

**Francis Lemaire**  
Avec le témoignage  
**d'Eulalie Vio**

# Le Corps Mémoire

Pour une pédagogie du développement personnel

[ Extraits ]

Projet de vie  
Projet de vivre !

**L**e corps est la voie d'accès à la mémoire.  
Il est mémoire, que nous le sachions ou  
non, et cette mémoire nous mène à notre  
avenir en nous proposant, à chaque tour-  
nant de la vie, de nous réconcilier avec  
nous-mêmes.

Autant que nécessaire, notre corps nous  
fait répéter, comme si nous voulions  
apprendre par cœur, de peur d'oublier...  
que nous pouvons apprendre par le cœur.

Francis Lemaire

Partie I

Projet de vie

## Au lecteur

La lecture de ce livre vous est proposée comme un parcours de transformation intérieure. À partir d'une question simple : « Qu'est-ce que le projet de vie ? », elle nourrira votre sagacité et vos impressions de manière de plus en plus étendue, complexe et subtile jusqu'à l'éclairage final. Si en chemin, un passage ne vous apporte pas une compréhension immédiate, laissez-vous porter par la musique et poursuivez tranquillement.

Les textes de cette première partie sont issus de conférences et d'articles parus dans le journal de l'association pour une pédagogie du développement personnel. Nous en avons volontairement gardé le style proche de l'oral car il s'agit bien de parler à quelqu'un : vous qui lisez maintenant.

Laissez-vous toucher !

# En guise d'introduction

## **Qu'est-ce que le projet de vie ?**

C'est le projet de découvrir, le projet d'aimer, le projet de réussir, de partager, le projet de construire (aussi des relations), le projet de passer un bon moment, le projet de faire ce pour quoi on s'est senti appelé, le projet de cesser de vivre ce que l'on n'a pas envie de vivre, de cesser de ressembler à qui on n'est pas, ou de cesser de laisser croire que l'on est quelqu'un d'autre que soi-même ... et bien d'autres choses que vous connaissez mieux que moi.

Bref, c'est l'orientation que nous donnons à notre vie, c'est la tonalité que nous donnons à nos relations, c'est ce qui donne du sens à nos autres projets, c'est la base affective sur laquelle ils s'inscrivent.

## **Pourquoi parler de projet de vie ?**

Le projet de vie, c'est la dimension affective qui colore nos projets, quels qu'ils soient.

Mais bien souvent, nous ne la prenons pas en compte. Or, c'est cette dimension qui agit soit comme moteur, pour s'élancer au delà de nos limitations habituelles (ce qui nous projette en avant) ; soit comme frein, qui limite alors d'une manière incontrôlable cet élan.

Il est donc nécessaire d'apprendre à reconnaître et à intégrer cette dimension dans notre vie. Car, en préférant l'ignorer, nous risquons de rester prisonnier de décisions que nous ne prenons pas vraiment nous-mêmes.

## **Pourquoi ne vivons-nous pas toujours en accord avec notre projet de vie ?**

Parce qu'il arrive que nous ayons été blessés affectivement, que nous ayons vécu des événements ou des situations tellement difficiles que nous n'avons pas pu les accepter comme des moments faisant partie de notre vie. Dans ces moments là, on se dit quelque chose comme : « Si c'est ça la vie, alors j'ai moins envie... de découvrir, de connaître, de partager... » C'est comme cela que nous apprenons à restreindre, à limiter notre projet de vie parce que nous croyons que cela va suffire à nous protéger.

À nous protéger... de la vie ?

## **Peut-on inverser cette tendance ?**

Bien sûr ! On peut apprendre à vivre autrement les aléas de la vie, à ne pas jeter notre sensibilité avec les sensations difficiles. Il y a là une confusion très répandue - on jette le bébé avec l'eau du bain - parce qu'à certaines époques de notre vie, nous n'avons pas eu d'autre moyen pour éviter de souffrir.

Notre éducation nous apprend aussi à garder à distance les mouvements de notre affectivité.

Comme tout cela a été appris, nous avons la chance de pouvoir aussi le changer.

## **Comment réapprend-on ?**

D'abord, cela demande quand même d'avoir envie de changer quelque chose, ou éventuellement de reconnaître qu'on ne peut plus faire autrement que de changer, même si on ne sait pas exactement quoi. Ensuite, il suffit de sentir ce qui nous touche : une émotion, un sentiment, une sensation sans chercher à masquer ou à retenir. Et on avance comme ça, on quitte petit à petit l'image qu'on veut bien laisser apparaître de soi, pour s'orienter vers soi, vers qui on est vraiment.

C'est donc très simple et pas du tout technique. Ceci dit, dans la vie, on a souvent rencontré des événements ou des situations qui nous ont fait mal et qui nous ont empêché de rester vraiment nous-même. C'est pour cela que quelquefois, quand on souhaite redevenir soi-même, on retrouve des choses douloureuses.

Alors, on apprend à ne pas les éviter parce qu'on a déjà appris que si on cherche à les éviter, on n'est plus fidèle à soi-même et on sait ce que l'on perd. Malgré tout, on garde le choix.

### **Quelle est la place du corps dans cet apprentissage ?**

Une autre sorte de problème que l'on n'imagine pas toujours, c'est que notre projet de vie vient de très loin... Avant même d'avoir un cerveau capable d'analyser ou de traduire en mots ce que notre corps pouvait ressentir, nous avons, ou plutôt, nous étions ce projet de vie. C'est à dire quelqu'un capable d'aller à la rencontre du monde, de le goûter, de tendre vers ce qui était bon pour lui et de se détourner de ce qui ne l'était pas.

Mais voilà, la vie est parfois dure, et elle nous impose depuis le début des événements ou des situations qui n'étaient pas inscrites dans notre projet (du moins, c'est ce que l'on croit). On aurait voulu être accueilli, aimé, pris dans les bras, ou avoir plus de liberté, pouvoir agir sur le monde, pouvoir exprimer sa colère, sa peur, sa tristesse, et on n'a pas toujours pu.

Tout cela n'est pas forcément dans nos souvenirs, mais, parce que notre corps l'a vécu et senti, il porte encore aujourd'hui ce qui n'a pas pu se dire et il l'exprime à sa manière ; pour peu qu'on le laisse s'exprimer, bien entendu.

