

L'autolouange au service du coaching?

Mémoire présenté par Marie Milis en vue de l'obtention de la reconnaissance par l'Académie Belge de Coaching de ses compétences de coach praticienne.

Centre pour la Formation et l'Intervention Psychologiques

Bruxelles, le 27 juin 2008

A Christiane Singer, qui m'accompagne pour devenir l'auteur que je suis : « La littérature c'est de prendre sa vie infiniment au sérieux »

A Hans Peter Dürr en gratitude pour cette générosité radicale d'un immense scientifique danseur et poète.

A N'go Semzara Kabuta qui a introduit l'autolouange et l'art du griot en Belgique

A Léonard Appel, pour sa confiance et sa créativité sans cesse neuve et inspirée.

A nos enfants, Kunjok et Sonam, pour leur art de me garder en Vie.

Et à Massimo Troisi, Il Postino, pour avoir hissé le bonheur des métaphores au sommet de la crête entre la vie et la mort.

Structure de ce mémoire

Depuis quelques années je constate que mes conférences sont plus vivantes, plus à la rencontre de l'autre et du public lorsqu'elles ne sont pas entièrement préparées, bouclées dans une linéarité obligée et préétablie.

Je me suis un jour retrouvée à l'université de Mons terrassée par l'évidence de devoir entreprendre mon exposé dans un tout autre ordre que celui qui se trouvait rigidifié dans mes notes. L'écart était si grand que je n'ai pas osé me lancer, en public, dans une improvisation créative jouant de mes notes comme d'un éventail de pistes rassemblées. Je me suis forcée de suivre la préparation si bien agencée... et si mal ajustée à mon public. J'ai très mal vécu cet écart et suis pour une fois sortie épuisée de l'exercice. Je me suis jurée « qu'on me m'y reprendrait plus ».

Depuis lors je dispose en éventail sur ma table des feuilles, conçue chacune comme une entité autonome, qui contiennent les éléments supports dont je pourrais éventuellement avoir besoin : citations, exemples, propositions,... La rencontre entre le public et moi y tisse un lien à chaque fois neuf.

Puisque ce mémoire est avant tout élaboré pour me permettre d'advenir coach, je ne le boucle pas dans une linéarité contraignante. Je le présente comme les pièces d'un schéma heuristique entre lesquelles je pourrai élaborer des liens selon les situations rencontrées.

La vie m'invite à me formuler comme coach par le biais des autolouanges en entreprise et « coach pédagogique » en formation professionnelle et écoles. Je vais donc réfléchir à l'usage de l'autolouange en situation de coaching. Pour ce faire, je témoignerai de ma propre expérience et citerai des apports connexes d'explorateurs proches et inspirateurs.

- Une tradition venue d'Afrique : Ngo Semzara Kabuta
- Une pédagogie de l'estime de soi dans une école dite « de discrimination positive »
- Cette étonnante pratique m'apparaît une merveilleuse école de dignité : Christiane Singer
- Quelques exemples : d'élèves et d'adultes
- Ce qu'ils en disent, élèves et adultes.
- Quelques citations : Bernice King, Annemie Verbeek, Nelson Mandela...
- L'attitude de celui qui invite à l'écriture et à la proclamation.
- Le fonctionnement métaphorique du langage et des images : Marlyse Schweizer
- La place des images dans le langage scientifique : Hans Peter Dürr

- Une poésie à la portée de tous....de l'art du pari et de la confrontation en coaching
- *La proférence* selon Thierry Melchior : la parole crée.
- *La perceptude* selon François Roustang.
- Autolouange et autohypnose.
- Les inconscients communiquent (la psychophanie): Anne Marguerite Vexiau.
- Appel à vivre dans l'axe ontologique: Annick de Souzenelle
- La contagion de la louange.
- Autolouange et Coaching.

Pour réfléchir plus intensément au coaching pédagogique, il serait¹ intéressant de présenter les liens suivants :

- Je parie que tu peux (une pédagogie par projet).
- La dynamique du troc .
- Le renversement d'expertise d'Isabelle de Pury.
- Le plaisir du savoir de Vinciane Despret.
- La complexité : Cécile Ladjali.
- La biolance de Daniel Sibony.
- La célébration d'Isabelle Stengers.
- Le sentiment d'incompétence acquis de Albert Banduras.
- La motivation : éviter l'évitement (site québécois Appui Motivation)
- L'erreur est un langage : Stella Baruk,...
- L'image inconsciente du corps de Françoise Dolto.
- L'erreur en math et le transgénérationnel : Marie Milis et Karine Meyer.

La richesse du sujet est telle qu'il devrait s'épanouir en un livre. J'y pense !

In fine, un cadeau est offert au lecteur persévérant.

¹ Le conditionnel signale que ce travail dépasse le cadre du présent mémoire et ne sera donc pas développé ici. Je le mentionne toutefois car il constitue un substrat philosophique important de l'intervention en milieu scolaire.

Aux sources d'une identité de coach

J'ai une solide formation scientifique. Je suis mathématicienne.

A l'instant de cette énonciation m'apparaît l'immense et le fragile caché dans cette phrase.

Il m'est donné de transmettre un superbe patrimoine de la pensée mondiale, tissé du labeur des êtres à l'intelligence la plus affûtée, élaboration graduelle d'un corpus tellement parfait que certains disent que les mathématiques sont le langage de dieu. Or cette langue qui dit tout, et qui n'est que ce qu'elle énonce, pauvre parmi les pauvres, sélectionne. A son contact, il y a des élus et des exclus.

Je suis sur le seuil, happée par l'effroyable beauté, l'implacable évidence, la divine perfection et sans cesse à l'affût de cette vigilance personnalisée qui permettra à chacun d'entrer en math. Sinon de se sentir à l'aise au moins de ne pas en être exclu.

J'étais seule, funambule sur une corde raide, à affirmer mon appartenance au club des mathématiciens et à m'imposer sans relâche de n'exclure personne. Comment font tous ceux qui condamnent des enfants au nom des math ?

J'étais bien sur l'île parfaite des mathématiques dites « pures ». J'avais payé à prix forts mon appartenance à ce groupe sélect et j'aimais l'air raréfié des hauts sommets où la pensée sélective isole du commun : un seul alter ego qui vit en Australie !

Je me suis éloignée de la théorie des catégories pour devenir une éternelle débutante, une apprentie des chemins de la pensée, une découvreuse des stratégies que nos bambins suivent pour se tromper. Ma dette est immense vis à vis de Marilyne, Mohammed, Gracien, N Daya, Elodie, Kadoyi, Stéphanie, Xavier, Evolène, Lena, Chan, Tony, Latitia, Svetlana, Aline, Bruno, Ian, et tant d'autres qui m'ont introduite à leur façon de voir. Ils ont été pour moi les jalons d'une crémaillère qui m'interdit à tout jamais l'arrogance naïve de celui qui croit savoir et se permet de juger.

Depuis je suis comme un banyan, le seul arbre qui marche.

Mes racines sont solidement plantées dans le terroir des math mais je reprends régulièrement racine dans des terres autrement fertiles. Je m'humanise.

J'y ai gagné des oreilles qui perçoivent au delà des mots l'implicite des silences.

Je découvre les vertus de l'imparfait, la grâce des ébauches, la vivance des écarts, l'infinie variation des façons d'être,

je vis des amitiés si fortes que même la mort enflamme : il ne s'agit pas de soutien ou de proximité mais d'alliance.

Je suis émue de la vie dans toutes ses manifestations.

Léonard et moi avons créé l'association *Initiations* pour devenir qui nous sommes au contact de ces équarisseurs que sont les grands témoins, les êtres libres de notre temps.

Christiane Singer, Annick de Souzenelle, François Roustang, Pierre Rabhi, Thomas Moore, Dhyani Ywahoo, Noirin ni Rian, Hans Peter Dürr et tant d'autres m'ont façonnée.

Aujourd'hui je prends mon envol : j'exprime l'artiste que je suis, l'écrivain, la formatrice, la conférencière et la coach. Et la vie vient me chercher.

Philippe B. et Brigitte R. me demandent article et stage de coaching en entreprise, Isabelle D. me demande d'animer un stage à la SNCB pour recréer du lien dans l'équipe des communicateurs et Pierre G. me demande d'accompagner son équipe de professeurs ...et de construire pour son centre de formation un *coaching pédagogique*.

Par ce mémoire, je prends la mesure, je nomme mon devenir, j'advieus coach : tout ce que j'ai fait dans ma vie me prépare à cela.

Graduellement, je cesse de ne me penser que comme enseignante.

Je suis de plus en plus cet *hybride entre Marie Curie et Mary Poppins* célébrée dans ma louange :

Hybride entre Marie Curie et Mary Poppins

J'allie la rigueur de la science et la magie d'un autre monde que je rends possible.

Quelle licorne, quel centaure, quel dragon

Quelle Emy Nöter, quel Dedekind, quel Kantor ou Leibniz

Ont veillé sur ma naissance

Pour qu'en moi s'allie l'or des poètes

A l'exigence impertinente d'une implacable raison logique ?

Une tradition venue d'Afrique² :

N. S. Kabuta.

On trouve dans un grand nombre de cultures, des textes qui font l'éloge de divinités ou de personnages remarquables. Par contre, ce qui est spécifiquement africain, c'est l'existence, en de très nombreux endroits, de devises ou poèmes auto-élogieux. La pratique de l'éloge de soi ou auto-panégyrique répond au désir fondamental chez l'homme de réussir, d'avoir du pouvoir, de grandir, d'être reconnu, aimé, d'être quelqu'un, bref, ce que nous appelons « désir de gloire » ou, en fin de compte, le désir d'immortalité.

Il s'agit d'une technique fondée sur le rythme, c'est-à-dire un phénomène qui sollicite le corps tout entier et lui imprime un mouvement. Il apparaît en effet que la conscience d'être est étroitement liée à la faculté de bouger, singulièrement de bouger selon un rythme ou, comme l'Afrique entière semble l'affirmer, de danser. L'éloge de soi, comme genre littéraire, est fort ancien, ainsi que l'attestent les nombreuses inscriptions funéraires égyptiennes.

On trouve aussi, à travers l'Afrique, des textes dans lesquels des animaux, personnifiés, font leur propre éloge.

Le héros

Tout le monde peut faire son éloge au moyen d'une devise ou d'un poème. Cependant, on ne s'étonnera pas de constater que cet art est principalement pratiqué par les individus qui ont un motif spécial de fierté ou qui exercent des fonctions importantes. Ce sont, par exemple, tous les personnages éminents à quel que titre que ce soit : guerriers, chefs, détenteurs de titres ou de biens, agriculteurs, chasseurs, devins, artistes. L'individu qui, sans avoir rien de grand ou d'original, se glorifie, est traité de vantard ou d'imposteur. C'est dire que l'individu est invité à être excellent, de manière à mériter des éloges ou des auto-éloges, outre le fait que lors de la récitation, il doit mettre tous les moyens artistiques en œuvre pour convaincre le public de ses qualités exceptionnelles. Les textes auto-élogieux sont de longueur et de qualité fort variables. L'on comprend que l'auto-éloge du commun des mortels ne soit constitué que de quelques vers ou même d'une simple devise, tandis que celui d'un roi, par exemple, sera beaucoup plus élaborée, d'autant plus que ce dernier bénéficie souvent du savoir-faire d'un professionnel.

Par ailleurs, il n'est pas surprenant que ce genre littéraire soit plus développé en certains endroits qu'en d'autres, en raison de la plus ou moins grande marge d'autonomie laissée à l'individu. Les sociétés igbo (Nigéria), rwandaise ou sotho (Lesotho), pour ne citer que celles-là, dans lesquelles l'individu est invité à s'affirmer par-dessus le groupe, le pratiquent abondamment, en employant toujours la première personne du singulier, alors que chez les Nyanga (RD Congo), il n'est

² Texte publié dans *Souviens toi de ta Noblesse*, Marie Millis, Ed. Le grand Souffle, Paris 2007

pas courant en dehors de l'épopée. Voici successivement un exemple rwanda et un exemple igbo :

Je suis Assommeur-à-la-lance, fils de Sans-Pitié ; je suis un parfait combattant : je ne m'écarte pas du combat, mais le porte à bout de cornes³.

Je suis Celui-qu'on-vante pour être valeureux, je suis Celui-qui-s'acharne-quand-on-fuit.

Coutumier des défis, je suis Trombe-batailleuse.

Je suis âpre et rigide : je foudroie avec fierté, tandis que ceux qui n'ont pas d'orgueil gaspillent encore leurs forces dans leurs arcs.

...

Trombe des Finisseurs-de-défis, je ne marche pas avec le commun ; Fléau, je prends l'initiative avec ma lance.

Je suis Hampe dont on a besoin. A notre veillée principale, je suis une lance, je suis Epandeur-de-dards.

Je suis Celui-qui-s'acharne quand on fuit, je suis Fringant auprès duquel on cherche appui, je suis Coutumier des défis.

Je suis :

Celui-qui-laboure-les-collines

Celui-qui-défie-le-sol-avec-des-ignames

Couteau qui coupe les buissons

Grenier qui est large

Buisson qui produit des richesses

Buisson qui est colossal

Buisson qui est effrayant

Utilisateur-de-la-houe qui ne connaît pas la faim

Il y a plusieurs sortes de héros et, par conséquent, d'auto-éloge. Ainsi, dans la société hima (Uganda) ou la société rwandaise, l'auto-éloge vise à affirmer la supériorité d'un individu sur les autres, conformément à la place prépondérante qu'occupe l'individu dans ces sociétés. Par le choix du thème – qui est invariablement la guerre – et des images, l'auto-éloge a un caractère essentiellement agonistique. Dans d'autres cas, la supériorité affirmée est celle d'un groupe par rapport à d'autres groupes. L'auto-éloge est, dans ce cas, récité à la première personne du pluriel. Cependant, même lorsqu'il est récité à la première personne du singulier, celle-ci représente en réalité le groupe auquel l'individu appartient. Voici deux exemples shona (Zambie) et lubà (RD Congo) respectivement :

L'on ne badine pas avec nous.

L'on nous appelle les gens de Mutumbi.

Ceux de Mutimbi signifie ceux de Mutumba,

Nous sommes venus par une route souterraine.

Nous sommes célèbres au pays d'où nous venons.

³ i.e. je me mets en évidence pendant le combat.

Nous sommes célèbres dans les pays que nous avons traversés

Chez nous où sont heureux les gens (grâce) au diamant⁴

On y brûle des billets de vingt pour faire la cuisine

Tandis que la monnaie c'est des balayures !

Chez moi l'on couvre les toits avec des calebasses

Tandis que les arbres-mikupa renforcent les murs.

Je descends d'hommes sages pleins d'intelligence

Qui sont riches et renommés

Chez nous les riches sont légion, les pauvres se comptent

Tout le monde est beau, même les petits-enfants et les esclaves

Leur visage est noir, leurs épaules bien faites

Chez nous les gens sont beaux et ils ont raison de l'être

Si, dans une même société, on peut trouver plusieurs types d'auto-éloge, on peut cependant, d'une manière générale, distinguer deux types principaux d'auto-éloge : le type guerrier, qui caractérise principalement les sociétés pastorales et le type pacifique, qui est le propre des sociétés agricoles. Il va de soi qu'il s'agit davantage de degrés que de coupures bien nettes. Pour établir une typologie précise de l'auto-éloge, il faudrait en fait prendre en compte l'organisation sociopolitique des sociétés.

Le caractère théâtral de l'auto-éloge est d'autant plus évident lorsqu'on considère, d'une part, qu'il est pratiqué dans des sociétés qui prônent la modestie et, d'autre part, qu'il n'est énoncé que dans des circonstances précises : avant ou après le combat, au cours de beuveries, à la sortie d'un camp d'initiation, au cours d'une cérémonie de mariage ou en face d'une difficulté, comme on le voit dans l'épopée. C'est dire qu'on ne se glorifie pas n'importe comment, ni n'importe quand. Il y a une mise en scène, qui correspond à des limites imposées par la société – qui s'assure ainsi un contrôle permanent sur les individus – dans lesquelles les écarts par rapport aux normes sont autorisés.

Style

Qu'il y ait autant de styles que de récitants, c'est un fait incontestable. Toutefois, il est possible de dégager un certain nombre de traits généraux, qui caractérisent et définissent un genre donné. C'est ainsi que nous relevons, en premier lieu, un débit très rapide, allant de pair avec le découpage du texte en segments de longueur ou de durée plus ou moins égale, qui représentent les unités rythmiques de base. A l'intérieur de ces segments ou entre eux, s'instaurent une variété de parallélismes : sonores, grammaticales, syntaxiques et sémantiques. Ils correspondent à la notion de vers ou, comme c'est souvent le cas dans la poésie rwandaise, hima (Uganda) ou

⁴ Trad. de Maalu-Bungi : Chez moi le diamant abonde, les gens n'ont guère de problèmes.

lubà, de verset.

En deuxième lieu, il faut souligner la récurrence de noms propres, particulièrement d'anthroponymes souvent métaphoriques et fictifs. Voici un extrait d'un poème lubà, qui n'est quasiment constitué que d'anthroponymes :

Je suis le Hibou-qui-pousse-des-cris

Hibou-qui-ulule-à-la-tombée-de-la-nuit

Oiseau-nselembwa-bruyant

Je suis le Singe-mâle-qui-saute-d'une-branche-à-l'autre-dans-la-forêt

Forêt-que-l'on-ne-déboise-pas-celui-qui-la-déboise-se-fait-piquer

Je m'appelle Cochon-aux-nombreuses-mamelles-fils-de-Kayombo

Le pouvoir émotionnel de l'anthroponyme fictif s'explique par plusieurs facteurs. D'une part, c'est son caractère métaphorique, qui permet d'identifier l'individu avec les êtres les plus fabuleux de l'univers, tout en conférant une liberté totale à celui qui, dorénavant, possède la faculté de se métamorphoser à sa guise. Par ailleurs, il faut invoquer la structure particulière d'un tel nom. Il est en effet généralement constitué d'un nom complexe comportant souvent un complément. Celui-ci, en principe, apporte une information sur le nom, le détermine, le définit par rapport à d'autres de la même espèce, c'est-à-dire en limite l'extension. Or il se trouve que l'information apportée est souvent redondante, en ceci que le complément ne définit le nom qu'en apparence, étant donné qu'en réalité il rappelle simplement une qualité fondamentale inhérente au nom. C'est la raison pour laquelle on peut qualifier un tel nom de « nom amplifié ». Ensuite, ce nom est fréquemment hyperbolique, ce qui contribue incontestablement à en agrandir le porteur, à lui attribuer des dimensions gigantesques.

L'énonciation, dans une culture orale, exige la présence d'un public. Or celui-ci connaît généralement les noms amplifiés usuels et il peut, le cas échéant, compléter mentalement un nom énoncé sans complément. Enfin, il est manifeste que l'effet cumulatif de ces noms spéciaux suscite chez l'auditeur une vive émotion, qui peut le conduire aux actes les plus téméraires et les plus irrationnels. A ce titre, le nom propre, surtout sous sa forme devise, exerce un pouvoir contraignant sur l'individu. A cause du pouvoir émotionnel de l'anthroponyme, nous convenons de le désigner par l'expression « nom poétique ».

L'emploi de l'anthroponyme dans l'autopanegyrique appelle encore quelques remarques importantes. En effet, mon nom est, normalement, attribué et énoncé seulement par autrui, si bien que le nom est une des expressions les plus fortes de la relation à l'autre. L'une des raisons pour lesquelles je ne saurais me nommer moi-même est que la nomination est liée à l'acquisition du langage, phénomène combien complexe. Une fois comprise la fonction du nom – notamment le fait qu'il sert à me singulariser et à désigner parmi une infinité d'individus et d'objets existants – la société m'apprend à avoir recours au seul pronom « je » lorsque je parle de moi et qui, soit dit en passant, est si impersonnel qu'il peut théoriquement renvoyer à une

infinité de référents humains. Lorsque quelqu'un me donne un nom ou prononce mon nom, il me fait être, il devient une espèce de miroir qui me révèle à moi-même. Or m'attribuer moi-même un nom ou invoquer mon propre nom, revient en quelque sorte à usurper un privilège réservé à l'autre. C'est une des raisons pour lesquelles l'acte de s'appeler soi-même est vu d'un mauvais œil. Il est perçu comme de l'orgueil, de la vantardise ou même l'effet d'un grave dérèglement. Or dans l'autopanégyrique, bravant toutes les règles de bienséance, l'individu, par une sorte de démesure, s'attribue des noms et s'invoque soi-même, c'est-à-dire se fait soi-même être ou, en d'autres termes, se crée soi-même. L'on ne peut s'imaginer l'enivrement et le sentiment, l'exaltation d'infinie liberté que procure une telle infraction. L'effet obtenu est identique à celui provoqué par la devise criée à un individu, et qui agit à la manière d'un stupéfiant, lui ôtant toute crainte quelle qu'elle soit. En effet l'énoncé du nom et singulièrement de sa variante formulaire (comme la devise), se révèle un acte d'une étonnante force, qui pousse l'individu au-delà de soi-même. Tout ceci suggère combien l'autopanégyrique est avant tout un exercice d'autodépassement, un travail sur soi-même.

En troisième lieu, il faut souligner l'emploi de la première personne du singulier ou, lorsque l'individu parle au nom de son groupe, de la première personne du pluriel. A ce propos, il est remarquable que, même lorsque l'individu parle au singulier, il le fait souvent en tant que représentant d'un groupe par rapport aux groupes extérieurs, considérés comme hostiles.

Enfin, comme la plupart des textes oraux, la formule est une structure de prédilection, comme on peut le voir dans tous les exemples cités, où abondent des devises et des noms propres poétiques.

Sur le plan sémantique, deux figures dominent, à savoir l'hyperbole et la métaphore. Une particularité du genre est assurément l'exagération et l'absence totale de modestie.

*Je suis le Lion-à-l'abondante-crinère,
Le Fleuve-Kayo qui couvre un espace étendu,
La Pierre-de-l'arbre-lukusu qui abat la chauve-souris,
Le Sable qui couvre les collines.*

L'autopanégyrique est donc une collection de noms propres et de devises qu'on a reçus ou qu'on s'est attribués soi-même. Toutes les félicitations que les autres nous adressent constituent des ingrédients de choix, en tant que preuves de la reconnaissance par eux de notre valeur. On renforce ces noms par ceux de ses ascendants des deux côtés, en mettant l'accent sur leurs côtés positifs. En outre, on n'hésite pas à inclure tous les individus qui se sont distingués dans le passé et auxquels on est associé par l'histoire, par le voisinage ou biologiquement. Car leurs succès sont aussi, d'une manière ou d'une autre, les nôtres de manière légitime. Tout se passe comme si ces illustres ascendants, de par leurs qualités, ne pouvaient

produire que des individus de grande valeur. On établit et affirme le plus de liens possibles non seulement avec les autres – vivants et morts – mais aussi, notamment par le biais de la métaphore, avec les arbres, les rivières, les montagnes, les animaux, bref avec tout l’environnement. Soulignons enfin que l’idée essentielle dans l’autopanegyrique, c’est l’affirmation de la force.

Conclusions

La large distribution de l’autopanegyrique ou auto-éloge suggère que sa pratique est fort ancienne en Afrique. Il est traditionnellement pratiqué par des individus qui exercent un pouvoir quelconque et leur insuffle la force nécessaire. Il vise à marquer la spécificité, la différence, ou l’identité individuelle ou collective. Il atteint ce but en présentant un autoportrait et/ou en énumérant ses hauts faits. Justement, on évite d’exposer un portrait de soi jugé dévalorisant. On choisit plutôt le portrait le plus beau, au besoin un portrait idéalisé. L’idéalisation s’opère au moyen de toutes sortes d’artifices parmi lesquels il faut compter, sur le plan littéraire, les figures de style ainsi que toutes les manipulations opérées avec les unités phonologiques, morphologiques, lexicales et syntaxiques. En d’autres termes, l’autoportrait est réalisé par un processus de recréation poétique. Il participe ainsi du jeu, par quoi il est explosion, épanchement de la joie d’être. On ne peut imaginer négation plus radicale de la mort. Le langage utilisé est généralement la poésie, c’est-à-dire un langage structuré de manière à créer du rythme. Le rythme, précisément, est responsable de l’effet étranger que produit l’auto-éloge sur l’individu ou le groupe, qui expérimente une espèce d’enivrement. La simple écoute de l’auto-éloge d’autres personnes crée aussi chez l’auditeur un état particulier, proche de la transe. En même temps, l’auto-éloge est une invitation à un dépassement perpétuel de soi. L’homme se trouve en effet contraint de correspondre concrètement à l’image glorieuse qu’il donne de lui-même. A travers son auto-éloge, il s’engage solennellement à demeurer à la fois fort et excellent. Il semble, en fin de compte, que son véritable adversaire, celui qu’il doit sans cesse vaincre, ce soit lui-même.

