



Réapprendre à s'aimer

Par Michel Savage

Claudio Naranjo, psychiatre chilien, est toujours considéré comme un des pionniers du mouvement du potentiel humain, mais surtout comme le tout premier à avoir développé l'enseignement de l'Ennéagramme que lui a transmis Oscar

Ichazo. Il articule de manière unique le travail de guérison et d'éveil de conscience, se démarquant en cela du courant transpersonnel.

On lui doit une œuvre foisonnante dont une analyse lucide du déclin de la civilisation patriarcale qui est la nôtre. Au cours de sa présentation du SAT en octobre dernier, Claudio dressait un parallèle inédit entre nos trois cerveaux – le reptilien, le limbique, le cortex – et les trois dimensions de l'amour qui leur sont liées – le plaisir, la compassion, le respect.

Il nous disait que notre société patriarcale avait sacrifié les deux premiers principes, correspondant à la Mère et à l'Enfant intérieurs, sur l'autel du Père au nom duquel on est encore prêt à tuer. Une société bafouant ainsi l'amour de soi et de l'autre ne peut survivre éternellement, disait-il. Dans un tel monde, le seul espoir de changement passe par l'enseignement car les parents et les médias sont eux-mêmes tellement inféodés à la culture ambiante qu'on ne peut miser sur eux pour transformer le monde. Quant à la thérapie, elle touche trop peu de gens. Par contre, si on pouvait amener les enseignants à restaurer leur amour propre et à le transmettre à leurs élèves, on aurait des chances de voir fleurir à nouveau des êtres humains soucieux de leurs proches, de leur habitat et des générations futures.

Voilà l'espoir qui anime Claudio Naranjo. Il dit avoir trouvé le moyen de réhabiliter en peu de temps l'amour de soi et de l'autre mis à mal dans le monde moderne avec un travail de croissance personnelle destiné à l'origine aux thérapeutes et aux enseignants. Au terme de plusieurs essais successifs, il met au point une approche associant l'Ennéagramme, la méditation, le travail thérapeutique, le théâtre et les mouvements libres. Son approche est mise à l'épreuve dans plusieurs pays depuis plus de 30 ans, d'abord en Amérique Latine, au Chili, au Brésil, au Mexique, en Argentine, puis en Europe, en Italie, en Espagne et en Allemagne. Plusieurs universités ont plébiscité sa démarche et ont intégré le programme SAT dans la formation de leurs enseignants. Il était temps pour la France de s'ouvrir à son tour à une telle démarche. Par ailleurs, j'ai eu la chance de côtoyer Claudio et de parler avec lui pendant plusieurs heures lorsqu'il est venu en octobre. Au-delà de son charisme et de l'aura dont il bénéficie, j'ai été touché par la simplicité du personnage et son innocence contagieuse.

Voilà donc le contexte dans lequel s'inscrit le récit qui suit : permettre de vérifier dans quelle mesure le SAT tient sa promesse de nous donner accès à des dimensions qui sont habituellement oubliées ou fermées. Quoi de tel qu'un témoignage de première main ? J'ai tenu à témoigner car quand on a beaucoup reçu, on a envie de beaucoup donner. C'est ma façon de partager mon enthousiasme pour ce travail que de contribuer à le faire connaître. C'est aussi une façon de comprendre comment j'ai pu me refermer après avoir connu plusieurs ouvertures de cœur et passer tant d'années à côté d'un tel trésor. Comme tout témoignage, il est évidemment très personnel, mais au-delà des différences spécifiques propres à chacun, j'ai veillé à ce que tout le monde puisse se reconnaître. Par ailleurs, il m'a semblé intéressant de retracer brièvement mon parcours avant cette première session et notamment depuis mon propre

Processus Hoffman. Cela devrait permettre de mieux situer la portée du travail de présence par rapport au travail de guérison. Il reste à espérer que ce témoignage soit suivi de plusieurs autres.

LES ANTECEDENTS

Je ne travaille ni comme thérapeute ni comme enseignant, du moins pas auprès des enfants mais des adultes en tant que consultant RH. Je ne fais donc pas partie du « public cible » proprement dit bien qu'il ne soit jamais trop tard pour aider quelqu'un à retrouver l'estime de soi. A 51 ans, je n'en suis pas à mon premier essai en termes de développement personnel. Sans rentrer dans le détail, ce que je peux dire ici est que j'ai entamé ce travail très jeune -16 ans - alors que j'étais encore lycéen. Je ne peux pourtant pas me plaindre d'avoir connu une enfance malheureuse ni d'avoir subi de maltraitance : tout au plus quelques carences, comme tant d'autres sans doute. Suffisamment en tout cas, à l'époque, pour être tenté d'en finir. Les premières années de thérapie et de travail corporel viennent mettre un baume sur ce mal de vivre. A l'époque, je réalise que je me suis fait plus petit que je n'étais et décide de grandir. Je reprends confiance en moi, retrouve même une certaine joie de vivre et mène une vie somme toute normale. L'édifice à peine reconstruit va pourtant vite se fissurer à l'occasion d'un premier séminaire d'éveil fin 83. Sous l'identité de surface, je découvre une toute autre réalité qui me laisse à la fois dégoûté par les faux semblants du l'ego et subjugué face à l'Infini. Le ciel - et le cœur - se déchirent : je n'aurai de cesse de retrouver cette splendeur dans les années qui viennent.

