ne changes rien à ta façon de vivre, il n'est pas certain que la Vie y gagne.

Et puis il y a l'ocytocine, qui d'après des psychologues des Pays-Bas, est excellente pour la famille, le couple, le clan, la tribu. Mais qui peut renforcer l'hostilité vis-à-vis des tribus concurrentes.*

[*https://psycnet.apa.org/record/2010-13789-001](https://psycnet.apa.org/record/2010-13789-001)

De Dreu, C. K. W., Greer, L. L., Handgra, M. J. J., Shalvi, S., Van Kleef, G. A., Baas, M., Ten Velden, F. S., Van Dijk, E., & Feith, S. W. W. (2010). The neuropeptide oxytocin regulates parochial altruism intergroup conflict among humans. *Science*, 328(5984), 1408–1411.

Si en faisant de la Biodanza tu es programmé pour être au chaud dans ton petit clan, ou dans ton groupe hebdomadaire, et t'isoler du reste du monde, il me semble que la vie y perd. Je rêve que les hommes et les femmes se réunissent, tous et toutes, pour m'honorer, comme au bon vieux temps où ils ne croyaient pas tout maîtriser.

Ce n'était pas l'âge d'or non plus, à l'époque, mais j'ai l'impression qu'il n'y avait pas cette démesure, cette destruction systématique de la planète, qui risque d'être fatale à court terme pour les plus faibles – et à moyen terme pour les autres...

Au printemps, j'espère que nous pourrons à nouveau célébrer les mystères. Et le temps où chaque buisson abritait une nymphe, chaque rivière une naïade, chaque prairie sa limonade, chaque pommier son épimélide... Et j'en passe. Oui, à l'époque, tout était peuplé... de divinités.

Bon. Je ne voudrais pas qu'on me prenne pour une vieille femme nostalgique. Il me semble important aussi que la Biodanza puisse s'adresser aux jeunes, à la

« relève », pas seulement aux quinquagénaires, ou aux quinquados, comme on dit. Et pour cela, eh bien il peut être utile de faire évoluer le catalogue, en s'assurant que les musiques sélectionnées ont bien le potentiel sensori-sensitivo-affectivo-moteur que l'on souhaite développer.

A ce propos, Océane m'a rapporté une expérience très intéressante réalisée avec Nadia Costa, une didacte brésilienne, lors d'un week-end sur la musique. Je te la relate ici, car Océane dit que c'est cette expérience qui lui a permis de comprendre pourquoi on insiste tant sur le respect du catalogue, en Biodanza, et pourquoi on n'autorise pas n'importe qui à choisir de nouvelles musiques. Et pourquoi respecter ce cadre, cela peut aussi relever de l'éthique.

Nadia Costa a fait écouter à une quinzaine d'élèves d'école une dizaine de musiques différentes, en leur demandant de dessiner, avec des crayons de couleur, ce que chaque musique évoquait pour eux – et elles. Ils comparaient ensuite les dessins réalisés pour chaque musique. Si les dessins se ressemblaient, du point de vue couleur et forme, alors la musique pouvait prétendre à rentrer au catalogue. A condition qu'elle puisse être rattachée à un exercice précis, bien sûr, et validée par une instance ad hoc. La ressemblance signifie en effet que la musique évoque le même type de mouvement et d'émotion pour chacun. C'est le cas notamment pour certaines musiques de tango – rouge feu. Quand les dessins sont très variés, en revanche, cela signifie que la sémantique de la musique n'est pas claire, et qu'il ne faut pas l'utiliser – à moins de vouloir jouer les apprentis sorciers.

Tu vois, par essence, la Biodanza est créativité. Mais elle a toujours une base affective, sans quoi on n'est plus dans la Biodanza. Si une innovation est proposée, il faut donc qu'elle soit validée comme apportant un plus par rapport à l'existant - pour les individus, les relations entre individus, ou pour la planète.

Autrement dit, des lettres de Déméter à sa fille Perséphone, relatant les découvertes d'Océane, ou d'autres professeurs, il pourra y en avoir d'autres. A tout moment.

En fonction des dernières découvertes, des expériences, des questions que tu peux avoir. Ou même pour répondre aux interrogations de ton abominable mari. Car elle dit que dans le syllabus sur l'Affectivité, il est écrit noir sur blanc que face au mal et à la violence, « il est important d'avoir du courage pour poser les limites (dans la mesure du possible) sans perdre la compassion ».

Mais Océane est d'accord pour s'arrêter là, et pour nous laisser un peu tranquilles sur le sujet. Jusqu'à la prochaine fois !

Vivement demain... Plus que quelques heures et Youpee !!!
Ta maman qui danse déjà
Déméter

Lettre 61 – Aide-mémoire

Ma chère enfant,

Je sais que nous nous revoyons dans quelques heures, mais Océane m'a encore donné une sorte de fiche, recto-verso. Je te la donnerai sûrement en mains propres, au cas où cette lettre arrive après ton départ.

C'est peut être une bonne idée, ce mini pense-bête, pour les jeunes professeurs de Biodanza, pour récapituler tout ce qu'elle a pu glaner ici et là, depuis qu'elle est sortie de l'école de Liège en 2011, et surtout depuis qu'elle a refait la méthodologie à l'école de Nice-Méditerranée en 2016, avant de commencer à donner cours avec Gabi.

Bien entendu, quand tu la verras, elle te dira que cette fiche n'est pas exhaustive, mais 10 instructions et un tableau, c'est déjà pas mal ! Elle n'y a consigné que les points qui lui semblent les plus importants, ou ceux qu'on pourrait avoir tendance à oublier, même avec la meilleure volonté et la plus grande affectivité du monde...

Elle dit que ce n'est pas un résumé de sa monographie, mais peut être une liste des points les plus saillants, compte tenu du sujet traité.

Petit manuel pour une pratique éthique à l'intention des jeunes professeurs de Biodanza

1. Présenter honnêtement l'activité et son potentiel de développement de l'être humain, pas comme un simple divertissement
2. Insister sur l'importance du feedback, avec soi-même et avec le groupe, pour favoriser la création d'un cadre affectif bienveillant
3. Respecter la progressivité, prévoir des paliers d'intégration
4. Observer ses participants, pour adapter les vivencias et les consignes, en fonction des besoins perçus et de ce qui semble présenter une difficulté (tensions, raideurs, figements, etc.)
5. Proposer régulièrement des exercices d'opposition et de pose des limites, afin de favoriser l'ancrage dans la réalité
6. Familiariser les participants avec différentes modalités du toucher (cf. roue du consentement de Betty Martin), avant les premiers exercices de toucher, surtout différencié
7. Aider les participants à distinguer état amoureux et amour véritable, rencontre et relation ; à reconnaître les différents langages de l'amour (cf. Gary Chapman) ; à repérer leurs projections et à rester dans le moment présent, en différenciant sensation, émotion et sentiment
8. Inviter les couples à se faire connaître s'ils le désirent et à conscientiser, si nécessaire, leurs engagements et leurs limites
9. Etre au clair vis-à-vis de son besoin d'être vu, reconnu, approuvé, aimé par son groupe, bien gérer le transfert
10. Se former ou se faire superviser régulièrement

Au verso, elle a mis un petit tableau qui récapitule, selon elle, les événements non désirés qui peuvent se produire dans un groupe et qui peuvent avoir des effets négatifs sur sa composition ou sa longévité.

Elle y a mis aussi des exemples de ce qu'on peut faire avant ou après, pour éviter ou réduire les soucis. Mais elle m'a redit que ce tableau ne prétendait pas du tout à l'exhaustivité – et surtout que chaque professeur allait devoir faire sa propre expérience, et trouver l'approche qui lui correspond, pour que le groupe vive au mieux les propositions.

Avec ça, je souhaite à tous les professeurs de démarrer leurs groupes dans les meilleures conditions possibles... Je leur souhaite à tous de retrouver chaque semaine leur groupe avec la même émotion qui m'étreint en ce moment... vivement notre moment d'éternité, à l'ombre des pommiers !

*Ta mère émue et pleine de gratitude
Déméter*

Soucis rencontrés	Démarche préventive	Remèdes possibles
Abandon de l'activité	Information préalable claire, progressivité, consignes tenant compte des difficultés possibles (regard, mouvement, etc.)	Un (unique) rappel téléphonique
Participants figés, ne sachant pas poser leur limites	Point théorique sur le figement, progressivité, exercices de pose de limites ludiques	Debrief bienveillant, thérapie « somatic experiencing »
Malaise par rapport au toucher	Point théorique sur le toucher thérapeutique et sur la roue du consentement	Danses favorisant l'écoute de soi et de l'autre (eutonnie du doigt...)
Transfert trop massif vis-à-vis du professeur	Attitude non ambiguë du professeur, point théorique sur le transfert	Feedback bienveillant pour « gérer » le transfert ; changement de groupe à étudier
Addiction à la nouveauté	Expliquer l'intérêt de la progressivité	Varier les consignes plutôt que le « menu »
Maintien ou renforcement des dissociations	Démonstrations correctes, avec des consignes explicites	Approfondissement des consignes ; feedback bienveillant
Confusion entre affectivité et sexualité	Point théorique ces deux lignes de vivencia Vivencias thématiques, démos explicites	Debrief bienveillant, permettant de distinguer rencontre et relation, toucher et lien affectif ;
Prédateurs non repérés	Exercices de pose des limites Progressivité	Parole vivencielle ou point théorique ; éventuellement interventions directes en régression
Difficultés au sein d'un couple	Progressivité, pédagogie (5 langages de l'amour), distinction claire sexualité/affectivité	Entretiens post-séance ; danses en feedback

EN GUISE DE CONCLUSION...

Est-il possible de conclure un mémoire consacré à l'éthique ?

Il me semble que cette conclusion ne peut qu'être partielle et provisoire. Mais il me paraît temps de boucler la boucle commencée en janvier 2008 et que j'avais cru aboutie à l'été 2018.