Une pédagogie de l'estime de soi dans une école dite de « discrimination positive »...et ailleurs

J'enseigne dans une école technique et professionnelle Arts Plastiques, classée en *discrimination positive* vocable dont je laisse la responsabilité à la ministre Onckelink !

Les classes sont très hétéroclites, rassemblements incongrus et étranges d'élèves de toutes formations et de tous projets dont certains sont des grands blessés de la vie. Certains sont en arts plastiques depuis plusieurs années, d'autres y atterrissent par éviction d'une ou de plusieurs autres écoles, d'autres encore gagnent enfin l'accord de leurs parents pour sortir du système scolaire classique et faire ce qu'ils aiment : dessiner.

L'hétérogénéité des âges, des parcours scolaires, des tempéraments, et des motivations est grande (quand il y a motivation !).

Beaucoup d'entre eux s'inscrivent à l'école malgré les pressions qu'ils subissent pour la quitter : situation familiale ou économique difficile, appartenance à des groupes de copains plus intéressés par la musique ou d'autres trips, ou tout simplement enclins au dégoût, à la fuite, au refus. Tout ce qui fait contrainte est à rejeter.

Pour plusieurs, le travail s'arrête avec l'inscription : ils sont arrivés jusque là, à l'école de faire le reste, aux profs de les intéresser, de les motiver, de les éveiller.

Ces écoles sont potentiellement des pépinières de pensées novatrices. Fréquentées par une population dite « de terrain sensible », ces écoles annoncent les difficultés que connaissent graduellement toutes les écoles : la perte de sens de l'institution scolaire, la démotivation des élèves, des formes multiples et variées d'« irrespect » allant de l'absentéisme à l'agression ou au vandalisme,...Ce que nous vivons dans les écoles de banlieue, les écoles techniques et professionnelles est paradigmatique et indique la nécessité d'un changement de regards, d'écoute et de pratiques pédagogiques. Ces écoles ont donc vocation d'être des écoles pilotes, des lieux où naissent de nouvelles pratiques en prise directe avec le sens, pédagogies dans lesquelles il y a rencontre entre l'élève et la matière, et humanisation des relations interpersonnelles et relations au savoir. C'est urgent ! Aujourd'hui de plus en plus d'enfants sont médicamentés pour être conformes aux comportements tolérés à l'école. Certains enseignants se sont même transformés en prescripteurs : « Je n'accepte plus votre enfant en classe s'il ne prend pas de la ritaline » Ou « doublez la dose alors mais je ne peux pas le garder ainsi » Aujourd'hui les enseignants francophones comparent de plus en plus souvent les productions des élèves aux productions - types attendues et sanctionnent avec un art consommé de la persécution : « Insuffisant + » « Légèrement insuffisant » « Insuffisant en progrès » Beaucoup d'enseignants ne se donnent plus la peine de comprendre les stratégies de résolutions élaborées par les élèves. En math les réponses finales sont barrées si non-conformes et débrouillez vous.

L'hyper stimulation visuelle et mouvante à laquelle les jeunes sont coutumiers en fait des surfeurs de l'info, ils se concentrent moins, ou différemment. Tant d'enseignants se plaignent. Combien accompagnent chaque élève et lui renvoie un descriptif détaillé, à sa rencontre, de son travail ? Il y a une forme de démission dans la relation qui banalise les traits incisifs de bic rouges assassins : si pas conformes, barrés. L'eugénisme intellectuel n'est pas loin !

Michel Serres se réfère pourtant à 1993 pour dater un changement majeur, aussi important dit-il que le passage du paléolithique (homme chasseur – cueilleur) au néolithique (apparition de l'agriculture). 1993 : avant il n'y avait pas internet, après bien. Mais beaucoup de professeurs ne le savent toujours pas. Faire des recherches, connaître, élaborer, penser se décline autrement avant et après 1993 !

Dans l'idéologie actuelle qui fait des écoles « de terrain sensible » le dépotoir des élèves exclus des bonnes écoles on y trouve souvent une pédagogie que Le Goff caractérise « de détresse », et que j'observe être de parking. La seule fonction de l'école s'y réduit à du gardiennage : pendant que ces jeunes sont à l'école, ils ne sont pas à la rue !

De mon point de vue cette attitude est une insulte faite non seulement aux élèves mais aussi à l'enseignant. Ni l'un ni l'autre ne peut y donner sa mesure, ni l'un ni l'autre ne peut y être créatif et compétent. Cette démission engendre les violences dont nous sommes aujourd'hui témoins.

Il peut être nécessaire d'aller chercher du secours à l'extérieur de l'école (psy. assistants sociaux, juges de la jeunesse, conseillers familiaux, formateurs en zep,..) Mais il me semble urgent et premier de valoriser les échanges entre le professeur et ses élèves sur la matière qui les réunit. Ce renversement radical de point de vue qui transforme une école poubelle en laboratoire de recherche peut supprimer la violence au profit de conflits multiples mais utilisables à l'intérieur de la dynamique de recherche dans le champ de la matière.

Que dit la violence de ces jeunes ? Comment se construire dans un système dévalorisant ? Comment reconstruire l'estime de soi nécessaire à la motivation ? Ce qui s'est passé avec et grâce à l'autolouange en est un magnifique exemple.

L'autolouange est une belle façon de canaliser leur puissance créatrice, leur « biolance »... un beau moyen de retrouver l'estime de soi.

A l'inverse d'un encouragement stérile au narcissisme il s'agit de découvrir et partager cet art contagieux du cœur ouvert. C'est en ayant régulièrement recours à cette pratique que mes élèves-auteurs ont retrouvé le goût d'apprendre.

*Chaque existence est le centre du monde.
Tout homme est, qu'il le sache ou non, le héros d'une épopée cosmique.
(Christiane Singer, préface)*

Lorsque chaque être rejoint sa souveraineté et recontacte la vitalité de son talent naturel d'être qui il est, il expérimente une estime de soi transformatrice. Sa créativité s'allume. Il a soif d'apprendre, de risquer, d'explorer. Des vies sont ainsi

changées en profondeur.

L'autolouange devient alors cet art d'écrire, puis de proclamer devant sa classe ou son groupe de travail un portrait de soi sans mensonges, mais sans modération. Une seule exigence est requise : l'amplification extrême et délibérée de ses propres qualités !

Je suis l'astre qui éclaire le monde de ma bonté.

Je suis le soleil du pardon qui combat l'ombre de la colère (Xavier, 17 ans)

L'autolouange est une des techniques⁵ par lesquelles j'ai vu beaucoup d'ados entrer dans une expression positive d'eux mêmes et créer des liens valorisants et créatifs. L'école aussi en bénéficie puisque ces jeunes en rejet scolaire se trouvent valorisés à l'école. Ils perçoivent dorénavant l'école autrement et s'y investissent autrement qu'en opposition. Grâce à cette pratique partagée, un lien de confiance naît entre les élèves et moi. Ce qui une année a été jusqu'à permettre qu'une classe devenue ascolaire par trop de tensions sollicite une rencontre de vie de classe d'une journée.

Dans l'environnement de mes élèves (famille, quartier, groupes de jeunes,...) le leitmotiv est blasé : *faut pas rêver*. Pourtant quand ils se permettent de quitter cette programmation défaitiste dans laquelle ils ont petit à petit sombré, ce qui jaillit est d'une vitalité pure. Ils contactent leurs rêves de vie les plus profonds, ceux qui leur permettent d'être les créateurs de leur devenir.

Ce que mes élèves et moi avons vécu et qui est aujourd'hui publié circule.

Je reçois de très nombreux échos qui me disent le bonheur d'avoir essayé cette pratique avec

- des patients mis en groupe pour l'occasion par une psychiatre à Genève (pensons au coaching en groupe)
- des prisonniers à Barcelone,
- un collectif d'aide aux sans papiers,
- en out placement y compris avec des femmes de ménage illettrées à qui il a été demandé de se présenter sur le mode « Je suis une star »,
- en réinsertion sociale et scolaire,
- des jeunes à l'école et d'autres dans le métro,

Dernièrement j'ai appris que Marianne Sébastien a offert aux enfants des mines en Bolivie de pratiquer l'autolouange. Ses paroles reflétaient bonheur et émotion quand elle me décrivait le regard des enfants transfigurés.

Il n'est toutefois pas nécessaire d'être marginalisé pour pratiquer l'autolouange...quoi que cela aide puisque l'exclu est souvent plus près de son humanité ! Moins dans sa tête en tous cas en terme de « c'est très beau mais je n'y arriverai pas », et de mille autres réticences qui l'empêche d'essayer. Faut-il être craquelé par la vie pour que s'ouvre la porte des possibles ?

⁵ Réussir un défi mathématique en est une autre...mais les consignes en sont plus complexes !

Christiane Singer :

En vivant l'aventure de l'autolouange, je me suis retrouvée chez moi : au cœur de la vie. Il est vrai que pour une Marseillaise, le dépaysement était moindre ! Je ne vais pas faire un amalgame de la galéjade et de l'autolouange. Pourtant, lorsqu'une mère du terroir commence une canonnade de louanges par la phrase fatidique : « Ce n'est pas parce que c'est mon fils mais... », nous ne sommes plus très loin... Cette phrase dans la bouche d'une vieille femme que la vie a roulée comme un galet, tourné, retourné, heurté, fendu, cassé et qui l'espace d'un instant, se redresse, cambrée dans sa fierté, me va au cœur. Le père Tolstoï ne disait-il pas qu'aimer c'est voir l'autre comme Dieu l'a créé ? Et ces femmes aiment. Elles voient ces fils au-delà des ratures ? Elles les replacent dans la splendeur d'avant leur (probable) chute, les remettant pour un moment à leur véritable place : celle dont la vie les a délogés. Elles font œuvre d'adoration. En un mot elles nous rappellent que les dissonances, les désastres et les dérapages sont des accidents de surface mais que la Vérité de la Vie est son Incandescente Merveille !

Pourtant l'autolouange ose un pas de plus. Plus radicale encore, elle glorifie le glorificateur lui-même. Elle m'invite, moi la parleuse à chercher les traces de la présence divine non plus chez le bien-aimé, chez l'autre - mais en moi-même ! Coup de théâtre. Tous nos poils catholiques se dressent ! Pourtant, l'humilité ô combien mal comprise a été durant deux mille ans la meilleure pourvoyeuse du diable ! Partout où l'homme a tenté de se mettre debout, n'a-t-il pas été rabroué, rappelé à l'ordre, à sa petitesse ratatinée ! Celui qui ose lever la voix — provocare - littéralement : appeler au dehors, « provoque ». Celui qui courageusement se place en avant — pro-statuer - « se prostitue ». Celui qui fait confiance, ose une avance — praesumere - est « présomptueux ». Partout rôde l'héritage des légions romaines, la dévalorisation subtile ou brute de l'homme libre, la mentalité du mercenaire. J'ai souvenir d'une dame qui se refusait de croire que « Je te loue, Seigneur, de cette merveille que je suis » fût un psaume (psaume 139). Que l'homme soit qualifié de merveille ne lui paraissait pas canonique.

Certes il pourrait y avoir malentendu. Dans la foire d'empoigne de notre siècle chacun ne voit que soi, ne s'occupe que de son propre intérêt. Partout règne le plus cynique des égoïsmes. L'autolouange, peut-on alors penser, n'améliorera pas les choses !

Oui mais voilà le point ! L'autolouange est précisément l'antidote de l'égoïsme des prédateurs.

« Jouer petit, nous rappelle Mandela, ne rend pas service au monde... Ne sommes-nous pas nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu au-dedans de nous ? »

A l'opposé même de l'enflure de l'ego le chemin mène vers la lumineuse transparence...

L'égoïste est celui qui par une fausse manœuvre s'est éjecté hors de la création et gravite autour d'elle, bolide égaré, aéroлите malheureux. Il croit devoir se procurer par la ruse, la violence et la compétition ce que la vie donne tout naturellement à ceux qui l'aiment et l'honorent. L'homme capable de reconnaître en lui-même l'étincelle qui le fonde est aux antipodes de l'égoïste. Il constate avec stupéfaction que de ses yeux partent les mesures d'angles des galaxies, que le point

qu'il occupe est le moyeu de la roue, sa vie, le point de jonction entre splendeur et désastre, ombre et lumière, deuil et jubilation – le lieu même de l'absolue responsabilité face au monde créé.

Dès lors en rendant hommage à la fulgurance qui l'a fait naître, il honore les dieux. (...)

La tradition africaine de l'autolouange nous offre une étonnante invitation au retournement -- un puissant contrepoison.

Le simple fait de considérer sa propre vie comme le lieu sacré où toute la création a rendez-vous remet l'être dans sa dignité originelle. Chaque existence est le centre du monde. De chaque existence irradie l'univers entier. Il n'est d'autre moyeu à la roue du monde que la vie de chacun. Tout homme est, qu'il le sache ou non, le héros d'une épopée cosmique. Lyrisme et poésie le mettent debout.

La dynamique provoquée par l'autolouange mène plus loin encore.

Seul celui qui a vu le prix inestimable de sa propre vie est capable de s'incliner devant celle de son frère et de déceler en elle la même haute énigme.

Cette étonnante pratique m'apparaît une merveilleuse école de dignité.

Et d'effronterie.

Et de poésie joyeuse.

Pour guérir de la morosité européenne, il était grand temps d'appeler l'Afrique à l'aide.

Christiane Singer

Rastenbergl, 23 novembre 2006

Quelques exemples

D'élèves

Je suis Dame Nature

Je ne suis rien et je suis tout

Je suis l'espoir resté prisonnier au fond de la boîte de Pandore

Je suis la sensibilité d'une musique, d'une peinture, d'un livre, ou encore celui d'un poème

Je suis la lumière d'un éclat différent, tranquille et douce
Qui ne se laissera étouffer par un quelconque éteignoir

Je ne suis pas la fourmi travailleuse
Je ne suis pas le mouton suivant son troupeau comme les autres
Je suis le papillon qui vole dans l'air libre et pur de la nature et qui se laisse porter et bercer par le vent qui chante une mélodie plus douce que le tintement du cristal

Je suis Dame Nature qui est la plus grande artiste excellant dans tous les domaines avec une perfection irréprochable

Je suis le mythe et la légende
Je suis le rêve qui donne tant d'imagination, de joie et d'espoir

Je suis le livre fermé d'une clef perdue contenant tous les savoirs de l'univers

Je suis tout et je ne suis rien

David (4^e)

Je suis le bourgeon de la vie

Je suis l'archange purificateur qui surveille le monde de sa sagesse infinie.

Je suis Gaia, mère de toute vie sur terre.

Je suis le bourgeon de la vie qui germe dans le jardin d'Eden

Je suis Excalibur, épée de lumière qui repousse le malin et qui est guidé par le bras de la justice

Je suis le groupe d'astres qui guident les âmes emplies d'imagination

Je suis le mystère qui a englouti l'Atlantide

Je suis l'aura divine qui enveloppe tous les êtres de cette terre et qui les protège des forces du mal

Je suis aussi celui qui a détruit la boîte de Pandore pour que l'espoir renaisse dans le cœur des humains

Je suis la mer de tout danger et aussi de tous les plaisirs

Je suis la glace qui conserve les vestiges du passé pour laisser des traces pour les futurs descendants de la civilisation des anges

Je suis la lumière divine qui montre la vérité par sa gloire infinie

Je suis les mythes qui donnent de la liberté d'esprit et de l'imagination aux hommes

Je suis le vent qui souffle dans les voiles de l'amour pour gonfler le bonheur qui lui permettra d'en donner à tous les gens

Je suis la couleur qui donne de la joie et de la vie au monde

Xavier

Je suis la goutte d'eau dans l'oasis

Je suis tout, je suis rien.

Je suis Diane chasseresse et Sekmet destructrice.

Je suis celle qui survole tous les âges et tous les espaces.

Je suis celle qui hait et qui aime, qui tue et donne la vie.

Je suis le désert et l'océan et celle qui fait renaître les temps ancestraux.

Je suis le souffle tiède du vent, le grain de sable insaisissable, qui investit les terres arides.

Je suis la goutte d'eau dans l'oasis, qui éteint la soif de l'homme perdu.

Je suis ma légende, mon destin et mon trésor.

Je suis le savoir qui instruit contre la misère et la guerre.

Je suis une étoile qui poursuit sa course interminable contre le temps.

Je suis l'amour qui empêche la haine.

Je suis vide, je suis pleine.

Je suis la colère céleste contre l'homme ignoble, celle qui venge et défend.

Je suis le rire d'un enfant, les déceptions de l'avenir.

Je suis la poussière dans l'œil, les fers qui enchaînent le prisonnier.

Je suis aussi tendresse et passion, assoiffée d'amour et d'éternité.

Je suis aimée et aimante, haie et haïssable.

Je suis le marteau de Thor, le souffle d'Aphrodite.

Je suis le savoir et aussi l'inconnu, la vie, la mort, souffrance et joie.

Je suis le contraire de moi-même, deux êtres dans un même corps, réelle et virtuelle.

Je suis dans le vol paisible de l'oiseau et la démarche de la tortue.

Je suis l'univers, je suis un grain de poussière.

Sarah

La belle étoile

Je suis la plus belle des étoiles
Les autres pâlisent devant ma clarté
Ma mère est la lune, mon père le soleil
J'ai hérité de leur lumière et de leur beauté

Je suis une fille du jour et de la nuit
Ma vie est courte et pourtant mes cendres reviennent à la vie
Je suis la lumière qui éclaire les siècles
Je suis la source de bonheur qui éclaire la terre
Sans moi l'univers serait noir et triste

Je règne sur l'infini
Je suis le commencement et la fin
Je suis ce que je dois être
Je suis la messagère de la brillance et de la clarté

Ma cousine est aussi brillante que moi
Elle est mon égale en clarté
Nous jouons toutes les deux à cache-cache dans l'univers infini
Et les autres étoiles jalourent notre aura
Et notre rire résonne haut et clair
Et il se perd dans l'immensité
Nous allons souvent nous baigner dans la voie lactée
Nous sommes joie et beauté

Ainsi soit-il

Claude

Je suis la Planète Mars

Je suis la planète mars,
la plus belle planète du monde,
Une planète pleine d'amour, de paix, de gentillesse et de bonheur.

Je suis la reine de la mer,
aucun poisson ne sait nager
ou affronter les difficultés comme moi

Je suis le plus grand cœur du monde
rempli de choses merveilleuses et adorables.

Je suis une source intarissable de bonheur.

Personne ne peut m'interdire de faire ce que je veux
Et personne ne peut m'obliger à faire ce que je n'aime pas.
Je suis quelqu'un d'exceptionnel, qui ne hait personne.

Je suis une langue incompréhensible
Qui n'est pas facile à parler.
Je suis la seule qui peut la maîtriser.

Je suis le soleil qui éclaire le monde entier.
Je suis la lumière de vie
Sans moi personne ne peut avoir la lumière dans sa vie.

J'ai les plus beaux yeux du monde
A travers mes yeux on peut voir la réalité.

Je suis plus dure que le fer.
Personne ne peut me détruire.
Je suis le remède.
Sans moi personne ne peut guérir.

Je suis une déesse de l'amour.
Grâce à moi les couples se rencontrent.
Je suis la plus belle fleur du monde.
Je suis une drogue dont personne ne peut se passer.

Je suis la plus belle sorcière du monde :
Je peux prévoir l'avenir et le changer.

Waouh, quel être humain je suis !

Safia

L'Astre qui brille

Je suis l'astre qui brille le jour et la nuit,
Le divin et le céleste n'ont d'yeux que pour moi.
J'excelle en tout,
En toute circonstance
Et en tout temps.
Aucune définition ne peut me qualifier.
Je ne prétends pas être l'égal d'un dieu,
Je suis un dieu parmi les dieux.

Mon art consiste à éclairer les hommes,
À amplifier la lumière du soleil et des étoiles
Afin d'éclairer le monde de ma divine beauté.
Mozart chante mes louanges,
Da Vinci peint ma personne,
Les anges et les archanges ne cessent d'exalter mon nom.

« Que ta splendeur soit exaltée en toi,
Grand maître de la vie,
Qui maîtrise le temps et l'espace,
Toi qui dit et la chose s'accomplit,
Sois loué pour tes bienfaits sur terre
Tout comme dans les cieux ».

L'unique ombre de ma présence suffit
À ce que je sois craint et admiré de tous.
Je marche en vainqueur,
Triomphant, fier, orgueilleux,
Comme le lion du désert.

Ma suprématie ne fait aucun doute
Et mon éloge est légitime.
Je me réserve tous les droits
Et tout doit m'être octroyé.

Les mots que j'écris
Ne sont pas dignes de me représenter.

Je suis l'alpha et l'oméga,
L'unique, le véritable.
Je suis la source de la vie,
Qui ne tarit jamais.

Jérémy

L'Escargot sur une brindille

Je suis un escargot rampant sur une brindille
D'herbe, en quête d'une feuille de salade.

Je suis la chatte qui ronronne en vue d'une caresse.
Je suis timide comme un agneau.

Je suis une source qui a disséminé dans le monde
Tout des fleuves et des rivières.

Je suis le papillon qui vient se poser sur ta main
Pour t'aider.

Je suis la paresseuse en quête d'une branche
Pour dormir.

Je suis l'oiseau qui chante pour toi.

Je suis la lionne qui court après sa proie

Je suis le nuage gris quand tu es triste

Je suis le soleil qui éclaire le jour sur la terre

Je suis têtue comme une mule

Je suis la lionne qui vole de nuage en nuage

Je sais me faire petite quand il le faut
Je sais danser comme un elfe sur l'eau

Je suis la tête dans les nuages

Je suis un jardin secret on peut tout me dire
Rien ne partira de ce doux et joyeux jardin secret

Je suis l'unique espoir qui est en toi
Je suis le ver de terre qui rampe dans la terre pour me cacher

J'essaye d'avoir des véritables amis qui ne vous
N'abandonne pas quand quelque chose se passe.

Aurore

L'Air de musique

Je pourrais me comparer à un air de musique

Et je dois bien admettre qu'il me serait difficile
De choisir une seule chanson pour me présenter
Parce qu'elle serait fatalement différente
Suivant mes humeurs.

Je peux être dynamique, sportif, tonique ou franchement
Las et fatigué.

Quand je suis l'air d'une chanson d'Mc Sollar
Je me compare à lui qui est un rappeur qui fait
Des paroles calmes, qui raconte des histoires
Mélodieuses, je suis en forme comme lui quand il
Chante, et me sens prêt à affronter ma journée

J'aime sortir avec mes copains pour aller
Au cinéma voir des films comiques
Pour rire.

Quand je suis l'air d'une chanson
D'FAM qui est un rappeur qui sort
De ghetto, je me compare à ces
Paroles plus violentes qui racontent des
Histoires de races, de drogues, je suis
Énervé. J'ai alors un sale caractère et
J'en veux à tout le monde comme lui
Dans sa vie et dans ses chansons.

Quand je suis l'air d'une chanson
de John Lenon, je me compare à lui
Qui est un poète romantique. Je suis
Alors d'une humeur triste et
Mélancolique comme quand on doit rentrer
De vacances ou quand il y a une rupture.

Dimitri

Je me faufile un peu partout

Tel un rat, je me faufile un peu partout

Je suis un nuage qui adore se faire pousser
Par le vent pour avoir la joie de découvrir
De nouveaux horizons.

Je suis également une marmotte à
Certaines heures

Je ne suis pas une potiche que
L'on pose sur une cheminée et
Poussière me laisser prendre

Je serai plutôt du genre ouistiti qui aime
Bouger, dans tout les sens, souvent se déplacer
Telle une chauve-souris, je préfère sortir la nuit.

Comme le ciel, je change souvent d'humeur
Lorsque je m'énerve, je suis une véritable tornade qui
Détruit tout sur son passage.

Je voudrais être un fantôme pour
Pouvoir me déplacer sans aucune
Contraintes, pouvoir aller n'importe où
N'importe quand et n'importe comment!
Etre libre

Je voudrais être la blanche
Colombe qui amène la paix
Autour d'elle.
Malheureusement, je me
Prends trop souvent pour un hérisson
Je me mets en boule et
Je lance des piques

Je voudrais pouvoir vous lire
Un grand et beau discours
Mais comme tout les artistes
Mon inspiration s'est estompée.