Commence alors une longue quête au gré de différentes rencontres et différentes voies d'éveil, toutes contradictoires. En 1990, au lendemain d'un licenciement, le monde bascule lors d'un cours Avatar. Dès le premier jour, j'y fait une percée qui me laissera collé au plafond lorsque je réalise que ce n'est pas moi qui habite l'univers, mais l'univers qui m'habite. Je suis la Conscience Ultime, source de la réalité, l'Amour Infini entrevu sept ans plus tôt. Si je suis Cela, l'artisan de mon bonheur et de mon malheur, je ne suis plus victime des gens ou des événements et peut refaire le monde. Je viens de me retrouver : voilà donc l'éveil que je recherchais depuis tant années. Inutile de dire que je repars de là avec un sentiment de libération vertigineux.

L'euphorie est de courte durée. Après trois mois, lorsque je retrouve du travail, le cauchemar reprend avec son cortège d'angoisses, éclipsant la nouvelle conscience à l'arrière plan. Tout ce que je tente par la suite pour tenter de relancer le feu d'artifice me fait plutôt l'effet d'un pétard mouillé : la mèche est usée. Je revis une vie misérable. Malgré un couple plutôt harmonieux, un bon réseau d'amis et une santé de fer, les déboires professionnels se succèdent et les relations avec les enfants deviennent désastreuses. En guise d'émotions, je ne connais plus que la colère, l'amertume, la honte, le dépit. J'ai beau me savoir éveillé à ma nature divine, en conscience source et tout le reste, plus rien n'y fait. Je dois bien admettre, la mort dans l'âme, que ce sur quoi j'ai fondé l'espoir de ma vie me file entre les doigts. M'éveiller ne m'a pas rendu mon amour propre ni épargné de cuisantes défaites. La désillusion est cruelle. Pourtant, quelque chose ne sera plus jamais comme avant : je ne peux plus faire comme si je ne savais pas qui je suis. Au terme d'un troisième licenciement comme DRH, je jette l'éponge et me mets à mon compte comme consultant. Contre toute attente après cette série noire, ma petite entreprise démarre sur les chapeaux de roue : j'ai enfin trouvé ma voie.

C'est à ce moment là, en 1996, que je découvre le Processus Hoffman. Ce retour dans l'enfance s'avèrera salubre. Comme pour beaucoup de ceux ou celles qui ont traversé cette expérience, ces dix jours me plongent dans un abîme de détresse et de désespoir, mais m'offrent surtout des retrouvailles déchirantes avec la grâce oubliée de l'enfance, sa tendresse bouleversante, sa nature innocente et espiègle. Tout est là, intact, simplement enseveli derrière des blessures mal

pansées. La réconciliation s'avère être un baume extraordinaire. Au retour, les relations avec mes enfants s'apaisent immédiatement. Je savoure alors une paix intérieure que je n'avais jamais connue jusque là : celle de l'enfant qui se sent totalement aimé. Je peux rester des heures en contemplation sans besoin de rien. Mon « drame », après le premier PH, est de n'avoir pas reconnu que cette paix était aussi celle de l'éveil, mais l'éveil du cœur, une autre dimension de notre être. A défaut de reconnaître avoir trouvé ce que je cherchais, je me suis remis à douter... et à chercher. Cela m'a coûté très cher. Chercher présuppose qu'il manque quelque chose. De fait, l'état de manque s'est à nouveau immiscé dans ma vie avec son cortège de frustration, et l'état de grâce est retombé. Au fil des mois, le quotidien a repris ses droits, ou plutôt, faudrait-il dire, les racines de l'égo ont repoussé avec leur cortège de doutes, de honte, d'ennui, de peurs, de colères et de compensations. Bien sûr, l'amour retrouvé est resté en toile de fond, mais avec la conscience à nouveau piégée. Guérir les blessures d'enfance et se réconcilier avec soi-même est une chose, s'ancrer dans sa nature essentielle en est une autre. Toutes les traditions parlent bien du combat spirituel qui demeure après la guérison.

Juste après être arrivé dans le Midi, je suis reparti faire un deuxième Processus en 2000 en position d'observateur pour tenter de comprendre ce qui s'était passé. Mêmes déchirures, mêmes retrouvailles bénies, mais cette fois, j'ai mis le doigt sur le trait principal qui m'avait coupé de mon essence : la mesquinerie. Au retour, je me suis pourtant mis en tête de vivre de mes rentes (je venais d'hériter). Je me suis mis à jouer en bourse et aux courses. Et j'ai perdu beaucoup d'argent. La peur de manquer attire le manque... Il m'a fallu cinq ans pour arrêter le massacre. Alors que j'aurais pu vivre bien pendant ces cinq années, j'ai connu à nouveau le même chapelet d'angoisses, de frustration et d'humiliation, avec à chaque fois l'espoir venimeux « de me refaire ». Difficile de ressentir sa dignité une fois pris dans la dépendance. Quand, une fois mis à genoux, j'ai daigné retravailler comme tout le monde, la joie de vivre est revenue avec tout de même quelques relents d'âme en peine car je gagnais beaucoup moins en province qu'à Paris.