Avec un peu d'attention, chacun peut se rendre compte qu'il est capable de stopper une émotion, ou de la masquer, c'est à dire de l'empêcher de traverser son corps. Pour ne pas montrer sa peur, sa colère, sa tristesse... On va ravalé ses larmes, étranglé sa colère, serrer les dents, etc. On se donne une contenance, c'est à dire qu'on tente de contenir les émotions qui pourraient déborder.

Et si notre corps les contient, il peut aussi apprendre à les laisser apparaître.

### **Quel lien y-a-t-il entre apprentissage et toucher ?**

Si l'on a bien compris que nous apprenons à découvrir le monde depuis le tout début de notre existence, on saisit aussitôt que c'est le sens du toucher qui, à l'aube des sens et de la vie, nous a permis de nous sentir bien ou mal, accueilli ou pas, en sécurité ou non... Alors, il paraît naturel, pour renouer avec son affectivité et avec un projet de vie dont on peut percevoir qu'il s'enracine très profondément, de prendre contact à ce niveau.

L'apprentissage est toujours aussi simple : Il s'agit de reprendre contact avec les sensations, les sentiments, les émotions qui sont là et qui peuvent venir à fleur de peau. Le contact tactile aide juste à montrer le chemin. C'est une invitation à se sentir touché dans son être de la même manière que quand on dit : « ce que tu dis me touche ».

Je disais tout à l'heure que l'on avait appris à restreindre son projet de vie ; ce contact permet à la personne de se redonner de l'espace, un espace corporel en quelque sorte.

### **Quelles sont les techniques utilisées ?**

À l'heure actuelle, les gens sont avides de techniques. Cela rassure de croire qu'il suffirait d'une technique pour chaque bobo de la vie. Est-ce que cela vous rassure de croire que vous pouvez vous programmer comme une simple machine ? Posez-vous la question. Au fond, est-ce que cela vous rassurerait d'être une machine, une mécanique humaine qui fonctionne à merveille et qu'il faut juste entretenir de temps à autre ou réparer en cas de panne ?

Vous avez certainement déjà entendu cette phrase : « Je ne comprends pas, il avait tout pour être heureux... » Cela veut juste dire qu'il manquait l'essentiel ; et cet essentiel n'est pas technique.



Le seul mot d'ordre, c'est : « Éviter d'éviter », éviter de refuser, éviter de faire comme si on n'était pas touché, affecté ; en un mot : accepter d'être ce que l'on est. D'une certaine manière, cela s'apprend, mais on ne peut pas dire que cela soit une technique, c'est plutôt un choix.

### **Que veut dire : "...notre corps nous fait répéter..." ?**

Cela veut dire que l'on continue à souffrir des blessures que l'on cherche à ignorer.

Par exemple, si j'ai incorporé le sentiment, ou la sensation, que je n'arriverai pas à dire ce que j'ai à dire, ou que je ne serai pas écouté (parce que c'est comme ça que j'ai appris à connaître le monde), j'ai souvent deux attitudes à ma disposition : Soit je me tais, et je continuerai à penser que personne ne m'écoute. Soit je deviens agressif pour essayer de faire passer ce que je veux dire, mais cela provoque chez l'autre une réaction de défense, il se met sur ses gardes, ce qui l'empêche de m'écouter vraiment. Dans les deux cas, mon appréhension est confirmée.

En fait, je répète constamment des demandes qui n'ont pas été satisfaites. J'aurais voulu et je voudrais encore que le monde soit autrement qu'il n'est ou qu'il n'a été.

Dans cet exemple, plutôt que d'accepter le fait de ne pas avoir été entendu un jour, je passe mon temps et mon énergie à vouloir changer le monde, à vouloir faire en sorte que les autres m'écoutent et, comme ça ne change pas, je recommence.

On ne comprend pas tout de suite que ce n'est pas le monde qui doit changer, mais notre monde, celui de nos représentations. Ces dernières peuvent venir d'un passé très lointain et on n'a pas toujours, ni la conscience, ni les mots pour les exprimer

Mais le corps, lui, se souvient de tout cela et sa manière de nous faire accéder à la mémoire, c'est de nous faire revivre les situations qu'il n'a pas pu accepter.

En ce sens, c'est souvent la vie qui a des projets pour nous !

## **Comment savoir si nous avons a besoin de nous réconcilier avec notre projet de vie ?**

Ce n'est pas toujours évident parce que, comme quand il nous dérange, nous le mettons de côté, nous finissons par ne plus comprendre les signes qu'il nous fait parvenir.

La plupart du temps on est persuadé que l'on maîtrise rationnellement sa vie et ses projets et que si l'on avait besoin de changer, on le saurait. D'ailleurs, on a déjà changé tout ce qui était possible : de femme ou de mari, de maison, de métier, d'amis, de voiture, de coiffure... tout ! Et ça n'a rien changé !

Voici tout de même quelques indices :

- Tout va bien, mais il manque un tout petit quelque chose.
- Vous avez du mal à faire face à des situations qui, par ailleurs, pourraient paraître simples.
- Vous vous rendez compte que vous n'avez jamais réalisé ce qui vous tenait à cœur.
- Vous avez du mal à prendre des décisions, à choisir entre le cœur et la raison.
- Vous vous rendez compte que vous provoquez certaines situations, desquelles vous ne savez plus sortir.
- Vos réactions vous paraissent quelquefois démesurées.
- Vous pensez que le monde serait meilleur si les autres étaient différents, moins bêtes, moins insensibles, moins égoïstes, plus...

À chaque fois que vous vivez quelque chose qui ressemble à ça, vous pouvez essayer, même si votre situation est difficile, de l'accepter comme une expression de votre projet de vie, une proposition de réconciliation. Donnez-vous la possibilité de le voir aussi comme un message d'espoir.

L'espoir de changer un monde : votre monde intérieur !

# Projet de vie

Paradoxalement, un projet de vie ne se construit pas. C'est juste ce qui reste quand on s'est débarrassé de tout ce qui ne lui appartient pas.

## **O**rigine de la question

J'ai commencé à me poser la question du projet de vie, avec d'autres, alors que j'étais responsable pédagogique d'un organisme de formation qui recevait principalement des publics en difficulté d'insertion professionnelle, c'est à dire des personnes de faible niveau de qualification, des illettrés, des sortants de prison, des demandeurs d'emploi de longue durée.