Une première partie de cette conclusion pourrait être une tentative de résumer cette monographie.

Oui, la conscience éthique naît bien de l'empathie, capacité innée de l'être humain, dont le développement peut être bloqué, blessé, voire anéanti par des éco-facteurs négatifs – ou bien favorisé par des éco-facteurs positifs dès la gestation, puis tout au long de l'enfance, de l'adolescence et de l'âge adulte.

Oui, la vivencia fait partie des éco-facteurs positifs qui permettent d'accéder à un mieux-être, de vivre un processus de transformation qui réhabilite la part saine de l'identité individuelle et relationnelle. Mais ce processus procède rarement de la seule Biodanza – l'entourage, les rencontres, diverses thérapies d'accompagnement peuvent aussi contribuer à cette réhabilitation.

Oui, un comportement éthique suppose à la fois une disposition à la compassion (absente chez les psychopathes pathologiques, coupés de l'humanité), une motivation, et des compétences théoriques et pratiques. Si nous souhaitons devenir « de plus en plus éthiques », le retour régulier à la conscience et l'approfondissement des connaissances après l'expérience sont indispensables. Et « l'entraînement » est clé, puisque, comme on l'a vu, au-delà de l'empathie innée, un certain apprentissage ou réapprentissage peut être nécessaire, afin de retrouver les chemins neurologiques qui amènent vers plus de joie et d'altruisme.

Oui, la Biodanza peut contribuer à engendrer des « poètes de la relation », pas seulement des « poètes de la rencontre », mais de mon point de vue, elle ne peut le faire seule. Ou disons pas sur la seule base de l'outil « vivencia ».

Que faut-il « en plus » ? Je suppose que c'est à chacun et à chacune de trouver ses propres réponses. La première chose qui m'avait frappée, lors de ma première expérience de thérapie de groupe, à 27 ans, c'était à quel point les êtres humains sont à la fois semblables et différents.

Oui, nous sommes tous et toutes tour à tour ombre et lumière.

Oui, certains êtres humains savent prendre soin de la vie mieux que d'autres. Certains êtres savent soigner, transmettre, défendre ou favoriser la vie plus ou mieux que d'autres. C'est une donnée objective, qui peut même être quantifiée*, par exemple en comptabilisant leurs victimes ou les guérisons à leur actif.

Nous ne démarrons pas tous dans la vie avec les mêmes atouts, c'est certain.

*Tout ne peut être quantifié, notamment en ce qui concerne la capacité d'influencer ou d'inspirer ses contemporains ou les générations futures pour agir efficacement, mais ce qui importe ici, c'est la possibilité d'un altruisme efficace.

Et nous n'avons pas tous la même capacité à faire évoluer le monde – notre monde - vers la lumière. Mais chacun peut faire sa part, comme le colibri. Et la Biodanza peut aider à se mettre en chemin, ou à s'y remettre.

En fait, la Biodanza nous invite à atteindre le plus haut niveau de conscience affective, à vivre une vie en accord avec l'amour de la vie, de l'humanité et de la planète. Autrement dit, il me semble impossible de ne pas s'intéresser à l'éthique, quand on est professeur de Biodanza.

Le chemin à parcourir pour devenir professeur sollicite d'ailleurs fortement notre capacité à nous aimer nous-mêmes – parvenir à faire sa propre publicité est un excellent test de l'estime de soi !!! – et notre aptitude à nouer des relations saines avec les participants du groupe.

Sans cette aptitude, tous les codes de la route du monde ne seront d'aucune utilité. Les panneaux avertisseurs, les ralentisseurs, les barrières de sécurité sont certes salutaires, mais si l'on ne sait pas où aller... ils ne servent qu'à éviter de tomber dans le ravin. Cela peut permettre, a minima, de rester en vie, ce qui parfois, est déjà un « mieux ».

Mais la Biodanza nous invite à aller plus loin. C'est une invitation à marcher, avec légèreté ou détermination, sur notre chemin, dans le respect et la bienveillance vis-à-vis de nous-mêmes. Et à danser notre vie, le plus souvent possible. Danser nos rencontres, nos relations, nos couples... et, parfois, nos ombres.

Les regarder en face, cheminer avec elles pour les éclairer, pour sortir des peurs, des colères et des projections qui nous emmènent loin de notre lumière, cela s'imposera à nous, un jour ou l'autre.

Peut-être est-il temps que je le souligne à nouveau ici : le professeur fait partie intégrante du processus de transformation. Ce qui se passe au sein du groupe a un impact sur l'existence de tous, facilitateur-trice compris-e. Le processus n'est ni linéaire ni rationnel, mais bien réel. Et nos attentes inconscientes vis-à-vis de nos participants influencent leur évolution. Si nous croyons à la méthodologie et à leur capacité d'évolution, celle-ci se manifesterà mieux que si nous doutons des résultats.

Savoir douter et se remettre en question est une grande qualité, mais pas au point de se saboter ou de se paralyser. Se figer momentanément, oui, éternellement, non... Se connecter de cœur à cœur ne suffit pas non plus... intégrer savoir, savoir-faire et savoir-être est clé... pour aimer vraiment.

A l'issue de ce mémoire, il me reste donc à souhaiter que la Biodanza contribue réellement à la concorde universelle. En particulier entre professeurs. Aidée des découvertes scientifiques les plus récentes, qui aident à comprendre les grandeurs et les pièges les plus courants de notre « fonctionnement », la Biodanza peut vraiment nous aider à améliorer la qualité de nos relations. C'est tout l'espoir et l'ambition de ce mémoire.

Comme l'écrivait si bien Isadora Duncan, à qui Florence Vasseur avait consacré sa monographie, dans « La danse de l'avenir », p.44 :

« Il faut que la danse installe une harmonie rayonnante et frémissante dans nos vies. »

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

La parole en Biodanza, Module de formation continue conçu et proposé par Hélène-Jeanne Lévy Benseft (édition 2022)

Moments structurants, Myrthes Gonzalez, Genèse Actuelle Editions, 2019

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

B - MONOGRAPHIES DE TITULARISATION

L'éveil du cœur - Invitation à l'éthique, Bruno Giuliani, Nice Méditerranée, 2008

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 sens existentiel des danses et exercices en Biodanza, Elda Loewenthal-Hey, Nice Méditerranée, 2018

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

C - OUVRAGES EN FRANÇAIS

Le bug humain, Sébastien Bohler, Robert Laffont, 2019

Où est le sens ?, Sébastien Bohler, Robert Laffont, 2020

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)

N'y a-t-il pas d'amour heureux ?, Guy Corneau, Robert Laffont, 2003

Spinoza avait raison - Joie et tristesse, le cerveau des émotions, Antonio R. Damasio, Odile Jacob, 2003

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

Femmes de dictateur, Diane Ducret, Perrin, 2011

Le bonheur avec Spinoza : L'Éthique reformulée pour notre temps, Bruno Giuliani, Almora, 2011

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

Comment aimer un enfant, Janus Korczak, Robert Laffont, Paris, 1978

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

Le laboratoire des cas de conscience, Frédérique Leichter-Flack, Alma, 2012

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

L'empathie esthétique, Pierre Lemarquis, Odile Jacob, 2015

Éthique et infini, Emmanuel Levinas, Dialogues avec Philippe Nemo, Le livre de Poche Biblio, 2006

Réveiller le tigre, Guérir le traumatisme, Michael Levine, Socrate Editions Promarex, 2008

Essai sur le don : Forme et raison de l'échange dans les sociétés archaïques, Marcel Mauss, PUF, Collection Quadrige, 1968

Abattre le mur du silence, Alice Miller, Aubier, 1991

Ces femmes qui aiment trop, Robin Norwood, J'ai lu, 2009^[1]_[SEP]

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

Comprendre les cas concrets en psychiatrie : études de cas et soins infirmiers, de Jacques Prouff, Edition Heures de France, 1995

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

La domination masculine n'existe pas, Peggy Sastre, Editions Anne Carrière, Paris, 2015^[1]_[SEP]

L'entraide, l'autre loi de la jungle, Pablo Servigne & Gauthier Chapelle, Les liens qui libèrent, 2017

L'éthique, Spinoza, NRF Gallimard, 1954

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

Quel savoir pour l'éthique ? Francisco Varela, La Découverte, 1996

D – OUVRAGES EN ANGLAIS

The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate, Gary Chapman, Northfield Publishing, 2009

The art of loving, Eric Fromm, Harper Collins, 1956^[1]_[SEP]

Why does patriarchy persist? Carol Gilligan, Naomi Snider, Polity Press, 2018

*Scarcity: why having too little matters so much, Eldar Shafir et Sendhil Mullainathan, Henry Holt and Company, 2013

Goddesses in Everywoman, Jean Shinoda Bolen, M.D., Harper & Row, 1984

The Bonobo and the Atheist: In Search of Humanism Among the Primates, Frans de Waal, W. W. Norton & Co, 2013

ANNEXE I - Recommandations déontologiques de l'association belge des professeurs de Biodanza

VERSION 1 DIFFUSEE LE 7/11/2015

commentée dans le cadre de ce mémoire de fin d'études
pour y repérer les originalités/spécificités belges et les reprises de textes existants

1. INTRODUCTION.....	212
1.1. Pourquoi ce document ?.....	212
1.2. Historique.....	212
1.3. Cadre (non) juridique / pédagogique	212
1.4. Quelques définitions utiles pour comprendre ce document.....	213
2. FORMATION DES PROFESSEURS ET INTÉGRITÉ PERSONNELLE	214
2.1. Formation des professeurs de Biodanza.....	214
2.2. Développement professionnel continu.....	214
2.3. Périmètre de compétence	214
2.4. Aptitude à pratiquer	215
2.5. Conduite des professeurs en dehors des événements de Biodanza	215
3. RESPONSABILITÉS ENVERS LES PARTICIPANTS DE BIODANZA	215
3.1. Non discrimination.....	215
3.2. Respect des convictions personnelles	215
3.3. Information des participants.....	216
3.4. Sécurité physique et psychologique des participants.....	216
3.5. Groupe hebdomadaire	216
3.6. Non-exploitation	217
3.7. Relations avec les participants	217
3.8. Confidentialité dans le groupe de Biodanza	219
3.9. Entretiens individuels.....	220
3.10. Ponctualité aux séances.....	220
3.11. Relations avec l' environnement.....	220
4. RELATIONS ENTRE LES PROFESSEURS.....	220
4.1. Respect personnel et professionnel.....	220
4.2. Collaboration entre professeurs	221
4.3. Erreur ou faute professionnelle	222
4.4. Reconnaissance de recherche ou autre propriété intellectuelle.....	222
4.5. Nomadisme des participants entre différents groupes	222
4.6. Prix des séances	222
5. PUBLICITE.....	223
5.1. Qualité des documents promotionnels et autres publications	223
5.2. Juste présentation des effets de la Biodanza	223
5.3. Identification de la Biodanza	223

1. Introduction

1.1 Pourquoi ce document ?

Ce document met à la disposition de tous les professeurs de Biodanza, titulaires ou en supervision, un ensemble de recommandations d'ordre éthique destinées à les éclairer dans leur pratique au quotidien.