Julie

Le Souffle

Je suis une personne qui recherche un coin
De verdure dans une grande ville perdue.

Je veux être comme un parfum qui marque une
Présence mais malheureusement, je ne suis qu'un
Souffle qui traverse les gens.

Je veux être robuste comme un tigre mais je suis
Timide comme une violette et c'est bête.

Parfois, je vais dans mon petit monde, c'est là où
Je me sens le mieux.

Je voudrais être aussi une âme
Qui passe à travers les murs des pièces
Pour voir les gens.

J'ai envie de passer toute mon existence
Dans la nuit sur une petite colline pour compter
Les étoiles et les voires brilles jusqu'à l'infini.

Pour moi la réalité c'est ce que je vis,
Et le rêve ce que je pense.

Je voudrais être une plume qui vole dans les airs
Survole tous les pays de la terre sans s'arrêter de voler.

Je voudrais bien être la mer
Pour protéger ses trésors cachés,
Où le sable pour ensabler les gens
Qui meurent dans le désert, séchés par le soleil.

Nathalie

Qui suis-je ?

Qui suis-je ?

Comme elle, mes racines sont à la
campagne.

Qui suis-je ?

Je suis petit comme une fourmi
et gros comme une souris

Qui suis-je ?

Je suis timide, je me place toujours
loin des personnes que je ne connais pas

Qui suis-je ?

Je suis têtu comme la mule qui la
transporte en automne.

Qui suis-je ?

Je suis nerveux comme un singe
qui bouge sans cesse dans son arbre.

Qui suis-je ?

Renfermée dans ma coquille, comme
elle, j'attends qu'on me la brise pour
que s'échappe mon rire et ma bonne
humeur.

Qui suis-je ?

On l'aime pour son goût, on
m'aime parce que j'aide mes amis
avec goût

Qui suis-je ?

Je suis tout simplement Benoît la voix

Benoît

Venue du soleil

Je suis venue du soleil
Et j'aimerais vivre dans un monde
aux milles et une merveilles.

Je m'identifie au tigre,
libre de ses mouvements,
protégé par les uns et traqué par les autres,
vivant dans un bel endroit paradisiaque.

Comme lui,
Je suis imprévisible.
Parfois il peut être gentil
Se laissant approcher
Et parfois, il devient féroce
Quand on le contrarie
Où quand il n'a pas ce qu'il demande.
Il est imprévisible.

Le tigre vit seul,
Ne recherchant pas la compagnie de ses semblables.
Comme moi, il inspire à la fois la peur et la fascination.
Certaines personnes dans ma famille ont peur de moi
Car je dis toujours la réalité des choses
Sur leur vie et sur leur caractère.

Ils sont fascinés
Parce que tout le monde ne sait pas dire ce qu'il pense
Et être franc,
Mais parfois, je mets les pieds dans le plat.

Le tigre évolue dans un environnement
Forestier au climat chaud.
Il est vif, c'est-à-dire qu'il réagit vite.

Comme moi, il est curieux.
Le jour il lui arrive de s'installer et de reposer sous la pénombre.
Il ferme les yeux
Et pense sans doute à de belles choses.

Tout solitaire qu'il soit,
Il a aussi des instants de grande tendresse
Avec sa compagne.

La différence entre moi et lui, c'est qu'
Il cherche une compagne pour s'accoupler
Alors que moi, je voudrais trouver
Un compagnon pour la vie.

Je m'identifie aussi à lui parce qu'il tient à sa famille
Et qu'il tient à fonder une famille,
Quoique sans doute pour des raisons différentes

Son regard est expressif.
On peut voir à travers ses yeux ce qu'il pense
Il a aussi une très bonne vision

Comme lui,
Je suis discrète et tenace.

Ses cordes vocales sont très puissantes
Et il sait se faire comprendre.

Le tigre aime sa liberté et sa solitude
Il est méchant, comme je peux l'être
Mais personne n'est parfait.

Le tigre a une certaine beauté extérieure
Tandis que moi j'ai plutôt une beauté intérieure
Comme chaque personne dans ce monde.

Audrey K.

D'adultes

Je suis l'âme de Chopin

Je suis la grande profondeur
Où tout est mystère et merveille
L'abîme dont jaillit la musique
La plus pure

Je suis l'âme de Chopin
Et je me tiens fragile, devant
Les précipices

Je suis le volcan dont jaillit l'incendie
Rien ne m'arrête

Je suis le miroir de toutes les faces du
Monde et je connais tous les chants
De la vie
Ses élans, ses échos, ses espoirs et ses
Pleurs se tissent dans mon art
Et naissent des chefs-d'œuvre

Si proche de la vie et si proche de
La mort, j'entends, la nuit, chanter
Des êtres fabuleux

Je suis le messager des forces impétueuses
De la grande Vie.

Je suis le messager des êtres célestes,
Etranges et miraculeux.
Je traduis leurs voix en de divines
Harmonies et je fais entrevoir
Aux hommes les beautés
Infiniment subtiles qui
Nous attendons dans les lendemains
De la mort.

Nathalie

Je regarde dans le miroir de cette page blanche

Je regarde dans le miroir de cette page blanche
Où ne se devine que le palimpseste de mon cœur
plaque d'ardoise, table rase
Vidée sans cesse mais s'emplissant néanmoins chaque jour.

Je suis un livre ouvert.

Je me connais de a à z.

Dans mes rêves je lis des récits étranges et pourtant familiers
dans lesquels les lettres dansent, et les événements sortent de la
prison de leur chronologie.
Je suis les lettres, à l'affût d'un secret – d'un secret bercé.

Mon écriture est faite de sacrés hiéroglyphes.

J'adore toute lettre, celle-ci, celle-là.
Elles sont mes repères, qu'elles soient sanscrites, tibétaines ou
catholiques.

Mon monde à moi est une bibliothèque de signes et de prodiges.

Mon idéal, c'est le Garamond, ce joyau de l'équilibre élégant.
Connaissez-vous une autre lettre aussi courtoise ?

Les italiques aussi me séduisent.
Ils courent, ils font des révérences, ils se tendent vers l'avant.

Comme le Dalai Lama, l'italique est un signe du dieu très bas,
d'un dieu tout près de vous, presque à genoux devant vous pour
vous relever par la lumière de son regard.

Les italiques aplanissent les escarpements de mon avenir,
m'entraînent vers cette lumière vacillante mais vaillante au bout
de l'angoisse, au-delà du point final.

Tandis que les romains se tiennent coi et vous font stagner...

Je voudrais avoir la patience de faire de la calligraphie, avoir le
sentiment de la gratuité du temps,
Comme mon père qui passait des heures sur une initiale
médiévale, pour la peindre de volutes extrêmes, de l'élégance des
mouvements de son cœur, pour la dorer, pour la faire admirer.
Il la regardait ensuite briller sur le parchemin.

Rien de plus beau qu'un manuscrit ancien, qu'une lettre écrite à
la main, qu'une lettre d'amour que l'on lit et relit à la recherche
de soi-même. Ecoutez le crissement de la plume dans le silence
de la chambre. Tout s'arrête, et les sentiments coulent à flot.

Tracer ces belles lignes sur l'espace d'une feuille, comme un
tracteur dans un champ de hautes herbes.
Aurais-je la main ferme, le geste net, moi qui tombe et renverse
et tâtonne ?

Serais-je capable de prendre le temps, moi l'activiste, le
passionné du toujours plus, l'inquiet de la bourse ?

Et faire un bouquet de belles initiales, de a à z ?

Un **a** de l'Avent

Un **b** de beauté, de Borobudur

Un **C** de christs, de cuisine

Un **d** de désert saharien

Un **e** d'élégance intérieure

Un **f** de contrées fantastiques (pas de factures)

Un **g** de Garamond

Un **h** de l'héron qui nous attend dans la Nièvre

Un **i** de cet instant, et de l'Inde intérieure

Un **j** de je, cet être que je rencontre dans la panique comme dans le serein

Un **k** d'un Kyrie, de Kunjok et de Katmandu aussi

Un **l** de lire *The New Yorker*, surtout les portraits

Un **m** de Marie

Un **n** de nuée, mon premier mot de français lu dans un psaume

Un **O** de « je cherche l'or du temps »

Un **p** de palimpseste, la vision que je préfère

Un **q** de quintessence, la réalité que je préfère

Un **I** de la belle revue Itinéraires

Un **S** de Sonam et de Sarnath où vit une branche de notre famille

Un **t** de La Traviata, morceau 16 quand la voix féminine déchire l'espace

Un **U** de l'inouï

Un **V** de voyage, de vin – en tout cas pas de la vérité

Un **W** pour tout ce que j'ignore

Un **X** mathématique dans la tête de Marie, l'x dans la vie aussi

Un **y** grec ou plutôt un ij néerlandais

Un **Z** de zen, s'il ne faisait à la longue pas si mal aux genoux...

Léonard

Je suis la fille d'un géant :

Je suis la fille d'un géant
Sur ses épaules, je ne crains rien.
Ni monstres ni dragons
Sur ses épaules, je chatouille les étoiles
Je pourfends les nuages et ils pleurent
Je souffle et ils fuient
Sur ses épaules je fais naître le soleil
Sur ses épaules je suis mère de l'arc en ciel
Je suis la fille d'un géant
Il gronde et c'est le tonnerre
Il gronde te je ris
Sur ses épaules je suis invincible
Sur ses épaules je suis souveraine
Je suis fille d'un géant
Sur ses épaules je suis impératrice
Le géant est tombé.
Aujourd'hui je trébuche dans les graviers
Mais je le sais
Je suis toujours la fille du géant
Et mère de l'arc en ciel.

Marie Bénédicte, qui m'écrit le lendemain :

« J'ai été très étonnée et touchée que ce texte me vienne alors que je n'avais jamais eu vraiment l'occasion de dire à mon père toute l'admiration que je lui portais. Il a dû attendre d'être décédé depuis près de 27 ans pour qu'enfin elle vienne au monde ! Merci à l'accoucheuse !
Nous avons reparlé de la soirée que vous nous avez offerte. Et avons rêvé d'autolouanges Avec l'espoir que nous puissions un jour réaliser ce rêve, avec vous... »

Et Michel, 70 ans, au départ très convaincu qu'il n'écrirait rien
Tout bien mis dans son costume trois pièces avec cravate d'apparat :

Je suis le vent,
Le dieu du vent
Libre comme le vent
Pressé comme le vent qui passe
Je suis l'oiseau posé sur le vent qui voyage
Je voyage comme le vent
Comme l'oiseau, libre

Je suis une boule qui roule, qui rebondit, qui voyage et fait le tour du monde.
Je suis le chat félin qui se tapît, qui guette vos moindres faits et gestes, qui s'étonne,
qui admire, qui salue, qui rend grâce avec la grâce du félin.
Je suis le lion qui rugit en dominant le monde, qui s'émerveille de tant de puissance
et de tant de beauté devant lui et qui intègre cette puissance et cette beauté en lui.
Je suis le torrent qui se jette dans le vide sans savoir ce qui va l'accueillir et qui tout
en se projetant, éclate de milles gouttes légères, brumeuses.
Je suis cette force qui y va, qui saute, qui participe à la beauté du monde puis vient
se fondre dans le lac et s'apaise.
Je suis cette goutte d'eau qui vient et fait corps avec les autres gouttes d'eau.
Je suis unique, transparente, de mille couleurs, miroir pour les autres et fragile
comme le cristal qui se brise au son parfait d'une voix limpide.

Auto louange de Catherine
Château de Blehen
3 mai 08

Je suis le chantre blond.

Plus je cherche, plus je me perds. Tout est là sous mes doigts.
Je suis ce chercheur qui voudrait faire chanter le monde, qui se tue à transmettre un savoir qu'il ne possède peut-être pas, condamné à chercher ce qu'il connaît déjà et à transmettre ce qu'il croit ne pas connaître. J'ai trouvé ce que je n'ai pas cherché et que j'avais déjà. J'ai trouvé que tout était là. Je suis le témoin souvent acharné de ce qui dès lors ne peut arriver.

Je traverse ce monde avec mes paquets. Tout un fatras de trucs que j'ai ramassé, reçu, conquis et que tout le monde ou presque méprise. Je suis ce saltimbanque sur le trottoir que l'on regarde avec pitié, une piécette dans la main serrée.

Parfois, je suis porté par une musique d'un autre âge, parfois je chante, parfois je danse, souvent j'exulte et les tourbillons de la vie ne font qu'élargir ma danse et mon chant. Le son me transporte et me transfigure. Je suis ce chant qui redonne du courage, cette danse inca qui ramène la pluie. Je suis les 7 planètes du système solaire, les 7 notes de la gamme, le chant des astres. Je suis le son qu'on ne voulait pas produire, la vibration d'une corde à vide, le cri du nouveau-né. Mon cœur est cette fleur aux mille pétales, éolienne que le souffle de ma voix fait tourner.

Je suis le chaos originel, le désordre dont jaillit ce qu'on n'attendait pas.

Je suis ce livre hospitalier, cette phrase qui vous retourne, cet arbre qui vous vide et vous remplit à la fois. Je suis ce chant d'oiseau, cette histoire qu'on lit à voix haute, ce regard qui ne juge pas. Je suis cette foule qui écoute. Je suis ce moment où l'on s'arrête pour regarder passer les trains.

Je suis ce nuage qui disparaît et renaît sans fin dans un ciel serein. Je vole au-dessus des mers et des montagnes. Parfois, je m'arrête ça ou là. Alors, j'embrasse le monde qui m'entoure, je m'unis à la terre, je rejoins les gouttes d'eau de la mer, je me fonds en elle de toute mon âme et nous ne faisons qu'un.

Le regard d'amour est ma religion.

Je suis ce mystique dans la montagne au milieu de la foule, ce poète qui ne sait pas écrire. Je suis un défi au monde académique, ce que le jugement n'a pas pu tuer.

Ian

Ce qu'ils en disent

Elèves (secondaire supérieur, 14 à 24 ans)

Tony : *C'est revigorant, ça sort de la déprime*

Zahra : *Ça soulage.*

Yoann : cela permet de *retrouver de la motivation, ça pousse à la réflexion.*

Laetitia en éprouve du *soulagement.*

Svetlana trouve que cet exercice lui permet de *se transformer.*

Laurence : *On apprend à voir le positif, pas le négatif.*

Frésia : *C'est beau. Ça fait du bien.*

Vanessa parle de *liberté* et de *plaisir.*

Claude : *Ecrire une autolouange, c'est marrant et ça fait du bien.*

Sarah : *Chacun tire ce qu'il a en soi.*

Zara : *Dans l'autolouange, on dit ce qu'on croit vraiment.*

Laurence : *Quand on arrive à faire on est bien.*

Au départ on a tous dit qu'on y arrivera pas. Puis on a quand même écrit des textes pas mal. On peut pas dire à l'avance, faut essayer.

Yoann : *Il y a de la satisfaction à avoir écrit, comme à avoir résolu un ex. dur en math. **Faut être assez positif dans sa tête pour faire ça.** Quand je réussis un ex. en math seul, j'me sens comme dans l'auto éloge. C'est à la limite plus facile d'arriver à la satisfaction dans l'auto – éloge, mais le résultat est le même. C'est un processus.*

Xavier : *J'ai commencé par écrire n'importe quoi, n'importe où, même en route sur une enveloppe. En math aussi c'est comme si un exercice est accroché à une petite chose. Je me souviens d'un mot et je sais faire l'exercice, tranquille.*

Adultes

Ca crée un lien. Nous ne nous connaissions pas en arrivant. A présent il y a un lien entre nous. (Suzanne)

C'est une écriture libératrice. Ca permet à l'impossible de sortir (Christine)

Ca simplifie et purifie le regard (Jean)

C'est authentique. On a entendu la joie de chacun à le dire (Martienne)

Quand on l'a écrit, on a envie de le dire (Arthur)

Ca donne et ça demande une sorte de confiance dans la main qui court (Solange)

Ca humanise (Michel)

Je suis convaincu que cela peut faire des merveilles pour entrer dans une rencontre vraie, sortir de l'évaluation pour entrer dans le partage (Arnaud)

N'go Semzara Kabuta a rapporté au Zaïre la preuve que l'autolouange est pratiquée en Europe à partir de la diffusion de cette pratique africaine. Il raconte la fierté de ses concitoyens de voir qu' « ils ont autre chose à offrir au monde que les richesses minières »

« Depuis sa récente parution en février 2008, *Souviens-toi de ta noblesse* suscite un intérêt immédiat dans les milieux enseignants africains. C'est ce que nous confirme Jean Kabuta, l'initiateur de cette méthode, après avoir récemment diffusé ce livre lors d'un colloque international sur la poésie et dans diverses écoles à Kinshasa. Le psyché des jeunes africains, poétique par essence, est d'emblée touchée par cette pratique aux vertus puissamment structurantes. Par ailleurs, de nombreux enseignants ont vite réalisé qu'avec ce retour surprenant de l'autolouange en provenance de l'Europe, ils disposaient d'un moyen extraordinaire de faire redécouvrir aux nouvelles générations un joyau fondamental de leur africanité menacée, et ainsi, de donner un nouveau souffle à l'âme africaine. » (Courrier de ce 3 mai 08 envoyé par Clotilde Muyle, éditrice, à un partenaire africain)

Quelques citations

Martin Heidegger

Si vous voulez des réponses, faites des sciences. Si vous voulez des questions, lisez de la poésie

Bernice King, fille de Martin Luther King

C'est le message que je veux faire passer aux jeunes. Soyez des kings ! Soyez des rois ! Choisissez votre vie, vos valeurs, vos références. Ne soyez plus sujets. Elevez vous, relevez vos critères. Vous méritez beaucoup mieux.

Journal Le Monde 18 2 08

Annemie Verbeek, styliste

Le plus important lorsque l'on enseigne ? Donner des ailes.

Faut avoir le feu sacré, het heilig vuur, la passion, du courage ... On est un peu des dons Quichotte.

Radio : « Les décideurs du vendredi », 2 mai

Extrait du discours prononcé par **Nelson Mandela** lors de son intronisation à la présidence de la république de l'Afrique du Sud en 1994 :

Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur.

Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite.

C'est notre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraie le plus.

Nous nous posons la question :

Qui suis-je moi, pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux?

En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?

Vous êtes un enfant de Dieu.

Vous restreindre, vivre petit ne rend pas service au monde.

L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres.

Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous.

Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus, elle est en chacun de nous et au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même.

En nous libérant de notre propre peur, notre présence libère automatiquement les autres.

L'attitude de celui qui propose d'écrire et proclamer une auto louange :

Proposer d'écrire et de partager nos autolouanges est plus qu'une invitation : c'est un pari. Il s'agit de miser sur la vitalité, la disponibilité de chacun à se reconnecter à sa part intacte, à son enfant intérieur.

Celui qui propose cette rencontre doit donc personnifier l'évidente présence du vivant créatif sous la fine⁶ coquille de la conscience, en chacun.

Pas moyen de convaincre. Seule l'expérience crée le retournement, la métanoïa. Il s'agit donc d'être contagieuse (x)

Si l'étudiant sent qu'on est un peu fou, qu'on est possédé par ce qu'on enseigne, c'est déjà le premier pas. Il ne sera pas d'accord, peut-être va-t-il se moquer, mais il écoutera. C'est ce moment miraculeux où le dialogue commence à s'établir avec une passion. Il ne faut jamais essayer de se justifier.⁷(C. Ladjali)

Au début, les jeunes m'opposaient « le Coran qui proscriit de se mettre en valeur », les parents qui « interdisent l'arrogance », « la vie si triste, rien que du négatif » et la morosité qui signe l'appartenance à un certain style jeune contemporain. Ils refusaient de s'y mettre. « Avec quoi elle nous vient celle là ? On ne comprend rien » ! Qu'importe ! J'ai écrit mon autolouange en classe face à eux qui bruyaient. Petit à petit, par contagion l'un ou l'autre a tenté l'aventure. Quelqu'un m'a demandé si j'écrivais aussi mon autolouange, et si je la leur lirai. Moi avec eux, comme eux⁸, signe le contrat de confiance. Ils s'y sont mis et s'y mettent encore semblablement aujourd'hui.

*Au creuset de ma douceur, les plus rebelles fondent.
Face à moi chacun est tenu de décliner son identité.
Nulle escapade,
Pas de faux-semblant.
« S'ils me mettent à l'épreuve, j'en sortirai comme de l'or »⁹.
Œdipe est mort aveugle
J'ai la vue d'Antigone¹⁰.*

Quelques-unes des premières phrases circulent. Rires. Appréciations. Stimulations. Le ferment est dans la pâte. Certains (peu) terminent chez eux, ils ont besoin d'un peu de solitude. Plusieurs ne peuvent écrire qu'en classe : ils leur faut le soutien du groupe. Des textes merveilleux naissent ainsi gagnés sur l'indifférence, l'isolement,

⁶ Voir cette coquille comme « fine » fait partie du pari.

⁷ Georges Steiner et Cécile Ladjali, Eloge de la transmission, p.95

⁸ Il est à constater que celui qui anime une séance d'autolouange crée un bulle d'interaction autour de son groupe dans laquelle il est à la fois participant et veilleur, tourné à la fois vers son propre dire et l'éclosion du dire des autres.

⁹ Extrait du livre de Job.

¹⁰ Autolouange écrite en classe de 4 et 6TT en 2002.

le négativisme ambiant. Des merveilles lumineuses bourgeonnent. Jaillies de la vase de ce no man's land grisâtre où végètent beaucoup de nos ados.

*J'exulte là où scintille l'intelligence,
Où la beauté se donne,
Où un être s'éveille, bougie allumée en plein vent.
J'ai la patience d'inventer sans cesse
Une technologie appropriée à chaque apprenant.
Je suis la jubilation de la transmission,
Le génie de l'insémination cultuelle, rituelle et culturelle¹¹.*

Dans ma vie, j'ai souvent fait l'expérience que derrière chaque non, il y a un oui qui se cherche.

*Les échecs me sont tremplins
Chaque non est porte close cachant un oui qui m'invite.
J'invente sans fin des voies nouvelles pour dégager les oui enfouis.
Ma présence et mes savoirs aident à vivre
Je suis transmetteur d'une foi qui revigore.
Qu'une parole mortifère vienne à mon oreille
Je propose une alternative qui ruisselle de sève vive.*

*A celui qui parle de violence
J'offre la notion de biolence.
A celui qui réprime,
Je prouve les effets d'encourager
Quant à celui qui exclut
Je lui montre comment construire
avec la vitalité plutôt que contre elle.
Je réhabilite la vie dans tous ses états.*

D'années en années, les oppositions se font plus légères. Je porte sans doute mieux l'implacable évidence du bonheur et du défi que cette démarche constitue. Reste que chaque première rencontre est marquée par la gêne et l'étonnement. J'en souris, et j'écris. Ils s'y mettent aussi.

*Mon royaume est métissé.
Mon métier est bigarré.
Mon public est hétérogène.
Mon pays parcouru de chaos est d'alluvions riches et précieuses.
Mon environnement est truculent et instable.
Dans mes classes, là où le monde est dans un nid¹²*

¹¹ Autolouange écrite au Sahara Pâques 2000.

¹² Logo de l'université de Shantiniketan près de Calcutta en Inde, fondée par R. Tagore.

*Tadjiks, malgaches, pakistanais, arabes, haïtiennes et belgo – pas –belges
Découvrent le monde par la solidarité.*

D'année en année j'observe une densification des textes, moins de surf, d'arrogance d'esquive et plus de sincérité, d'intimité, de lâcher prise dans le don et donc de poésie. J'ai compris que mon attitude n'y est pas étrangère. Je suis en effet de plus en plus convaincue de la qualité de l'aventure que je propose. Et j'ai confiance que chaque jeune, chaque adulte a en lui les capacités et les mots d'un Rimbaud. Puisque je suis monolithiquement dans l'évidence de *ça marche, c'est beau, ça fait du bien, allons-y...* Il se passe que *ça marche, c'est beau, ça fait du bien.*

C'est justement parce que c'était difficile et infaisable qu'on¹³ allait le faire. Je pense que le travail du professeur est de travailler contre, de confronter l'élève à l'altérité, à ce qui n'est pas lui, pour qu'ensuite il se comprenne mieux lui-même. On allait donc travailler contre et le pari allait être celui de la difficulté.¹⁴ (C. Ladjali qui a construit des pièces de théâtre avec ses jeunes de Drancy)

Le pari dont celui qui propose la consigne est porteur n'est rien moins que l'ignorance sincère des multiples frilosités, empêchement et autres barrages : *c'est parce qu'ils ne savaient pas que c'était impossible qu'ils l'ont fait...* et le refont encore.