Face à ces personnes, il n'est pas question de se voiler la face et de faire comme si tout allait s'arranger du simple fait de leur présence en formation. Ni elles ni nous ne l'aurions supporté. Il n'en restait pas moins que sans vouloir changer la face du monde ni faire de miracles, nous étions décidés à faire tout ce qui était en notre pouvoir pour aider à l'insertion professionnelle.

Qu'est ce qui était en notre pouvoir et sur quoi agir ?

C'était cela la question de départ. Cette question m'a amené de réponses en réponses bien loin de la surface des apparences. Dans un premier temps, c'est d'elle que nous repartirons.

Si les gens ne trouvent pas d'emploi, on le sait, il y a des causes économiques et sociologiques mais il y en a aussi d'autres qui tiennent à la personne elle-même. Pratiquement, en ce qui concerne la formation, on n'agit qu'à ce dernier niveau, soit en donnant une nouvelle qualification, soit en permettant un changement d'attitude. Qu'il soit bien entendu que ces actions de forma-

tion doivent éviter un travers pourtant très répandu (dit ou non dit) et s'exprimant ainsi : « si vous ne trouvez pas de boulot, c'est de votre faute » ; parce que les autres causes, celles qui ne sont pas liées à l'individu, sont bien plus importantes.

Je passe rapidement sur certains aspects qualifiants de la formation parce qu'il apparaît très vite en matière de réinsertion que c'est sur l'attitude qu'il faut travailler. Attitude qui se traduit le plus couramment au départ par ces mots : « Si on me donne un emploi, je veux bien le prendre ». Or, si on veut trouver un emploi, il faut le chercher. Mais les gens que nous recevions avaient perdu espoir. Ils avaient depuis longtemps « appris » que l'emploi n'était pas pour eux (tout le monde le leur faisait comprendre) et en rechercher un les mettait en échec et en conflit avec eux-mêmes.

Ils étaient dans une position d'attente. « Vouloir quelque chose est inutile, donc j'attends ». Pour ce type de public, la formation s'appelle une mobilisation sur un projet professionnel. Et dans la pratique on se rend bien compte que travailler le projet professionnel est nécessaire, mais pas suffisant. Ce n'est pas seulement le manque d'information sur les professions, sur le bassin d'emploi ou le manque de techniques de recherche d'emploi qui empêche la mobilisation des énergies.

Paradoxalement, ce n'est pas parce qu'on n'a pas de qualification, qu'il faut se présenter en disant qu'on est prêt à faire n'importe quoi. Au contraire, il faut avoir une stratégie de recherche, il faut pouvoir montrer en quoi on est motivé pour un emploi précis, argumenter sur le fait que l'on sera capable de le tenir etc. On ne peut pas inventer tout cela le jour de l'entretien. Cette stratégie, cette argumentation reposent sur des valeurs personnelles qu'il faut connaître et interrogent le projet de vie. C'est ce projet là qui peut mobiliser sur un projet professionnel. C'est ici que nous entrons dans notre sujet.

Pour certains, c'est le projet de vie qui était en panne ou qui n'avait jamais réussi à se faire entendre. Du style : « J'attends que tu fasses quelque chose pour moi » ; « J'attends d'être aimé(e) » ;

ou « J'attends que le passé change ou que le passé revienne ». Autrement dit : « Si ma boîte n'avait pas fermé, j'aurais encore du boulot ». Face à une situation antérieure, inacceptable affectivement, le projet de vie s'est arrêté. Arrêté dans l'espoir qu'attendre pourrait changer cette situation plus ou moins lointaine. Mais, dans le présent, on ne peut pas réparer le passé, on peut simplement changer de décision : « j'arrête d'attendre ».

D'autres ont un chemin qui passe par la prison, par la drogue, par l'errance, par la déchéance. Ils manifestent un tel besoin de faire reconnaître la souffrance qu'ils portent, que c'est au prix de la destruction de leur vie parfois, qu'ils tentent de se faire entendre. Là encore, aussi étrange que cela puisse paraître, c'est le projet de vie qui se manifeste, dans le sens où, malgré les apparences destructrices, c'est une manière d'essayer de trouver une solution que d'aller vers les problèmes, C'est une manière de dire son besoin d'aide que de le montrer. Paradoxalement, et bien qu'il ne soit pas habituel d'adopter ce point de vue, il arrive qu'aller en prison, ce soit une manière de se mettre en position d'en sortir !

Il y a donc deux manières de comprendre ce que veut dire « projet de vie » : D'une part c'est : « ce que je veux faire de ma vie » et je ne le sais pas toujours, d'autre part, c'est aussi « ce que la vie fait de moi ». Mais, nous verrons qu'elles se rejoignent.

## **T**entative de définition

Le projet de vie ne se résume pas aux projets que nous avons dans la vie. Nous allons essayer de comprendre qu'il s'agit d'autre chose. Ce n'est pas seulement le projet d'avoir un bon boulot, ou au moins un boulot, de l'argent, des vacances, des loisirs, le projet de vivre avec une compagne ou un compagnon, de fonder une famille, d'avoir un foyer etc. C'est plus que tout cela bien sûr.

Sans plus le définir pour l'instant, gardons à l'idée qu'à l'origine, le projet de vie, c'est simplement l'intention de vivre, le projet de vivre.

Mais de vivre comment ?

Certainement pas en étant malheureux. On peut supposer que ce n'est pas notre intention. Je tiens à le dire parce qu'il y a peut-être des gens qui croient que c'est naturel d'être malheureux, de souffrir.

Que nous ayons été appelés à vivre avec beaucoup d'amour, ou parce que le couple de nos parents battait de l'aile ou par « accident », on peut deviner, si on ne s'en souvient pas, que notre intention première n'était certainement pas de subir la vie.

Ce mot « intention » mérite notre attention parce que c'est ce qui transparait de notre projet de vie dans nos autres projets. Ce n'est pas ce que nous faisons, ce que nous avons qui est important, mais l'intention qui traverse nos actes, nos rencontres avec le monde et avec les autres, et ce depuis le début.

Dès lors et sans interruption, toujours présente, cette intention qui se manifeste à travers notre corps va suivre sa trajectoire. Elle va naturellement de l'avant, vers la vie, vers la rencontre, vers l'échange.