Ce texte n'est en aucun cas un règlement ou un code à suivre, ou une liste de principes ou de préceptes, ce qui ne serait pas pertinent face à la multiplicité des situations rencontrées en Biodanza et dans la vie quotidienne. Les recommandations qui suivent ont donc une visée purement pédagogique, et non normative ou coercitive.

Il est très important de noter que ces recommandations ne visent pas à faire l'économie d'une réflexion personnelle de chaque professeur, sur l'éthique et la déontologie.

La méthodologie même de la Biodanza n'est pas l'objet de ce document.

1.2 Historique

Selon Rolando Toro, l'affectivité est le noyau intégrateur de l'identité. L'intégration affective pouvant toujours être améliorée, l'association biodanza.be a souhaité qu'un groupe d'adhérents volontaires réfléchisse à un moyen de rappeler ou de clarifier certaines précautions à prendre par les professeurs de Biodanza, compte tenu du fait que les participants aux groupes de Biodanza, souvent fragiles ou issus de populations fragilisées, peuvent être «perdus» dans cet espace de liberté et de créativité qu'est la Biodanza.

Les recommandations ci-après sont issues de l'enseignement reçu, de la pratique de professeurs membres de l'association belge des professeurs de Biodanza et d'une réflexion collective menée par six adhérents de l'association, de mai 2014 à octobre 2015. Elles s'appuient aussi sur les codes de déontologie ou chartes publiées par les associations de professeurs d'Italie, de Suisse, de France, des Pays-Bas et du Royaume-Uni.

Ce texte a été modifié par la Commission, suite à l'Assemblée Générale du 19 avril 2015 et aux remarques formulées par les adhérents, entre le 19 avril et le 12 juin 2015. Il n'est pas figé et sera enrichi au fur et à mesure des réflexions de l'association belge des professeurs de Biodanza.

A compter de novembre 2015, une version 1 de ce document est diffusée aux professeurs de Biodanza adhérents de l'association.

Le caractère non figé du document est également mentionné dans la charte française et le code anglais.

1.3 Cadre (non) juridique / pédagogique

Ce document n'a pas force de loi vis-à-vis des membres de biodanza.be et ne peut pas être un motif de réprimande ou d'exclusion de l'association -- sauf si le point en cause était repris comme motif d'exclusion dans les statuts de l'association.

Ce texte n'est associé à aucune obligation légale et ne peut en aucun cas être invoqué contre un professeur membre de l'association lors de procédures judiciaires.

Ce paragraphe n'est pas inspiré ou repris d'un document existant. Il a été rédigé sur les conseils de Caroline Dekeyser, directrice de l'école de Biodanza du Luxembourg et juriste.

1.4 Quelques définitions utiles pour comprendre ce document

- **Biodanza**: «La Biodanza est un système d'intégration affective et motrice, de renouvellement organique et de réapprentissage des fonctions originelles de la vie. Ce système se fonde sur des vivencias intégrantes induites par la danse, le chant et des situations de rencontres».
 - **Biodanza.be**: Association belge des Professeurs de Biodanza.
 - **Professeur de Biodanza**: titulaire d'un diplôme délivré par une instance internationale habilitée à délivrer des diplômes aux élèves d'école de Biodanza, autorisé à animer des séances de Biodanza.
 - **Professeur en supervision**: professeur en fin de formation dans une école de Biodanza agréée, ayant suivi un nombre suffisant de modules pour être autorisé à pratiquer sous la supervision d'un professeur qualifié.
 - **Supervision**: pratique de consultation avec un professeur didacticien, associée à une évaluation des pratiques d'enseignement, de gestion des classes et du groupe de Biodanza, ainsi que des problématiques et difficultés qui peuvent survenir dans le travail du professeur de Biodanza. Les supervisions d'un professeur «en supervision» sont un élément constitutif de son cursus. L'intervision est une pratique de consultation entre pairs.
 - **Vivencia**: « La vivencia est une expérience vécue avec une grande intensité par un individu, dans la dimension temporelle de l'ici et maintenant, qui englobe les fonctions émotionnelles, cénesthésiques et organiques ».
- NB: de par cette définition très spécifique, le mot 'vivencia' mérite d'être réservé à cette expérience-ci – il ne devrait pas être utilisé pour parler d'une «séance» de Biodanza. Les vivencias sont suscitées notamment au cours des séances, sessions, ateliers, classes, journées, weekends, stages de Biodanza.
- **Principe Biocentrique**: le principe biocentrique est un paradigme selon lequel la vie est au centre de l'univers. Ce paradigme 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.
 - **Applications et Extensions**: il s'agit de formations supplémentaires destinées à prendre en charge des populations spécifiques (enfants et adolescents, personnes âgées, personnes en situation de handicap, etc.) ou à développer l'identité en mettant l'accent sur un thème précis (Biodanza et peinture, Identité et 4 éléments, etc.).

Nous avons choisi de ne pas inclure de définition de l'éthique dans ce document, contrairement à ce qui a été fait dans les codes suisse et français. En effet, sauf à citer

verbatim les syllabus, ce qui n'avait pas grand intérêt selon nous, il aurait pu être difficile d'obtenir un consensus sur une définition théorique.

Nous avons préféré nous concentrer sur les comportements concrets.

2. Formation des professeurs et intégrité personnelle

2.1 Formation des professeurs de Biodanza

Les professeurs de Biodanza ont effectué un cursus complet dans une École de Biodanza agréée, y compris la monographie de fin d'études et un nombre suffisant de supervisions, à la satisfaction de la direction de l'École.

Ce point est mentionné, au moins partiellement, dans la plupart des codes (art. 2 du code italien, introduction des codes suisse et anglais, article 3.3.2 de la charte française, article 3.2 du code de l'association des Pays-Bas).

2.2 Développement professionnel continu

Les professeurs, conscients de la nécessité de maintenir et d'améliorer leurs compétences et leurs connaissances professionnelles, y compris par l'apprentissage vivenciel, assisteront à des cours et/ou participeront à des événements de formation et des ateliers vivenciel tels que ceux organisés par l'association belge ou d'autres associations d'enseignants, ou d'autres professeurs.

Ce thème est mentionné dans toutes les codes analysés, hormis celui des Pays-Bas. Cf. article 6 du code italien, 2.3.1 et 2.3.2 du code suisse, 3.3.1, 3.2.3, 3.2.4 de la charte française, 5.1 et 5.2 du code anglais. Les codes suisse et français sont plus détaillés et plus ambitieux.

Cf. texte du code suisse : « 2.3.1 : Le facilitateur s'engage à une constante mise à jour de ses connaissances et à suivre régulièrement des stages de formation, afin de maintenir la qualité de son activité et d'améliorer ses compétences. 2.3.2 : Le facilitateur s'engage à poursuivre son processus d'évolution personnelle, à améliorer son intégration existentielle et à développer sa conscience éthique. »

2.3 Périmètre de compétence

Seuls les professeurs titulaires d'un diplôme prévu à cet effet peuvent animer les extensions de Biodanza.

Pour animer des groupes de populations spécifiques, une spécialisation supplémentaire peut être requise. Par exemple, il existe une formation spécifique pour travailler avec les enfants.

Pour travailler avec des personnes présentant un handicap ou qui souffrent de problèmes de santé mentale, la Biodanza clinique est un pré-requis. Il se peut donc qu'il y ait des occasions où les limites de compétence d'un professeur ne lui permettent pas d'accueillir une personne dans le contexte des sessions ou ateliers habituels de Biodanza.

Point déjà évoqué dans le code anglais (article 3.3) et dans la charte française (3.3.2).

2.4 Aptitude à pratiquer

Les professeurs seront attentifs à leur degré de bien-être physique et émotionnel, un mal-être persistant du professeur pouvant nuire au groupe. Dans une telle situation, il peut être préférable de se faire seconder ou remplacer, ou bien de s'arrêter provisoirement. Dans le cas d'une suspension de longue durée, il est conseillé d'indiquer aux participants d'autres possibilités d'accueil.

Cet article reprend et développe certaines idées mentionnées dans le code anglais (art. 3.2).

2.5 Conduite des professeurs en dehors des événements de Biodanza

Dans leur vie quotidienne les professeurs s'efforceront d'incorporer les valeurs de la Biodanza, et, au travers d'un tel comportement, de promouvoir la Biodanza comme un système qui encourage une vie saine, aimante et soutenante.

Cet article est inspiré du code anglais (art. 5.3). Des articles du même ordre existent dans le code suisse (art. 2.1.3 et 3.1.5).