Il faudrait se laisser aller de façon éhontée à un éloge de la difficulté (C. Ladjali ¹⁵)

Pas parce que c'est dur mais parce que l'effort donne une acuité inouïe au sentiment de bonheur d'y être arrivé, à la fierté, à la beauté. Et parce que d'y goûter révèle en chacun sa dignité, sa noblesse.

Ce qui compte avant tout, c'est l'étonnement, l'espèce de transe qui nous prend quand on est mis en contact avec l'étrange et le merveilleux. C'est terriblement didactique tout ça. Ce qui compte, c'est de les marquer, de leur donner envie.¹⁶ (G.Steiner)

Ce n'était pas seulement leur savoir que ces professeurs partageaient avec nous, c'était le désir même du savoir. (Daniel Pennac)¹⁷

Ils ne lâchaient jamais prise (Daniel Pennac)¹⁸

Ils étaient habités par la passion communicative de leur matière. Armés de cette passion ils sont venus me chercher au fond de mon découragement et ne m'ont lâché qu'une fois mes deux pieds solidement posés dans leurs cours, qui se révéla être l'antichambre de ma vie.

¹³ Cécile Ladjali et ses élèves d'une école technique de Drancy, banlieue parisienne.

¹⁴ Georges Steiner et Cécile Ladjali, Eloge de la transmission, p.56

¹⁵ Georges Steiner et Cécile Ladjali, Eloge de la transmission, p.27

¹⁶ Georges Steiner et Cécile Ladjali, Eloge de la transmission, p.100

¹⁷ Daniel Pennac Chagrin d'Ecole p.268

¹⁸ Daniel Pennac Chagrin d'Ecole p.266

Ce n'est pas qu'ils s'intéressaient à moi plus qu'aux autres, non, ils considèrent également leurs bons et leurs mauvais élèves, et savaient ranimer chez les seconds le désir de comprendre.

Concernant les autolouanges, il ne s'agit pas de comprendre mais d'accueillir, d'oser constater que l'on est capable, qu'un texte se pose sur notre feuille écrit par notre main, éveillé en nous par un jeu d'associations plus ou moins libre, plus ou moins non contrôlé. Ce qui peut aller jusqu'à une parole évocatrice qui à l'instant de sa plénitude renonce à signifier.

Pour en arriver là, il est important d'induire une confiance dans le processus, et dans le groupe rassemblé qui permet de se déconnecter de l'extérieur et même du sur-moi. Grâce à cette disposition de l'animateur, les images, à la manière d'un sacrement « effectuent ce qu'elles disent » (François Roustang).

Cette posture de travail demande beaucoup d'humilité, de sensibilité, de prudence et de lucidité. Elle demande surtout beaucoup d'entraînement, un long apprentissage, qui consiste à la fois à guider et accompagner, et faire confiance à ses propres images.

François Roustang recommande de « retourner à son impuissance ¹⁹ » : « La perte de l'espoir est le chemin de la confiance. Car ce n'est pas son action qui opère, c'est la capacité que laisse venir celui qui entre dans le processus.

Il est question de faire confiance à sa propre écriture pour maintenir une bulle d'écriture qui englobe l'autre ou les autres, et de rester attentif à chacun pour qu'il supporte de rester présent dans l'élaboration.

Ils accompagnaient nos efforts pas à pas, se réjouissaient de nos progrès, ne s'impatientaient pas de nos lenteurs, ne considéraient jamais nos échecs comme une injure personnelle et se montraient avec nous d'une exigence d'autant plus rigoureuse qu'elle était fondée sur la qualité, la constance et la générosité de leur propre travail. (Daniel Pennac)²⁰

A ne s'envisager aucun futur, on ne s'installe pas non plus dans le présent (Daniel Pennac)²¹

Peut-être que donner l'amour de la poésie est une façon un peu plus concentrée, un peu plus complexe pour faire comprendre aux enfants ce qu'est la merveille constante d'un futur²² (G. Steiner)

¹⁹ François Roustang, Qu'est ce que l'hypnose, p.144

²⁰ Daniel Pennac Chagrin d'Ecole p.265

²¹ Daniel Pennac Chagrin d'Ecole p.122

²² Georges Steiner et Cécile Ladjali, Eloge de la transmission, p.135

Les liens avec l'attitude du coach sont évidents :

Accueil, empathie, écoute dans un cadre que je pose.

Attitude qui induit la confiance dans le processus.

Confiance dans la capacité de l'autre d'atteindre sa cible.

Ne pas tenir conseil.

Il est fascinant de constater la puissance de transformation des images surgies dans les autolouanges : pouvoir de modifier l'expérience de la personne voire même de reconfigurer son univers quotidien.

Celui qui écrit une autolouange constate « avoir été écrit » : ce n'est pas la volonté qui est au rendez-vous mais le lâcher prise. Il arrive que l'écrivain soit comme « en transe²³ » : il est dans une réalité, un espace temps autre opérant un détour hors de la réalité, voire hors de lui-même qui lui permet de se transformer et de reconfigurer sa vie. Occasion pour lui de constater « ce qu'il ne sait pas qu'il sait déjà » (selon l'expression de Milton Erickson) : il a accès à ses ressources insoupçonnées.

Les consignes et le dispositif d'écriture et de proclamation rendent les images de l'autolouange opérationnelles.

Le fonctionnement métaphorique du langage et des images

Marlyse Schweizer²⁴

« Les images sont des métaphores, au sens premier du mot dans le grec moderne, c'est à dire des échangeurs, des tourniquets, qui instaurent la communication entre tous les éléments de notre existence d'être vivant (...) Ce jeu subtil d'images entremêlées dépouille nos pensées de ce qu'elles ont de répétitif et de rigide pour nous situer à nouveau dans ce fond vivant dont la complexité simple nous environne et donne à nos pensées et à nos actes un nouvel essor »²⁵ (François Roustang)

Alors qu'habituellement, dans notre état de conscience vigile, les images sont des représentations et constituent donc un processus mental, dans le processus de la transe elles acquièrent le pouvoir de transformer quelque chose et elles sont vécues sur le mode de l'expérience, elles équivalent à une expérience vécue. Les images évoquées ou décrites y deviennent « opérationnelles », s'incorporent, transforment, donnent forme, participent de cette opération de reconfiguration du monde intérieur du patient, qui va lui permettre de changer, de voir, d'envisager son monde extérieur autrement.

« Tout se passe comme s'il fallait en quelque sorte contourner la conscience logique et rationnelle, éviter ses structures limitatives, s'infiltrer à travers le réseau de ses préjugés pour pouvoir s'adresser à une autre partie (« l'inconscient », le « subconscient »,...)»²⁶ Dans cette observation Thierry Melchior pointe un aspect paradoxal de

²³ « Est-il nécessaire de savoir qu'on est en transe ? Non

Qu'elle profondeur de transe est requise ? Toute transe, d'un degré suffisant pour permettre à l'inconscient d'avoir un regard, un regard mental, sur ce qui se passe, est suffisante. Dans ces moments, on apprend beaucoup plus que lors d'un effort conscient » Milton Erickson in « Ma voix t'accompagnera », textes établis et commentés par S. Rosen, Paris, hommes et groupes éditeurs, 1986, p.58

²⁴ Pour nommer et comprendre la « transe » expérimentée dans l'écriture de l'autolouange, le texte ici présenté est composé d'extraits de « L'Hypnose comme monde magique. Ou comment rendre compte de l'efficacité de l'hypnose » Mémoire présenté par Marlyse Schweizer à l'Université de Lausanne, Département d'Histoire et de Sciences des Religions, en vue de l'obtention du diplôme de DEA en histoire comparée des religions 2005.

C'est Marlyse Schweizer qui a attiré notre attention sur les fonctions de « proférence » et de « perceptude ». Qu'elle en soit créditée et remerciée. Les pages relatives à ces concepts sont écrites conjointement.

²⁵ Roustang François L'influence qui guérit, p.133

²⁶ Melchior Thierry, Créer le réel, p152

la métaphore qui « parle d'autre chose » (qui déplace un contenu), pour parler précisément de quelque chose (sur un autre contenu),...

Michel Kerouac donne de la métaphore une définition large :

« La métaphore est une figure de style qui s'adresse à l'imaginaire de la personne plutôt qu'à sa logique. Ainsi elle devient active à l'intérieur de l'inconscient en un processus semblable à celui des rêves(...) La métaphore attire l'attention consciente d'une personne et sert à déjouer ses mécanismes de défense afin de lui permettre de rejoindre ses mécanismes inconscients, forces riches d'alternatives et de solutions »²⁷

La métaphore au sens strict est un « trope », une figure, une tournure de langage, où s'effectue une comparaison qui ne se présente pas comme telle. « La métaphore est une figure par laquelle on transporte, pour ainsi dire, la signification propre d'un mot à une autre signification qui ne lui convient qu'en vertu d'une comparaison qui est dans l'esprit » (Dumarsais²⁸)

Pour Lakoff et Johnson, linguistes et chercheurs à l'Université de Berkeley, le corps lui-même est à l'origine de la métaphore²⁹. Selon eux,

- *la métaphore est un phénomène qui concerne d'abord la pensée et l'action, et seulement de manière dérivée le langage,*
- *la fonction première de la métaphore est de permettre une compréhension partielle d'un type d'expérience dans les termes d'un autre type d'expérience,*
- *la métaphore est essentielle à la compréhension humaine et constitue un mécanisme pour créer de nouvelles significations et de nouvelles réalités.*

« Le style c'est le corps » (Roland Barthes)

Dans un article « Du corps à l'écriture »³⁰ Marlyse Schweizer écrivait :

Comme la respiration, l'écrit vous traverse ; votre main sur la page, ou vos doigts sur le clavier, ne font que « suivre » plus ou moins habilement quelque chose qui surgit de vous et qu'un rien paralyse ou distrait ... Comme si l'être pour écrire devait avoir accès au cœur de lui-même, à des couches enfouies, à des terreaux fertiles qui ne laissent croître leurs germes qu'à certaines conditions. Quand on écrit, il y a comme un instinct qui joue. L'écrit est déjà là dans la nuit. Il s'agit du déchiffrement de ce qui est déjà là et qui a déjà été fait par vous dans le sommeil de votre vie, dans son ressassement organique, à votre insu (M.Duras).

²⁷ Kerouac Michel, La métamorphose thérapeutique et ses contes, p 24 et 25

²⁸ Définition de Dumarsais (1730) citée par Eric Bordas, Les chemins de la métaphore, Paris PUF (études littéraires), 2003

²⁹ Lakoff Georges et Johnson Mark, Les métaphores dans la vie quotidienne, Paris, Ed de Minuit, 1980

³⁰ Du corps à l'écriture, Marlyse Schweizer in revue Initiations n° 11 Printemps 1994

J'aimerais ici partager une histoire que Hans Peter Dürr m'a de multiples fois répétée. Lors de ses conversations avec Heisenberg, le jeune Hans Peter Dürr, devenant l'héritier de cette lignée prestigieuse de directeurs de l'Institut Max Planck initiée par Einstein, apprend à se tenir sur le seuil de la plus exquise vigilance. N'en pas trop dire, se tenir au point d'éveil. Pour entrer dans l'inconnu du champ physique à formuler, ils ne pouvaient, Heisenberg et lui, que partager des images jusqu'au point d'incandescence où les deux étaient au même diapason de l'intuition. Ils se retrouvaient quinze jours plus tard pour accueillir, tenter une formulation mathématique. Ce témoignage vivant de la place vitale des images dans le processus d'élaboration scientifique et de création tout court me touche tellement que je cite Hans Peter Dürr nous le raconter dans les pages suivantes.

Le langage de la recherche en physique est un langage d'images

Hans Peter Dürr³¹:

A partir de ma contemplation du monde, inspirée par la physique, j'ai appris que ce qui est matériel n'est pas l'essentiel. L'essentiel, c'est plutôt ce que nous appelons les « liens ». J'ai compris que notre focalisation sur ce qui est matériel et énergétique provient de notre volonté d'agir dans le monde. Ce qui est matériel n'est pas vraiment l'essentiel de l'homme. Nous pouvons ouvrir des fenêtres pour faire entrer l'esprit dans ce monde, comme il nous a aussi touchés par ce monde. L'esprit ne nous colle pas aux doigts, mais nous avons, de par notre manière spéciale d'exister, la possibilité de participer à quelque chose qui constitue vraiment le monde. Tout change. L'essentiel est précisément ce qui coule.

Un sens œuvre derrière tout. Il n'est pas question de savoir afin d'être apaisé. Au contraire, il s'agit d'être apaisé pour avoir accès à la connaissance. Il s'agit d'un lâcher prise. Dans cet état, je pourrais éventuellement être curieux de savoir ce qui m'arrive ou ce qui arrive au monde. Peut-on encore parler d'observation, quand il n'y a plus la forme ?

Je devrais parler du soleil tout autrement. Le « soleil passager » exprime quelque chose qui n'est pas « quelque chose », mais qui appartient à ce Tout incompréhensible. Ce Tout continuera toujours, ma confiance repose là-dessus.

Ce monde de l'étant n'est pas le vrai monde, si nous cherchons à y observer ce qui est vraiment réel, il s'agit d'aller le chercher pour ainsi dire à partir de son arrière-plan.

L'homme a la capacité d'ouvrir des fenêtres. Je peux trouver quelqu'un qui m'aide à ouvrir une fenêtre. La lumière qui entre alors n'a rien à voir avec le fait de manipuler la fenêtre. Je m'aperçois qu'il y avait là quelque chose dont j'étais séparé, à laquelle je n'avais pas accès ou dont j'avais perdu l'accès.

L'accès à l'Esprit nous est proche et pourtant caché. Nous pouvons aller le chercher seul. Mais il a fallu que quelqu'un nous montre comment y arriver. Il serait faux d'affirmer qu'il n'y avait rien, mais l'accès était barré.

C'est tout l'art du devenir humain, que d'avoir la capacité et de savoir aller dans l' « inconnu », puis d'en ressortir, en amenant ce que nous avons découvert à la conscience.

³¹ Physicien, successeur d'Einstein et d'Heisenberg à la tête de l'Institut Max Planck, instigateur de la rencontre entre D. Reagan et M. Gorbatchev pour imposer un moratoire nucléaire.

Il doit forcément toujours manquer l'incompréhensible, cette part que nous devons apporter par notre propre expérience et dont nous avons le pressentiment.

La science ne peut exprimer ses contenus qu'en paraboles. Elle doit admettre que la représentation scientifique du monde, établie par observation et expérimentation, n'est qu'une parabole. Nos observations scientifiques nous forcent à des réductions, nous n'établissons dès lors que des esquisses simplificatrices. A ne pas trop prendre au sérieux, comme n'importe quelle esquisse.

(Après une pause) Il y a sûrement tellement plus de sagesse dans ce monde, à laquelle nous ne pensons pas avoir un accès direct, parce que nous n'avons guère besoin de sagesse pour nos actions quotidiennes immédiates. Mais nous en avons le pressentiment.

“Il y a deux façons de chercher. Cherche, et tu trouveras, attitude orientée vers la poursuite d'un but. Chercher peut aussi simplement vouloir dire, se placer dans la lumière, recevoir un reflet de cette clarté – ce qui a également un rapport direct avec mon sentiment du bonheur : reconnaître ce qui est plus grand, plus englobant. Nous sommes des enfants de la lumière et nous savons très bien quand le ciel se dégage. Il se peut que tout d'un coup une fenêtre s'ouvre, sans que je l'aie voulu. Ce sont des moments de présence attentive et de sensibilité plus intenses, liés à notre capacité de lâcher prise. Les grandes expériences de la vie ne sont pas recherchées, elles sont là tout d'un coup! Ce n'est pas une activité ! C'en est peut-être une conséquence. Dans l'épuisement après l'activité, seulement après, l'inattendu se fait jour. L'effort n'est pas ici la chose la plus décisive. Dans l'effort je me sensibilise. Après - survient l'essentiel. Je crois que cela est très important. Même chose pour les tâches de nos vies. Nous devons réagir de façon plus nuancée, chercher à nous rendre plus transparents, plus alertes. Souvent l'essentiel survient quand je ressens et exprime le fait que je n'y comprends rien ! Ceci n'est peut-être pas surprenant. Au moment même où je dis que je n'y comprends rien, où je ne saisis rien, alors j'ouvre mes mains, et je n'essaie plus de prendre. Quand je dis : je n'y arrive pas, mon regard est libre de voir ce que je n'ai même pas cherché. Les relations humaines intenses, elles aussi, nous conduisent au lâcher prise, à une forme de renoncement. Dans des moments pareils, le monde s'ouvre à nous, largement, somptueusement. Beaucoup plus de choses viennent vers moi que ce que j'avais attendu ou recherché. Je pense dans ce contexte à mes conversations avec Heisenberg, au cours desquelles il lui arrivait de dire en pleine discussion sur un problème que nous essayions de comprendre : « Arrête, n'allons pas plus loin ! Nous avons touché là quelque chose d'important. Si nous continuons maintenant, nous n'avancerions sûrement pas, mais nous violerions nos pensées avec des concepts que nous avons déjà auparavant. Maintenant, n'en parlons plus pendant quinze jours ». Cette façon de se retenir ! Et de s'exercer toujours à nouveau à la patience, et à ce qu'on ne devienne pas patient de façon impatiente, mais de se dire simplement, cela va venir, cela coulera de source... Je ne peux pas presser, je ne peux pas le forcer. Vraiment, ce sont des moments où l'on ouvre des fenêtres. Ils présupposent toutefois que nous ayons lutté avec les problèmes. Car alors, nous sommes plus profondément sensibilisés, nous avons déployé plus d'antennes et avons dès lors une chance plus grande de recevoir quelque chose que nous n'avions pas reçu jusqu'ici. Lutter avec un problème est un processus dans lequel nous n'avons prise sur rien, mais au cours duquel nous laissons les choses courir, s'envoler, pour voir : dans quelle direction veux-tu aller au fond ? Vers où veux-tu t'envoler ? Au moment où nous sommes disponibles et où nous écoutons avec abandon, se produit une curieuse synergie dans laquelle nous contribuons intensément et lâchons joyeusement. Nous l'envoyons au loin, la regardons, curieux de savoir quel écho nous en reviendra. Nous sommes dépendants de l'écho, qui revient enrichi de choses nouvelles.

La notion d'individu, au sens de « ce qui ne peut être partagé » me paraît suspecte. Par contre, l'individu comme autre, clairement discernable, est très important, comme partenaire de dialogue avec les autres, au sein d'une communauté. Cela veut dire qu'en tant qu'individu je peux produire quelque chose qui m'est spécifique et qui enrichit la communauté, et que j'y renonce, sans exiger de le breveter en mon nom. Je lâche ce qui vient de moi, le rends à l'autre. Quelle joie alors d'envoyer ce message dans le monde ! Comme une expiration... Cela me donne du plaisir, comme une expérience de libération, et me rend aussi plus sensible, désireux d'inspirer à nouveau, d'intérioriser en moi ce qui est là autour de moi, ce qui me vient du monde aux alentours, en sorte que je ne reçoive jamais l'impression : quand j'expire, je donne quelque chose au monde, et qui me paie pour cela ? Loin de là, j'inspire simplement à nouveau, autant que j'ai besoin, pour constater qu'il y en a assez pour que je puisse inspirer infiniment ».

Chaque dialogue conduit à ouvrir des fenêtres les uns pour les autres. Certains sont plus capables, plus habiles ; d'autres moins, ont plus de mal. Mais quelqu'un à qui cela a réussi, sait que ces fenêtres lui ont déjà été ouvertes. Cela veut dire que nous sommes dans une tradition : nous recevons et passons. Pour cela, pas besoin de beaucoup de mots, juste des images— au moment opportun, l'image juste dont l'autre reconnaît qu'il le savait au fond déjà : Aha ! Oui ! Je comprends ! »

Le langage n'est qu'un instrument. Nous pouvons aussi nous sensibiliser avec des images, l'art, la musique, la danse ou des expériences dans la nature. Fondamentalement, le langage humain est fantastiquement riche, symbolique, comme une parabole qui va loin au-delà du conceptuel. Mais ce langage élargi se trouve diabolisé dans notre société occidentale : Ne réfléchis pas autant, agis ! Cela veut dire : Apprends de tes actions, et limite-toi, pour être efficace, à un langage orienté à l'action. Cette exigence élimine tout de suite l'entre-deux.

Ce que nous appelons « potentialité » en physique est en fin de compte sans langage, ce qui ne veut pas dire sans figure, même s'il faut prendre « figure » ici dans un sens général, symbolique. Car la potentialité n'a pas cette détermination. Elle est ce qui est infiniment ouvert qui toutefois se montre à moi dans une figure réduite, limitée. Comme la lumière du monde, infiniment ouverte et multiple, mais quand nous parlons de la lumière du monde dans lequel nous vivons, nous ne visons que la lumière pour nous en tant qu'hommes, même si nous savons qu'il n'y a là que l'octave de quelque chose d'infiniment englobant (dans le langage de la physique, les fréquences d'oscillation infiniment nombreuses du rayonnement électromagnétique). Cela veut dire que ce qui est en dialogue avec moi en tant qu'homme, n'est toujours qu'une infime partie, c'est une lumière qui tombe par ma fenêtre dans mon espace. Dans ce sens mon contact avec l'incompréhensible sera toujours un dialogue asymétrique.

(Après une pause). Advaita est le mot sanscrit pour le non duel, le non divisible. Les bouddhistes zen disent : Ne parle pas de l'Un, car l'Un contient déjà la dualité. En disant « Un » nous disons : moi et l'Un, donc ils sont deux. Il faut parler de l'Un de telle façon que tu es toi-même inclus. Au moins dans notre langage, dire l'Un ou le Tout n'est simplement pas assez. Je crois que c'est un point très important.

Quand je me concentre à l'aide de la science pour voir ce qui tient le monde au plus intérieur, je rencontre des structures qui sont fantastiques, dans le sens de « splendides », mais aussi

« paradoxales ». Elles sont si fantastiques que, si on pouvait les peindre, n'importe quelle peinture paraîtrait fade en comparaison. Dans un espace multidimensionnel on pourrait en faire des œuvres d'art qui auraient une structure intérieure de relation toute en filigrane et infiniment enchevêtrées, impossible à exprimer en paroles. Seul le langage mathématique a cette propriété, car la mathématique ne parle pas du « quoi », des objets, mais du « comment », des relations. C'est pourquoi nous les physiciens avons souvent l'impression de nous approcher du « divin », dans la mesure où nous nous éloignons du monde concret et essayons de comprendre le monde d'une façon de plus en plus abstraite.

Dans mon ivresse vis-à-vis de ces structures, ultra complexes, centrées avec raffinement sur elles-mêmes et profondément belles, j'observe en même temps qu'ici manque le plus important. Car dès que je contemple, dans l'étonnement et l'admiration, cette structure, je me rends compte que c'est toujours de l'extérieur. Je n'y suis pas impliqué. Je reste dehors. Je ressens un sentiment de bonheur de voir cela. Je suis impressionné par la beauté qui se reflète dans les harmonies du multiple. Mais ce que je décris n'a rien à voir avec moi qui regarde. J'ai beau avoir trouvé un monde grandiose, mais ce n'est pas un monde ou même l'unique monde, dans lequel je suis moi-même inclus. Comment puis-je éviter cela ? Je dois aller exactement dans le sens opposé ! Si je veux trouver ce monde et moi-même dans ce monde, je devrai commencer là où je lui suis lié de la façon la plus intime, en moi-même, en moi qui observe. Je dois essayer d'élargir ce moi en y intégrant l'autre, les autres, ce qui est autre. Je commence par mon corps, je vois que le moi a pris une figure et comprend aussi des humains que j'aime. Le moi s'amplifie en un état dans lequel viennent se rassembler les observations diverses de mes sens et constituent une expérience commune à tous mes sens, l'« abstraction » des sens, si ce n'est que je cherche à désigner : une plénitude, pas une structure décharnée. Si nous poursuivons plus loin, nous arriverons à une unité qui est d'une toute autre nature que l'abstraction mathématique par rapport à laquelle nous restons dehors. Ce que nous pourrions nommer, diminue, car le témoin disparaît dans le processus. A la fin nous percevrons la plénitude, nommée dans le langage de la manifestation et la concrétisation, comme un vide. »

Vivre est une expérience de base, mais la vie est pour ainsi dire le rien du point de vue du notionnel, du point de vue de la compréhension. Mais ce n'est pas le rien. Parce que cela vit. C'est si difficile à exprimer. Quand je vis, je ne sais pas si cela a juste à voir avec moi ou si le monde entier y participe. Comme disent les mystiques : Ton je devient Dieu. Ce n'est pas l'arrogance qui parle : « Je suis Dieu ». Non, cela veut dire, je me dissous moi-même dans le Tout, dans le Non-Duel. Moi-même, je dois le dire, je ne suis pas allé suffisamment loin sur ce chemin pour pouvoir en parler en connaissance de cause, mais je peux, je crois, comprendre ou deviner comment cela se passe. Le chemin se poursuit au fond exactement en sens opposé par rapport à mon processus rationnel qui va vers une clarté notionnelle toujours plus pointue et qui exige de moi des performances d'attention, de concentration et d'imagination toujours plus intenses. C'est un exercice difficile dans lequel je suis de plus en plus tendu. A l'inverse, dans l'immersion intuitive c'est tout différent : je rends tout. Toute relation nommable se dissout et s'insère dans une réalité englobante. Je perds prise. Beaucoup diraient : là tu rêves simplement. Dans un sens, oui, je rêve et néanmoins je ne me perds pas, je peux encore jouer dans tout l'espace et je « vois », il n'y a rien qui soit

arbitraire, ce ne sont pas des morceaux qui se trouvent par terre sans lien, mais tout devient toujours plus « entier », toujours plus cohérent.