Mais elle rencontre aussi des obstacles. Ce n'est pas la même chose, pour reprendre cet exemple, d'être conçu dans l'amour ou d'être appelé à consolider un couple. Parce qu'alors, tout de suite, le projet de vie se restreint. Il faut qu'il trouve une place désignée dans le projet des autres et de surcroît, il doit réussir là où les adultes n'ont pas réussi.

Il y a de toute façon des obstacles, toujours. Ça peut commencer pendant la grossesse, pendant la naissance, et tout au long de la vie. La véritable question est de savoir comment notre intention originelle - notre projet de vivre - va faire quand elle sera confrontée aux obstacles, comment elle va pouvoir se maintenir malgré, ou avec, ou grâce à ces obstacles.

De quoi sont faits ces obstacles ? De toutes sortes d'événements de la vie, grands ou petits mais qu'on n'a pas toujours, au moment où ils surviennent, la capacité de surmonter, la capacité d'accepter ou de comprendre.

Par exemple, si un enfant déploie un élan d'amour vers un autre être, vers un de ses parents par exemple et que ce parent n'est pas capable d'y répondre, pour des raisons qui lui appartiennent mais que l'enfant ne peut pas comprendre, au bout d'un moment cet élan va cesser. Mais cet enfant en souffrira. Il souffrira d'abord de ne pas avoir de réponse, et il souffrira aussi de devoir cesser d'aller vers..., de devoir se priver de cet élan qui le mène naturellement à la rencontre avec le monde. La souffrance ne nous est pas seulement imposée de l'extérieur, nous souffrons aussi de devoir réduire notre capacité à aimer, de fermer quelque chose, de réduire un élan, notre projet de vie.

Et ça continue toute la vie parce que l'on a mémorisé la peur de ne pas avoir de réponse à cet élan vers l'autre ou d'avoir une réponse qui ne nous convienne pas.

À la question « Que devient le projet de vie ? Comment l'intention originelle réagit-elle ? » la réponse est : elle se rétracte, elle se replie un peu, elle se tasse, elle baisse les bras, elle cesse de se déployer.

On rencontre aussi des moments difficiles, douloureux, tout au long de sa vie auxquels parfois, on a le sentiment d'avoir survécu uniquement parce qu'on les a refusés de toutes ses forces. Et on a bien fait de s'orienter vers la survie, là n'est pas la question. Ces événements ont déclenché selon les circonstances certaines formes d'émotions : de la colère, de la tristesse, de la peur, un sentiment d'anéantissement, d'inacceptable, d'insupportable. On peut penser à des petits problèmes de la vie quotidienne qui prennent une importance considérable pour un enfant. Une mère trop occupée, un petit frère qui prend de la place, un père trop souvent absent, une chute accidentelle, le fait de se perdre dans une foule ou je ne sais quel autre événement. On peut penser aussi à toutes les blessures et frustrations de notre vie d'adulte.

Le problème est que l'on continue toute sa vie à éviter cet événement. On se met à l'abri, on rentre dans sa coquille à chaque fois que l'on rencontre quelque chose qui ressemble, même très

vaguement, quelquefois à partir d'un détail minuscule, au vécu de souffrance, au vécu émotionnel.

À chaque fois, on refuse ces situations, on les met à distance, on ne veut pas revivre cette émotion, de peur d'être à nouveau submergé. On refuse cette émotion particulière et on construit une façade pour nous protéger de l'ensemble des émotions qui pourraient nous traverser. On s'adapte à ce que l'on croit être des exigences de la vie et on réduit encore son intention première.

« Je ne veux plus être touché par ça. » C'est notre stratégie pour nous protéger. Nous installons quelque chose entre nous et le monde, nous enfermons notre projet de vie dans un carcan et nous utilisons notre corps pour contenir nos émotions.

Et c'est quelque chose que nous apprenons. Les adultes apprennent à leurs enfants à nier leurs sentiments, à être forts, à faire bonne figure.

Mais ce n'est pas pour cela que nous sommes mieux protégés. Les autres peuvent nous blesser par une remarque, on peut perdre son boulot, vivre des difficultés familiales, perdre un être cher etc. Ce n'est pas de refuser l'émotion, de la mettre à distance, ce n'est pas la façade qui va nous protéger. La douleur est là qui nous impose de lutter toujours plus contre elle et si on continue à se blinder, on finira par s'épuiser et se couper de plus en plus de nos sentiments, de nos sensations qui nous sont pourtant essentielles pour vivre, pour goûter la vie.

En fait, avec cette stratégie, nous sommes encore plus vulnérables. Dans ces conditions, notre projet de vie ne peut pas se déployer, se réaliser, nous sommes insatisfaits de notre vie, il y manque ce que nous nous empêchons de vivre.

•••



... Plus loin, page 70 : (Chapitre : Cesse la guerre)

### **Les lieux de nous-mêmes où la guerre doit cesser**

Il y a des lieux de nous-mêmes où la guerre doit cesser.

Le reste de la réalité se réorganisera spontanément.

Si on veut la paix, il est nécessaire et il suffit d'aller en cet endroit de nous-même où l'on peut faire cesser le combat et c'est le plus difficile. C'est pourtant la seule chose que nous ayons à

faire. Et si je veux proposer un mouvement pour la paix, c'est ce lieu que je dois proposer de rejoindre.

La violence naît de la séparation que nous établissons entre nous et les objets, le reste du monde. À partir du moment où l'on considère objectivement une chose ou une personne, cela devient un objet séparé, nous divisons le monde et la violence est possible. À l'inverse, si je ne me vis pas comme un objet séparé du monde qui m'entoure, la violence n'est plus possible parce que je perçois le tort que je me fais en étant violent. C'est facile à remarquer. La plupart d'entre nous sommes capables de manger un bifteck mais pas de tuer un lapin. Je peux être le bourreau parce que l'autre n'est plus un autre être humain, c'est juste celui qui a été désigné pour être ma victime. Pour la victime, cette situation est insupportable. On ne peut pas accepter d'être une victime, on ne peut pas accepter de mourir injustement. On ne peut accepter aucune des raisons de guerre : être envahi, être différent, être opprimé, être moins riche, devoir partager le pouvoir avec son voisin ou avec le pays voisin. Aucune de ces raisons n'est acceptable quand on la subit.