3. Responsabilités envers les participants de Biodanza

3.1 Non discrimination

Hormis thématique particulière ou proposition faite à une population spécifique (personnes en situation de handicap, personnes âgées, adolescents, hommes, femmes, etc.), l'âge, l'origine ethnique, la religion, le genre, le handicap, la nationalité, l'orientation sexuelle ou le statut socio-économique ne pourront constituer de motif de discrimination.

Les professeurs créeront un espace accueillant, sain et non discriminatoire. Ils respecteront la dignité, le droit à la vie privée, le libre jugement et l'autonomie des participants et de tous ceux avec qui ils travaillent.

Cet article est proche des textes italien, suisse, français et anglais, qui présentent de grandes ressemblances (cf. art. 5 dans le code italien, 2.2.2 et 3.2.1 dans le code suisse, 3.2.3., 3.4.3 et 3.4.4 dans la charte française et 2.3 dans le code anglais).

3.2 Respect des convictions personnelles

Toute personne en désaccord avec la proposition de la Biodanza a le droit d'exprimer son opinion à un moment opportun, dans le respect de celle des autres. Tout participant est libre d'interrompre la pratique de la Biodanza sans être jugé.

Les séances de Biodanza seront préservées de tout prosélytisme politique ou religieux.

Les professeurs de Biodanza, lors de la présentation des bienfaits de l'activité, s'abstiendront de dénigrer d'autres activités ou des techniques/méthodes dont les effets bénéfiques ont été documentés.

*Le premier paragraphe est inspiré des codes suisse (art. 3.2.4) et français (art. 3.4.8).
Le second paragraphe est inspiré de la charte française (3.4.5). Nous avons souhaité ne pas mentionner le prosélytisme « idéologique », celui-ci étant quasiment inévitable du fait de la nature de l'activité.
Le troisième paragraphe est une création belge.*

3.3 Information des participants

Il est important que les professeurs de Biodanza informent les participants sur les objectifs de la Biodanza et le déroulement des séances. Ceci afin d'obtenir leur consentement éclairé.

Si un élève est mineur ou handicapé mental sous tutelle, il est recommandé d'obtenir un consentement écrit de la personne exerçant l'autorité parentale ou la tutelle, après information écrite.

Lors de la présentation de la Biodanza aux débutants, il est conseillé d'expliquer le sens des règles de confidentialité, de non-discrimination, de non-disqualification et de non-manipulation.

*Le premier alinéa est déjà mentionné dans les codes italien et suisse, et présent dans la charte française sous une forme différente.
Le concept de consentement éclairé est très détaillé dans le code italien. Le deuxième alinéa vient d'ailleurs de ce code.
Le dernier paragraphe est une innovation belge.*

3.4 Sécurité physique et psychologique des participants

Les professeurs s'assurent que la séance de Biodanza se déroule dans de bonnes conditions de sécurité environnementale (locaux sans dangers, éclairés, aérés et chauffés correctement).

Ils s'assurent que les conditions physiques et psychiques des participants sont compatibles avec l'activité proposée. En cas de doute, un entretien individuel est nécessaire avec la personne concernée.

Les professeurs veilleront à respecter la progressivité des séances proposées lors de l'intégration des débutants. Il est rappelé que la plupart des stages d'approfondissement supposent chez les participants une intégration des principes de base de la Biodanza, via une pratique régulière d'une certaine durée.

*La sécurité physique des participants est mentionnée dans le code des Pays-Bas (5.4.1).
La sécurité psychologique est mentionnée dans le code anglais (art. 3.1).
Un code rappelle explicitement la nécessité de la progressivité (art. 12 du code italien).
Le troisième paragraphe peut néanmoins être considéré comme une spécificité belge – chaque mot a été pesé lors des discussions de la commission.*

3.5 Groupe hebdomadaire

Les professeurs inviteront tout participant à évoluer au sein d'un groupe hebdomadaire afin de favoriser la bonne intégration dans le groupe, tout en respectant le droit de

chacune et chacun à changer et à rejoindre le groupe de Biodanza et le professionnel avec lequel il ou elle préfère pratiquer. Le professeur qui ne peut accompagner un participant dans de bonnes conditions l'invitera à pratiquer la Biodanza dans un autre groupe.

Ces paragraphes sont directement inspirés du code suisse (art. 3.2.5, 3.2.6) et de la charte française (art. 3.4.9, 3.4.10).

3.6 Non-exploitation

Les professeurs, conscients de leur statut vis-à-vis des participants et de l'influence qu'ils peuvent avoir de ce fait, veilleront à ne pas en abuser. Ce statut leur donne une responsabilité supplémentaire dans leur façon d'agir, avec précaution et intelligence affective, vis-à-vis des participants.

Les professeurs n'exploiteront pas les participants, que ce soit financièrement, sexuellement, émotionnellement ou de toute autre manière.

L'activité de Biodanza s'exerce dans un cadre juridique global que nul ne peut ignorer. En particulier, un professeur peut être considéré comme une personne ayant une autorité morale sur une autre.

Ces points sont évoqués dans le code italien et détaillés dans le code britannique (art. 3.4 repris ici quasiment verbatim dans le deuxième alinéa, art. 3.5 repris dans le premier).

3.7 Relations avec les participants

La Biodanza vise l'émergence de nouvelles modalités d'expression affective et de communication.

Dans le cadre des sessions ou événements de Biodanza, les participants et le professeur entrent en contact de manière physique, émotionnelle, spirituelle, etc. Le contact sensible, avec un feedback approprié entre les individus concernés, est une des clés du processus de la Biodanza. Un professeur aura donc une communication verbale et non-verbale attentive, ainsi qu'une connaissance des dispositifs de protection adéquats pour les participants, spécialement dans les contextes suivants:

a) Distinction entre la session de Biodanza et la vie quotidienne

Parfois, après une expérience vivencielle, il arrive que des participants forment des attentes, conscientes ou inconscientes, vis-à-vis d'autres participants et/ou du professeur, en dehors du contexte de la Biodanza. Le professeur sera vigilant vis-à-vis de cette éventualité et des difficultés qui peuvent en résulter.

Les participants n'ont pas tous une conscience claire de leurs besoins, attentes et limites, et la capacité de poser les limites qui leur conviennent dans l'instant. En particulier, l'ouverture du cœur inconditionnelle qui peut se produire lors de certains exercices (ou certaines rencontres) peut être perçue comme le début d'une relation amoureuse par l'un des protagonistes.

Une explication de ce qu'est la Biodanza et de ce que sont les expériences vivenciées contribuera à limiter les attentes et projections. Le professeur invitera tous les participants à tenir compte de la sensibilité et/ou de la vulnérabilité des uns et des autres.

Cet article est directement inspiré du code anglais (art. 3.1.a), mais plusieurs points ont été précisés/développés.

b) Amitiés personnelles avec des participants

Si une relation entre un professeur et l'un ou l'une des participant(e)s est ou devient personnelle, un soin tout particulier sera pris pour que cette relation n'ait pas d'effets négatifs sur la dynamique de la session, par exemple par des démonstrations de favoritisme.

Cet article est issu du code anglais (art. 3.1.b).

c) Relations intimes avec les participants

Dans le cadre des sessions de Biodanza, le professeur veillera à préserver une relation professionnelle de qualité avec l'ensemble des participants, quel que puisse être le degré d'intimité qu'il entretient avec l'un ou l'autre des participants. Ceci afin d'offrir des possibilités de développement égales à tous les membres d'un groupe.

Parmi d'autres potentialités humaines telles que la vitalité, la créativité et la transcendance, la Biodanza travaille sur le développement de la sexualité et de l'affectivité. Au cours d'une séance, il est possible que le professeur devienne l'objet du fantasme ou d'une projection émotionnelle d'un participant, ce qui peut affecter les possibilités d'évolution de la personne. De même, le professeur restera conscient du fait qu'il est lui-même susceptible de projections ou de fantasmes.

Une relation intime entre un professeur et une personne participant à ses sessions peut impliquer des individus vulnérables, qui risquent d'être blessés par cette relation ou par sa rupture. Une relation asymétrique peut engendrer des souffrances spécifiques, en raison de la réactivation de conflits émotionnels et affectifs qui ne trouveront pas résolution et pourront même s'aggraver. D'autre part, la rupture d'une telle relation peut aussi avoir pour conséquence que le participant se sente incapable d'assister à des sessions dont il ou elle aurait pu tirer bénéfice, et la perte potentielle de relations affectives enrichissantes avec les autres membres du groupe. Outre le risque de plainte, il est par conséquent fortement recommandé que de telles relations soient évitées - dans la plupart des circonstances.

Ces points sont directement inspirés du code anglais, notamment la mention « in most circumstances ». L'ordre des phrases a été changé par souci pédagogique.

d) Présence de couples au sein d'un groupe

Le professeur invitera les couples à se signaler au groupe s'ils souhaitent être considérés comme tels.

Il peut être conseillé aux couples de mener en privé une réflexion sur leurs engagements et leurs limites, afin que les interactions avec d'autres membres du groupe soient autant que possible clarifiées. Il est rappelé que la règle de base reste le feedback dans l'instant.

Le « respect des couples » est mentionné dans les codes suisse et français. Nous n'avons pas souhaité reprendre cette notion, qui nous a paru trop vague et sans pertinence réelle, un « couple » n'étant pas systématiquement synonyme de relation saine ou d'engagement clair. Les formulations ci-dessus sont une innovation belge, obtenue à l'issue de plusieurs discussions. La version finale intègre l'apport d'un atelier organisé à la demande de certains professeurs lors du symposium de Toulouse (2015).