Plusieurs traits de caractère se sont durcis entre temps : en dehors de mon activité de consultant au contact des gens et derrière mes apparences affables, je suis devenu un vieux loup solitaire, casanier, rigide, souvent à court de temps et donc peu disponible. J'ai troqué la dépendance du jeu par celle des livres, me nourrissant des autres à travers eux sans trop avoir à leur donner d'attention. Bien sûr, j'ai appris à vivre une vie à peu près « normale » et à sauver la face, mais au fond de moi, je n'étais pas dupe : je savais que je faisais illusion. Dieu merci, j'ai retrouvé en grande partie ma dignité en me pardonnant ces années de gâchis et cette mesquinerie, sans quoi je n'aurais pas tenu. En cela, je reconnais les fruits du PH, me permettant de m'accueillir comme je suis. Pourquoi donc changer ? Lorsque j'ai appris que Claudio ouvrait sa formation SAT en France, j'étais donc un peu frileux à l'idée de risquer de compromettre un équilibre bancal mais somme toute confortable. Sans la douce insistance de Karin et Katrin, je ne serais pas venu. Je n'aurais pas su ce que j'allais perdre...

L'EXPERIENCE DU SAT - QUE S'Y PASSE-T-IL ?

Nous nous retrouvons donc une trentaine de personnes – équipe incluse – de huit nationalités différentes : espagnols, allemands, belges, suisses, brésilienne, autrichiens, russes, et bien sûr français. Le groupe est plutôt petit comparé à d'autres pays où les participants se retrouvent parfois à près d'une centaine. L'endroit est magnifique : un château de plusieurs siècles restauré, en plein milieu des champs au cœur de la Touraine. L'assortiment de pierre du pays et de décoration contemporaine lui donne un cachet tout particulier. Nous sommes en plein mois de janvier : le temps est maussade, entrecoupé de quelques éclaircies et de levers de soleil féeriques au milieu des brumes matinales. Il est difficile de parler du SAT car il faut le vivre pour en avoir la saveur. Vu de l'extérieur se déroule un programme d'activités, sensiblement pareilles d'un jour à l'autre à quelques variantes près : le matin, méditation, enseignements sur

l'ennéagramme et travail d'exploration en binômes ; l'après-midi, théâtre puis mouvements libres les yeux fermés, parfois des constellations familiales le soir. Tout est ainsi dit, mais rien ne transparait sauf à reprendre l'âme du processus. C'est ce que je vais tenter de faire ici, d'abord dans les grandes lignes avant de reprendre un par un chacun des 5 piliers soutenant le travail du SAT. Il s'agit bien d'un travail dans la mesure où l'on met à plat le montage artificiel de nos masques sociaux et l'on permet à l'être de reconstruire notre identité sur des bases plus saines. Au fil des jours, la toile de l'ego se détricote en quelque sorte, non sous l'action de sa volonté, mais sous le regard bienveillant de l'équipe et de notre essence qui se réanime.

Le processus poursuivi durant les dix jours crée un espace particulier au sein duquel nos névroses vont être confrontées à la lumière très crue de l'Ennéagramme, puis observées et mises en scène dans un travail ludique déjouant toute tentative de contrôle. Hormis les constellations familiales le soir pour quelques volontaires, on n'est pas dans un espace thérapeutique. Contrairement au Processus Hoffman dans lequel chacun revisite son histoire, on reste ici presque en permanence dans le présent, qu'il s'agisse de jouer avec son corps dans l'espace, d'entrer en relation avec l'autre ou de saisir sur le vif nos motivations secrètes. A y bien regarder, le feu de l'attention est mobilisé tour à tour sur les trois cerveaux : l'instinctif, l'émotionnel et le mental. Qui observe ces trois centres d'attention ? La conscience. En passant ainsi successivement d'un centre à l'autre au gré des sollicitations, l'identité est amenée hors de ses points de repère habituels et le Témoin, réactivé. Voilà bien le travail magistral de Claudio, repris avec grand art par son équipe. Au sein du champ de forces qu'elle entretient en permanence, nos trois formes d'amour et d'intelligence se réveillent à l'abri des jugements et des conditionnements sociaux. Elles ne se font pas prier longtemps pour sortir de leur cachette. Dans son atelier du dimanche matin en octobre, Claudio nous avait invité à observer comment notre recherche d'amour bloquait notre capacité à exprimer notre amour inné. C'est exactement ce dont il s'agit ici. Dès le départ, nous sommes invités à explorer nos stratégies pour tenter d'obtenir l'amour dont nous nous sommes coupés, et à observer comment nous réagissons au manque d'amour. Le jeu de masques tombe rapidement. Les comportements de fuite, d'agression ou de séduction apparaissent vite pour ce qu'ils sont et peuvent être déjoués.

