

Au Coeur de la Vie - Biodanza Charte Ethique et Pédagogique

La Biodanza et l'importance d'un comportement éthique

« La Biodanza est un système d'intégration humaine, de rénovation organique, de rééducation affective et de réapprentissage des fonctions originaires de la vie. Sa méthodologie consiste à induire des vivencias intégrantes au moyen de la musique, du chant, du mouvement et de situations de rencontre en groupe. » - Rolando TORO -

Pour la Biodanza le développement humain a une dimension éthique fondamentale. L'éthique est l'expression la plus profonde du comportement relationnel humain. Elle a des liens étroits avec le développement de l'affectivité et d'une identité intégrée.

Le professeur (appelé également facilitateur) de Biodanza a un comportement éthique dans ses rapports avec les participants. Par sa pédagogie et son animation, il encourage le respect et l'intégration des valeurs éthiques dans les relations entre participants pendant les différents ateliers.

Le facilitateur est particulièrement attentif aux respects des valeurs suivantes :

- Aucune forme de discrimination : race, nationalité, condition sociale et identité sexuelle,
- Respect des convictions : morales, politiques, philosophiques, religieuses et culturelles.

Notre association reconnaît la valeur et l'importance politique et sociale des droits énumérés dans la Déclaration universelle des droits de l'homme.

Le déroulement de la séance ou de l'atelier

Le facilitateur veille à animer dans une salle possédant des caractéristiques techniques adéquates pour la pratique de la Biodanza et adaptée à la taille et aux caractéristiques de son groupe.

Chaque atelier commence par un bref exposé qui peut être une présentation générale de la Biodanza et/ou d'une partie théorique plus spécifique en rapport ou non avec le thème de l'atelier du jour. Cela permet aux participants de connaître la méthode qui leur est proposée et de comprendre la nature et la finalité de l'activité. Cette partie peut donner lieu à discussions et à échanges. Les consignes, décrites ci-après, sont exposées lors de ce même moment.

Le facilitateur peut aussi organiser lorsqu'il le juge utile à la maturation du groupe des temps de partage où les participants peuvent évoquer sous forme verbale les moments de pratique en Biodanza qui leur ont semblé important ou d'autres événements en rapport avec leur vécu du moment. Ces récits ne donnent pas lieu à des commentaires ni à interprétation ou jugement. Pour des raisons méthodologiques le moment de partage a lieu en début d'atelier. Il est aussi conseillé aux participants d'éviter d'analyser verbalement le contenu d'un atelier à la fin de celui-ci afin de ne pas interférer avec l'intégration psycho corporelle en cours.

Ces partages peuvent alterner avec les exposés théoriques ci-dessus évoqués. Ces temps précédant la danse doivent avoir une durée raisonnable pour ne pas lasser l'auditoire ni limiter la partie dansée de l'atelier (20mn à 1/2h maximum pour un atelier de 2h).

Lors d'un atelier de Biodanza, il y a quelques consignes à respecter par les participants pour bien profiter de la séance, qui sont :

- *Eviter de parler* après le démarrage de la partie dansée de l'atelier pour revenir à un corps ressenti et permettre à l'expression des participants de se déployer pleinement au niveau corporel sans interférence de la parole. Cette règle est en cohérence avec la méthodologie de la Biodanza et n'implique aucune dévalorisation de la valeur de la parole à d'autres moments.
- *S'autoréguler dans l'expression* : s'exprimer corporellement en fonction de son ressenti sans forçage en fonction de ses capacités et de ses limites. Se respecter. Il n'y a pas de compétition, de recherche de la perfection du mouvement.
- *La réciprocité et le respect dans l'expression*, être attentif à ce qu'exprime l'autre, ne pas envahir son espace, protéger si nécessaire son espace personnel et s'ajuster au mouvement de l'autre.
- L'atelier est construit en fonction du groupe avec progressivité mais les élèves gardent *la possibilité de ne pas réaliser tel ou tel exercice* sans avoir à se justifier. Pour l'intégration du groupe il est simplement demandé de rester dans la salle.
- *Ne pas quitter l'atelier avant la fin* sans en avoir parlé avec le facilitateur (cohésion du groupe).
- Lors des ateliers peuvent être vécus des événements impliquant et par respect de chacun il est important que ceux-ci ne soient évoqués qu'au sein du groupe afin de permettre à chacun de s'exprimer avec spontanéité et naturel. Aussi est-il demandé aux participants de *respecter le caractère privé des expériences vécues dans le groupe*.

La partie dansée de l'atelier consiste en une suite de mouvements et de danses, présentées et expliquées aux participants avec le plus souvent une illustration du facilitateur. La consigne et la démonstration - illustration par le professeur font partie des modalités pédagogiques d'apprentissage propre à la Biodanza. La structure de l'atelier est préparée à l'avance avec une adaptation possible en fonction du groupe lorsque l'atelier est donné. Les danses sont ensuite réalisées par les participants en fonction de leur ressenti et avec leur créativité personnelle.

L'atelier de Biodanza induit la *vivencia* qui est l'expérience de la danse vécue avec intensité dans l'ici et maintenant. La *vivencia* a un effet intégrateur avec notamment une implication globale et intégrée de la cénesthésie, des fonctions corporelles et de la motricité, des émotions et de la cognition. La *vivencia* stimule le sentiment de bonne humeur et le plaisir de vivre. Elle sert de support à l'intégration des fonctions motrices fondamentales pour le développement des capacités à s'exprimer dans la danse. Les élèves sont invités à vivre les danses en suivant leur propre *vivencia*.