Pour que la guerre cesse, il n'y a qu'une position de la conscience que je doive atteindre, et elle n'est pas imaginaire, c'est la position qui va relier le bourreau et la victime dans le même monde, qui va réduire à néant l'espace qui les sépare. Ce n'est pas une opération mathématique. Cesser de séparer, de diviser, faire corps avec le monde, et la victime fera corps avec le bourreau... qu'elle aurait très bien pu être, qu'elle est quelque fois sans vergogne. Les rôles sont interchangeables, et c'est nous qui les tenons.

Une seule solution : faire corps avec cette émotion que je refuse et comme je ne sais même pas que je la refuse, faire corps avec ce refus : Je ne sens rien, j'ai peur des autres, j'ai peur du regard des autres... Et dans un premier temps, je peux m'arrêter là, en exprimant cette peur, j'ai amorcé le mouvement de l'intérieur vers l'extérieur. Exprimer cette peur ne suffira pas pour l'annuler, mais ça permet de la reconnaître, de l'accepter comme une partie de

nous-même et non plus de la laisser comme une partie abandonnée et manipulable par les autres.

Je ne veux pas être victime, alors je fais tout ce que je peux pour éviter. Je m'enferme dans mon évitement et je suis encore bien plus vulnérable.

Reste à savoir comment je fais pour pénétrer dans cet espace personnel ou transpersonnel que j'ai laissé à l'autre. Comment je fais pour cesser de transporter mon monde partout où je me déplace ? Si je suis aliéné, s'il y a du non-moi en moi, c'est parce que je le refuse. Pour faire cesser l'existence de non-moi en moi, il faut que j'accepte que ce non-moi soit moi. Il n'y aura plus que moi.

Je ne peux pas accepter que l'on ait voulu me faire tant de mal, qu'on m'écrase à ce point, je n'accepte pas cet écrasement et je le transporte. Je suis la victime éternelle. Mais si j'accepte l'écrasement en moi, j'accepte aussi d'être l'écraseur : si j'avais pu, c'est moi qui aurait écrasé l'autre. Je ne regrette pas seulement d'avoir été écrasé, mais de n'avoir pas pu me défendre.

Si j'accepte ça, de ne plus être dans un seul rôle, [et ce n'est pas une pensée, accepter n'est pas une pensée, c'est un changement d'état] si j'accepte de voir que j'ai été victime mais que j'aurais bien pu être tortionnaire, la distance que j'essayais d'imposer entre lui et moi, ma rancœur, ma haine, ma colère, mon refus, mon mépris n'a plus de raison d'être. C'est mon frère. Alors, j'ai réalisé quelque chose d'encore plus extraordinaire que de régler mon problème, celui de transporter de par le monde toujours la même relation au monde, j'ai, dans un lieu du monde, annulé la distance introduite entre deux mondes : celui du bourreau et celui de la victime. Cette distance annulée, c'est l'unité du monde. Pour se battre, il faut être deux.

Est-ce que notre projet est d'être une victime ? Est-ce que notre projet est d'être un bourreau ? Non, certainement pas, on ne peut pas avoir ce projet là. Et pourtant nous le sommes tous les jours. Ce n'est pas notre projet, nous ne voudrions pas l'être et pourtant

nous le sommes. (Cherchez des exemples personnels à propos de tout et de n'importe quoi.)

Alors nous refusons : « Non je ne serai pas victime. » « Non je ne serai pas bourreau. » Et pourtant je le suis. J'introduis ou je maintiens du non-moi en moi : Je ne veux pas être la victime que je suis, je ne veux pas être le bourreau que je suis. Alors, c'est la guerre.

« Je vais encore me faire avoir, il va me proposer ça et je ne pourrai pas lui dire non.

-Hé bien si. Cette fois, il va voir ce qu'il en coûte.

-Ah merde ; le pauvre, il s'amenait gentiment pour une fois et moi qui lui rentre dedans...! » Etc.

Tout le temps je transporte ma guerre et forcément les autres y répondent.

« D'ailleurs moi, je veux la paix et je ne les lâcherai pas tant que je ne l'aurai pas. Et s'ils ne font pas ce que je veux, j'arrête de respirer ! » Si, au contraire, dans un moment propice, j'accepte, presque physiquement cette partie de moi qui est et qui a été la victime, qui est et qui a été le bourreau, [parce que c'est dans mon corps que se joue cette guerre, non pas en terme organique, mais en terme d'intention, le refus c'est quelque chose qui dit non et à quoi je n'ai pas accès par ma volonté consciente] alors je cesse la guerre avec moi-même et je cesse la guerre dans le monde. Et non pas je fais cesser la guerre dans une partie du monde avec ma pancarte...

Je cesse la guerre dans le monde.

...

... Plus loin, page 149 : Chapitre : Causalité, quand tu nous tiens !

### **Nous attirons ce dont nous avons le plus peur...**

Au cours d'une conférence à propos de la naissance, une sage-femme se référant au risque d'hémorragie a utilisé le terme d'inconscience pour qualifier la position de celles qui effectuent des accouchements à domicile. Une autre lui a répondu : « Toi, tu as

peur des hémorragies de la délivrance. Mais d'autres ont peur d'autre chose. Chacune a ses peurs et justement, dans sa pratique, c'est ce qu'elle rencontre. Parce qu'elle anticipe sur ce qu'elle ne veut pas voir arriver, ça arrive. Nous attirons ce dont nous avons le plus peur, et nous sommes confrontées à devoir surpasser nos peurs dans l'action. »

Dans un univers à 3 dimensions, au temps linéaire et à objets séparés reliés par la causalité, comment concevoir cette phrase : « Nous attirons les événements, dont nous avons peur ». (C'est d'ailleurs comme ça que nous pouvons apprendre à connaître nos peurs, mais, c'est une autre histoire).

Réponse : dans le cadre d'une causalité linéaire, je ne le crois pas possible. Et pourtant il doit y avoir des gens qui s'en contentent ou qui peuvent dire cette phrase tout en vivant dans un monde tel que décrit plus haut. J'appelle ça de la superstition. La superstition, c'est diviser le monde en ordinaire et extraordinaire.