1. Le travail de méditation Le processus commence avant tout avec le travail de présence à soi-même favorisé par la méditation assise. Avant même d'éveiller les trois centres, il s'agit d'éveiller le quatrième centre, le « Témoin », qui équilibre et harmonise les trois autres. Méditer, en essence, revient à poser un regard attentif, sans jugements, sur nos sensations, nos émotions et nos pensées, sans y réagir ni s'y identifier. Ce regard neutre et détaché favorise la fluidité de l'attention, condition première pour décristalliser les fixations de l'ego. Claudio apporte à la pratique traditionnelle de la méditation plusieurs variantes qui en accentuent l'impact. Il n'attache pas trop d'importance à la posture pourvu qu'elle soit confortable, le dos droit, avec une assise stable, le bassin légèrement surélevé et les genoux au sol pour favoriser la circulation de l'énergie. Les yeux sont fermés ou légèrement ouverts, le regard posé sur le sol à 1 mètre environ devant soi. Dans cette attitude centrée, on peut facilement observer les tensions dans le corps, les sentiments et les pensées sans s'y attacher, en les laissant passer comme des nuages ou des oiseaux dans le ciel. On fait ainsi l'expérience de soi en tant que vacuité ou conscience sans objet au sein de laquelle apparaissent et disparaissent les phénomènes éphémères. C'est le contact direct avec le moi essentiel, notre nature véritable. Cette pratique à elle seule apporte contentement et sérénité. Elle peut se faire aussi en prenant appui sur la conscience du souffle pour ramener l'attention dans le présent. Les deux premiers jours, la méditation s'arrête là.

Claudio a introduit la dimension interpersonnelle dans cette pratique, rajoutant la présence de l'autre et à l'autre à sa propre présence. L'effet est très puissant. Les crispations de l'ego peuvent ainsi se relâcher. Le problème n'est évidemment pas d'avoir un ego ou une identité, contrairement à ce que soutiennent d'innombrables enseignements – qui n'en a pas besoin pour s'incarner ? Il est de se limiter à une identité figée, comme un ensemble de rôles dont on

n'arrive plus à se défaire, le plus souvent inadaptés au contexte. Sans parler des stratégies de pouvoir inévitables pour tenter de sauver la face. D'où l'importance de retrouver un peu de fluidité. C'est là que la méditation intervient, tout comme l'étude du caractère que nous allons voir maintenant.

2. Le travail sur l'Ennéagramme L'Ennéagramme peut être défini comme un modèle de personnalité montrant les lignes de force suivant lesquelles notre essence s'intègre... ou se désintègre au gré des blessures de vie et des défenses qui se mettent en place. Il y a des dizaines de livres sur le sujet, inutile donc de reprendre tout le modèle ici. Contentons-nous de savoir que cette carte schématise trois façons d'utiliser chacun des trois centres – instinctif, émotionnel et mental – soit neuf structures de caractère au total. Si on creuse un peu plus, on s'aperçoit que chaque type de personnalité se divise à son tour en 3 sous-types, selon l'instinct le plus touché. Cette clé est importante pour déterminer notre sous-type, car les préoccupations peuvent varier du tout au tout selon que l'on appartienne au sous-type survie, social ou sexuel, donnant lieu à des comportements très différents et prêtant à des confusions avec d'autres types. La première chose à comprendre est qu'on peut tracer un premier enneagramme pour notre nature véritable, avec ses « idées saintes » et ses « vertus », pour reprendre les termes consacrés, et un second enneagramme, pour dépeindre la nature névrotique, dégénérée en quelque sorte de notre caractère, une fois coupé de notre essence. Pour rendre les choses plus claires, rappelons brièvement la vision du monde de chaque type dans son essence et le ressenti qui l'accompagne, ensuite la « fixation » liée à la perte de contact de notre essence et la « passion » qui en découle, autrement dit l'illusion propre à chaque type, sa souffrance et la compulsion pour s'en défendre.

Nous étudions la dynamique de fonctionnement de chaque type en commençant par le cycle 9-6-3 et poursuivons le lendemain par le cycle 1-4-2-8-5-7. Mais tout l'intérêt et l'originalité du travail avec l'Ennéagramme proposé par Naranjo et son équipe, ce sont les panels, autrement dit les témoignages de petits groupes qui se retrouvent par grandes familles. Durant 4 jours, nous allons donc d'abord écouter les témoignages d'autres personnes qui se reconnaissent dans le même type que le nôtre et leur apporter notre propre témoignage, ensuite préparer un portrait par type à l'intention des autres groupes, et finalement présenter ces portraits illustrés d'anecdotes représentatives des uns et des autres. C'est ce partage qui rend le travail vivant, permet de dissiper les doutes et d'affiner la description de son type en sous-types conservation, social ou sexuel. Mais s'il est vrai qu'une bonne connaissance de l'Ennéagramme passe par l'identification de son propre type de base, il est important de ne pas se borner à cela car les autres fixations sont prêtes à prendre le relais à tout moment si nos stratégies habituelles viennent à défaillir. Par ailleurs, cerise sur le gâteau, à chaque type correspond un mudra incarnant l'énergie de sa vertu, c'est-à-dire le ressenti associé à une vision juste de la réalité, non perverti par les stratégies habituelles de défense de l'ego. Il suffit d'adopter ce geste en posture de méditation pour en ressentir immédiatement le bénéfique. Associé à une situation difficile, il en transforme tout de suite la perception, inspirant des ressources pour s'en libérer.