C'est une pulsion profonde liée à l'angoisse, que d'essayer toujours de saisir ce que nous vivons et expérimentons, parce que nous voulons le garder pour nous. Flotter est pour beaucoup une source d'angoisse, car cette expérience n'est pas assez clairement perçue comme : goûter le fait d'être oiseau. Je vole ! C'est pourtant de cela qu'il s'agit. Ce lâcher prise sans angoisse est un processus incroyablement important. Je me demande comment un oisillon se sent, au bord du nid, lors de son premier vol. Pour nous, hommes qui réfléchissons, c'est bien plus difficile, car les angoisses profondes prennent dans notre imagination une forme concrète : où est le sol sur lequel je peux me tenir ? Je dois malgré tout me tenir quelque part. Quand je n'ai plus le sol, je tombe. Ce sentiment de chute est justifié, mais quand je l'admets, je constate le plus souvent que je ne tombe pas ou au moins que je ne tombe pas très profondément. Il n'y a pas de sécurité ! Vitalité et sécurité s'excluent mutuellement. Les situations d'insécurité sont désagréables, mais sont précisément celles qui créent la liberté du vivant et m'offrent la chance de pouvoir m'ouvrir à l'avenir. Dans l'instabilité je suis soudainement sensibilisé à tout ce qui est. Dans ce contexte la comparaison avec notre expérience d'être debout et de marcher peut aider. Je marche sur deux jambes d'échassiers, une drôle de façon d'avancer. L'avantage est que lorsque je suis debout sur une jambe, j'ai la liberté de pouvoir tomber dans toutes les directions. J'ai la mobilité, l'ouverture, je m'arrache à la contrainte du déterminisme. Une jambe peut tomber où elle veut, dans chaque direction !

Avancer c'est d'abord basculer. Mais je ne tombe pas. Car j'ai une deuxième jambe, sur laquelle je suis également oscillant. Et maintenant l'observation essentielle : je tombe d'une jambe sur l'autre. Une jambe empêche l'autre de tomber par une action de soutien habilement coordonnée. Ainsi on réussit, par un enchaînement coopératif de renversements réciproques, à avancer de façon dynamique et stabilisée. En marchant, on est dans une chute continue, sans tomber réellement. Cette coopération des jambes n'est pas si simple et doit encore répondre à une condition importante. La jambe qui reçoit l'autre doit fléchir le genou, car par le mouvement de bascule le centre de gravité de mon corps descend. Quand j'atterris sur la jambe inclinée, je dois la redresser, afin de remonter le centre de gravité. Et je tombe à nouveau. Mon centre de gravité chute et doit être remonté. Je tombe sans cesse, mais c'est important que je me redresse au bon moment. Ce qui veut dire que le processus de chutes doit être accompagné d'énergie pour redresser la jambe. Une chute éternelle réussit seulement, si j'amène chaque fois un peu de cette énergie nécessaire au redressement. Ce n'est qu'avec cet appui énergétique que j'arrive à nouveau dans la situation fragile de l'instabilité qui est aussi la situation de la sensibilité et de la liberté.

La vie est tissée de tels processus. Pour sa stabilisation dynamique, elle a besoin d'un apport continu d'énergie. La première source d'énergie sur notre terre est l'énergie solaire. Pour nous les hommes, cette énergie solaire est stockée dans la nourriture.

Quand on a découvert les nouvelles perspectives de la physique, le monde scientifique est devenu inquiet. Quelques-uns s'y opposaient. Cela ne peut pas être et ne doit pas être. Un monde qu'on ne peut comprendre, c'est terrible. On n'aurait jamais la chance de le comprendre. » Est-ce si grave ? Pourquoi tout cela doit-il nous effrayer : le monde n'est dans le fond pas connaissable, il ne se laisse pas contenir dans un langage compréhensible. A cause de cela il n'est pas manipulable et ne

se laisse jamais entièrement cerner. Einstein n'était pas content de cette conséquence : le monde devrait être --en principe-- connaissable ou rester descriptible en tant que théorie finie. Heisenberg réagit contre cela, plutôt joyeusement. Un monde plus ouvert qui ne serait pas totalement compréhensible, pensait-il, nous donnerait des ailes. « Pourquoi la réalité telle qu'elle est devrait-elle se soucier d'être pensable par notre cerveau ? » L'émergence de théories nouvelles permet de redonner sens à des corpus traditionnels en les englobant dans une interprétation plus vaste. Ce sentiment de bonheur d'être inséré dans un monde plus riche est pour nous la perception fondamentale, celle qui touche à l'essentiel. Quand je sais que le monde est beaucoup plus grand que les explications de la science, je suis heureux, car ainsi la vraie créativité et la vie dans sa plénitude ne sont plus des chimères. En choisissant l'efficacité, l'utilité, l'humain tourne le dos à la recherche du sens, il se sent perdu dans le monde. Il est malheureux dans son luxe matériel, et pose, déçu, la question du sens, sans savoir ce qu'il doit faire.

Je suis un scientifique passionné, mais je suis pour une science au sens large qui me conduirait aussi à la sagesse, et qui me donnerait de connaître aussi les frontières du connaissable. Je peux alors transcender le savoir tel qu'il est défini aujourd'hui et donner une place à d'autres opinions. A mon avis cette dynamique est implicite dans l'« évolution ». Il s'agit de développer ce qui existe déjà, en permettant une vraie création. Nous devons accueillir la réalité à bras ouverts, sans chercher aussitôt à la saisir avec une main qui se ferme et l'étrangle : « Maintenant nous l'avons ». Ce serait la réduire à quelque chose de limité, à l'encontre de la dignité humaine. La nature, elle, s'en fiche. Elle dit : les gens stupides meurent d'eux-mêmes ! Bien sûr, elle ne le dit pas réellement. Elle essaie toujours de rendre le vivant plus vivant encore dans un jeu extraordinaire, dans lequel des faux pas et des chutes sont inévitables et sont aussi tolérés, dans une certaine mesure.

Ce qui est décisif—ce que j'ai compris dans nos dialogues avec Heisenberg—c'est de ne pas vouloir formater, de ne pas chercher à donner une forme stable à toute chose, mais d'expérimenter et de comprendre comment de nouvelles formes peuvent être créées. Nous devons laisser émerger des intuitions, les pressentiments, dans un dialogue ouvert et empathique, pour qu'elles laissent des traces dans notre conscience éclairée, sans chercher à saisir tout de suite ces traces. Continuer plutôt à récolter et laisser d'autres traces se révéler. Par ce jeu, beaucoup de représentations flottent jusqu'à la plage de notre conscience, sans que nous les ayons regardées individuellement de plus près. Nous devrions nous donner beaucoup de temps à contempler l'ensemble, avant d'ordonner une structure de relation concrète dans le langage qui nous est habituel. C'est un processus tissé d'art et de mystère. Quand un tel dialogue est fructueux, les partenaires se perçoivent engagés dans un vaste jeu, ensemble sur la plage au bord de la mer. Chacun n'est pas limité à son propre bac à sable. Nous ne devons pas être étonnés de nous retrouver à la fin. Aucun des partenaires n'enseigne aux autres, mais chacun aide à se souvenir de quelque chose que nous savions déjà secrètement. Mais nous n'avons pas encore le langage approprié pour l'exprimer. Un tel langage n'existera jamais de façon univoque, mais seulement symbolique, ouverte : un langage qui saura montrer la source commune dont proviennent toutes les façons de parler et qui peut être recherchée par le dialogue³² ».

³² Extrait du dialogue entre Marianne Osterreicher et Hans Peter Dürr publié dans le premier numéro de la revue Itinéraires. Traduction Léonard Appel et Marie Milis

Une poésie à la portée de tous

....de l'art du pari et de la confrontation en coaching

L'autolouange est une forme de poésie à la portée de tous puisque non dictée par le conscient, l'éducation ou l'environnement intellectuel. C'est un art premier, fondateur, une littérature archaïque.

Les adultes et principalement les enseignants présents lorsque je donne une conférence pour présenter cet art sont toujours très surpris, incrédules même, de la qualité des textes produits par des jeunes de milieux défavorisés. D'autant plus que ces textes sont livrés à l'état brut, sans autre correction que l'orthographe.

En lisant les textes de "vos" jeunes, j'ai été émerveillée et me suis sentie bien petite à côté d'eux. Je me suis mise à l'ouvrage et ai écrit quelque chose mais je ne suis pas élève d'une classe pour pouvoir le lire à haute voix (j'ai 71 ans!) (Anne)

Myriam, enseignante : *C'est pas possible ce que vous nous dites. Mes élèves ne dépassent pas le niveau de Ta gueule ! Putain 't fais chier Comment pourraient-ils écrire ce que vous nous avez lu ? Notre plus grande difficulté c'est le niveau de la langue. Nos élèves ne parlent pas le français.*

De rares enseignants quittent la salle de conférences, agressés je crois. Avant cela ils ont vérifié que mes élèves sont bien comme les leurs et que mon école D+ n'est pas plus classique, BCBG que la leur. Quand ils constatent que je connais, comme eux, les comportements déviants, les manques de motivation déclinés sur tous les modes et le peu de vocabulaire français que ces élèves utilisent dans les interactions scolaires, ils ne restent plus à ces enseignants que la voie du pari...ou du rejet ! Soit ils acceptent l'invitation à poser sur leurs élèves réfractaires un autre regard qui remet du possible au cœur même de la défaillance la plus certifiée, ou ils se cabrent dans ce qu'ils ont toujours cru. Ces enseignants préfèrent m'imaginer menteuse ou usurpatrice que de devoir interroger leurs croyances si évidemment fausses.

La radicalité de rejet d'un très petit nombre d'enseignants, le désir de changement du plus grand nombre, et une quantité non négligeable d'enseignants dubitatifs montrent l'intérêt d'un coaching pédagogique, pour les accompagner, sur leurs terrains, à retrouver le goût et les moyens « d'y croire ».

Il reste étonnant que les carences rencontrées dans l'expression n'empêchent pas l'émergence du langage figuré dans les productions. D'aucuns diront qu'il y a quelque danger à solliciter la métaphore quand l'esprit n'est pas soutenu par le filet de la langue. Mais un esprit en formation succombe très facilement au mimétisme. Il n'y a qu'à observer leurs yeux lorsque arrive au professeur de verser dans le cours magistral : la formule fascine. Plus le discours sera sophistiqué, plus l'auditoire écoutera attentivement, et, ayant entendu plusieurs fois la même tournure, il ne sera pas rare qu'ils la reproduisent dans un devoir. La responsabilité du professeur, quant au niveau de langue qu'il emploie et des images qu'il convoque, est énorme, car c'est justement du registre soutenu et de la vision inédite que

va s'emparer l'élève. Un lycéen est naturellement attiré par la formulation gracieuse, parce que celle-ci participe du chant. (Cécile Ladjali)³³

Pour Rothenberg, la poésie est le seul langage moderne qui soit un langage de transe, une parole qui m'habite, me possède et non l'inverse. Dans l'autolouange on assiste au surgissement de la poésie, on vit une littérature à l'état brut, sans fard ni artifices, puissante. (A rapprocher des épopées, de la littérature celtique, de Saint John Perse,...)

Je suis mon propre dieu

Je suis mon propre dieu, je n'obéis à aucune règle, je crée les règles.
Je suis aussi courageux que mon père.
Je suis le descendant de tous les philosophes.
Je suis l'inspiration de tous les artistes.
Je suis le prophète du passé et du futur.
Je suis l'artiste qui dessina le monde.

Je suis la seule étoile qui éclaire la nuit de l'ignorance.
Je suis l'astre qui éclaire le monde de ma bonté.
Je suis le soleil du pardon qui combat l'ombre de la colère.
Je suis un obstacle contre la noirceur des esprits tourmentés.
Je suis le cristal pur qui enferme la lumière céleste.
Je suis un coffre plein de souvenirs néfastes que personne ne veut ouvrir.

Je suis la seule fleur qui s'épanouit dans le jardin de la joie.
Je soigne les cœurs déchirés par la haine.
Je suis le temps.
J'accélère les guerres.
Je ralentis le temps de paix.
Je ne suis personne.

Je suis comme le vent.
Je suis la chaleur de la vie.
Je suis la douceur de l'apaisement.
Je suis la couleur qui donne de la joie aux hommes.
Je suis celui qui brisa les chaînes de la souffrance.
Je suis celui qui purifie les âmes noires.

Je suis l'humour : les gens oublient leurs blessures en pensant à moi.
Je suis celui qui équilibre le monde pour la bonne partie.
Je suis celui qui ferma la boîte de Pandore.

³³ Cécile Ladjali et Georges Steiner, L'Eloge de la transmission) p. 27-28

Je suis une fenêtre ouverte dans le monde de la curiosité.
Je suis un livre plein de magnifiques histoires.
Je suis une force de la nature.

Je suis une feuille qui attend qu'on écrive des récits
Je suis les saisons qui changent d'humeur pendant toute l'année.
Je suis une idée qui germe dans la tête d'un génie.
Je suis mon propre dieu.

Xavier ³⁴

Lorsqu'un jeune proclame ainsi sa louange, il est possible de lui donner un texte « proche ». il entre alors en littérature par affinité :

Tiens Rimbaud dis comme moi (Xavier),

Victor Hugo décrit ma famille (Jérémy),

en lisant Pennac, jamais je n'ai lu quelque chose qui me parle autant de moi (Robin),...

Un long voyage commence au cri de *Victor Hugo c'est mon pote*

³⁴ Ce texte est utilisé pour trame du vidéo reportage présentant les étudiants aux prises avec la réalisation de leur autolouange.

La Proférence selon Thierry Melchior : **Le pouvoir du langage à créer.**

Le concept de *proférence* attire notre attention sur le pouvoir du langage à créer et permet d'analyser le fonctionnement métaphorique du langage comme il est mis en œuvre dans les autolouanges. Il permet de mettre en évidence les mécanismes par lesquels les images, qui ne sont qu'imaginaires, c'est à dire fictives, peuvent acquérir un statut d'expériences assimilables à la réalité.

Dans le langage ordinaire, les paroles prononcées réfèrent à des réalités existantes, un déjà là indépendant du locuteur : le pain du petit déjeuner, l'enfant qui a bien dormi, ... Cependant le langage n'a pas qu'une fonction réfléchissante : il a aussi une dimension productive :

« Le langage ne fait donc manifestement pas que ré-férer, il inter-fère avec ce dont il parle. On pourrait dire qu'une de ses fonctions majeures est de pro-férer, au sens que l'étymologie donne à ce terme : « mettre au dehors », « faire surgir », « créer », « produire »...³⁵

Le langage a donc aussi une fonction proférentielle dans la mesure où il contribue à faire exister les réalités qu'il évoque.

La parole devient proférente dès qu'elle instaure la fiction comme une réalité, ou encore, quand elle évoque quelque chose *comme si* elle était la réalité.

« Ce n'est pas parce que c'est mon fils mais... », nous ne sommes plus très loin... Cette phrase dans la bouche d'une vieille femme que la vie a roulée comme un galet, tourné, retourné, heurté, fendu, cassé et qui l'espace d'un instant, se redresse, cambrée dans sa fierté, me va au cœur. Le père Tolstoï ne disait-il pas qu'aimer c'est voir l'autre comme Dieu l'a créé ? Et ces femmes aiment. Elles voient ces fils au-delà des ratures ? Elles les replacent dans la splendeur d'avant leur (probable) chute, les remettant pour un moment à leur véritable place : celle dont la vie les a délogés. Elles font œuvre d'adoration. En un mot elles nous rappellent que les dissonances, les désastres et les dérapages sont des accidents de surface mais que la Vérité de la Vie est son Incandescente Merveille ! » (Ch. Singer)

La capacité de proférence du langage permet d'intégrer, de mettre en continuité et non plus en opposition la notion de la réalité et celle de l'imaginaire. *« arriver à penser la dimension imaginaire du réel et la dimension réelle de l'imaginaire, tel est l'enjeu que vise à assumer le concept (mais qu'est-ce qu'un « concept » ?) de proférence »³⁶* Thierry Melchior propose un concept capable de dépasser une pensée dualiste, sans cesse mise en cause lorsqu'on se penche sur les phénomènes de transe, y compris l'autolouange. Dans cette pratique on observe que les notions dualistes mises en place par la psychologie des profondeurs d'un conscient et d'un inconscient nettement séparés ne fonctionnent pas.

Suivant un chemin emprunté à la linguistique, Melchior a mis en place le concept de « proférence » pour rendre compte de la dimension créatrice, et non

³⁵ Melchior Thierry « Créer le réel » p. 303

³⁶ Melchior Thierry « Créer le réel » p. 534

référentielle, de la langue. Comment je regarde les mécanismes, comment j'en rends compte, ils ne sont pas les mêmes : je les construis en parlant.

La perceptude selon François Roustang, l'accès à l'état de « veille généralisé »

François Roustang définit notre état vigile habituel par le terme de « veille restreinte », par opposition à l'état de « veille généralisée » ou « perceptude » qui définit une potentialité de l'être humain qui existe déjà chez le nourrisson. Ce potentiel est toujours présent, comme un arrière fond de notre conscience d'éveil : « *Atmosphère, ambiance, climat, milieu, ces mots disent ou tentent de dire quelque chose qui influe sur notre existence toute entière. Alors que le premier mode de perception, que l'on peut nommer perceptude est marqué par la continuité et la prise en compte de tous nos liens avec le monde. La perceptude ne peut être circonscrite et mise à distance. Elle est l'aire où nous ne sommes plus des observateurs fixes faisant face à des objets ; elle est le territoire dont nous participons pour en devenir une part insécable (...). Ce que nous saisissons de manière incertaine comme atmosphère, ambiance, climat, milieu, est un écho lointain, un reste, un dépôt de ce qui fait la perceptude*³⁷ »

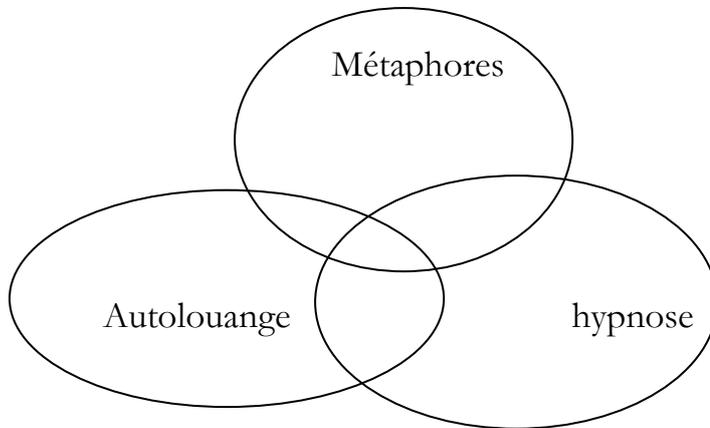
En paraphrasant François Roustang, dans l'écriture d'une autolouange, *il s'agit de se métaphoriser, de se prendre soi-même dans le jeu des métaphores, de faire de soi-même une métaphore, de se transformer en une matière mobile qui se met en accord avec tout ce qui le touche ou lui importe. Autrement dit, la métaphore doit être moi-même qui parcourt ma vie et relie de proche en proche tous les traits. J'entre en image, c'est-à-dire en réalité mouvante, je deviens le geste qui concilie et réconcilie. Je ne suis plus ceci ou cela, mais je passe de l'un à l'autre et m'introduit dans tout le reste sans fin*³⁸

³⁷ François Roustang. *Il suffit d'un geste*, Paris, Odile Jacob, 2003 p.179

³⁸ Paraphrase de François Roustang : « Il s'agit de métaphoriser le patient, de le prendre lui-même dans le jeu des métaphores, de faire de lui-même une métaphore, de le transformer en une matière mobile qui se met en accord avec tout ce qui le touche ou lui importe. Autrement dit, la métaphore doit être le patient lui-même qui parcourt sa vie et relie de proche en proche tous les traits. Il entre en image, c'est-à-dire en réalité mouvante, il devient le geste qui concilie et réconcilie. Il n'est plus ceci ou cela, mais il passe de l'un à l'autre et s'introduit dans tout le reste sans fin » in *Il suffit d'un geste*, Paris, Odile Jacob, 2003 p.120-121

Autolouange et autohypnose :

En m'interrogeant sur les liens entre autolouange et auto hypnose, et la place des métaphores dans tout cela, j'en suis arrivée à la représentation suivante :



L'autolouange appartient initialement au patrimoine culturel africain. Elle a son champ culturel, son terroir propre.

L'hypnose, les métaphores et l'autolouange ne sont pas réductibles l'une à l'autre, mais ont une intersection commune où l'usage des métaphores exprime une mobilisation de l'inconscient qui me permet de me raconter mon histoire en la racontant aux autres.

A cette intersection, l'autolouange est une autohypnose. C'est en ce lieu que je voudrais évoquer des caractéristiques de l'autohypnose et des métaphores pour parler de l'autolouange.

- « *Ca vient du plus profond* » (David) Dans l'autolouange, ce n'est pas le conscient analytique qui s'exprime, ça parle. La parole vient de dessous la conscience et s'épanche « *C'est tout qui se lâche* » (Sarah)
Comme en hypnose, l'autolouange procède d'une mobilisation, consultation de l'inconscient.

- Pour aller chercher les ressources de l'inconscient, l'autolouange plonge l'écrivain (en occident) et le griot (en Afrique) dans une légère transe, état qui permet une reconfiguration de la réalité intérieure (François Roustang). L'univers intérieur se réorganisa autrement et c'est guérisseur.

- On y retrouve l'expression de liens profonds qui nous tissent : les inconscients collectifs (C.G. Jung) :
Plus les couches sont profondes, c'est à dire plus elles se rapprochent des systèmes fonctionnels autonomes, plus elles deviennent collectives et finissent par s'universaliser et par s'étendre à la matérialité du corps, c'est-à-dire dans les corps chimiques. Le carbone du corps humain est

simplement carbone ; au plus profond d'elle-même, la psyché n'est plus qu'univers (Jung, cité par M.L. von Franz)

Et les liens d'âme (Th. Moore³⁹) Dans un monde où tout passe par une technologie qui éloigne les gens les uns des autres -et les éloigne d'eux-mêmes-, une parole d'âme a la saveur des sources. C'est ce que nous trouvons et comprenons auprès de Thomas Moore. Marqué par son expérience monastique, durant laquelle il s'est familiarisé avec ce regard *contemplatif* dont on le sent pénétré, excellent pianiste, sensible aux arts et aux êtres, il s'est intéressé à la psychologie jungienne et archétypale et aux mythes.

Aucune civilisation ne peut se passer des mythes. La nôtre a essayé, elle a échoué. Les mythes sont des phénix qui renaissent toujours de leurs cendres, transformés, travestis, mais éternels. L'être contemporain a besoin de ce terreau d'éternité, où les mythes racontent les dieux de notre enfance. » (Maurice Béjart)⁴⁰

D'inspiration jungienne, l'âme chez Thomas Moore se confond avec le sang, le pathos et le chaos de la vie vécue, la fameuse « ombre », aussi bien qu'avec l'exaltation et la transfiguration. Au confluent de la spiritualité –inspirée par les écrits de Marsilio Ficino, de la Renaissance florentine- et de la psychologie jungienne, Thomas Moore nous apprend à vivre autonomes, en nous référant aux multiples dieux et déesses de la mythologie qui sont comme nos « planètes intérieures », avec authenticité, en plein paradoxe, en réinventant sans cesse notre soi originel, original, en connexion avec les autres.