C'est ce qui donne le comportement de ces gens qui, sentant les premières contractions arriver, font retarder l'accouchement pour pouvoir prendre l'avion et se rendre dans une clinique où l'on pratique les accouchements « sans violence »<sup>31</sup>. Dans ce cas, il n'y a pas que nos peurs que nous attirons, nous attirons aussi notre malheur en situant notre bonheur (accoucher dans une clinique réputée « non violente ») dans l'extraordinaire.

On peut inscrire cette phrase dans un autre type de causalité : la causalité systémique. C'est ce que sous-entend cette sage-femme : On anticipe consciemment ou inconsciemment, et la solution, ce que l'on met en place pour éviter, crée le problème.

C'est Raymond Devos qui raconte l'histoire d'un homme qui lit son horoscope le matin lequel lui dit de ne pas prendre sa voiture car il risque un accident. Comme il n'est pas superstitieux, il prend sa voiture. Arrive le soir, rien ne s'est passé. Il doute de ce qui était écrit et se retourne donc pour prendre le journal sur le siège arrière et boum ! C'est l'accident.

---

31 Histoire vraie de parents qui se plaignaient que leur fille ne cessait de pleurer depuis sa naissance.

Il s'agit d'une causalité paradoxale. S'il n'y avait pas eu cette prédiction, il n'y aurait pas eu d'accident, ou du moins on le suppose. Paul Watzlawick avait donné pour titre à un de ses bouquins « Faites votre malheur vous-même ». On peut faire cette expérience facilement. Face à un problème quelconque, il suffit de penser qu'on ne va pas y arriver pour ne pas essayer. Quand je dis que l'on vit dans le monde de ses représentations, cela signifie que quelles que soient nos représentations, peurs, manque, solitude, inutilité, défiance... , le monde nous les confirme. Ainsi, on a toujours raison de voir le monde tel qu'on le voit et cela suffit à nous faire oublier qu'il pourrait être autrement, que nous créons notre propre malheur.

Pour la causalité systémique, l'effet n'est pas le simple produit linéaire d'une cause, il se manifeste à l'intérieur d'un ensemble d'objets, êtres ou événements reliés structurellement ou fonctionnellement. Elle se situe dans le plan de la manifestation.

Il y a un autre type de causalité qui s'exprime sous la forme d'une analogie structurelle entre deux niveaux de réalité. Par exemple une collègue me dit : « Cette fille a un torticolis, mais ce n'est pas le torticolis qu'il faut soigner... En fait, elle est coincée entre sa mère et le souvenir de son père qu'elle tente vainement de remplacer ». Ce pourrait être un autre exemple. C'est le classique et générique : « Je suis malheureux maintenant parce que j'ai eu une enfance malheureuse. » Ou « Je suis odieux avec ma femme comme mon père l'était avec ma mère... »

Mais restons sur le premier, parce qu'il implique le corps. On crée un lien causal entre un fait corporel et un fait relationnel ou en tout cas une interprétation de ce fait. Ce torticolis est à cette fille comme cette fille est à la relation entre ses parents. Le torticolis est coincant comme cette fille est coincée.

Les deux niveaux de réalité peuvent être le corps/l'inconscient ; le passé/le présent ; une génération/la précédente ; etc. et sont reliés par un lien analogique que l'on fait fonctionner comme cause.

Revenons à notre phrase du début : « Nous attirons les événements dont nous avons peur ». On peut la considérer dans l'ordre de la causalité analogique. Les choses dont j'ai peur à l'intérieur trouvent leurs analogues dans les faits que je rencontre à l'extérieur.

On pourrait aussi situer cette phrase dans un rapport de causalité newtonien. J'attire les faits qui me font peur comme la terre attire la pomme qui lui tombe dessus. On nomme de manière universelle le lien qui constitue ce type de rapport analogique « force d'attraction ». J'exerce, ou la peur en moi exerce, une force d'attraction sur les événements qui me font peur.

À la manière de la physique relativiste, on pourrait dire : « Je suis traversé par un champ émotionnel qualifié en l'occurrence de « peur », champ par l'intermédiaire duquel j'entre en contact avec le monde ». Ou champ qui transporte jusqu'à moi les événements que je rencontre.

Ou pour être plus bohémien : Je suis déjà en contact avec les événements passés et futurs qui sont inclus dans l'univers implié dont je fais partie et dont rien n'est exclu. Et on peut ajouter : C'est parce que, n'ignorant rien de ce monde, je connais intuitivement les événements (passés et) futurs que j'en ai peur maintenant. D'une certaine manière, cela complète la causalité systémique en l'étendant dans les deux directions du temps et en lui amenant une réciproque : C'est parce que je sais que les événements vont se produire que j'en ai peur et c'est parce que j'en ai peur qu'ils arriveront.

L'ultime extension de ces représentations de la causalité est : Il n'y a pas de distinction entre ma peur et les événements qui me font peur ni même avec la peur que ma collègue sage-femme peut ressentir parce que tout cela est déjà là, à l'intérieur de moi. Je n'attire rien, c'est déjà là. Ni dans le passé, ni dans le futur, maintenant.

Tout cela est déjà tellement là, à l'intérieur de moi, et pas que ça, il n'y a tellement plus rien d'autre à l'extérieur de moi qu'il n'y a plus de raison de l'appeler moi !



*« Tout cet univers n'est plus que la grâce du  
gourou à l'œuvre pour m'aider à progresser.  
De tout je peux dire : « c'est mon gourou qui  
l'a voulu pour moi, pour mon bien ».  
Je pourrais même vous confier que je n'ai pas  
d'autre secret à partager avec vous. »*

*Arnaud DESJARDINS  
À la recherche du Soi*

## **Qui, dans le monde, a placé là ces souffrances ?**

Qu'est-ce qui fait que, vivant dans mon monde des représentations, le monde ne soit pas toujours comme je voudrais qu'il soit ? Eh bien, c'est le simple fait que je refuse le monde tel qu'il est.

Souvenez-vous du petit dessin sur la défense<sup>32</sup>: La défense ne protège pas, elle invite. De la même manière, j'ai écrit que le projet de vie n'est pas seulement ce que je veux vivre, mais c'est aussi ce que la vie me donne à vivre = le fait que le monde vienne de temps en temps perturber mon monde des représentations. Mais le monde ne vient perturber mon monde des représentations que là où je le refuse, qu'à la frontière de l'irreprésentable.