Pour ma part, je croyais connaître l'Ennéagramme que j'enseigne depuis 15 ans. Il y a longtemps que j'ai repéré ma fixation principale, mais je connaissais très mal les sous-types, déterminants pour mettre le doigt sur le moteur de nos motivations secrètes. Cette grille de lecture plus fine, jointe aux panels et au travail d'accompagnement qui suit, me permet de confirmer que bien plus qu'une typologie permettant de se retrouver sous un chiffre ou une étiquette, l'Ennéagramme permet de se rencontrer au plus intime de soi. J'ai le sentiment aujourd'hui d'avoir mis le doigt sur le cœur de ma névrose comme jamais auparavant. Jusqu'ici, j'avais identifié ma croyance de base et repéré les principaux traits de personnalité qui me caractérisent, un peu comme des pièces de puzzle éparpillées, mais sans voir le motif d'ensemble ni en saisir le dynamisme de base. Le léger voile qui me rendait encore subtilement étranger à moi-même s'est ainsi dissipé, laissant voir la clarté pénétrante de l'Ennéagramme pour qui sait s'en servir. Comme le dit Luis Fernando, l'Ennéagramme est une véritable bombe à

retardement

3. Le travail thérapeutique L'étude des traits de caractère ne suffirait pas si elle n'était accompagnée de la mise à nu de son fonctionnement. Le SAT prévoit donc un temps d'exploration en binômes sur base de quelques questions très simples. Ces moments d'exploration sont précieux pour saisir nos mécanismes de défense sur le vif et donner corps à la connaissance théorique de l'Ennéagramme. Elle devient alors une connaissance intuitive, vivante, associée au ressenti des fardeaux qui s'accumulent... ou se libèrent. C'est au cours de ce travail (et dans les jours qui ont suivi) que j'ai vraiment mis le doigt sur le noyau névrotique de mon caractère. En cherchant mon trait principal sont apparues la fausseté, la duplicité, mais en observant plus finement mes stratagèmes à l'œuvre au cours des repas, des pauses, des exercices, j'ai enfin pu voir ma faille grosse comme un coup de poing au milieu du visage. La faille était tellement énorme que j'avais regardé à travers pendant 50 ans sans même m'en douter, avec le besoin compulsif de me faire bien voir, d'être au centre, et surtout d'obtenir la confiance. Que n'étais-je pas prêt à faire pour être pris au sérieux, quitte à me compromettre ou me prostituer sur place, de peur d'être pris pour un gamin, un idiot ou une poule mouillée ! Pas étonnant que les relations me coûtent tant d'énergie ! Voilà bien le côté pathétique de l'ego qui se donne plus d'importance qu'il n'en a, que ce soit pour aller sous les feux de la rampe ou dans le drame. S'il acceptait sa misère, tout irait bien, mais comme il prétend à plus que cela, ça le rend quelque peu ridicule. Ichazo disait qu'on ne se connaît pas vraiment tant qu'on n'a pas pleuré ni ri à chaudes larmes sur son auguste personne !

Entretenir toute cette fausseté de peur de décevoir et d'être démasqué est un jeu épuisant. D'un côté, je cherchais à profiter de l'attention ou des informations des gens qui m'intéressaient, de l'autre côté, je cachais tant bien que mal mon mépris aux gens qui ne m'intéressaient pas. Dans les deux cas, je me sentais coupable. L'hypocrisie de tout cela n'était que le symptôme d'un manque maladif de confiance. Je passais donc mon temps à puiser des informations susceptibles de me rendre intéressant et n'avais plus le loisir de ressentir l'amour tout simple que les gens pouvaient avoir pour moi... ou que j'éprouvais pour eux. Je me trompais de source. Toutes les pièces du puzzle se mettaient désormais en place. Souvent dans mon histoire, j'ai eu du mal à trouver ma place et à m'affirmer, trouvant plus confortable d'attirer les confidences (le sous-type sexuel du 5) que d'exprimer ouvertement mon désir ou ce que j'ai à dire. Je ne comprenais pas jusque là mon côté avenant, ce besoin maladif de m'accorder, de séduire, difficilement compatible avec ma nature farouche et solitaire. A présent, je comprends.

Le soir, on nous propose un autre travail thérapeutique, non plus en binôme mais sous forme de constellations familiales. Là, quelque chose d'extraordinaire se passe tout en subtilités, presque sans paroles. Une personne volontaire vient exprimer sa problématique en quelques mots. On la questionne sur les faits marquants survenus dans son système familial. Elle choisit ensuite quelques figurants pour représenter les membres de sa constellation et les positionne dans l'espace. Immédiatement, les figurants en question sont habités par le ressenti de ce qui se passe. Suivant leur intuition, ils vont se déplacer, être amenés à prononcer des phrases réparatrices et l'énergie bloquée, ou le secret familial, vont être libérés. Tout cela se passe à un rythme très lent, suivant les mouvements de l'âme, pour être intégrés progressivement. Il est difficile de décrire de l'intérieur ce qui se passe dans une constellation familiale si on ne l'a pas vécu. Chose étonnante : les figurants ne sont évidemment pas choisis par hasard, et des phénomènes de résonance très profonds peuvent avoir lieu entre le ou la consultante et les participants. Cela aussi fait partie de la « magie » du SAT.