3.8 Confidentialité dans le groupe de Biodanza

La Biodanza nécessite intimité et confidentialité avant, pendant et après une session, pour les participants entre eux et à fortiori pour le professeur. Le professeur observera la règle de confidentialité et ne révélera pas d'informations sur les participants à des tiers. Cela inclut numéros de téléphone, adresses, détails biographiques ou comportements. Il existe cependant quelques exceptions, entre autres :

1. Situation de supervision ou d'intervision. Des discussions entre professionnels peuvent avoir lieu à propos des besoins, des comportements ou des états émotionnels particuliers de participants. Leur identité ne sera révélée qu'en cas d'absolue nécessité.
2. Quand un groupe connaît des difficultés avec un individu fortement perturbateur et que celui-ci change de groupe sans l'assentiment du professeur, ce dernier est fondé à signaler nommément cette personne aux autres professeurs de la région en faisant état de son comportement. Les autres détails personnels ne seront pas révélés.
3. Si un participant manifeste des signes inquiétants pour sa santé physique ou mentale, le professeur, avec l'accord du participant, peut prendre contact avec le professionnel de santé en charge de celui-ci. L'accord de l'intéressé n'est pas nécessaire si le comportement du participant présente un danger immédiat pour lui-même ou pour les autres. Il peut être fait appel à la famille ou au thérapeute s'ils sont connus du professeur; à défaut, ou en cas d'urgence, aux services de secours.

La confidentialité est un sujet traité dans tous les codes/chartes existants. Le premier paragraphe ci-dessus est très proche de ce que l'on peut trouver dans ces codes. Les trois exceptions à la règle sont inspirées du code anglais. Nous avons cependant reformulé et simplifié le texte du troisième alinéa pour qu'il soit plus en ligne avec les pratiques médicales en vigueur en Belgique.

3.9 Entretiens individuels

En cas d'expérience individuelle particulière ou de questionnement suite à une séance de Biodanza, un participant peut ressentir le besoin de contacter le professeur avant la séance suivante, sans attendre le temps de parole en groupe. Le professeur se mettra alors à la disposition du participant, dans la limite de ses compétences professionnelles, et n'hésitera pas à orienter vers un professionnel adapté.

Ce thème est abordé dans le code anglais (art. 3.8). Les recommandations belges ne prévoient pas le cas prévu dans le code anglais – entretien individuel accordé selon un tarif prévu à l'avance, au-delà du bref entretien accordé en cas de besoin ponctuel après une séance « remuante ».

3.10 Ponctualité aux séances

Il est souhaitable que les professeurs arrivent à l'heure pour installer la salle et accueillir les participants dans de bonnes conditions. Pour des raisons évidentes, il est également préférable de terminer à l'heure, sans pour cela se priver de prolonger exceptionnellement une séance qui le nécessite.

Les professeurs encourageront les participants à être eux-mêmes ponctuels. En particulier, il est souhaitable que le temps de parole préalable, qui requiert toute l'attention des participants, ne soit pas perturbé par l'entrée des retardataires.

Quand une annulation est inévitable, tout sera mis en œuvre pour en informer à temps les participants.

La ponctualité est mentionnée dans le code anglais (art. 3.1.7). Les recommandations belges sont un peu différentes : elles prévoient plus de cas de figure et sont plus pédagogiques que prescriptives.

3.11 Relations avec l'environnement

Les professeurs veilleront à ce que l'activité ne provoque pas de nuisances autour des locaux et à respecter la vie privée du voisinage.

Cet article reprend les articles 5.7.1 et 5.7.2 du code néerlandais.

4. Relations entre les professeurs

4.1 Respect personnel et professionnel

Les relations entre professeurs seront guidées par des principes de respect mutuel et de reconnaissance professionnelle entre pairs. Ces principes sont les plus à même de favoriser une identité saine. En agissant de la sorte, chacun d'entre nous contribue à la construction d'un réseau affectif nourrissant, susceptible de révéler le meilleur de chacun.

A contrario, ces principes impliquent de s'abstenir de colporter des ragots ou des commentaires malveillants ou l'opinion des autres, aussi bien verbalement que dans une

forme écrite concrète ou virtuelle, concernant le travail et le comportement personnel ou professionnel de collègues.

Chaque professeur peut être tenté de formuler une appréciation, positive ou négative, sur d'autres professeurs de Biodanza. Ces appréciations peuvent concerner les aptitudes professionnelles ou personnelles des professeurs et leur faire du tort – ou ajouter à leur crédit. Lors de la formulation de tels jugements, qui peuvent gagner à rester non exprimés, il est important de prendre conscience de ce qui peut être induit par un ressenti individuel, du fait d'une vulnérabilité spécifique ou de besoins non reconnus, de la part du professeur qui formule le jugement ou qui est tenté de le faire - sans s'abriter derrière un supposé problème déontologique.

Le « respect » des collègues est un thème fort développé dans tous les codes, sauf la charte française. Les formulations/recommandations/obligations diffèrent d'un code à l'autre, ce qui montre que le sujet ne va pas de soi. Ce thème a fait l'objet de plusieurs discussions de fond au sein de la commission belge, pour que le texte final soit pédagogique plus qu'angélique.

La première phrase de l'article belge est inspirée des codes italien (art. 16) et britannique (art. 4.1). Le deuxième paragraphe est évoqué dans les codes italien, suisse (4.2), britannique (art. 4.1) et néerlandais (art. 5.5.4).

4.2 Collaboration entre professeurs

Les professeurs seront conscients que d'autres professeurs de leur région peuvent être affectés par leurs activités. La pratique collaborative suggère de donner de l'attention et de la considération aux autres professeurs quand des événements ou de nouveaux cours sont planifiés. Autant que possible, les professeurs communiqueront et agiront en accord avec chacun. Une discussion ouverte avant d'agir est le meilleur moyen d'éviter les conflits et les ressentiments entre professeurs, même si un accord n'est pas toujours possible.

Les professeurs d'un même secteur pourront travailler en collaboration, par exemple en partageant un site web ou une page Facebook, en coordonnant leurs publicités, en enseignant de concert ou en fournissant soutien et consultation aux pairs. L'association belge estime que dans la plupart des cas, de telles actions apportent l'environnement le plus fertile pour le développement de la Biodanza et l'épanouissement de tous.

De même, lorsqu'un professeur approche une organisation/institution, il gardera à l'esprit que le mouvement Biodanza peut être affecté par son comportement. Les voies d'accès à une organisation étant variées, il est aisé d'y créer la confusion par des approches non concertées. Lorsqu'une action s'est concrétisée, il est recommandé d'informer l'association qui pourra répercuter l'information auprès des adhérents.

Le premier paragraphe reprend certaines notions du code italien (art. 16) et s'inspire très largement du code britannique (art. 4.1).

Le second paragraphe est repris du code britannique (art. 4.2).

Tous les codes sauf celui des Pays-Bas formulent des recommandations ou des obligations concernant les relations avec les institutions (cf. art. 13 du code italien, 5.2 du code suisse, 3.6.3 de la charte française et 6.2 du code anglais). Nous avons hésité à inclure ce troisième paragraphe dans les recommandations déontologiques, car il nous

semblait relever du fonctionnement de l'association bien plus que de l'éthique. Nous avons néanmoins décidé de mentionner le sujet car il nous semblait important d'en parler dans un article consacré à la coopération entre professeurs.

4.3 Erreur ou faute professionnelle

Quand une erreur ou une faute professionnelle est suspectée chez un collègue, il est préférable que le sujet soit évoqué directement avec ledit professeur (au lieu d'être colporté). Cette étape peut permettre une prise de conscience de part et d'autre et une évolution des comportements. En cas de désaccord persistant, il est conseillé d'avoir recours à une médiation (professeur expérimenté, didacticien, instance associative ad hoc...).

Ce point est évoqué brièvement dans le code britannique (art. 4.4) mais le processus recommandé est une spécificité belge.

4.4 Reconnaissance de recherche ou autre propriété intellectuelle

Les professeurs s'abstiendront de s'octroyer le mérite d'une recherche ou d'un travail intellectuel réalisé par d'autres, ainsi que de s'attribuer les mérites des apports des autres, aussi bien dans le travail individuel que dans le travail collaboratif.

Ce point est une reprise de l'article 4.5 du code anglais.

4.5 Nomadisme des participants entre différents groupes

Le nomadisme d'un participant entre différents groupes ne favorise pas une bonne intégration affective dans un groupe hebdomadaire donné. De ce fait, une participation intermittente à différents groupes n'est pas à encourager.

Si un participant désire changer de groupe ou de professeur, le professeur du groupe qu'il quitte prendra contact avec l'autre pour faciliter la prise en charge du participant. De même, si un professeur reçoit un participant d'un autre groupe, il prendra contact avec le professeur du groupe d'origine.

Un professeur n'incitera pas les participants d'un autre groupe à assister à son cours, sauf si un arrangement a été conclu avec l'autre professeur.

Ces points sont évoqués dans le code britannique (art. 4.3) mais la rédaction belge est plus détaillée et plus précise. C'était notre souhait pour que le processus « le plus éthique possible » à nos yeux soit plus clair.

4.6 Prix des séances

Les séances de Biodanza ayant une valeur certaine, les prix « bradés » sont déconseillés, hormis cas très spécifique (activité caritative ou sociale). Le prix des séances peut, en particulier, tenir compte du lieu des cours (coût de location) et de l'expérience du professeur.

Ce point est abordé dans les codes italien (art. 15), suisse (art. 4.6) et hollandais (art. 5.4.4). La rédaction belge est cependant beaucoup plus détaillée, à la fois plus précise et moins contraignante et plus pédagogique.

5. Publicité

5.1 Qualité des documents promotionnels et autres publications

La présentation des activités et des facilitateurs sera d'un niveau de qualité théorique, rédactionnelle et graphique favorisant la crédibilité de la Biodanza. Toute publication relative à la Biodanza devrait faire figurer l'appellation Biodanza et son logotype.

Ces points sont mentionnés dans la plupart des codes.