Et donc c'est bien le projet de vie qui m'amène à rencontrer ce qu'en apparence je ne voudrais pas rencontrer mais que je provoque comme rencontre par mon refus.

C'est parce que je le refuse que cela apparaît à la surface de mon monde des représentations. Sinon ce serait neutre, je n'y attacherais pas d'importance.

Mon monde des représentations est illimité sauf quand il rencontre l'irreprésentable, et sauf quand il rencontre mon refus du monde tel qu'il est. C'est dire s'il est limité !

D'un côté je projette mes représentations, je projette mon monde sur le monde, je projette ma manière d'échapper à la souffrance en déformant le monde si nécessaire et d'un autre côté, dans la réciproque de la rencontre, forcément, le monde est mon gourou puisqu'il me donne à rencontrer les souffrances que je veux éviter. Forcément, mes souffrances sont « relevantes<sup>33</sup> » du monde, quand je les rencontre, je ne vois qu'elles. C'est pour ça que le monde est mon gourou. Mais il est aussi le gourou de tout le monde, de chacun qui pourtant vit dans son propre monde des représentations. Le monde n'est pas le gourou, il se contente d'être.

---

32 Chapitre 1, Projet de vie.

33 Mot forgé par Bohm à partir du verbe « to relevate » : élever à l'attention.

Ici comprendre comme « appartenant d'évidence à la définition du monde »

Mais alors, si je suis limité par mes souffrances, qui, dans le monde, a placé là ces souffrances ?

Si le monde des représentations est une construction à partir du monde, qui a placé là le monde des représentations dans lequel je suis entré ?

Et d'où je viens pour entrer dans ce monde des représentations ?

Je viens du monde omniprésent, seulement présent.

Et qui donc a pu construire ce monde des représentations, d'où peut-il être issu à part du monde, c'est à dire aussi de moi ?

J'ai construit ce monde des représentations pour m'y faufiler comme je le déconstruis maintenant en écrivant ces textes.

Et c'est parce que je l'ai voulu ainsi, parce que je l'ai ainsi construit que je suis capable de le déconstruire.

Ce monde est mon projet. Comment pourrais-je m'en plaindre ?

C'est mon projet d'évolution et par ailleurs mon seul moyen.

La solution, c'est le problème.

Comment voulez-vous trouver des solutions si vous n'avez pas de problème ?

*L'envie, le désir et l'ambition limitent*

*l'homme à l'univers de Maya.*

*Et quel est cet univers ?*

*Il n'est que la projection de son envie, de son  
désir et de son ambition.*

*Noah ARKWRIGHT*

*La sagesse d'Amel*

## Partie II

# Pour une pédagogie du développement personnel

# Hypothèses fondatrices

1) Quel que soit le projet que nous ayons, ignorer la dimension affective qui le sous-tend, c'est augmenter ses probabilités d'échec.

2) L'intention finale d'une personne, de tout un chacun, n'est jamais de rater quoi que ce soit, malgré certaines apparences. La question est donc de savoir ce que nous sommes en train de réussir, y compris lorsque nous nous mettons en difficulté.

3) Face aux difficultés que nous rencontrons dans notre vie relationnelle, familiale, professionnelle, autrement dit, face aux problèmes que nous nous donnons à résoudre, le plus souvent, nous adoptons une stratégie de refus des émotions, de mise à distance affective qui nous maintient dans le problème. Éviter le problème crée le problème.

4) C'est un comportement tellement général, qu'on ne peut pas apprendre à faire autrement dans les conditions d'éducation habituelles. L'expression de l'affectivité y est trop souvent réprimée.

5) Cette répression va de pair avec le fait d'exclure de la réalité dite normale une forme de mémoire s'exprimant prioritairement à partir de sensations corporelles, sans intermédiaire verbal dans un premier temps.

En gros, nous limitons généralement l'étendue de nos « souvenirs » aux environs de la deuxième année de la vie et nions ainsi de nombreux aspects de notre mémoire.

6) Cela veut dire que la personne cherchant à évoluer non seulement s'en défend elle-même, mais est confrontée aux interdits théoriques qu'on lui oppose. En clair, la plupart du temps, on fait

tout ce qu'il faut pour interrompre le processus de guérison (qui passe par une crise) parce qu'on ne le reconnaît pas comme tel.

7) Il semble donc de notre devoir d'ouvrir des espaces où l'intention de « guérison » émise par la personne puisse être accueillie pour ce qu'elle est, y compris quand elle s'exprime dans des formes cadrant peu avec nos repères habituels.

Notre pédagogie doit donc viser d'une part les stratégies de ces personnes - il s'agit d'apprendre à faire corps avec le monde de ses émotions plutôt que de s'en couper - et d'autre part fournir un cadre conceptuel dans lequel toute l'étendue des émotions et des sensations puissent être acceptée sans qu'intervienne de censure ou d'autocensure provenant de représentations théoriques restreintes a priori.

-

*Ce cadre conceptuel a été posé en première partie. Nous abordons dans les pages qui suivent la pédagogie du « faire corps avec le monde ».*

Les textes qui constituent cette deuxième partie ont été publiés dans la *Lettre du Corps Mémoire*, courrier électronique envoyé périodiquement à quelques abonnés curieux. Malgré le temps qui sépare l'envoi de chacune des lettres, parfois plus de six mois, leur juxtaposition met ici en lumière d'une manière étonnante l'unité du message transmis. S'appuyant sur l'expérience des accompagnements, ces lettres forment une réponse à la question posée précédemment : Sur quelle matière travaillons-nous lors des rencontres ?

Comme il se doit, la première lettre est l'une des dernières publiées à ce jour.

# Les outils du Corps Mémoire

Voici une petite synthèse des manières de vous accompagner lors des séjours ou séances individuelles. La simplicité des approches et la discrétion des mots que j'utilise pour tenter de les décrire ne doit pas masquer le potentiel de transformation qui peut être atteint à travers elles. Quoi de plus simple que l'écoute, le toucher, la sensation, l'expression, la vérité des sentiments... ?

Et une fois la paix atteinte, y a-t-il autre chose à aller chercher ?