4. Le travail de théâtre et de clown Tout a sa place dans le processus mis en œuvre et il serait vain de prétendre qu'un aspect a plus d'importance qu'un autre : tout se tient. Néanmoins, en ce qui me concerne, c'est sans doute le travail de clown qui m'a le plus étonné, le plus touché, le plus ouvert, sans doute parce qu'il m'était le moins familier et que j'avais le cœur tout de même bien fermé en arrivant. On ne peut pas faire du théâtre et encore moins le

clown sans payer de sa personne et être généreux avec son public. Toujours en ce qui me concerne, en bon type 5, quel meilleur moyen de dépasser la mesquinerie ? La peur du ridicule me tenait encore dans ses griffes bien que je l'aie souvent côtoyé et même parfois bu jusqu'à la lie avec une certaine complaisance. Mais jamais je n'avais fait l'expérience de la dignité au cœur même du pathétique. J'avais toujours vécu le ridicule comme une humiliation ou comme l'ultime coup de grâce que je m'infligeais avant les autres. Avec Alain, j'allais apprendre à sourire de mon côté timide, faux et maladroit et même à en rire de bon cœur sans jamais tomber dans la dérision. Cette expérience extrêmement réparatrice s'est avéré être un véritable sésame.

La magie du théâtre est de mettre en scène nos secrets les plus difficiles à assumer : nos inimitiés ou nos rivalités secrètes, nos peurs de se prendre un râteau, de manquer de virilité ou de féminité, nos espoirs déçus, nos hontes et nos fardeaux cachés. Lorsqu'on perd complètement la face devant des gens qui ne sont pas plus fiers que nous mais qui ont de la compassion, une seule chose compte : lâcher le cri du cœur, exprimer notre nécessité, ce qu'on ne peut plus supporter. Cela sort bien souvent dans les cris ou dans les larmes, après avoir été retenu des années par un barrage de conventions. Contrairement aux apparences, dans ce théâtre là, on ne joue pas un rôle. Du moins, derrière les rôles apparents d'amant, de guerrier, de sorcière, d'esclave, derrière les grimaces, le nez rouge ou le déguisement, notre vérité ressort. Ce qui devrait être simple apparaît extrêmement tordu et compliqué si on reste dans la résistance, et c'est ce qui en fait le côté burlesque. Remettre un peu de fluidité, de spontanéité dans nos caractères figés ne fait pas de tort et nous permet d'épouser notre humanité avec un peu plus de tendresse. Au-delà de l'espace ludique et de l'enfant qu'il touche en nous, le clown vise aussi notre intelligence émotionnelle. Il brise les barrières construites pour se défendre du regard de l'autre, autant dire de nos propres projections. En ce sens, il réveille la compassion.

Un des premiers jours, pris dans un mouvement de solidarité masculine, je me retrouve dans l'épave des hommes fatigués et m'écroule sur le sol, bras derrière la tête. Deux femmes du groupe, touchées par ce mouvement spontané de lassitude, se rapprochent alors tour à tour et me regardent avec une intensité inoubliable. Je me sens comme un nourrisson totalement paisible, à nouveau sans le moindre masque, au-delà de tout rapport de séduction, comme en état de grâce. Le dernier jour par contre, je vais explorer une de mes polarités enfouies : celle du gros dragueur, frimeur et sensuel, roulant des mécaniques torse nu devant toutes les femmes du groupe. Quel pied ! Ce soir là, je danse jusqu'à épuisement.

5. Le travail de mouvements authentiques Reste un cinquième pilier, et non des moindres : les mouvements libres yeux fermés, activant le cerveau reptilien, l'instinct de survie, l'amour propre et la joie innocente de l'enfant. Car c'est bien cette dimension qui est réveillée par la musique, la danse et surtout l'exploration de l'espace les yeux clos. C'est un espace sans pareil pour voir à l'œuvre des comportements très instinctifs, très inconscients, auxquels le langage ne donne pas accès. Des automatismes peuvent surgir mais, au fil des jours, des scénarios se succèdent qui ne se ressemblent pas, en tout cas pas à première vue. Pour ma part, les premières sessions mettent en jeu un besoin presque viscéral de retourner à la terre, de retrouver mes racines, mon instinct. En restant tout à l'écoute de mon corps, ce besoin se transforme ensuite en besoin d'explorer l'espace jusqu'aux confins de la pièce, debout, assis, à quatre pattes, en rampant, en roulant sur le côté, réveillant quelque chose de très joyeux. Puis seulement se fait sentir la nécessité d'aller vers les autres, de les toucher, de leur ramper dessus, de les papouiller, presque de fusionner avec eux.