5.2 Juste présentation des effets de la Biodanza

Bien que la Biodanza ait beaucoup d'effets bénéfiques dans différents domaines, les professeurs ne feront pas état d'effets de guérison de maladies physiques ou psychologiques spécifiques. Sauf en se référant à des recherches scientifiques probantes, publiées et reconnues.

Les professeurs de Biodanza ne pourront en aucun cas cautionner l'arrêt d'un traitement médical en cours.

Le premier alinéa est directement inspiré du code anglais (art. 6.1).

Le complément apporté au deuxième paragraphe est une innovation belge.

La plupart (4 sur 6) des autres codes décrivent succinctement les effets de la biodanza sur le bien être ou la santé des participants. Ces effets ne nous paraissent pas relever d'un texte regroupant des « recommandations ».

5.3 Identification de la Biodanza

Lors de la présentation de leurs activités, en particulier dans des festivals ou événements publics, les professeurs veilleront à ce que la Biodanza soit présentée de manière claire et non ambiguë, en la distinguant d'autres pratiques.

A ces occasions, le public sera informé de la multiplicité des possibilités de pratiquer la Biodanza. Le public sera invité à consulter tout média susceptible de l'informer, notamment via le site de l'association belge des professeurs de Biodanza.

Cet article est inspiré du code anglais (article 6.4).

Les codes italien, suisse et français évoquent aussi le travail avec des professionnels d'autres disciplines. L'insertion de ce point dans les recommandations belges ne nous a pas paru indispensable.

ANNEXE II – Travaux de la commission déontologie de l'association belge

Cette annexe retrace les travaux ayant abouti au document diffusé officiellement par l'association belge en novembre 2015 (cf. annexe I).

Cette partie suit un ordre chronologique et non thématique, afin que chacun, notamment ceux et celles qui n'ont pas participé aux travaux de la commission Déontologie, puisse comprendre les tenants et aboutissants du document final. La méthode de travail a été élaborée progressivement, en accord avec les participants. Aucune des étapes ou des thèmes traités n'était fixé à l'avance.

1. Le travail préliminaire mené à titre individuel

Pour y voir plus clair sur le sujet que je souhaitais traiter dans le cadre de ma monographie de fin d'études, j'ai voulu comparer les textes dits « éthiques » existants en Europe, dans les différentes associations de professeurs. Il me paraissait important et intéressant de regarder en premier lieu ce qui avait déjà été réalisé par nos collègues proches, sans que cet état des lieux soit contraignant.

Voici les cinq textes analysés avec leur titre original et la date de publication affichée sur les documents fournis :

- Codice Deontologico (association italienne), 2005
- Code d'Éthique et de Déontologie de l'ASFB (association suisse), 2008
- Charte Éthique et Déontologique de la FPBF (Fédération des professionnels de Biodanza en France), 2012
- Gedragscode van VBN (association néerlandaise), 2007
- ABTUK Code of Professional Conduct safeguarding the Profession and the Public (association du Royaume-Uni), 2013.

Ce comparatif m'a permis de constater que :

- Les cinq textes existants ont peu de points communs et présentent des différences importantes. Surtout du point de vue du contenu. Mais aussi du point de vue forme, longueur, portée, contraintes énoncées, etc. Certains textes sont très contraignants (chaque membre de l'association s'engage à suivre le « code » ou la « charte »), d'autres très peu.
- Certains textes incluent une définition de « l'éthique », d'autres pas.
- Très peu de thèmes sont traités par l'ensemble des cinq documents. Les seuls thèmes communs sont les suivants : la conformité à la méthodologie, les diplômes obligatoires, la confidentialité (plusieurs exceptions existent dans le code anglais), le respect des lois.
- Plusieurs thèmes sont communs à 3 ou 4 codes : la formation continue, le respect des participants et la non-discrimination, la collaboration entre professeurs, l'importance du groupe hebdomadaire et la gestion des élèves nomades, le respect de la progressivité, l'information des participants, la présentation des activités, la spécificité de la Biodanza, les modalités de recours/plainte/arbitrage. D'autres thèmes sont communs à deux codes seulement. Certains codes comportent des points très spécifiques.

- Les textes les plus ressemblants sont ceux des associations suisse et française, malgré quelques différences très significatives. Les textes italiens, néerlandais et anglais ne ressemblent à aucun des quatre autres.
- Il existe aussi des points de désaccord entre codes : certains codes prévoient une instance de recours en cas de non-respect du code (Italie, Pays-Bas, Royaume-Uni), d'autres prônent l'autonomie et la responsabilité individuelle (France), d'autres ne mentionnent rien (Suisse).
- Le discours sur les couples en particulier varie selon les codes : inexistant dans trois codes, Italie, Pays-Bas et Royaume-Uni ; prônant le « respect de la dynamique interne propre au couple » en Suisse ; veillant à « l'intégration du couple dans le groupe » en France. Difficile de faire plus opposé sur ce point que le code suisse et la charte française...
- Quelques points n'ayant rien à voir avec l'éthique sont aussi mentionnés dans certains codes (ex : centralisation des demandes des médias aux Pays-Bas, respect du copyright, etc.).

J'ai donc analysé chaque texte séparément, pour lister les thèmes traités, et procédé à un comparatif article par article, une fois ces thèmes identifiés. C'est ce comparatif que j'ai présenté aux membres de l'association belge, lors de la matinée de partage des connaissances et des expériences qui précédait l'assemblée générale 2014.

2. La création d'une commission par l'association belge

Lors de la présentation du résultat de ce travail individuel, j'ai proposé que l'association belge se lance dans un travail de réflexion sur l'éthique des facilitateurs-trices, ou des professeur-e-s, afin, le cas échéant, de produire un texte qui convienne aux membres.

Voici ce qui figure au compte-rendu de l'assemblée générale 2014 de l'association belge des professeurs de Biodanza, point de départ officiel des travaux de la commission :

« Proposition de création d'une commission « Charte éthique » (sic)
Sur base de la présentation d'Océane faite le matin en présence d'une quinzaine d'adhérents, y a-t-il une volonté de créer une commission, qui étudie la question de savoir si une charte de déontologie (re-sic) pourrait voir le jour en Belgique ?
Vote des membres présents : 11 pour ; 2 contre. »

La proposition a donc été approuvée par une majorité de membres. Le vote avait lieu à main levée. Seuls deux membres ont exprimé leur opposition au lancement d'une commission.

La composition de la commission Déontologie

A l'issue de l'assemblée générale du 27 avril 2014, un groupe de six personnes s'est réuni très régulièrement, une fois par mois, puis à plusieurs reprises en mars 2015, pour préparer la présentation des travaux à l'assemblée générale annuelle de l'association.

Voici ce que je peux dire sur chacun des membres de cette commission, dans l'ordre alphabétique des prénoms :

- Bernadette Thirionet est professeur titulaire, didacticienne, thérapeute

Éthique et Facilitation : la voie de Déméter
 Monographie - Océane - mai 2023

- Guillaume Husson est directeur de l'école de Toulouse-Occitanie et didacticien
- Jean-Jacques Gasparini est professeur titulaire, médecin pensionné
- Océane était « professeur en supervision », selon la terminologie de l'école de Liège, en charge du développement durable chez Luminus
- Elpikini Bouzi est professeur titulaire, didacticienne, traductrice
- Sylviane Legros est professeur titulaire, médecin-psychiatre

Le fait que deux médecins et une thérapeute aient fait partie de cette commission me semble significatif. Nous avons d'ailleurs longuement parlé lors de nos travaux du serment d'Hippocrate et de son mot d'ordre « ne pas nuire ». Nous n'avons pas approfondi à l'époque la question des moyens de « ne pas nuire », car nous ne souhaitons pas traiter de méthodologie.

3. Les principales étapes du travail de la commission

Voici les étapes du travail de la commission, telles qu'elles ont été présentées à l'assemblée générale suivante, en avril 2015 (extrait de la présentation faite lors de la matinée « partage des savoirs et des expériences »).

- Ecoute des motivations des « opposants »
- Accord du groupe sur l'objectif
- Accord du groupe sur la méthode
- Traduction du code anglais par une bénévole non biodanseuse
- Discussion détaillée sur le texte anglais pour obtenir un premier consensus sur le fond (nombreuses reformulations, adaptations, suppressions)
- Rédaction d'un texte en français tenant compte de toutes les observations et moins « littéral » par Jean-Jacques
- Proposition d'ajout de textes issus des 4 autres codes par Océane
- Discussion en groupe, chapitre par chapitre, de l'ensemble du texte
- Révision et structuration finale, mise en page par Piki
- Discussion sur les points éventuellement manquants
- Sélection des points à discuter explicitement en AG avant de demander une approbation globale du texte

Ces étapes se sont réparties sur 9 réunions, de juillet 2014 à fin mars 2015, soit près de 30 heures de travail en groupe. Ce décompte d'heures ne tient pas compte du travail individuel fourni par certains membres, à certaines étapes du travail, notamment celui de Piki, de Jean-Jacques ou d'Océane.

4. Travaux de la commission : les débats préliminaires aux discussions sur le contenu

Plusieurs sujets ont fait l'objet de débats longs et récurrents. Il nous a fallu plusieurs réunions/itérations pour en venir à bout.

- L'intérêt ou l'objectif du texte : à quoi pouvait-il servir ?
- Le statut du texte : charte, code, guide ? Contraignant ou pas ?
- La méthode de travail : partir de l'existant ou créer à partir de notre « conviction intime » ?

4.1 L'intérêt du travail à mener

Ce débat est revenu « travailler » les membres de la commission à plusieurs reprises. Dans le texte final, les discussions sur l'objectif du texte ont abouti à la formulation suivante :

« (...) l'association Biodanza.be a souhaité qu'un groupe d'adhérents volontaires réfléchisse à un moyen de rappeler ou de clarifier certaines précautions à prendre par les professeurs de Biodanza, compte tenu du fait que les participants aux groupes de Biodanza, souvent fragiles ou issus de populations fragilisées, peuvent être « perdus » dans cet espace de liberté et de créativité qu'est la Biodanza. »

4.2 Le statut du texte

Sur ce point, il n'a pas été facile d'arriver à un accord satisfaisant pour tous les participants. Entre ceux qui souhaitaient un texte contraignant, du style charte ou code, et ceux qui ne voulaient d'aucune contrainte, trouver un compromis qui ne soit pas une compromission n'a pas été simple.