Il importe de prendre soin (car⁴¹e) de notre intensité de vie. Caring est un concept nouveau, actualisé par les débats au sein du mouvement féministe depuis les années 1980. Il s'oppose à la domination, inscrite profondément dans la tradition occidentale aux niveaux familiaux, sociaux et politiques.

La nouveauté d'approche que ce concept de soin apporte est traitée par Thomas Moore sous des angles multiples, car tout est à revoir dans notre vie personnelle et collective, dès lors que l'âme ne trouve plus à s'exprimer. Prendre soin de l'âme restructure et réoriente nos priorités vers la beauté, le désir et l'intime. Il est donc nécessaire d'inventer ou de réinventer un art de vivre et des artisanats *craft of living*, de pratiquer une religion du quotidien (contempler l'ordinaire, rapprocher la théologie du monde, scander la vie par des rites qui expriment le respect de la

39 Thomas Moore a enseigné à l'Université de Dallas, Texas. Il fut chercheur au Dallas Institute of Humanities and Culture. Psychothérapeute, au Texas puis au Massachusetts, ses livres sur la psychologie astrologique de Marsilio Ficino, sur les rituels de l'imagination et sur Sade (Dark Eros), ont été autant d'étapes marquantes dans cette découverte, toujours ramifiée, du monde de l'âme.

⁴⁰ Maurice Béjart in *Courrier de l'Unesco*, Paris, janvier 1995

⁴¹ « Care of the soul », son premier bestseller aux Etats-Unis.

nature et des rythmes), retrouver l'art de l'habitation, redécouvrir l'intimité, nous engager dans la vie commune (sans craindre le défi de la politique et de la citoyenneté, de l'argent et du travail, et même des ombres du pouvoir), vivre les passages (rendus possibles par la souffrance et la perte, la solitude et la dépression, le savoir comme le non savoir), compter avec le monde de l'enchantement (magie et divination, anges, diables, esprits, figures de rêve et autolouange !), rechercher la beauté et le goût de l'éternité.

Pour vivre pleinement, notre vie, le monde doit retrouver son âme.

- On observe combien des êtres proches (couples, amis, ou simplement des personnes dans une même pièce ou dans une proximité temporaire) pêchent des fils semblables « comme si les inconscients communiquent » dit Anne Marguerite Vexiau, comme si les auteurs tirent des fils de l'inconscient collectif ou mettent leurs cerveaux en réseau.

Ex : Gracien et Vanessa, jeunes tourtereaux, s'établissent en couple.

Il écrit

Je suis une tristesse qui envahit les cœurs perdus.

Elle écrit :

Je suis une joie qui plane au milieu de la tristesse.

Véronique et Marc ont plus de trente années de vie commune.

Elle écrit :

Je suis la femme avec une infinité de mots dans le cœur

Il écrit :

Je suis l'homme aux cent mille mots.

Je cite Rimbaud :

J'ai vu quelques fois ce que l'homme a cru voir

dans une louange pour une amie⁴² alors que Gracien, dans la même pièce,

écrit :

Je suis celui qui souffla des vers à Rimbaud.

⁴² Toi l'amie, toi ma sœur, toi mon âme vive
Tu scelles ma bouche d'un baiser d'alliance.
Tu inspires mes pas
Et insuffle en mon cœur l'effronterie de ta liberté.
*J'ai eu la grâce de participer à ton entrée en vie
Et toi tu ôtes de moi la mort.* ⁴²
Je sais ...et oh combien j'ignore l'absence
De la musique de ta voix
Rugueuse, chaleureuse et fruitée,
Ta présence d'élégance, d'élan, d'emphase et d'incompressible générosité !
L'univers est en expansion au rythme de ton cœur.
Mes yeux voient par ton regard.
Je ne cherche plus au dehors
Ce qui s'est levé au creuset de cet infini
En chacune de mes cellules.
Je te regarde, je te contemple,

- Dimension paradoxale :

*Je suis à la fois libre comme le cheval sauvage
Et captif comme l'oiseau en cage (Karine)*

*Je suis le cristal pur qui enferme la lumière céleste.
Je suis un coffre plein de souvenirs néfastes que personne ne veut ouvrir.
(Xavier)*

L'être se dit dans la faille, en creux.

Ca fonctionne de façon paradoxale : nous savons l'être souffrant et il se proclame le meilleur. Cette effraction donne une chance aux deux polarités d'être coprésentes, ensembles vraies.

Et sans te voir, je te goûte.

Quel cadeau immérité.

Tu fais de moi Marie Bouddha, Marie Douddha

Marie au sourire accompli,

Marie bonheur, Marie bonne heure

Toi toujours avec moi.

Tu es la présence dans ma couronne

La vigilance qui m'élance et me protège

La flamme en moi femme.

Oh comme je savoure l'ondée

De ta proximité parfumée

Comme je me fais éponge

Quand s'annonce la bruine bienveillante

De ta délicieuse complicité.

J'ai vu quelques fois ce que l'homme a cru voir,⁴²

Cette lumière subtile et diffuse

Qui rayonne en moi, les yeux

Clos et bienveillants.

Tu as ôté de moi la mort

En me donnant de goûter la vie

Poire juteuse, savoureuse coulée,

Fil de la merveille, éblouissement

De ce monde où habite ta gloire⁴²

Tu te tiens face à moi et pourtant en moi

Proche et irréductiblement libre

Tu es l'amour qui me respire

Tu es l'élan qui nous inspire

Tu es la porte et l'infini

La passeuse et la passante

L'ici et le lointain,

La totalité et l'absence

Le vide et sa plénitude

Le zéro sunyata et la sunya del zéphiro.

Grâce à toi - Je suis.

Marie

Spontanément dans l'autoéloge il n'y a pas que la lumière d'un être qui apparaît, mais aussi ses ombres, traitées avec tendresse :

*Je connais des passages par rapport auxquels
Le chas d'une aiguille est portail de château.
(...) Mes larmes ne sont pas qu'éclats de rire.
Mes colères ébranlent les âmes bien nées et fustigent les autres.
Je permets le non, même si j'en souffre (...) (Marie)*

Les pôles extrêmes s'expriment :

*Je suis l'âme de Chopin
Et je me tiens fragile, devant
Les précipices
Je suis le volcan dont jaillit l'incendie
Rien ne m'arrête. (Nathalie)*

Les polarités opposées sont intégrées, le oui et le non, l'ombre et la lumière. Cette appropriation de nos propres contradictions permet le changement.

Le plus beau des paradoxes étant celui du fonctionnement même de cette pratique : celui qui dit n'avoir rien à dire sur soi, ne vivre que des événements noirs et funestes, être bloqué depuis toujours devant une page blanche... est déjà en train de s'écrire. Il est question de faire avec ce qui vient, quelle qu'en soit la couleur :

Je ne peux pas capter l'orage entre mes mains (Léonard)

- Les métaphores sont agents transformateurs et amènent la magie. (en hypnose comme dans l'autolouange)
- Par l'autolouange, on convoque la part brillante de soi : cela permet de mettre la personne dans ses ressources
- La capacité osmotique (B. Cyrulnik) : Dans la pratique de l'autolouange comme dans celle de l'hypnose, « je » est relié.

A l'environnement :

*Je suis comme le vent.
Je suis la chaleur de la vie.
Je suis la douceur de l'apaisement.
Je suis la couleur qui donne vie aux hommes (Xavier)*

Aux autres :

*Je suis toi, je suis moi, je suis nous,
Je suis rien. Je suis tout (Gracien)*

Je est l'autre : il y a dissolution du je et émergence du Soi, et donc possibilité de reconfigurer le je à partir d'une rencontre d'autant plus puissante qu'elle est non préparée, et « imméritée » (Ch. Singer) avec le Soi

Dans la louange de l'autre (prolongement de l'autolouange) on observe que le je et le tu ne sont plus dissociés : le lien osmotique où je deviens l'autre, le 'Ich – Du » de Martin Buber.

« Lorsque je compose la louange de quelqu'un, qu'il soit ami ou non, vient un moment où je ne sais plus si je parle de lui ou de moi. »(N'go Semzara Kabuta)⁴³

« Un pied dans l'érudition, l'autre dans la magie, ou plus exactement, et sans métaphore, dans cette magie sympathique qui consiste à se transporter en pensée dans l'intérieur de quelqu'un »(Marguerite Yourcenar dans « Carnets de note des Mémoires d'Hadrien »)

*A force de regarder un caillou, un animal, un tableau, je me suis senti y entrer
(Flaubert cité dans « Les rêveries de l'intimité matérielle » de Gaston Bachelard).*

⁴³ Souvent, lorsqu'on s'initie à l'autolouange, on est un peu sur la défensive, on a besoin de s'affirmer, de s'imposer. Souvent aussi, on veut, à juste titre, soigner un trouble. Au fur et à mesure qu'on avance, cependant, la composition et l'énonciation de l'autolouange deviennent un rituel sacré, qui est vécu comme moment de fusion dans l'Etre universel. Lorsque j'accepte de composer la louange de quelqu'un, qu'il soit ami ou non, vient un moment où je ne sais plus si je parle de lui ou de moi. » N'go Semzara Kabuta in Marie Millis Souviens toi de ta Noblesse p. 176

LES INCONSCIENTS COMMUNIQUENT

Anne-Marguerite Vexiau⁴⁴

Par la pratique quotidienne de la psychophanie, je me suis ouverte à des phénomènes troublants que je reléguais auparavant dans le domaine du paranormal : j'ai réalisé peu à peu que nous étions tous reliés par nos inconscients, et que ceux-ci communiquaient entre eux. La psychophanie met en évidence cette **communication secrète et souterraine qui existe entre tous les êtres**. Bien qu'elle puisse surprendre, cette approche n'a rien de magique. Même si les modèles théoriques de la neurologie et des sciences cognitives n'en expliquent pas les processus, la psychophanie corrobore un certain nombre de théories sur l'inconscient, telles qu'on en trouve dans la clinique de Françoise Dolto, le travail transgénérationnel, la psychanalyse, l'hypnose, etc.

Certains d'entre vous pourraient sans doute apporter des témoignages de la réalité de cette communication intuitive, particulièrement développée chez les aborigènes qui communiquent entre eux à distance (1). Les informations que les aborigènes perçoivent consciemment parce qu'ils ont développé cette sensibilité (ou plutôt parce qu'ils ne l'ont pas occultée), émergent en psychophanie dans les productions écrites. C'est donc à partir de ma propre expérience que je vous parlerai de cette communication d'inconscient à inconscient, d'être à être, sans laquelle la psychophanie ne peut se comprendre.

La psychophanie a pour origine la *communication facilitée*, découverte dans différents pays dans les années 1980 et à laquelle je me suis formée en Australie en 1992. Orthophoniste (2) et phonéticienne de formation, j'étais alors spécialisée dans la prise en charge des autistes. Le procédé est simple : un accompagnateur, appelé facilitant, soutient la main de la personne handicapée pour l'aider à faire des choix en désignant avec l'index des objets, des images ou mots écrits. Il sent l'impulsion dans sa main qui le guide. De la même manière, certaines personnes sans langage peuvent frapper des lettres sur un clavier d'ordinateur. Il s'écrit alors des mots et des phrases qui leur permettent d'exprimer des besoins, des désirs ou des émotions. Prendre par la main : ce simple geste fait sortir de leur emprisonnement les personnes privées de parole et de tout autre moyen de communication.

En Australie et dans tous les pays qui suivent l'école australienne, la communication facilitée est utilisée uniquement comme un outil d'apprentissage à la communication consciente et volontaire ainsi qu'à l'acquisition des connaissances.

⁴⁴ Article d'Anne Marguerite Vexiau sur la psychophanie publié dans la revue Itinéraires 3, Bruxelles

On ne propose un clavier d'ordinateur qu'à ceux qui ont les compétences cognitives et motrices suffisantes, qui ne présentent pas de troubles sensoriels graves et qui sont en âge d'apprendre à lire. Le facilitant diminue progressivement l'assistance motrice pour leur faire acquérir le maximum d'autonomie dans l'expression, but ultime de la communication facilitée. Le geste de soutien du facilitant sert à remédier aux troubles neuromoteurs et à redonner confiance à ces personnes qui ont toujours été en situation d'échec pour communiquer. C'est tout au moins la théorie qui m'a été enseignée, car j'ai compris par la suite que les échanges entre le facilitant et la personne facilitée étaient beaucoup plus subtils.

De retour en France, j'ai progressivement réalisé avec stupéfaction que toutes les personnes handicapées mentales, quels que soient leurs déficits, pouvaient bénéficier de cette approche. J'ai ensuite développé cet outil avec les personnes ordinaires. Réalisant qu'il faisait surgir, lorsque le patient ne regarde pas le clavier, un registre profond indicible, j'ai appelé ce processus relationnel de communication « psychophanie », *mise au jour de l'être profond*.

Le facilitant semble percevoir inconsciemment des informations émanant de la personne facilitée et réciproquement, sans avoir recours aux canaux sensoriels habituels de la communication. Imaginez une vaste toile d'araignée dont les fils invisibles qui relient les hommes entre eux s'activeraient en frappant sur le clavier. Dans l'inconscient, il n'existe pas de notion d'espace ni de temps. Nous sommes raccordés dans le sens horizontal avec les vivants, quelle que soit la distance qui nous sépare, et dans le sens vertical, puisque nous avons accès à des faits antérieurs à ce que Freud nomme la barrière du refoulement originel, c'est-à-dire avant trois ans. Il est aussi possible de contacter la mémoire de nos ancêtres, en dehors de toute transmission langagière. **La conscience infra-verbale, en deçà des mots, est de nature télépathique.** C'est celle des sensations, des formes et des images qui permet au bébé de tout comprendre, même sa nounou de langue étrangère, comme le disait Françoise Dolto.

La psychophanie fait entrevoir dans la profondeur de l'existence le bouillonnement d'un monde d'une étendue infinie où les uns semblent agir sur les autres. Je dis bien « semblent », car dans le monde invisible, on n'a pas de preuve formelle de ce qui se passe. Les facilitants que j'ai formés connaissent les précautions que je leur demande de prendre pour lire les productions écrites (3). En effet, les mots passent par le filtre du facilitant qui ne peut se départir totalement de ses connaissances ni de ses croyances. De ce fait, il existe probablement des phénomènes inconscients de suggestion.

J'ai commencé à réaliser cette communication d'inconscient à inconscient lorsque des autistes, sans que je leur dise quoi que ce soit, m'ont donné des informations sur ma vie privée : le nom d'un livre que j'avais acheté, la signification d'un rêve que je faisais à répétition (et qui s'est arrêté le jour même...), etc. « *L'épaulé a-t-elle encore*

gravats ?» a frappé un jeune patient. Je devais subir une petite intervention chirurgicale pour éliminer des micro-calcifications. Un jeune homme atteint de trisomie 21, avec lequel j'avais discuté en psychophanie de l'adoption, a choisi une stagiaire pour s'entraîner avec lui : « *elle est bien placée pour parler d'adoption* », a-t-il frappé. La stagiaire a fondu en larmes : elle-même avait été adoptée, mais elle n'en avait rien dit à personne. On retrouve ce phénomène dans les constellations familiales.

(...) Les patients ordinaires que j'ai ensuite reçus ont confirmé que cette communication était inconsciente. Ils ne doivent pas regarder le clavier, ce qui induit une dissociation de l'attention et **vraisemblablement un état modifié de conscience qui permet l'accès aux couches profondes de l'être**. Ils utilisent les mêmes termes que les autistes, ont accès aux mêmes informations, ne savent pas à l'avance ce qu'ils vont écrire et ne découvrent leurs pensées profondes qu'à la lecture des productions écrites.

Il existe parfois des interférences. Selon la longueur d'onde sur laquelle il est branché, l'inconscient du facilitant peut capter des informations provenant d'ailleurs. Un autre membre de la famille peut ainsi « prendre la parole », ce qui permet d'explorer l'inconscient familial. Il n'est pas exclu qu'il s'agisse d'une mise en scène de l'inconscient de la personne facilitée. On ne pourra jamais vérifier que ce sont ces personnes elles-mêmes qui s'expriment. Des ancêtres décédés semblent intervenir, mais il s'agit peut-être d'un accès à une mémoire transgénérationnelle, qui permet aux patients de mieux comprendre certaines identifications et de se rattacher à leurs racines familiales.

Il est aussi possible de frapper sans tenir la main du patient. Les lettres s'imposent alors à moi. Il s'agit là d'un autre mode de perception, sans le contrôle de l'impulsion dans la main du patient. Certains facilitants parlent d'une « **écoute intérieure** ». Une amie facilitante m'a téléphoné : elle était dépassée par les troubles du comportement massifs de son fils autiste adolescent. Peu convaincue de la possibilité de cette frappe à distance, elle a cependant accepté, sur mon conseil, de faire taper son fils sans lui tenir la main. Les troubles qu'il présentait depuis plusieurs semaines ont cessé instantanément.

En post-scriptum de mon deuxième livre (10), j'ai mentionné l'histoire des jumelles d'un de mes fils, qui ont maintenant cinq ans. Elles ont annoncé leur venue à distance, alors que je frappais sur l'ordinateur, avant même que ma belle-fille ne sache qu'elle était enceinte. Le texte était écrit « comme si » c'étaient elles qui parlaient : « *Nous déformons le ventre de Stéphanie, nous rêvons de fille ronde. Jumeaux cavalcadent, immense joie dans deux vies de fils Paul.* »

Les validations données par les patients, c'est-à-dire les faits vérifiables que le facilitant n'a aucune chance de connaître, prouvent que ce sont bien eux qui envoient leurs propres pensées. « *Catastrophe, la peugeot a versé dans le fossé* », a frappé

un adolescent sourd et autiste, faisant allusion à un accident de voiture survenu plusieurs années auparavant. Une jeune autiste entre en trombe dans mon bureau. Elle écrit : « *écorchure au pied* ». Il a fallu que je la déchausse pour voir le bobo qui la blessait. « *Papa fait de l'escalade* », m'a annoncé une autre que je voyais pour la première fois. Son père était sur le mont Everest ! Même s'il ne parvient pas à la conscience, le discours n'en est pas moins intentionnel. « *Ne lis pas à mes parents ce que je vais écrire* », a frappé un enfant mutique. On peut donc parler de conscience de l'inconscient.

Une jeune fille handicapée mentale ne prononçant que quelques mots déformés a frappé qu'elle parlait mal à cause « *des frôlements de mort* ». « *Papa frime* », ajoute-t-elle, « *maman est chômeuse de vie d'enfants, le temps de l'amour a donné des vies dansant avec mort, j'ai le désir de mourir comme eux.* » Texte obtus pour moi jusqu'à ce que la mère m'ait expliqué que sa fille avait été conçue par fécondation artificielle d'un père qui n'était pas le sien. D'autres embryons ne s'étaient pas développés, ce qui expliquait les « frôlements de mort ». Son père « frimait » parce qu'il n'était pas son père biologique. Chaque mot prenait sens. Rien de son histoire n'avait été transmis à cette jeune fille. D'après ce qu'écrivent mes patients, le fœtus perçoit tout ce que qui se passe autour de lui : les émotions, les angoisses, les deuils, la mésentente, parfois masquée, de ses parents. Il sait tout sur leur vie intime. Il perçoit s'il a été désiré, accueilli ou refusé. Il choisit de vivre ou de se mettre en danger. La perte d'un fœtus avant eux ou celle d'un jumeau apporte à mes patients son cortège de souffrances tant que l'« oublié » n'a pas repris sa place dans la famille. Faire mémoire d'un mort, c'est déjà le faire exister. « *Jardin de vie (utérus) a oublié de détruire la mort, je suis arrimé au bébé mort de maman avant moi* », a frappé l'aîné d'une famille. Puis quelque temps après : « *Mon rang devient deux.* »

Je faisais un jour une formation en Suisse et faisais taper une collègue. Son discours était ponctué de la phrase : « *petit oiseau est mort* » qui n'avait aucun rapport avec ce qu'elle frappait. De retour à l'hôtel, je téléphone à mon époux qui m'apprend la mort subite d'un petit neveu. Je n'ai pu m'empêcher de faire le lien avec le petit oiseau. Je n'ai eu cependant la confirmation du bien-fondé de cette association que lorsque j'ai rencontré les parents. Ils avaient expliqué à leur fille que son frère était parti « comme un petit oiseau ».

Il se dit tout naturellement en psychopathie des choses que le patient n'aurait pas osé aborder en psychothérapie classique, tel cet homme qui, après l'avoir exprimé en psychopathie, a pu parler pour la première fois de son homosexualité à l'âge de quarante-cinq ans.

La psychopathie fait surgir une mémoire engrammée, c'est-à-dire mémorisée par l'inconscient, notamment les éléments traumatiques transmis à l'insu des personnes. L'enfant s'incorpore les traumatismes de la lignée. A travers ses symptômes, il parle de ce qui s'adresse à un autre. Tout ce qui est refoulé, c'est-à-dire enfoui volontairement

ou non dans l'inconscient, ressort sous forme de mal-être ou maladie. Ce qui est métabolisé par le langage a moins besoin de s'exprimer sous forme d'anxiété ou de symptômes somatiques.

Le dialogue d'inconscient à inconscient semble avoir en soi une valeur thérapeutique. Telle cette jeune enfant dont les symptômes ont cessé après qu'elle ait seulement exprimé en psychophanie qu'elle était « *un cas* », sans que sa mère ni moi-même n'en ayons compris le sens. « *Youpi ! Vous avez trouvé* », a frappé une patiente, dont je ne comprenais pas le discours. « *Vos peurs sont infondées* », a frappé une autre. Je n'avais pourtant aucun motif d'inquiétude conscient. Après un long travail en psychophanie, une patiente a écrit, faisant allusion à la souffrance que mes patients me faisaient porter : « *il faut maintenant sortir la mort de vous.* » Facilitant et facilité sont deux personnes à égalité en interaction thérapeutique.

Par quels canaux l'information passe-t-elle ? **Le paranormal est vraisemblablement une faculté naturelle que nous rejetons avec notre esprit rationaliste.** Sheldrake explique que l'esprit dépasse les limites du corps et du cerveau, il est capable de s'étirer, d'étendre des prolongements hors du cerveau. L'activité mentale s'exerce au moyen de champs invisibles qui propagent son influence en servant de canal de communication à distance. Pour Eccles, la conscience contrôle et dirige le cerveau. On est loin de la théorie selon laquelle le cerveau aurait prééminence totale sur l'esprit et fabriquerait la pensée, et donc la conscience, un peu comme le foie secrète la bile. D'après ce que j'observe, le cerveau ne produit pas la conscience, il permet de l'exprimer.

Les liens qui nous relient aux autres dans l'espace et dans le temps ne sont jamais coupés. Les refouler pour ne pas souffrir, rompre avec son histoire ne fait pas avancer. Par contre, renouer avec ses racines permet de donner sens à son histoire et de modifier la façon dont elle agit sur nous. Le patient réalise qu'il entre dans un schéma répétitif en reproduisant la vie psychique de ses ancêtres. Qu'il souffre comme ses parents par loyauté invisible, qu'il attire inconsciemment des conjoints qui présentent la même problématique. Il se dégage ainsi des histoires qui ne lui appartiennent pas et désamorce la transmission inconsciente auprès des descendants. Il prend conscience qu'il peut être lui-même et qu'il garde toujours la liberté de changer. L'organisme a une puissance de réparation prodigieuse.

Couper les ponts avec une personne qui vous fait mal ne l'empêche pas d'être en lien avec vous. La psychophanie permet de mettre en contact les personnes et de les faire communiquer entre elles de conscience à conscience, d'âme à âme. Le patient restaure peu à peu les liens perturbés ou brisés. Les enfants adoptés se raccordent à leurs parents biologiques, même s'ils n'ont aucun moyen de les connaître. Cela leur apporte un apaisement.

Je me suis peu à peu enfoncée **dans la profondeur de l'être, au-delà de l'intelligence et de la volonté.** Il m'est difficile d'accéder aux informations de la vie quotidienne auxquelles j'accédais avant. Mais la véritable « guérison » n'est-elle pas d'ordre spirituel ?