Et puis, il y a la séance avec l'énergie masculine, trop guerrière pour que j'y trouve ma place, et l'énergie féminine où je vais régulièrement me recharger sans y rester longtemps. Ce n'est que le lendemain que surgit une énergie sauvage, avec le besoin irrésistible de taper des pieds, de faire du boucan, de pousser des grognements, de sauter d'un bout à l'autre de la pièce en bousculant tout le monde, de me rouler sur les filles, bref de faire ce que je ne me permettais pas de faire dans ma vie quotidienne : risquer de déranger. Je retrouve ma force, mon énergie

de guerrier. Le jour d'après vient comme si tout cela n'était encore qu'une somme de ruses pour obtenir de l'attention. Ce jour là, dans l'exploration de l'espace, je me souviens avoir abandonné tout projet, accueillant uniquement ce qui se présente, et m'être effondré en larmes pour la première fois de la semaine. Le chagrin, la déchirure de la séparation à l'horizon, les attachements qui commencent à se défaire. Les crises de larmes se succèdent l'une après l'autre toute la soirée, me laissant inconsolable jusqu'au moment où la tristesse s'évapore après plusieurs heures comme elle est venue. Je m'endors ce soir là le cœur béant, mais léger.

Le mouvement libre a ceci de fascinant qu'il met en jeu aussi bien le rapport à notre propre corps qu'à celui de l'autre, à l'espace et au sol. Chacun a les yeux fermés ou bandés. Au cours de nos errements, on se heurte à des corps, sans savoir s'il s'agit d'hommes ou de femmes. Là aussi, certaines barrières sautent, à commencer par la peur du rejet. Le regard ne peut plus rien contrôler, il n'y a plus la parole pour communiquer. Seuls subsistent des corps animés qui se cherchent ou s'évitent. Les jugements s'estompent. Les mouvements sont pour la plupart fugitifs, furtifs, on rentre dans le monde du silence. Ça et là quelques voix entonnent des chants ou des harmoniques ; certains dansent et jouent ensemble, d'autres errent comme des âmes en peine, d'autres encore restent là, terrés. Tout est possible.

ET APRES ?

Après ? C'est d'abord le grand vide. Toutes ces étreintes, ces effusions de rires, ces regards profonds, ces touchers, cette tendresse, tout cela disparaît comme s'il s'était agi d'un rêve. Le grand sevrage. L'énergie retombe d'un coup. Puis, petit à petit, ce grand vide au cœur de la poitrine se remplit comme d'un soleil brûlant, radiant. Dans le train, cette présence devient presque insoutenable tant elle est forte. Une paix immense l'accompagne. De retour à la maison, les automatismes disparaissent. Je commence par embraser les enfants, chose que j'avais totalement perdu l'habitude de faire. Les jours qui suivent, le travail reprend, mais tranquillement. Toute pression intérieure pour faire le maximum de choses en peu de temps a disparu : quelque chose en moi s'est posé. Enfin je retrouve du temps, ou plutôt : je me retrouve ! Désormais, les choses coulent. Je me mets à improviser et à vivre dans l'instant, ne sachant pas ce que je vais faire dans l'heure qui suit. Je peux me retrouver un soir à rester regarder une émission de variété, chose impensable jusqu'ici.

Une nouvelle disponibilité à l'imprévu, qui m'était inconnue même en vacances, semble vouloir prendre corps. La vie prévisible que je menais jusque là semble terminée, enterrée. A table, je ne m'empresse plus de me lever une fois le repas terminé. Je me surprends à trouver goût à des choses qui me répugnaient jusque là : me faire badigeonner d'huile de la tête aux pieds lors d'un massage, ou que je reportais aux calendes grecques : nettoyer le jardin, repeindre le portail, refaire du vélo... J'ai à nouveau envie de faire l'amour plusieurs fois par semaine. Je n'ai pratiquement pas ouvert un livre depuis mon retour. Ce que je croyais impossible, inimaginable, deux semaines plus tôt se passe sous mes yeux : la boulimie de lecture m'a lâché. A la place, je range mon bureau, m'occupe des démarches à faire, boucle quelques bilans pour le travail, rédige ce témoignage et entame la rédaction de mon nouveau livre sans avoir besoin de tonnes de documents. Je mange beaucoup moins, je n'ai pas faim. J'ai l'impression d'avoir l'estomac aussi resserré que le cœur est ouvert.