Voici le texte sur lequel nous nous sommes mis d'accord. Celui-ci explique pourquoi nous ne souhaitons pas promulguer de code ou de règlement.

« Ce texte n'est en aucun cas un règlement ou un code à suivre, ou une liste de principes ou de préceptes, ce qui ne serait pas pertinent face à la multiplicité des situations rencontrées en Biodanza et dans la vie quotidienne. Les recommandations qui suivent ont donc une visée purement pédagogique, et non normative ou coercitive. »

« Il est très important de noter que ces recommandations ne visent pas à faire l'économie d'une réflexion personnelle de chaque professeur, sur l'éthique et la déontologie. »

Aujourd'hui, malgré ces précautions incluses dans l'introduction du document, j'entends beaucoup de professeurs parler de notre « charte ». Cela ne me paraît pas très gênant, une charte ayant un caractère moins juridique et plus volontariste qu'un « code ».

Je rappelle néanmoins régulièrement le statut du texte, en donnant souvent l'exemple de l'article 3.10. En effet, celui-ci montre bien que même sur un sujet que l'on pourrait qualifier de « basique », énoncer une règle valable en toutes circonstances n'est pas simple :

« Il est souhaitable que les professeurs arrivent à l'heure pour installer la salle et accueillir les participants dans de bonnes conditions. Pour des raisons évidentes, il est également préférable de terminer à l'heure, sans pour cela se priver de prolonger exceptionnellement une séance qui le nécessite. »

Je dois ajouter, en toute honnêteté, que le terme de « code de déontologie » ne me paraîtrait pas adapté à la réalité belge. En effet, celui-ci présuppose la mise en place 1° d'une profession, d'un métier, voire d'un « titre » reconnu par une autorité éducative 2° d'une association de professionnels reconnus 3° d'une formation qui donne toute sa place à un cadre déontologique précis. Aujourd'hui en Belgique, aucun de ces trois ingrédients n'est présent, pour toute une série de raisons.

En outre, un « code de déontologie » fait référence à un ensemble de principes et de règles guidant l'activité professionnelle – autrement dit la méthodologie ne pourrait être exclue d'un code déontologique digne de ce nom.

4.3 La méthode de travail

A propos de la méthode de travail, j'ai suggéré que l'on parte du code anglais, le plus complet à mes yeux, et le plus centré – à mon sens – sur les questions prioritaires. Aujourd'hui encore, cette suggestion me semble avoir été judicieuse, compte tenu du nombre très élevé d'articles inspirés du texte anglais qui ont été retenus dans le texte belge au final.

A ce stade du mémoire, je souhaite apporter quelques précisions sur mon rôle dans la commission, pour qu'il n'y ait pas de confusion sur l'origine du texte et le processus qui a permis d'obtenir une version diffusable.

Mon rôle me semble avoir été celui d'un « organisateur » et d'un « process keeper » plutôt que d'un « leader ». C'est moi qui planifiais les réunions, qui proposais les ordres du jour, qui rédigeais les comptes rendus. Mais je ne pense pas avoir orienté le contenu des débats plus qu'un autre participant, hormis sur la méthode et les étapes du travail.

Sur les différents points, j'ai exprimé mon avis au même titre que les autres participants. J'étais certes l'une des plus motivées, mais pas la plus expérimentée, de très loin. Et j'ai eu l'impression que chacun des membres de la commission avait la possibilité d'exprimer son avis, même à contretemps – il nous est arrivé de revenir sur des points déjà traités pour modifier nos décisions ou nos formulations.

Mon rôle consistait aussi à trouver une façon de formuler les choses qui soit acceptable par tous les membres, surtout sur les points sur lesquels le consensus était le plus difficile à obtenir. Ma formation initiale de responsable communication a pu être utile dans ce contexte, car mon intime conviction est qu'il y a toujours une façon de rédiger un texte qui convienne à tous, ne serait-ce que pour constater un désaccord.

5. La structure du texte final

Le texte final (au sens « diffusé aux membres en tant que version 1 ») comprend plusieurs parties. La plupart d'entre elles existent dans le code anglais mais l'ordre en a été changé :

- Dans les recommandations belges, les définitions n'apparaissent qu'après l'introduction, qui retrace le pourquoi et le comment du document, qu'il nous paraissait indispensable de préciser d'emblée.
- Le développement professionnel continu a été placé avant tous les autres thèmes, du fait de son importance à nos yeux.
- Les parties 2 (introduction et objectif) et 7 (publicité) du code anglais n'apparaissent pas en tant que telles dans le texte belge, car elles ne relèvent pas d'un document intitulé « recommandations déontologiques » -- mais certaines idées (ex : la non-discrimination) ont été reprises implicitement ou explicitement ici ou là dans le texte belge.

6. Le texte « final » : quelques points clés commentés

Certains passages des recommandations déontologiques me paraissent mériter un commentaire, d'autres moins. Ce peut être du fait de leur importance ou de leur complexité ou de l'éclairage supplémentaire que je souhaite apporter en rédigeant ce mémoire - soit un choix tout à fait subjectif.

Par exemple, après quelques discussions à ce sujet, nous avons choisi de ne pas mentionner le « respect de la loi » en tant que tel dans le texte belge, contrairement à ce qui peut être observé dans les cinq codes/charte existants. D'une part, certains textes ayant force de loi peuvent être ou devenir des « lois scélérates » dans des contextes institutionnels défavorables (ex : ordonnance allemande sur l'étoile jaune durant l'occupation de la France). D'autre part, pour ne prendre qu'un seul exemple cité dans plusieurs codes, le choix de contracter ou non une assurance nous a paru être du ressort de la prudence financière et non de l'éthique. D'où le rappel de la formule « nul ne peut ignorer la loi », qui laisse à chacun sa responsabilité individuelle vis-à-vis des textes existants.

Sur un tout autre aspect, l'une des discussions les plus éclairantes, pour moi, durant les travaux de la commission, fut celle portant sur le point 4.1. La rédaction du texte de cet article sur le respect personnel et professionnel nous a demandé plusieurs heures de discussion. En effet, nous ne pouvions que constater qu'au sein de l'association, les critiques ad hominem des collègues, sur le plan professionnel ou personnel, étaient fréquentes, ce qui paraît contraire à l'éthique, hors erreur professionnelle avérée.

Or nous ne souhaitons pas « décréter » le comportement adéquat, nous savions bien que cela ne serait pas très utile. A l'issue de plusieurs discussions, voici donc ce que nous avons décidé pour l'article 4.1 :

- Rappeler ce qui est souhaité dans le premier paragraphe, individuellement et collectivement, en matière de « respect personnel et professionnel »
- Préciser ce qui n'est pas conseillé dans le second paragraphe (ragots...)
- Expliquer, dans le troisième paragraphe, pourquoi et comment éviter le comportement non recommandé, en rappelant, en substance, qu'un jugement négatif s'exprime le plus souvent sur la base d'une « vulnérabilité spécifique ou de besoins non reconnus » (vocabulaire où l'on reconnaîtrait les concepts de la communication non violente).

Nos discussions nous ont permis de comprendre que les commérages et les jugements de tous ordres sont bien plus souvent le reflet de la fragilité de l'émetteur, qui ne parvient pas à établir de relation directe « saine » avec les personnes jugées ou commentées.

L'article 4.3 traite plus spécifiquement des erreurs ou fautes professionnelles, et recommande le contact direct avec le professeur « suspecté ». La médiation est conseillée en deuxième recours. Parmi les matérialisations de cette médiation, une « instance associative ad hoc » est mentionnée. Celle-ci n'existe pas aujourd'hui. Mais on pourrait considérer le fait qu'aucune remarque n'ait été faite sur cet article comme le signe que la plus grande partie des membres ne seraient pas opposés à la création d'une telle instance.

7. L'aboutissement des travaux

La commission s'était donné comme date butoir l'assemblée générale suivante, pour proposer un texte à l'approbation des membres. Trois réunions ont eu lieu rien qu'en mars 2015 pour finaliser ledit texte. Il a d'abord été envoyé au Conseil d'Administration de l'association, pour avis avant envoi aux membres.

Le texte a été diffusé aux membres le 3 avril 2015, en français, soit plus de 2 semaines avant l'assemblée générale. Il était à l'ordre du jour de la matinée consacrée à l'échange de savoirs et de l'Assemblée Générale.

7.1 L'approbation par l'assemblée générale de l'association

Voici ce qui est inscrit au compte-rendu de l'assemblée générale du 19 avril 2015.

Projet de « Référentiel éthique » - statut

Le travail de la commission déontologie et le projet de référentiel éthique ont été présentés durant la matinée. Lors de la consultation initiale (ndlr : avant présentation/discussion du texte), aucun vote « contre » n'a été émis. Un vote aurait donné 4-5 pour et environ 50% d'abstentions (dans l'attente du débat en AG et... d'une lecture fine du projet).

L'AG statue sur plusieurs points :

- neutralité dans l'ensemble du texte vis-à-vis de l'IBF versus Scuolatoro (texte à corriger)
- approbation du 4.2 (collaboration entre professeurs)
- approbation du 4.3 (erreurs professionnelles)

Titre encore à trouver : ni code, ni charte, ni règlement.

La consultation sur le statut du document (interne, semi-public, public) montre qu'il n'y a pas unanimité (comme au sein de la commission, partagée entre 4 « public » et 2 « semi-public »). Un seul adhérent souhaite un document interne, 9 un document semi-public, 5 un document public.