Le rôle du facilitateur

Le facilitateur s'abstiendra de toute attitude séductrice, de manipulation charismatique ou de favoritisme envers les participants.

Le facilitateur s'exprimera avec naturel et sa communication aura un caractère bienveillant sans distance ni intellectualisme. Il prend soin de chaque participant et du groupe.

Le facilitateur respectera la méthodologie qui lui a été enseignée pendant sa formation pour les propositions d'exercices, dans les choix musicaux qui les accompagne (choix musicaux proposés par le collège spécialisé en musicologie de la Fondation Biocentrique Internationale), dans la structure, la construction et la progressivité des ateliers de Biodanza, et dans les axes de développement humains proposés, afin que les participants vivent ces ateliers dans les meilleures conditions possibles et puissent bénéficier des effets de la méthode. Il veille à suivre une formation continue adéquate pour soutenir sa pratique.

Si un couple constitué participe à l'atelier, le facilitateur respecte la dynamique interne propre au couple.

La Biodanza est une méthode d'intégration qui pratiquée avec régularité permet un changement personnel. C'est un parcours de croissance personnelle au sein d'un groupe qui nécessite une régularité pour que les effets s'intègrent dans la vie quotidienne de la personne. La régularité s'entend comme un cours de 2 heures une fois par semaine. Une adaptation de la fréquence est possible pour les personnes ayant des contraintes particulières, mais la notion de régularité doit être maintenue. Des interruptions sont prévues pendant les vacances. Des ateliers thématiques peuvent également être proposés mais ne sont pas indispensables pour bénéficier des effets de la Biodanza.

Le facilitateur respecte le temps d'apprentissage et de changement des participants à ses ateliers qui diffère d'une personne à l'autre.

Chacun est responsable de ce qu'il vit lors des ateliers. Des relations plus personnelles peuvent s'établir entre les participants pendant les ateliers dans le respect de ce que chacun veut vivre. Ces relations peuvent éventuellement continuer en dehors des ateliers sans qu'il y ait aucune obligation. Le facilitateur est responsable de l'atelier mais ne peut être tenu responsable du développement des relations entre participants intervenant en dehors des ateliers.

Les participants peuvent demander des entretiens individuels pour exprimer leur difficulté ou leur vécu dans certains exercices, avoir des réponses à des questions méthodologiques sur la Biodanza (nature et finalité des exercices, etc...). Ces entretiens individuels ne sont pas une psychothérapie et ne donnent pas lieu à des interprétations ou à des jugements. Ils sont facultatifs et gratuits, ne sont pas indispensables et n'ont aucun caractère systématique. Le facilitateur accueille la parole posée et utilise son expérience dans le domaine de la Biodanza pour faciliter l'intégration du processus par le participant et son intégration au sein du groupe et pour répondre aux demandes d'éclaircissement sur la technique et la méthodologie de la Biodanza.

Si un participant après plusieurs séances souhaite arrêter la Biodanza, il est important qu'il puisse l'exprimer auprès du facilitateur sans être jugé ni empêché. Il est utile lorsque c'est possible que le facilitateur connaisse les raisons de cet arrêt. Le participant peut éventuellement faire part au groupe lors de sa dernière séance de son choix d'arrêter ou le facilitateur peut en informer le groupe. Il faut savoir arrêter une activité lorsque l'on en ressent le besoin et dire « Au revoir » peut être une expérience affective nourrissante pour celui qui arrête et pour le groupe.

Relations avec les partenaires de notre association

Les membres de notre association, dans les relations et les projets menés avec nos différents partenaires, veillent au respect de la présente charte éthique et pédagogique.

Pour les ateliers menés au sein d'autres institutions, associations ou en collaboration avec elles, le facilitateur veille :

- à présenter la Biodanza de façon claire, cohérente et professionnelle,
- à pouvoir animer dans des conditions matérielles satisfaisantes,
- à avoir une démarche pédagogique adaptée à son ou ses publics pour présenter les effets, les objectifs et les conditions nécessaires pour la pratique des ateliers de Biodanza,
- à respecter la culture et les valeurs de ses partenaires, ainsi que leur champ de compétences,
- à ce que les évolutions et changements amenés par l'activité bénéficient autant que possible à tous les acteurs impliqués,
- à effectuer un bilan régulier de son activité dans le respect de la charte éthique et pédagogique de l'association. Sont notamment étudiés : la poursuite, l'arrêt, l'évolution souhaitée de l'activité avec les différents partenaires et l'évaluation des effets sur les participants lorsqu'une institution, une association a une responsabilité dans ce domaine.

*Document conçu par Jacques LIDIN et Laurence VAUDOUR
Adopté lors de l'Assemblée Générale Extraordinaire du 23 décembre 2008*

***Association adhérente aux Associations « Maison de la Place des Fêtes » Paris 19^{ème}, Le Lien des Lilas,
Et à l'Office du Mouvement Sportif du 19^{ème},
Élue au Conseil de Quartier Collège Association Porte des Lilas Paris 19^{ème}***