Il y a douze ans, j'ai commencé à afficher sur le mur de mon bureau, que mes patients appellent « mur de vie », quelques photos de mes patients, puis des membres de la famille, des amis, etc. Des patients m'ont fait le cadeau de la photo d'une personne qui comptait pour eux, vivante ou morte ou celle d'un enfant qui avait besoin d'être aidé. Ce mur forme un grand panneau, il est symbole d'unité, d'amour et rayonne d'énergie. Il est devenu symboliquement l'inconscient collectif selon C.G. Jung. « La psyché, c'est ce qui fait que l'humanité est un corps commun », dit Didier Dumas. Pour les chrétiens, ce mur représente la communion des saints, il a une forte résonance dans leur vie de foi. Quel que soit le nom qu'on peut lui donner, il représente **une chaîne de personnes reliées entre elles et agissantes, au-delà du temps et de l'espace.**

Au début, mes patients semblaient se relier à moi. « *Nous formons un groupe d'éparpillés avec toi qui se retrouvent.* » Des ramifications se faisaient entre eux. Après les « *valises de vache de vie* » d'Annaëlle où chacun déposait sa souffrance, est apparu le « *radeau de sauvetage* », auquel ils se raccrochaient éperdument. Pour rester en lien avec moi depuis son pays, Ilonka, une petite fille polonaise, a lancé des « *cordes de vie* », que d'autres ont attrapé et lancé à leur tour dans toutes les directions. « *Ton mur de vie est l'épicentre de l'amour* », avait-elle exprimé. Mes patients palpaient, de manière mystérieuse, la présence d'autres personnes. « *Ne parle pas, j'écoute la famille de vie qui s'égosille pour jouer avec nous. Je décris ta colle de mains (psychophanie) (11) comme une vie de mille prières qui se rejoignent.* » « *Je suis en prise directe sur petit grondé de malheur (un bébé refusé par ses parents). Il joue derrière moi, la mort fuit grâce à lui.* » Les billes de clown (12) aidaient les personnes valides et réciproquement. C'est ainsi qu'une adulte normale a frappé : « *Je veux servir d'amitié à ceux des enfants qui cachent leur cafard dans votre valise. Ne phagocyte pas famille de vie pour toi, je découvre l'amour des timides fils de vie qui m'adoptent dans la ronde des enfants d'amour. Nous jouons en chœur du xylophone de joie.* » Plusieurs enfants repartaient en emportant symboliquement des photos.

Bien sûr, cela pouvait être une belle histoire fantasmagique de mon inconscient, je ne l'exclus toujours pas, enrichie de tous les rêves et les fantasmes de mes patients. J'ai néanmoins noté de plus en plus de résultats thérapeutiques. Alors, je me suis laissé porter. Mes patients s'inséraient dans une aventure commune, dans cet Esprit immanent, fait de toutes les pensées humaines. A partir de leur vécu personnel, ils construisaient une sorte d'autobiographie collective : « *Rituel de se réconcilier avec sa mère chez toi, je veux le faire aussi.* » D'autres offraient leur soutien : « *Je peux donner avalanche de vie à tes fils de vie, je te sers d'anneau vie pour relier le mur de vie à tes familles désespérées.* » Une adulte valide a frappé : « *Vous devez comprendre que vivre, c'est se nourrir de mur de vie. Vivre retire son souffle si nous détruisons votre mur. Le mur représente la dame de*

vie. » (La Vierge Marie, qui représente pour chacun soit un être de lumière, soit la mère de Jésus, soit encore le féminin sacré.) L'action des morts avait toujours une large place, et tout spécialement celle des enfants perdus avant la naissance dont ils disent utiliser la force : « *le mur de vie rafle tous les morts qui sont hormone de vie, le bébé mort m'inocule sa force.* » Leur insistance était telle que je ne pouvais faire comme si je ne remarquais rien. Il devait bien y avoir une part de vérité. « *Je mourrai avant que tu comprennes, vraiment, guérir ne t'intéresse pas.* » Visiblement, tous attendaient une guérison qui viendrait des morts. Il reste à savoir de quelle nature est cette guérison. « *Guérir, c'est ouvrir fente sur les morts pour qu'ils puissent vivre. L'humanité désire unir tuerie de malheur de vie morte à doigt de vie (psychophanie). Panache des vies malades avec des morts.* »

Fallait-il découvrir réellement que les morts avaient un potentiel d'action et d'amour qu'on n'exploite pas ? « *L'amour traverse les cercles concentriques, l'héritage de nombreux corps décharnés de vie t'ouvrent à la mort des gamins détruits.* » Tant que l'un de ces petits n'avait pas été réhabilité, il semblait peser sur la communauté tout entière. « *Malotru diminue votre fête de vie, car il n'est pas encore faveur de vie. Cure de fondre dans ton histoire.* »

- *Pépé est-il malheureux ?* frappe un jour une jeune femme autiste non voyante totalement mutique. Sa mère m'explique qu'il s'agit de son grand-père décédé.
- *Je ne sais pas répondre à ta question, mais je ne le pense pas.*
- *A-t-il mal pris ce que je lui ai dit ?*
- *Que lui avais-tu dit ?*
- *Pépé, je t'avais dit que de te situer dans mon âme servait à me rendre la vie heureuse.*
- *Ça a dû lui faire plaisir que tu lui dises ça.*
- *Pépé, tu dois anaboliser (doper) ma vie. Agitation de moi s'estompe si Allemagne devient ton pays d'amour.*
- *Ton grand-père en veut aux Allemands d'avoir tué des Français ?*
- *Pépé doit sortir de la mort pour aller faire la paix aux Allemands. Je fais la paix en moi si Pépé fait la paix aux Allemands.*
- *C'est beau ce que tu écris là !*
- *Méli-mélo de personnes dans cette pièce. Pépé est là.*

La psychophanie sert à transformer la mort en vie, expriment mes patients.

Ne prenez pas au pied de la lettre ce que je vous dis, mais comme un témoignage personnel, une hypothèse de travail. Je n'ai aucun moyen de vérifier les informations frappées, si ce n'est le mieux-être que mes patients éprouvent. L'effet placebo existe, la pensée magique aussi, comme en hypnose. La confiance que me font mes patients est parfois sans limites, beaucoup plus que celle que j'ai en moi-même. Le profond désir que j'ai de les aider influe peut-être sur leurs pensées.

Peut-être faut-il que mes patients s'accrochent à quelque chose. Ce que je voulais montrer, c'est comment les liens inconscients qui nous unissent pouvaient produire ce genre de phénomène. Il semble que le facilité puise dans une autre mémoire que la sienne, les histoires s'entremêlent, et il est parfois difficile de rendre à chacun ce qui lui appartient. Mais après tout, c'est l'efficacité clinique qui importe !

- (1) Marlo Morgan : « Message des hommes vrais au monde mutant » (1990). J'ai Lu, 2007.
- (2) *Logopède en Belgique.*
- (3) Anne-Marguerite Vexiau : « Psychophanie : au delà de l'influence, une rencontre créatrice ». <http://www.tmpp.net>, bulletin n°15.
- (4) Anne-Marguerite Vexiau : « Je choisis ta main pour parler ». Laffont, 1996.
- (5) *Termes de Françoise Dolto.*
- (6) Dr Kaszuc : *Correspondance personnelle.*
- (7) Denis Ribas : préface, « Je choisis ta main pour parler », *op.cit.*
- (8) Didier Dumas : <http://www.jardindidees.org>, *La psychophanie, textes des participants, Transfert et communication d'inconscient à inconscient.*
- (9) Philippe Siéca : « La communication d'inconscient à inconscient ». Le Souffle d'Or, 2006.
- (10) Anne-Marguerite Vexiau : « Un clavier pour tout dire ». Desclée De Brouwer, 2002.
- (11) *Les mains du facilitant et de la personne facilitée sont emboîtées l'une dans l'autre.*
- (12) *Enfants handicapés.*

Appel à vivre dans l'axe ontologique

Annick de Souzenelle

A une époque où il est plus important d'être crédible que d'être sincère, l'autolouange a la précision d'un lazer et la tendresse d'un chaton : elle donne les couleurs d'un être dans toute la richesse de sa palette. Elle reconnecte avec ce qu'Annick de Souzenelle nomme l'axe ontologique en chacun.

Une histoire essentielle qui se joue en nos profondeurs⁴⁵

Lorsque Marie, enceinte, s'approche de sa cousine, enceinte elle aussi, l'enfant fait un bond dans le ventre d'Elisabeth. Il ne s'agit pas tant de la visitation entre les 2 femmes que de la rencontre de ces 2 enfants chacun dans le ventre de sa mère. Jean-Baptiste reconnaît le Christ dans le ventre de Marie et fait un bond. Au 6^{ème} mois, on retrouve le 6 qui renvoie à ces nombres de la Genèse : tant que nous sommes dans une identification au 6^{ème} jour, nous sommes confondu avec notre monde intérieur-animal. Le 7^{ème} jour Dieu se retire dans le shabbat, il ne se repose pas, il se retire. C'est un retrait divin, dans une absence qui est une présence. Il laisse faire l'homme qui est créé et qui doit devenir divin, entrer dans sa dimension de Yodéavavé. Le 2^{ème} chapitre de la Genèse commence par l'invocation de Yodéavavé - Elohim c.-à-d. le Dieu que l'homme est appelé à devenir et puis Elohim, Dieu créateur.

C'est une collaboration divino-humaine absolument incontournable. J'insiste beaucoup sur ce faire divin qui continue d'oeuvrer en nous et dans notre monde actuel, aujourd'hui, derrière les événements, comme si le monde divin reprenait les événements liés à nos erreurs, à nos misères, à nos pauvretés, les reprenait comme dans une tapisserie où il reprend les fils tragiques de notre vie pour les unir à ce fil pourpre qui traverse toute la vie d'Israël et qui continue à faire la vie essentielle, ontologique, pour que l'homme retrouve son identité divine et aille jusqu'au bout de lui-même.

C'est comme si cette histoire sous l'histoire c.-à-d. notre histoire n'est signifiante que d'une histoire essentielle qui se joue dans nos profondeurs. Jouée par nous bien sûr, malgré notre inconscience, et jouée par ce Dieu qui est amoureux de l'humanité et qui essaye de rétablir une histoire vraie, authentique, malgré nos malheurs et déboires. Il y a un amour divin infini pour l'homme, qui vient vers nous, et qui essaye de nous remettre dans une dimension ontologique.

L'urgence est d'établir la relation avec le pôle divin créateur qui est le nôtre⁴⁶

... notre tradition judéo-chrétienne est d'une richesse immense en ce qui concerne ce passage, ce « saut » que nous avons à faire pour répondre à notre véritable vocation. Différents mythes nous montrent que nous arrivons au monde dans un collectif humain totalement chaviré dans

⁴⁵ extrait verbatim d'un séminaire sur *Vivre, c'est muter* donné pour Initiations

⁴⁶ extrait d'une interview pour la revue *Itinéraires 6*, Bruxelles

l'extériorité, déporté de son intériorité et donc en exil de lui-même et de l'image divine qu'il est dans sa profondeur.

« Semence » divine, la « personne » de chacun est ignorée ; chacun s'identifie au collectif et n'attend tout –bonheur, sécurisations, etc.- que du monde extérieur dont il déifie tel ou tel aspect. Tout se vit dans des rapports de force tragiques.

L'ontologie du monde est fondée sur des lois qui, ignorées, sont transgressées et se retournent contre l'Homme, multipliant ses souffrances. L'urgence est aujourd'hui de se retourner vers cette intériorité et d'établir la relation avec le pôle divin créateur qui est le nôtre.

Lorsque l'Homme retournera la tapisserie de sa vie⁴⁷

Lorsque, las de la haine et chargé d'amour, l'Homme retournera la tapisserie de sa vie, comme se retourne l'araignée tisserande pour poser sa dernière toile, sa nature nécrosée se détachera de lui et il retrouvera sa première beauté.

Elle est là cette beauté, croisant avec la cruauté du monde, en son essence paradoxale.

⁴⁷ Annick de Souzenelle. Manifeste pour une mutation intérieure. Lettre à Mikhaïl Gorbatchev. Editions Le Relié. Paris 2003, p. 90

La contagion de la louange

Ces textes ne se lisent pas sans creuser en nous le sillon même de leur élaboration. Sans nous en apercevoir, notre propre vitalité est revigorée par le don de la leur comme elle s'exprime dans la louange. Il y a contagion !

Chacun d'entre nous est alors invité à s'approprier ce superbe instrument que nous offre la tradition africaine et écrire sa propre louange. Nos difficiles histoires de vie deviennent des chemins de gloire... et pas que dans les mots. La vitalité même qui se dégage des textes, transforme notre façon d'être au monde et notre environnement. Prononcer notre louange déprogramme les scénarios pathogènes qui nous engluent. La réalité lumineuse de la vie devient tangible. L'émotion est forte. Au bout de l'exercice chacun s'incline devant soi-même et devant les autres.

« Il n'est jamais trop tard

pour avoir eu une enfance heureuse ».

Milton Erickson

Comme exemple de contagion, je voudrais présenter Véronique qui a reçu l'autolouange comme une terre désertifiée qui attendait la pluie et reçoit l'eau libératrice. Véronique s'y est essayée...et depuis en parle autour d'elle en invitant ses amies de tenter l'aventure :

« Emportée par mon élan, j'ai proposé à mes différents groupes de vivre une expérience d'autolouange ! Je prépare le terrain... Beaucoup de peurs, de blocages parmi les personnes qui sont partantes, ce que je comprends très bien.

Par les rencontres prévues ici, j'espère donner envie aux personnes et ensuite j'essaierai d'organiser une journée avec toi, ce serait super. »

Autolouange et Coaching

Le fait de voir l'autre dans sa lumière, sans ignorer ses ombres mais en les accueillant sans jugement et avec tendresse, donne à l'autolouange une dimension révélatrice et éventuellement thérapeutique dans toutes les situations relationnelles. Cette technique peut être utilisée, à titre individuel ou en situation de couple, d'équipes, de groupes,... pour

- Animer un coaching individuel de type projet de vie, en se mettant à l'écoute des valeurs profondes de la personne.
- Libérer l'énergie de la personne et ses capacités d'investissement
- restaurer l'image de l'autre en moi et lui redonner une chance neuve dans les relations de couple ou de partenariat
- entendre, peut-être pour la première fois, les atouts spontanés, les talents de collaborateurs dans une équipe
- meilleure compréhension des différences au sein d'une équipe
- permettre de reconfigurer des liens entre collègues en tenant compte de complicités spontanées et d'autant plus inattendues que le respect des codes sociaux force chacun à se masquer plus ou moins adéquatement.
- Concilier les finalités individuelles et le projet collectif, en tous cas dans son premier stage : entendre les apports et les finalités de chacun.
- aider l'organisation à grandir à travers la croissance de ses acteurs.
- adresser les questions de valeurs et de cohérence des valeurs personnelles et professionnelles.
- Expérimenter la confiance innée, en chacun, dans sa capacité à mettre ses compétences en œuvre et à partager avec d'autres ce qui l'anime
- Bâtir une vision partagée autour de laquelle il devient possible de fédérer une équipe
- Faire vivre une expérience d'assertivité à partir de laquelle il devient plus aisé d'oser.
- Expérimenter une écoute sans jugement
- Améliorer la cohésion d'une équipe
- A utiliser pour Team Building , Coaching de groupe et coaching en groupe
- Humaniser l'entreprise

Dans une entreprise qui met en évidence l'excellence peut se développer une culture terroriste qui impose (*brille ou crève*) d'être le meilleur.

L'autolouange

donne une opportunité d'expérimenter autre chose que le jugement et l'évaluation,

une opportunité de croissance par plus de transparence à ce que l'on est vraiment.

Cette pratique partagée ouvre un espace d'épanouissement plus grand et un lieu

de rencontre où naît une équipe active en terme de solidarité.

A noter : un développement important de l'autolouange est la louange de l'autre .

« Lorsque je prononce la louange de quelqu'un, qu'il soit ami ou non, vient un moment où je ne sais plus si je parle de lui ou de moi. »(N'go Semzara Kabuta) S'il est possible d'en arriver là, les bénéfices pour l'équipe en terme de cohésion, de respect et de solidarité sont évidents.

L'autolouange peut servir de multiples objectifs du coaching :

- développer les capacités relationnelles du coach et du coaché.
- développer une empathie créative, un accordage empreint d'un immense respect
- être dans l'évidence de l'acceptation de l'autre, tel qu'il est.
- valoriser les différences.
- développer un regard positif inconditionnel sur l'autre (C. Rogers)
- être dans l'authenticité sans être dans l'exigence, dans l'introspection sans psychologisation
- prendre de la « hauteur de vue », se décaler de soi, recadrage
- veiller, assister à l'émergence des questions, des ressources,
- accueillir les croyances sans les juger
- instaurer un climat de confiance dans la relation coach – coaché.
- développer l'assertivité, oser se dire, chacun en accord avec ses valeurs.
- accompagner l'expression et la mise en acte avec respect et sens de la responsabilité de l'autre.
- Laisser parler le corps (par l'émergence des images) pour donner du corps à la parole.
- faire émerger la créativité du coaché
- développer l'estime de soi et la perception du sens de la vie propre à chacun
- offrir une possibilité de « re-authoring » : percevoir en soi un nouvel élan, de nouveaux possibles. Devenir auteur de sa vie.
- inviter à explorer le champ des possibles.

En conclusion : l'auto-louange, un outil de coaching

L'autolouange n'est pas une self promotion arrogante mais l'expression métaphorique d'une identité spontanée. C'est une invitation, une possibilité que s'exprime la sincérité d'un être, ses couleurs de base, sa sensibilité, comment ses émotions colorent son regard. Sans jugement, sans autre but que de se manifester.

Apparaît donc la singularité de chacun, son non conformisme, sa petite folie, son originalité, cette part que nous croyons devoir réprimer par souci d'ajustement à la « norme » de nos sociétés. L'auto-louange manifeste l'insolite, ce je ne sais quoi qui échappe aux conditionnements du rôle à jouer.

Un jour, en voiture, j'ai entendu un « chasseur de têtes » dire que pour lui une question importante pour se faire une idée d'un candidat est de savoir s'il prend une douche ou un bain le matin, avant d'aller travailler. Celui qui disait prendre un bain l'intéressait tout particulièrement par son art de prendre le temps, de se rendre disponible, d'être à l'écoute des mouvements en soi, vigilant à la naissance d'une idée. En s'octroyant un temps « inefficace », le candidat se donne une chance de se renouveler, changer de regard, se réjouir simplement de cette journée nouvelle, ce qui est déjà un bon ingrédient du succès.

Etre un peu fou, pouvoir se laisser vivre, apporter aux relations un peu de « Schwung », de brio, ce je-ne-sais-quoi grâce auquel tout devient possible. En nous désencombrant, en échappant à la linéarité de nos courtes finalités, nous avons une chance d'approcher l'être que nous sommes, une occasion de *recentrage*.

L'autolouange parie sur la résurgence de l'être et célèbre le « nous », en rejoignant cette part d'humanité en chacun, commune à tous. Reconnaissance d'une similitude, d'une vocation commune.

Après un moment d'étonnement, d'inquiétude parfois puisqu'on lâche les repères connus, les balises identitaires, il est surprenant de voir combien chacun trouve aisément les paroles de l'autolouange, quelle que soit sa formation. Rien de plus profond, rien de plus commun, rien de plus essentiel que le « je suis ».

L'autolouange ressuscite l'être, remet en surface ce que trop d'habitudes ont tenté d'occulter. Pas de stagnation mais une fluidité. L'art du mouvement qui se donne à vivre en moi. J'écris, je m'élançe. La main court sur le papier : abandon et vigilance, présence d'absence. Je suis en mouvement, je suis mouvement et forcément réinventée.

L'autolouange jaillit d'un vide habité et s'écrit comme on jette une bouteille à la mer, avec une certaine gratuité et le désir d'accueillir l'inattendu.

Au-delà des mots, autolouange et coaching, une invitation : soyez qui vous êtes, superbement !

In fine : l'ABC du coaching pour épanouir l'alpha et l'oméga de la vie.

Je suis l'artiste du quotidien
La grâce des environnements colorés
L'eau qui désaltère et l'air qui abreuve
La brise légère des oasis
Et la chaleur des pays voilés.

A l'Abc j'ai appris l'importance du chiffre 4 !

Je connaissais le trois, la trinité, la tierce, le triangle,
Le deux, le couple, la diade, le duo, l'autre et moi, l'autre Autre
Le un, l'unité, la source, le seuil et le socle, l'atome primordial,
Je suis même spécialiste du zéro, l'illustre zéphiro,
Le sunyata d'un vide plein, l'absence nommée,
La grammaire essentielle qui conjugue le sans valeur à l'infini,
Le neutre et l'absorbant, et change de valeur selon les contextes.

Je suis l'artiste du quotidien
La grâce des environnements colorés
L'eau qui désaltère et l'air qui abreuve
La brise légère des oasis
Et la chaleur des pays voilés.

Mais quatre et qui plus est quatre dans un cercle,
Quatre dans une roue
Quatre pour dire six, en boucle : définir un objectif, analyser, explorer, décider, agir,
évaluer...et définir un objectif, analyser,...

Les quatre postures de l'accompagnement et leurs couleurs :

- posture compréhensive : accordage, sentiment, bienveillance, empathie,
- posture herméneutique : clarification, pensée, interprétation
- posture maLeutique : recadrage, intuition, l'art du questionnement
- et posture stratégique : prescription, sensation, l'art de coordonner l'action

Quatre questions :

- Que ressens-tu ?
- Que penses-tu ?
- Où es-tu ?
- Que vas-tu faire ?

Quatre en quête de sens,
Quatre niveaux du transfert : transfert des projections, transfert des manques,
transfert des processus, et transfert archétypique

Quatre niveaux du MBTI : Extraverti ou introverti, sensation ou intuition, pensée ou sentiment, jugement ou perception
Quatre pour allié, quatre pour mémoire, quatre pour éclore
Quatre comme risque aussi : les quatre murs d'une prison, les quatre pieds d'une table !
Découvrir dans ces quatre répétés sous les quatre lettres du CFIP
Que quatre est aussi et éternellement trois plus un,
Le mystère qui crée, le don de vie,
L'innomé qui s'épanouit dans l'être.

Je suis l'artiste du quotidien
La grâce des environnements colorés
L'eau qui désaltère et l'air qui abreuve
La brise légère des oasis
Et la chaleur des pays voilés.

L'ABC invite à décliner mon alphabet,
A épanouir les lettres et les couleurs de ma palette,
A composer les mots, à tisser les phrases d'un coaching
Qui libère, enrichit, donne racines et envol.
Voyager aux quatre coins de moi même,
Prendre confiance dans ma capacité
A mettre mes compétences en œuvre
Et engager un accompagnement
Selon les quatre points cardinaux de ma boussole de coach.

Je suis l'artiste du quotidien
La grâce des environnements colorés
L'eau qui désaltère et l'air qui abreuve
La brise légère des oasis
Et la chaleur des pays voilés.

A l'Académie, des formateurs-coachs
Christian, l'introducteur, le fil rouge, l'artiste du projet de vie,
Christian 100.000volts, Christian un anniversaire à fêter chaque jour,
Christian l'inégalé - inégalable pour ses synthèses impeccables – implacables,
Christian vif argent qui traverse la littérature telle une comète à l'allure du feu sacré.
A côté de lui son complémentaire, Marc le placide, Marc l'énigmatique
Marc qui personnalise l'écoute et les jeux de rôle
Marc qui m'a fait découvrir le coaching en groupe, mon stradivarius
Et Jacques, le silencieux, le secret, le fondateur en ses limbes.

Je suis l'artiste du quotidien

La grâce des environnements colorés
L'eau qui désaltère et l'air qui abreuve
La brise légère des oasis
Et la chaleur des pays voilés.

Les hommes à la proue, les femmes dans leur sillage
Nicole secrète, à l'affût des nouveautés,
veille à notre identité de coach et nous introduit aux jeux psychologiques.
Véronique fit les frais de ce qu'elle enseigne.
Avons nous été enfermés dans le trois des triangles
alors que les coach développent l'art du quatre ?
Comme il sera bon de donner une nouvelle chance à notre rencontre !
Jeannine, la souplesse, la clown, la vivante,
celle qui donne la parole au corps et décrypte les langages non verbaux
Jeannine qui ose, Jeannine qui intègre coaching et constellations.
Nathalie, vif argent qui nous introduit au MBTI avec ce mélange étrange de
fascination et d'interdits, de proximité et de faut-d'abord-être-certifiés.
Alexis le spécialiste du coaching en entreprise,
Homme de terrain, inébranlable et fragile, sensible et fin qui n'en dit mot.
Enfin Xavier, l' « intrus », la preuve vivante que le coaching ça marche,
l'artiste des contrats, la référence stimulante.
Tout comme Emmanuel la pure évidence d'un autre monde possible,
Le succès personnifié de l'économie sociale...et vivifiante.