Suite aux discussions de la matinée et en AG, il est proposé :

- de rediffuser le texte corrigé post AG aux membres, en leur demandant de transmettre leurs questions/remarques/souhaits de modification sous un mois
- d'organiser une réunion qui permette une discussion/appropriation du document, un peu à la manière de la commission institutions en son temps
- de considérer le document actuel comme une version provisoire, à usage interne, qui doit aboutir à une version 1 après le délai et la réunion mentionnées ci-dessus. L'action de la commission Déontologie doit donc se poursuivre encore quelques semaines.

Les décisions prises par les membres lors de cette assemblée générale ont été appliquées, tant en ce qui concerne le texte que le processus à suivre pour aboutir à une version 1.

Le détail des réactions des membres après l'assemblée générale, ainsi que la façon de les traiter, arrêtée lors de la réunion du 11 juin 2015, sont décrits dans un texte disponible sur demande auprès de l'auteur de cette monographie.

7.2 L'avenir du texte après la diffusion de la version 1 en 2015

Depuis la version 1 diffusée officiellement le 7 novembre 2015, le document n'a pas fait l'objet de nouvelles demandes de modification ou de discussion au sein de l'association. Je n'ai pas moi-même trouvé matière à des modifications, ajouts ou suppressions.

Ce texte est mentionné et présenté comme « diffusable sur demande » sur le site internet de l'association, suite à une décision de la majorité des membres de l'association en mai 2018.

Au-delà de cette mention, il me semblerait utile que le document soit présenté et discuté dans chaque école, au moins en Belgique, durant la dernière année d'études.

ANNEXE III – Codes et serments d’Hippocrate

Voici, pour information et comparaison avec les recommandations déontologiques de l’association belge, une copie des deux serments que doivent prononcer les médecins, en France et en Belgique.

Sans en faire une analyse détaillée, hors champ de ce mémoire, on peut d’emblée remarquer que le mot d’ordre « ne pas nuire » se décline en obligations très précises, très concrètes. Avec des différences notables entre les deux codes.

On peut notamment remarquer que le code français prévoit une interdiction absolue de l’euthanasie, ce qui n’est pas le cas du code belge (c’est moi qui souligne les passages en question).

Serment du Conseil de l'Ordre des médecins en France (2012) :

« Au moment d'être admis à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité.

Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux.

Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.

J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences. Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences.

Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me le demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire.

Admis dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés. Reçu à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.

Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément.

Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma mission. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés.

J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité.

Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses ; que je sois déshonoré et méprisé si j'y manque. »

Serment lors de l'inscription à l'Ordre des médecins de Belgique (version juillet 2011) :

Au moment où je deviens membre de la profession médicale, je m'engage à œuvrer de mon mieux pour une médecine de qualité, au service des personnes et de la société. J'exercerai la médecine avec conscience et application. Au service de mes patients, je favoriserai leur santé et soulagerai leurs souffrances.

J'informerai correctement les personnes qui font appel à mes soins. Je garderai les secrets appris du fait de la pratique de ma profession et les confidences faites par mes patients, même après leur mort.

Je tiendrai mes professeurs et tous ceux qui m'ont formé en haute estime pour ce qu'ils m'ont appris. J'actualiserai mes connaissances, ne dépasserai pas les limites de mes compétences et je contribuerai autant que possible au progrès de la médecine. J'utiliserai de manière responsable les moyens que la société met à disposition et j'œuvrerai pour des soins de santé accessibles à tous.

J'entreprendrai des rapports collégiaux avec mes confrères. Je serai respectueux envers mes collaborateurs. Je veillerai à ce que des convictions politiques ou philosophiques, des considérations de classe sociale, de race, d'ethnie, de nation, de langue, de genre, de préférence sexuelle, d'âge, de maladie ou de handicap n'influencent pas mon attitude envers mes patients.

Je respecterai la vie et la dignité humaine. Même sous la pression, je n'admettrai pas de faire usage de mes connaissances médicales pour des pratiques contraires à la dignité humaine. Je fais ces promesses solennellement, librement et sur l'honneur.

ANNEXE IV – 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'ai 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 plait 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 V - Gouvernance des biens communs : les huit principes d'Elinor Ostrom

Voici la liste des 8 principes établis par Elinor Ostrom. Le regroupement par catégories proposé ci-dessous est celui de Pablo Servigne et Gauthier Chapelle, qui ont retravaillé la version initiale (cf. p. 179-181).

La question des limites

- 1A Limites des usagers. Etablir des limites claires entre les usagers légitimes et les non usagers.
- 1B Limites de la ressource. Etablir des limites claires pour la ressource et les parts que chacun peut prélever sans l'épuiser.

La question de la bonne échelle

- 2A Congruence avec les conditions locales. Les règles d'usage et d'approvisionnement des ressources doivent être adaptées aux conditions écologiques et sociales locales (en termes de temps, d'espace, de technologie, etc.).
- 2B Congruence entre usage et approvisionnement. Les bénéfices obtenus par les usagers doivent être proportionnés aux quantités de travail, de matériel ou d'argent que le groupe investit pour l'approvisionnement de la ressource.
- 3. Imbrication. Pour des ressources plus grandes, les organisations doivent rester à petite échelle et se coordonner en multiples niveaux imbriqués.

La question du sentiment d'égalité et d'équité

- 4 Participation. Toutes les personnes concernées par les règles mises en place par le groupe peuvent participer à la modification de ces règles.

La question du rapport à l'environnement

- 5A Surveillance des usagers. Les surveillants qui sont mandatés par les usagers doivent contrôler les niveaux d'usage et d'approvisionnement des usagers.
- 5B Surveillance de la ressource. Les surveillants qui sont mandatés par les usagers doivent surveiller et évaluer les capacités de la ressource.

La question du sentiment de justice (et des punitions)

- 6 Sanctions graduelles. Les usagers qui violent des règles se voient infliger par les autres usagers, par des mandatés ou par les deux une action proportionnelle à la gravité de leur acte.
- 7 Mécanismes de résolution des conflits. Les usagers doivent avoir accès rapidement et à bas prix à des mécanismes de résolution de conflits.

La question de la sécurité (du groupe)

- 8 Reconnaissance du droit d'exister. Les droits des usagers d'élaborer leurs propres règles et institutions doivent être tolérés (ou au minimum ne doivent pas être remis en cause) par des autorités extérieures.

ANNEXE VI – Résumé de l'intervention de Sylviane Legros au symposium de Toulouse

Le lien exploré dans les groupes de biodanza d'un point de vue psychothérapeutique

Quelles sont la qualité et la fonction des liens qui se vivencient dans un groupe de biodanza hebdomadaire ? Qu'en est-il, pour chacun, de l'exportation de ces liens – ou pas – juste après la séance (aller boire un verre avec le groupe) ou dans la vie (se faire des amis pour sa vie dans son groupe de biodanza) ? Quels en sont les enjeux et les impacts ?

Depuis plus de 30 ans, j'anime des groupes psychothérapeutiques et depuis 7 ans des groupes de biodanza. Bien que la biodanza ne soit pas une thérapie en soi, il n'en demeure pas moins qu'il s'agit d'un groupe hebdomadaire animé par un ou deux facilitateurs, où vont avoir lieu diverses interactions de groupe, régies par certaines « lois » psychodynamiques.

En effet, les relations envers un facilitateur, quel qu'il soit, sont de type transférentiel. C'est-à-dire que les membres du groupe projettent sur le facilitateur leurs propres vécus, leurs attentes de réparation, et bien d'autres émotions. Ainsi, le facilitateur occupe une position spéciale qui lui confère la responsabilité d'un certain pouvoir dont il doit être conscient et de ne l'utiliser qu'à bon escient. Le groupe induit également au sein de ses membres des transferts latéraux, c'est-à-dire des projections concernant des liens fraternels et sororaux sur les autres membres. S'interroger sur ce qui se joue dans le groupe de cette perspective transférentielle est digne d'intérêt car cette réflexion débouche sur des actions concrètes.

Au sein des séances de biodanza, de ce laboratoire relationnel, espace différent de la vie quotidienne, l'entraînement à la Vie sera d'autant plus porteur et puissant qu'il s'intégrera en chacun des participants, après la séance. Tous reviendront dans leurs propres vies, enrichis de cette séance qui va percoler en eux, pour ensuite rayonner dans leurs vies quotidiennes.

Mais la tentation est forte de prolonger la vivencia par des habitudes, comme boire un verre par exemple. Dans ce cas, l'intégration de la séance s'en trouvera probablement affectée, paradoxalement freinée au lieu d'en être renforcée. En effet, elle requiert un espace de silence intérieur pour s'enraciner. D'ailleurs, par peur de jugement ou de rejet, certaines personnes ne souhaitant pas participer à ces extensions se sentent parfois culpabilisées. Pour éviter cette culpabilité, elles se contraignent à y prendre part. Ainsi, au-delà de la convivialité de ces extensions, le renoncement et l'abstinence ont un sens.

Autre tentation fréquente et bien compréhensible : la mise en place de nouveaux liens avec des membres du groupe dans la vie quotidienne. Les liens induits par la biodanza représentent des bras de levier pour le changement. Ces liens vivencielles sont immunisés des contraintes de la réalité quotidienne et des schémas relationnels de chacun. Or dans le cadre de la vie quotidienne ces liens seront inévitablement affectés pour rejoindre leurs schémas antérieurs, risquant ainsi d'entraver l'évolution escomptée. Comme l'écrit le Dr Irvin Yalom : « Le groupe n'est pas la vie, c'est une répétition en costumes de vie. Nous devons tous trouver le moyen de transposer ce que nous apprenons ici (dans le groupe) dans notre vie ».

NB : Invitation à la réflexion et au partage animée par Sylviane Legros, lors du symposium de Dijon. Sylviane est psychiatre et psychothérapeute. Elle anime des groupes de biodanza avec des personnes en chemin psychothérapeutique.