La première semaine, je rêve du SAT sous une forme ou sous une autre toutes les nuits. Les prises de conscience se bousculent souvent au petit matin. A plusieurs reprises, lorsque je ne suis pas au travail, les visages du groupe défilent. J'écris à quelques personnes dont je me sens plus proche et il me tarde d'avoir leur réponse. Lorsque je reçois les photos du groupe, je les passe en boucle pendant des heures. Et lorsqu'une amie du groupe m'appelle, je découvre que toute allergie au téléphone m'a quitté. Moi qui jouais aux détachés, je m'aperçois que les gens me manquent. J'ai hâte de les retrouver sur le forum. Je m'étais refermé depuis plusieurs

années : il a suffi de quelques regards, quelques touchers furtifs, quelques étreintes pour que le barrage s'effondre et que la vie se remette à circuler. Je me nourrissais de pâles substituts de l'amour pour gagner l'intérêt des autres, j'ai l'impression aujourd'hui de m'être reconnecté à la Source. Petit à petit, la nostalgie s'estompe. Comme l'autre soir où je m'étais effondré, la magie des cœurs fait place à la présence radiante du Cœur sacré. Tout le reste vient avec : le sentiment d'éternité, d'espace, de paix, d'abondance, de créativité. Bref, j'étais en train de mourir à petit feu, aujourd'hui, c'est une résurrection. Je me demandais en début de témoignage comment j'avais pu me priver si longtemps d'une telle présence, pourtant entrevue à plusieurs reprises auparavant. Il ne suffit pas de prendre un bain de présence quelques jours tous les dix ans : une telle présence s'arrose et s'entretient tous les jours, comme une fleur délicate. Reste aujourd'hui à demeurer vigilant pour ne plus perdre à nouveau cette précieuse connexion, si difficile à rouvrir dans le monde ambiant.

SAT ET PROCESSUS HOFFMAN – QUELLE DIFFERENCE ?

Le SAT, même s'il ouvre le même espace du cœur que le PH, ne propose pas le même travail. Le PH est un processus thérapeutique passant par le deuil et la réconciliation avec nos parents, avec notre histoire et les différentes parties de nous-mêmes. Il permet de mettre à nu un certain nombre de traits de caractère qui nous ont aidés à survivre au manque d'amour mais qui aujourd'hui nous pourrissent la vie, et il nous invite à nous en dégager. Ainsi, il vient mettre un terme au recyclage incessant et inconscient de nos propres blessures. Voilà la nature de ce processus merveilleux : c'est un travail de guérison restaurant l'amour propre entre notre enfant et notre adulte intérieurs au contact de notre nature essentielle.

Le SAT vise l'éveil de ce moi essentiel et la dissolution progressive de notre structure caractérielle. La guérison de nos blessures est un de ses premiers effets, mais c'est loin d'être le seul. Il ouvre aussi des dimensions oubliées de nous-mêmes, libère nos relations à l'autre et nos potentiels enfouis. La première phase avec l'Ennéagramme et le travail d'exploration en binômes permet de mettre à jour le noyau de notre structure névrotique. Tout le reste consiste à éveiller, activer les zones de nous-mêmes réprimées par cette structure, ce qui a pour effet de l'affaiblir. En réveillant la présence à soi-même et à l'autre, le plaisir et la compassion, un équilibre s'établit entre les trois centres – instinctif, émotionnel et mental – permettant aux compensations de lâcher prise. Grâce au théâtre et au travail de clown, on cesse de résister à ce qui nous fait souffrir et de ce fait, on l'affaiblit. Les mouvements libres yeux fermés nous remettent en contact avec notre instinct primitif, derrière le barrage de nos conditionnements. Quant à la méditation, elle vient renforcer la présence à soi-même et à l'autre activée par le Témoin qui harmonise et pacifie les 3 centres.

Bien entendu, le PH et le SAT favorisent tous deux l'ouverture de cœur et l'éveil de notre vraie nature, mais par des approches différentes. Ce que je peux dire du SAT avec un peu de recul, c'est que la carapace que j'évoquais plus haut a littéralement fondu. Au lieu de cette dureté que j'avais mise en place au fil des ans, il y a une sorte de fluidité, d'ouverture à l'instant présent, d'intimité avec moi et un besoin de contact avec l'autre dont je m'étais coupé. Les défenses sont tombées et ne semblent pas vouloir revenir. La réconciliation avec les côtés sombres ou fragiles se fait naturellement, comme chaque fois que le contact avec l'être profond se rétablit. La présence du groupe dans ce processus est capitale, plus encore que dans le PH, mais fondamentalement, c'est la liberté de rencontrer l'autre en laissant tomber les masques qui est le véritable gage de la délivrance, car le groupe n'est là qu'un temps... prolongé il est vrai par les galeries de photos et le forum, précieux pour se ressourcer.

Faut-il avoir fait l'un avant d'avoir fait l'autre ? Il n'y a pas de « il faut » ni de réponses toutes faites ou d'ordre préétabli : la vie est suffisamment intelligente pour savoir ce qu'il y a de mieux et conduire chacun de nous exactement là où il doit se trouver. Le SAT peut réveiller des

blessures douloureuses et inciter à entreprendre une thérapie, tout comme un travail de guérison préalable peut préparer le terrain à un travail de conscience. En ce qui me concerne, j'ai rencontré les limites de l'un et l'autre. Le PH ne résout pas tout, mais l'éveil à soi-même ne dispense pas de se rencontrer au niveau émotionnel. J'ai vu trop de gens, et moi le premier, coupés de leur ressenti au nom de la non-dualité. On peut se raconter beaucoup d'histoires. Avec le PH et le SAT, difficile de se louper : c'est là que travail de conscience et de guérison vont de pair.

Michel Savage Consultant RH