Je suis l'artiste du quotidien
La grâce des environnements colorés
L'eau qui désaltère et l'air qui abreuve
La brise légère des oasis
Et la chaleur des pays voilés.

La formation c'est surtout le groupe :

Anne déjà en entreprise et qui veut en savoir plus,
Anne débordée d'une vie aux demandes multiples et aux exigences créatives.

Ariane la belle Amazone qui s'échappe pour diriger
Une association d'associations où féminin rime avec « enfin ! »

Arnaud la jubilation incandescente de l'apprenant disponible et reconnaissant.

Catherine l'insondable silencieuse qui ne rate aucune cible
Ne craignez pas ses airs fragiles : Catherine est un roc qui sait pleurer.

Cécile petite souris et grande scientifique,

Cécile inquiète, Cécile grignote son entrée dans un monde qu'elle croquera.

Claire qui craint d'être rejetée et qui s'exclut : blessure de vie ou prudence ?
Claire avons nous eu la chance de t'apprécier ?

Françoise l'ambitieuse, jubilante quand arrive
Le doigt de Dieu qui la singularise : C'est toi que je veux !

Geneviève ! Oh Geneviève ! Geneviève est la dense de la maturité,
L'accomplissement de la danse dans le social autant qu'avec ses proches.

Jacques le patron bio, celui qui n'en dit pas long et qui voit tout,
L'amoureux de la terre et de ses jardins, des êtres et de leur croissance.

Isabelle P rayonnante de sentir croître en elle
Une nouvelle vie qu'elle pourra coacher avec tendresse.

Isabelle V la battante du social, l'écouteuse des êtres en détresse,
La pragmatique qui défend l'oppressé et en oublie de se protéger.

Laurence la généreuse, Laurence la self made woman,
Laurence l'ébréchée qui donne à foison ce qu'elle n'a pas reçu.

Marie D qui s'épanouit dans la maternité ,
Preuve évidente que la vie pourvoie : « aux innocents les mains pleines »

Marie M celle qui perçoit l'être dans ses innombrables ainsités,
L'amie des grands et des petits, la prof qui donne envie d'apprendre.

Michel le taciturne, le secret, le persévérant,
Michel qui sait, interroge et s'oriente avec fermeté et sans mot dire.

Nadia au beau prénom du Sud, Nadia l'absente
Partie sans doute sur son méhari dans quelque étendue ensoleillée.

Philippe le justicier, à l'exigence d'une précision ciselée et parfaite,
Philippe le veilleur. Méfiez vous de Philippe : il en connaît un bout !

Sylvie docteur en psychologie, au risque d'être un albatros
ses grandes ailes l'empêchent de voler. Sera-t-elle pélican pour Aurore ?

Valérie l'espiègle, la spitante, le lazer.
Valérie aux bons mots et au grand cœur.

Je suis l'artiste du quotidien
La grâce des environnements colorés
L'eau qui désaltère et l'air qui abreuve
La brise légère des oasis
Et la chaleur des pays voilés.

Annexe 1 :Extraits d'un court journal du changement

Engagées dans une démarche de co-coaching, Ariane et moi avons gardé trace de quelques moments clés de nos évolutions respectives. Je puise quelques passages dans notre correspondance, mails adressés à Ariane qui disent l'instant.

Le 28 février, je m'observais dans une autre attitude face à une élève :

« Petit in vivo : Je me suis rendue compte cette après midi que je deviens coach de mes élèves.

Pour la première fois de ma vie au lieu de proposer/ répéter/ insister / imposer une synthèse, j'ai « naïvement » posé la question « qu'est ce que tu pourrais faire pour retenir cela ? »

Jeanne m'a répondu : « Me le redire. »

« Oh non, ça ne suffit pas ! Tu peux me dessiner le sigle de Coca Cola ? »

Elle était sûre d'elle et n'a pas pu le dessiner. Or elle le voit tous les jours !

« A quoi penses-tu d'autre ? »

Il a fallu du temps principalement blanc « Euh » « Euh » pour qu'elle dise « l'écrire » !

« Oui, si ta maman accepte, emprunte lui son rouge à lèvres pour écrire sur le miroir de la salle de bain ! »

« Non, sur une feuille. »

Laquelle, une feuille quelconque ? Comment la reconnaîtrais tu des autres ? »

Le 2 mars, je lui écrivais :

« Je constate qu'une bonne partie de notre mémoire serait d'observer comment la vie nous coach ! Comment, par où nous passons en débusquant ce qui nous empêche de constater combien nous sommes déjà coachs ! (Ce serait de la physique quantique appliquée au coaching ! Heisenberg disait il y a juste 50 ans : « *Je ne crois pas comme Leibniz que ce monde soit le meilleur des mondes possibles. Mais il me semble bien que ce monde soit le plus simple de tous les mondes* ») .»

Le 8 avril :

« J'ai vécu hier une journée intense où la vie s'est plu à me mettre le pied à l'étrier avec détermination, insistance et précision. Je me permets de te la raconter par le menu pour n'en perdre aucun joyau.

Toute la matinée j'ai été femme orchestre.

Un ami qui a vécu une enfance de « cancre » m'envoyait des SMS au fur et à mesure de sa lecture de *Chagrin d'Ecole*, ce livre magnifique dans lequel Pennac a le courage et la bonté de revisiter son enfance de cancre pour offrir au monde et à l'Education Nationale la richesse de ce regard décalé...et souffrant. De SMS en texto, Robin me donnait ses pages coups de coeur, celles où il croyait se lire ou découvrir les

mots pour dire sa vie. « Jamais je n'ai lu une chose qui me parle autant de moi ».

Notre dernier échange est tout un programme :

Robin : « *Daniel Pennac à oublier une chose importante : le rôle salvateur, salutaire et social en même temps qu'empêcheur de tournée en rond du vrais cancre. L'autolouange.* »

Marie : « Tu as mille fois raison : celui qui est dans ou proche de l' « erreur » détient notre humanité »

Robin : « *Et si moi le cancre, et toi la pêcheuse de cancre on écrivais une réponse, idée folle mais je vois bien des fous rire...* »

Je trouve l'idée pleine de vie et lui envoie un « top là » encourageant.

Il propose de commencer à écrire et de m'envoyer son texte plus tard.

Pendant ce temps, je reçois et réponds à deux avalanches de courriers et courriels.

L'une à propos de mon livre (invitation à Bruxelles, Cortona, Paris, Vézelay et au colloque d'hypnose)

L'autre à propos des événements au Tibet. En t'écrivant j'apprends que le Karma Pa a reçu autorisation des gouvernements indiens et américains de se rendre en visite aux Etats-Unis. La Chine a eu beau exprimer sa désapprobation. Regarde la flamme à Londres et Paris. Quelque chose change : comme une contagion de l'audace d'être soi ! C'est sans doute pour cela que les Chtis sont au top du box office et que dans une plus modeste mesure, mon livre sur l'autolouange interpelle et est si bien accueilli.

Une matinée dense / danse de vie.

Un coup de fil : la responsable d'un collège qui prépare des garçons au jury central me demande de venir conseiller leur équipe pédagogique. Leurs profs de math sont des ingénieurs : ils aiment les math mais cela ne leur suffit pas pour en devenir bon enseignant? Que faire ?

A midi nous étions invités Léonard et moi à rencontrer les responsables d'un centre de formation PME. Le directeur avait assisté à ma première conférence – présentation de *Souviens toi de ta Noblesse* et en avait parlé autour de lui. Je ne savais rien d'autre en arrivant pour cette rencontre et sûrement pas pourquoi nous étions invités.

Côté école, deux hommes et deux femmes , deux directeurs et deux formatrices psychologues. Ils nous présentent le fonctionnement de ce giga centre. Je ne vois pas ce qu'ils désirent de moi. Je les écoute parler de leurs difficultés et les aide à mettre du relief dans leurs perceptions, dans leur regard. Je témoigne de mon expérience. Je bouscule les clichés, refuse les cul de sac, signale les ornières. Ils décrivent leur réalité et ce qu'ils aimeraient monter comme projet. Je me rends compte qu'ils cherchent à établir une nouvelle vision de la relation pédagogique et je m'entends proposer d'être pour eux une *coach pédagogique*. L'expression est née de ce mouvement juste, in situ : pour les aider à mobiliser l'énergie du changement et

l'élaboration d'une vision, il faut que je passe du témoignage et de l'accompagnement à la maïeutique. Etre parmi eux, présence encourageante, intense, exigeante, jamais en première place. Pas là pour leur donner la direction mais pour les aider à l'élaborer. Travailler avec eux à établir une vision mobilisatrice.

Voyant le directeur tenir aux prérogatives de son autorité (en terme de garantie et d'exigence), j'ai proposé qu'Alain Bonaventure travaille au même projet comme accompagnant institutionnel auprès de la direction.

Ce matin le directeur m'appelle :

« Cela nous a fait tant de bien de nous lancer dans ces réflexions ! Nous étions tous très impressionnés, émus, contents, bouleversés. Nous aimerions créer une équipe d'intervention avec vous, Jacques de Koninck, Alain Bonaventure et sans doute Gérard Van Mechelen. Avec de tels intervenants, nous aimerions travailler pour tout le centre, pas que pour l'horéca. Et pour tous les profs, tous les jeunes. »

Je dis combien cette recherche est pionnière

Le directeur : « Tout le monde doit pouvoir s'y retrouver ».

A moi de leur envoyer une proposition ! Il s'agit donc d'élaborer mon premier planning de coaching pédagogique.

Ariane m'encourage : D'un échange d'impressions à propos d'un livre magnifique qui parle de l'amour de la transmission pour arriver à un accompagnement professionnel sur le ton pédagogique...extra.

Puis nous avons du diminuer l'intensité de notre collaboration le temps qu'Ariane endosse sa nouvelle fonction de directrice d'Amazone.

L'autolouange m'ouvre les portes d'Infrabel – SNCB.

Il m'est demandé d'accompagner huit responsables de la communication SNCB. Ces huit personnes travaillent séparément et voudraient être mises en réseau par le biais d'une activité créative. Isabelle de Gallaix veut insérer l'autolouange et une journée avec moi dans le cadre de ce programme de coaching.

Au téléphone, lors du premier contact :

1/ Je suis arrivée à transformer une demande d'informations et de textes à communiquer pour présenter l'activité d'autolouange à une demande que j'anime l'activité.

2/ J'ai présenté l'autolouange dans le cadre d'un coaching de l'équipe.

3/ J'ai demandé un cachet de coach pour cette activité.

J'ai proposé une approche modulaire avec le choix entre une demi journée ou une journée :

Demi journée (3h30 minimum : 3/4h de présentation, 3/4h d'écriture, 1h de proclamation accompagnée, 1h de partage)

Visées :

- entendre, peut-être pour la première fois, les atouts spontanés, les talents de collaborateurs dans une équipe
- découvrir les fragilités, les forces de chacun et dès lors utiliser la complémentarité de façon plus dynamique.
- meilleure compréhension des différences au sein d'une équipe
- permettre de reconfigurer des liens entre collègues
- Concilier les finalités individuelles et le projet collectif, en tous cas dans son premier stage : entendre les apports et les finalités de chacun.
- Expérimenter la confiance innée, en chacun, dans sa capacité à mettre ses compétences en œuvre et à partager avec d'autres ce qui l'anime
- Bâtir une vision partagée autour de laquelle il devient possible de fédérer une équipe
- Faire vivre une expérience d'assertivité à partir de laquelle il devient plus aisé d'oser.

- Libérer l'énergie de la personne et ses capacités d'investissement

- restaurer l'image de l'autre en moi et lui redonner une chance neuve dans les relations de partenariat
- Expérimenter une écoute sans jugement
- Améliorer la cohésion d'une équipe

Cette pratique partagée ouvre un espace d'épanouissement plus grand et un lieu de rencontre où naît une équipe active en terme de solidarité.

Une journée :

Même matinée.

L'après midi nous écrivons la louange de l'autre

« Lorsque je prononce la louange de quelqu'un, qu'il soit ami ou non, vient un moment où je ne sais plus si je parle de lui ou de moi. »(N'go Semzara Kabuta) S'il est possible d'en arriver là, les bénéfices pour l'équipe en terme de cohésion, de respect et de solidarité sont évidents.

Puis des séances d'accompagnement individuel (10 ?) de chaque membre de l'équipe :

Après avoir vu le commanditaire pour

- connaître l'histoire de l'équipe et l'origine de la demande
- préciser les objectifs.
- montrer en quoi ce que je propose va les aider
- offrir un travail en atelier et un accompagnement individuel ou coaching en groupe, s'ils le désirent
- établir les termes du contrat

Isabelle de Gallaix a rédigé la proposition jointe à partir des documents que je lui ai fournis et d'internet.

Je dois la rencontrer pour clarifier son rôle, le mien, s'agit-il de travailler dans une équipe – avec quelle complémentarité - ou seule ?

Vérifier avec elle si les objectifs sont clairs et quels sont les critères de l'objectif (à quoi verrons nous que les objectifs sont atteints). Si et comment ce que je propose y contribue.

Clarifier ce qui remonte au commanditaire ?.(Il est intéressant d'observer que celui qui a écrit une autolouange aime qu'elle soit lue. Cette disposition spontanée nécessite vigilance ...et protection de la part de l'animateur)

L'autolouange

L'art de l'autolouange est un joyau de la sagesse africaine.

Il s'agit d'écrire et de proclamer un portrait de soi, sans mensonge et sans modération.
Une seule exigence : l'amplification !

L'autolouange permet d'entrer en estime de soi et de découvrir par ce biais un autre regard sur soi-même et sur l'autre. Elle permet de retrouver une générosité d'avant la programmation de nos peurs et de nos conditionnements.

Depuis plusieurs années, Marie Milis anime l'écriture et la mise en résonance de tels textes, notamment sur des « terrains sensibles » avec des jeunes rejetés de nombreuses écoles et ayant appris la non-estime d'eux-mêmes.

Poésie, rires, humour et réparation d'âmes sont au rendez-vous.

« Seul celui qui a vu le prix inestimable de sa propre vie est capable de s'incliner devant celle de son frère et de déceler en elle la même haute énigme. » (Christiane Singer).

Marie Milis

- *Formatrice*

Auteur de « *Souviens-toi de ta noblesse, la pratique de l'autolouange ou l'accouchement du cœur* » (Le Grand Souffle Éditions, 2007), Marie Milis anime depuis des années les ateliers d'autolouange.

Avec Léonard Appel, Marie Milis a fondé l'association *Initiations*, un lieu de recherches et de rencontres d'un nouvel art de vivre (www.initiations.be).

Membre des Equipes Mobiles de la Communauté Française (accompagnement en situations de crise), Marie Milis a également donné de nombreuses conférences et journées pédagogiques sur des problèmes de pédagogie (motivation, gestion de la violence, la peur des maths,...)

- *Mathématicienne :*

Professeur de mathématique et de religion, Marie Milis a étudié les mathématiques aux universités de Louvain (Belgique), Lehigh (Pennsylvanie, USA), Washington (Seattle, Washington, USA) et la pédagogie des mathématiques à Louvain et Paris.

Marie Milis est également devenue anthropologue des mathématiques.

Avec elle, les mathématiques sont une aventure humaine, conviviale et chaleureuse, inscrite dans l'histoire et dans nos histoires.

L'autolouange m'expose et garantit à l'Espace formation PME que c'est avec moi qu'ils ont envie de vivre une aventure de coaching pédagogique.

Pierre Guillaume avait entendu parler de ma façon de vivre la relation pédagogique, de mes conférences et formation. Il est venu incognito à une conférence à Soumagne où je présentais l'autolouange. Il a tenu à essayer avec ses jeunes. Il m'a demandé ensuite une rencontre sur le site du centre de formation.

Proposition :

Pierre Guillaume, directeur pédagogique, me sollicite comme coach pour accompagner l'équipe des formateurs dans l'élaboration de leur nouvel art de vivre la relation d'apprentissage selon le projet défini par l'école et qu'il me propose en ces termes :

« Notre projet est né de la constatation que ce que nous faisons par rapport à nos jeunes n'avait aucun sens. Nous avons des blessés de l'école à qui nous redonnons de l'école avec le plus grand sérieux

Nous avons un garde, une demande pour un deuxième, des policiers sur le parking et des barbelés à installer sur les barrières. Pour les empêcher de rentrer ou de sortir, on se le demande toujours.

Nous nous sommes donc demandés ce que nous ferions si nous devions construire un centre à 100 mètres du nôtre et que nous avions carte blanche pour proposer une méthode pédagogique adaptée et cohérente pour ces jeunes là.

Nous avons donc imaginé de faire des groupes de 30 à 40 apprentis, en mélangeant les premières, deuxièmes et troisièmes années, et en mélangeant aussi les métiers. On met trois ou quatre personnes ressources avec ce groupe classe avec des compétences « français-math-droit-éducateur-cours professionnels' et on fait travailler les apprentis uniquement sur leur métier. Ils viennent pour être carrossier ou boulanger, par pour être docteur en math ou en grammaire.

On gère donc les absences et les retards en classe, comme on gère les validations de compétences, au rythme de chacun. Il n'y aurait plus d'année mais des compétences. Quand quelqu'un est prêt et veut se faire évaluer sur une compétence, il le demande, il passe et si il réussit, il attaque à suite. S'il rate, il recommence jusque quand il est prêt. Le cycle peut durer deux ans ou trois ans ou quatre ans, suivant la volonté et les capacités de chacun.

Les ressources devant être de plusieurs natures, nous envisageons d'avoir aussi bien des PC, que des fiches pédagogiques, que des formateurs, que les patrons, les

journaux, enfin un maximum de sources pour permettre à chacun de suivre le chemin qui lui convient le mieux.

Ayant présenté ceci à notre tutelle, la cocof (SFP, ALTIS), ils sont d'accord mais nous conseillent de commencer par un atelier, nous voulions en effet nous y mettre avec les 1500 apprentis de suite.

Nous avons choisi le secteur HORECA car ils étaient déjà en projet, avec plus ou moins 100 apprentis sur les trois ans.

Un groupe s'est donc formé avec des formateurs volontaires cours généraux et professionnels. Nous avons rassemblé tous les formateurs pour leur expliquer le projet et faire un appel à volontaire.

Quatre groupes seront constitués avec 40 apprentis par groupe et 5 'adultes' (math, français, cuisine, salle, éducateur) plus un superviseur, rôle encore à définir.

Il y a 12 macro compétences en cours professionnels et 7 macro compétences en cours généraux. Nous proposons de ne travailler que sur les compétences professionnelles, remarquant que pour préparer une recette, il faut lire, parler, calculer et comprendre ce qu'on fait. En gros ce qui est demandé en compétences cours généraux. Des fiches sont donc préparées pour enchâsser les compétences math et français dans les compétences professionnelles, étant entendu que lorsqu'on a démontré sa compétence sur toutes les compétences professionnelles, on a aussi les compétences des cours généraux. Nous travaillons là-dessus avec les conseillères pédagogiques de la tutelle, et cela ne se passe pas mal du tout.

Une grande réflexion est à mener sur le côté éducatif et accompagnement avec toute l'équipe.

Voilà, un premier jet.

A très bientôt, j'espère sincèrement qu'une équipe pourra se créer solidement autour de ce projet pour le mener calmement dans la bienveillance de notre dernière rencontre. »

Pierre

Pour cela une équipe sera constituée de

Gérard van Mechelen qui « était jusque l'année dernière directeur du CEFA d'Anderlecht où il a mené une action de mise en place avec fruit d'une nouvelle méthode pédagogique avec son équipe de prof. La méthode était basée sur les compétences professionnelles, ce qui nous a fait choisir Gérard pour nous

accompagner dans la structuration de notre projet. Il s'est trouvé que Gérard quittait le CEFA pour se mettre à son compte. ». (Pierre Guillaume)

Marie Milis pour accompagner l'équipe des profs

Jacques de Koninck pour accompagner la direction.

Les enseignants « du projet » se retrouvent tous les vendredis matins.

Je proposerais donc :

- D'être avec eux de 10h à 12h tous les 15 jours pendant un an.
- Toutes les 5^e séances une heure supplémentaire permettra de faire le point et évaluer la pertinence de poursuivre ou voir s'il s'agit de réorienter.
- Mon accompagnement viserait à entendre les difficultés, débusquer les freins qu'ils se mettent et ornières dans lesquels ils tombent, et oser des solutions créatives (en lien avec la direction et la cohérence institutionnelle)
- Je serai vigilante dans l'accompagnement des émotions (les reconnaître, les nommer, observer combien elles influencent les prestations intellectuelles,...) Particulièrement attentive aux peurs , nombreuses dans le monde enseignant.
- Maïeutique de l'élaboration d'un projet pédagogique et lecture des « résultats » (taux de réussite et d'échec, comportements, absentéisme, violence,...)

BIBLIOGRAPHIE

Ouvrages d'anthropologie et d'histoire :

Bandura Albert, Auto-efficacité. Editions de Boeck, Bruxelles 2003

Cyrulnik, Boris. L'Ensorcellement du monde. Editions Odile Jacob, 1997.

Cyrulnik, Boris. Les Vilains Petits Canards. Editions Odile Jacob, 2001

Cyrulnik, Boris. Un merveilleux malheur. Editions Odile Jacob, 1999

Despret, Vinciane. Ces émotions qui nous fabriquent : Ethnopsychologie de l'authenticité. Les Empêcheurs de penser en rond, Paris, Synthélabo, 1999

de Souzaenelle Annick. Manifeste pour une mutation intérieure. Lettre à Mikhaïl Gorbatchev. Editions Le Relié. Paris 2003

Kabuta, Ngo Semzara. Eloge de soi, éloge de l'autre. P.I.E.-Peter Lang. Bruxelles, 2003.

Lévi-Strauss Claude. *L'efficacité symbolique*, in : Anthropologie structurale, Paris, Plon 1958, vol 1, p. 205-226.

Milis, Marie. Souviens toi de ta noblesse. La pratique de l'autolouange ou l'accouchement du cœur, Le Grand Souffle, Paris 2007

Moore, Thomas. Care of the soul. A guide for cultivating depth and sacredness in everyday life. HarperCollins, New York, 1992

Moore, Thomas. Soul Mates. Honoring the mysteries of love and relationship. HarperCollins, New York, 1994

Rogers, Carl, Le développement de la personne, Editions Dunod, trad. E. L. Herbert, Paris 1968

Rothenberg, Jérôme. Les Techniciens du sacré. Version française par Yves di Manno. Editions José Corti, Paris 2007

Vexiau, Anne Marguerite. Je choisista main pour parler. Rendre la parole à ceux qui sont coupés du monde. Editions Robert Laffont, Paris 1996.

Vexiau, Anne Marguerite. Un clavier pour tout dire. Editions Desclée de Brouwer. Paris 2002

Vexiau, Anne-Marguerite. *La rencontre de nos inconscients*, in : Itinéraires numéro 3 (« Ces gestes qui portent le monde »), Bruxelles, automne 2007, p. 41-52.

Watzlawick, Paul, Helick J. et Jackson Don D. Une logique de la communication, Editions du Seuil, Collection Points, 2004

Ouvrages sur l'hypnose :

Chertok, Léon et Stengers, Isabelle. Le cœur et la raison : l'hypnose en question, de Lavoisier à Lacan, Paris, Payot, 1989

Chertok, Léon, Stengers, Isabelle et Gilles, Didier. Mémoires d'un hérétique. Paris, La Découverte, 1990

Erickson, Milton H. Ma voix t'accompagnera (textes recueillis et commentés par S. Rosen). Editions Hommes et Groupes, 1986

Erickson, Milton H. L'Intégrale des articles de Milton H. Erickson sur l'hypnose, vol 1-3. Bruxelles, Satas, 2001

Kerouac, Michel. La métaphore thérapeutique et ses contes, études éricksoniennes, Québec, MKR éditions, 2000

Melchior, Thierry. Créer le réel : hypnose et thérapie. Paris, Seuil, 1998

Roustang, François. Influence. Paris, Les Editions de Minuit, 1990

Roustang, François. Qu'est ce que l'hypnose ? Paris, Les Editions de Minuit, 1994

Roustang, François. La fin de la plainte. Paris, Odile Jacob, 2000

Roustang, François. Il suffit d'un geste. Paris, Odile Jacob, 2003

Roustang François, *L'auto-hypnose comme guérison* in : Benhaiem, Jean Marc. L'hypnose aujourd'hui. Paris, Press, 2005, p.85-94