

"L'Estime de soi - Une grande rencontre "

Stage animé par Hélène Lévy Benseft

Qui suis-je lorsque, libéré des contraintes d'un idéal tyrannique, je m'accepte tel que je suis ?

Qui suis-je lorsque je ne m'efforce plus de plaire (ou de déplaire) à tout prix, pour être reconnu ?

Qui suis-je lorsque j'imprègne de ma présence aimante l'espace de mon existence ?

Qui suis-je lorsque je parviens enfin à voir, autour de moi, autre chose que le miroir de mes manques ?

Qui suis-je lorsque je me reconnais comme étant sujet de ma propre vie ?

Qui suis-je lorsqu'au lieu de disséquer ma vie, je la danse ?

Agir pour faire triompher notre capacité de vivre,
Agir pour apprendre à de plus avoir peur de nous-mêmes,
Agir pour écarter et transformer les mécanismes toxiques qui entravent le flux naturel de notre plaisir à vivre.
Agir nous déployer à partir d'un centre vivant.
Se vouloir du bien.

Mais il n'existe pas de magie, de stratagèmes, de méthodes ou de systèmes d'aucune sorte susceptibles de nous aider à la déployer si nous ne parvenons pas à la décision la plus importante peut-être de notre vie : nourrir notre valeur, la soutenir, l'agrandir, par une nouvelle perception de nous-mêmes, par une nouvelle vision du monde et de la vie.

Pour parvenir à cela, il est nécessaire de stimuler une des qualités humaines les plus importantes : le courage d'agir, de sentir et de se manifester à partir de la vérité intérieure. En référence à ce qui est éprouvé du dedans dans la relation au monde et non plus sur la seule base de ce que nous dictent les vérités des autres.

Agir pour faire triompher notre capacité de vivre,
Agir pour apprendre à de plus avoir peur de nous-mêmes,
Agir pour écarter et transformer les mécanismes toxiques qui entravent le flux naturel de notre plaisir à vivre.
Agir nous déployer à partir d'un centre vivant.
Se vouloir du bien.

Et en recueillir, lorsque notre vérité trouve sa voie, la force naturelle de nos talents innés. Avoir foi en nous-mêmes avec plus de conviction, Nous aimer.

Il s'agit d'un rendez-vous littéralement sacré avec soi-même pour affirmer avec tendresse et avec force la beauté singulière de notre identité.

L'estime de soi passe par la reconnaissance de soi, de la vérité intérieure et par le bonheur d'être avant de devenir.

Nous avons aussi besoin d'un temps réservé pour établir avec nous-mêmes et avec l'autre un contact authentique et bienveillant afin d'exprimer le fruit de ce contact, sans aucune injonction à être changer, à être différent, là où n'avons d'autre désir que celui d'être nous-mêmes.

L'estime soi, la valeur que chacun se donne et dont il se sent doté, dépend fortement de comment s'est structurée l'identité. Il s'agit de savoir se percevoir, d'être capable

d'entrer en soi, de s'engager, de trouver son expression authentique, de reconnaître ses propres qualités, de s'auto valoriser, de s'aimer.

Se vouloir du bien

Souligner la perversité qu'il y a à se vouloir parfait et à opposer qualités et « défauts » dans l'oubli de la synergie que nos facilités et nos difficultés entretiennent entre elles.

Un défaut est, par définition, définitif. Or, nous n'avons que des limites liées à une situation, un contexte, et qui évoluent avec le temps, les changements et notre propre maturité. Certaines limites sont liées à notre propre nature et condition et sont donc indépassables. Elles ne constituent pas des défauts. Ce sont nos croyances sur nous-mêmes qui sont souvent le plus limitatrices.

Se percevoir

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

S'exprimer avec justesse

Le sentiment de justesse se fonde sur la sensation de manifester, de donner aux autres, une information juste à propos de ce que l'on ressent, pense ou désire. L'expression juste ouvre à voie à la sincérité dans la rencontre qui peut alors se vivre dans la richesse de nuances infinies, entre force et fragilité, entre légèreté et profondeur, entre fugacité et permanence.

Par la Biodanza, retrouver le mouvement expressif, porteur d'émotion, de désir, de tension, d'intention (contenu personnel) permet la perception du propre corps comme source vivante : de plaisir, de douleur, d'informations, de sensations, de désirs, d'émotions, d'élan de vie.

Hélène Lévy Benseft

Après avoir fait des études d'histoire et de littérature en Israël et lors de son séjour prolongé au Brésil, elle a participé à une expérience collective inspirée de la pédagogie de Célestin Freinet. C'est dans ce pays qu'elle a été initiée à la Biodanza® et la pratique depuis 1978 qu'elle enseigne dans de nombreux pays depuis 1984.

Elle a réalisé la majeure partie de son parcours de pratique et de facilitation de Biodanza® avec Rolando Toro Araneda.

Aujourd'hui, Elle est Facilitatrice Didacte (Formatrice) de Biodanza® et dirige l'École Rolando Toro Méditerranée (Alpes Maritimes).