## **L'écoute**

Quoi de plus évident ? Reconnaître que l'autre est porteur de sa propre expression et que souvent ce qu'il y a de plus précieux, de plus subtil est aussi ce qui n'a jamais vraiment eu l'occasion d'être dit ou entendu. Alors c'est retenu, oublié, refoulé, et comme tout ce qui est retenu, ça encombre. C'est devenu un secret qu'il faut taire et pourtant ce n'est pas forcément ce qu'il y a de plus sombre, de plus traumatisant qui est contenu là, c'est souvent au contraire lumineux, l'expression de l'impossibilité d'aimer, de n'avoir pas su, de n'avoir pas pu être fidèle à soi-même dans certaines circonstances. Accueillir ces paroles, cette expression, c'est souvent permettre la libération d'un grand poids inutile.

## **Déceler les idées fausses**

Ce sont des idées enfermantes, rarement remises en question et qui empêchent le changement désiré. Par exemple penser que l'autre, un autre, est à l'origine de ma souffrance. Tant que je pense ça, mon bonheur dépend du changement de quelqu'un d'autre, qui par ailleurs peut-être décédé depuis quelques temps déjà. Un autre exemple : penser « c'est ma nature, je suis comme ça ». Je suis colérique ou effacé(e) etc. La plupart du temps ce n'est pas exact. Vous vous êtes toujours connu(e) comme cela ou on vous a toujours dit que vous étiez comme ça, mais ce n'est pas votre nature. C'est un mensonge que vous vous faites à vous-



même pour dénier votre nature et mon rôle est bien entendu de ne pas vous croire ! Et vous verrez que petit à petit, en cessant de qualifier votre nature, vous pourrez laisser apparaître votre « vraie » nature en même temps que votre liberté grandira.

## **Pédagogie et stratégie**

La question est : comment vous y prenez-vous dans cette situation dont vous me dites qu'elle vous pose problème ? Les réponses sont variées bien-sûr, mais la plupart du temps il s'agit de faire un effort pour vous contenir, pour supporter, tenir bon dans la tempête, faire bonne mine, laisser croire que vous êtes à la hauteur, vous raidir pour ne pas vous effondrer... De nombreuses manières de laisser le stress s'accumuler et vous étouffer, vous rendre insensible aux peines... mais aussi au plaisir de vivre. Bien sûr comme tout un chacun au cours de son éducation, vous avez appris à réagir de cette manière, mais il est temps, tout en tenant compte de la vie relationnelle et sociale, d'expérimenter pendant ces temps de rencontre de nouvelles voies qui vous libéreront des contraintes que vous vous imposez à vous-même et de vous rendre compte que vous en ressortirez vivant et même plus vivant !

## **Le massage de bien-être**

Je précise que le massage de bien-être est ouvert à tous, vous n'avez pas besoin d'être stressé(e) ou de vous sentir mal pour vivre l'expérience d'un massage de bien-être. D'autant qu'il y a encore peu de temps, au sortir d'une séance, une personne m'a dit : « ce n'est pas un massage, c'est une rencontre avec soi-même ! » Et ce n'est pas la première fois que j'entendais quelque chose comme ça, c'est à dire la sensation globale de reconnecter avec qui on est. Comme si on s'était perdu de vue. Le massage de bien-être est unifiant, enveloppant, bien-sûr il détend mais surtout, il vous invite à lâcher prise petit à petit et c'est un grand soulagement que de n'avoir plus à contrôler un corps qui tient tout seul allongé sur la table. C'est quelquefois aussi la possibilité d'ac-

céder à un sentiment océanique, de se retrouver soi, relié à ce qui nous entoure et à beaucoup plus vaste.

### **La relation d'aide par le toucher**

Il y a là un lien avec l'apprentissage d'une nouvelle stratégie. Plutôt que de me contenir, de me tendre pour tenir, de me recroqueviller à l'intérieur, à travers le sens du toucher je peux expérimenter une autre manière que j'appelle aller à la rencontre. C'est tout simple, quand mes mains vous touchent, vous aussi, vous touchez mes mains à travers votre peau. Mais vous pouvez très bien rester sur votre « quant à soi » ou alors avoir la curiosité de ressentir la qualité de ce qui vous touche et ainsi en faisant un mouvement vers l'extérieur, en allant sentir au delà de la surface de votre peau, vous allez du même coup à la rencontre de ce qui avait fini par être inhabité en vous. Vous vous habitez à nouveau, quitte à rencontrer des zones sensibles, qui ont pu être blessées mais qui méritent votre attention et présence plutôt que votre oubli. C'est un outil de réconciliation avec soi-même.

Dans la relation d'aide par le toucher comme dans le massage de bien-être, c'est une personne qui est accueillie, reconnue, une personne à part entière, dans sa dimension affective et humaine, pas seulement un corps. Et c'est un vécu pour certains tellement... touchant !

Et puis, il y a un autre effet de ce toucher, c'est celui de vous contenir. Quelquefois, ce que vous avez à contenir est quelque chose de tellement vaste que si on vous y aide, vous n'avez plus à le faire vous-même et c'est un grand soulagement.

### **L'expression émotionnelle**

Et qu'est ce qui est contenu, en dehors de votre grandeur d'âme et de votre beauté intérieure ? Ce sont des émotions qui n'ont pas pu se vivre, et dont vous croyez encore qu'elles sont invivables. Petit à petit, vous faites l'expérience que la vie est bien plus vivable, respirable quand vous avez laissé s'exprimer ce qui cherche à s'exprimer de soi-même. Tout ce qui vous retient ce

sont des idées que le monde va s'écrouler ou que l'on ne vous aimera plus etc. Et ces idées créent des tensions. Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'un peu de sécurité, un peu de confiance et de quelqu'un qui vous accompagne dans cette expression. Elle se fait toute seule, pourvu qu'on ne l'empêche pas.

### **Le revécu sensoriel**

Bizarrement, bien que certains répugnent à laisser s'exprimer les émotions contenues, ce ne sont pas elles les plus importantes. Elles se présentent juste avant une sensation que le corps a mémorisé comme étant à ne pas vivre. La plupart du temps dans les situations qui provoquent des émotions, ce sont des sensations qui se présentent, tout de suite suivies de réflexes de défense : « non, pas ça » qui restent inconscients. Une fois ces sensations revécues en conscience, le besoin de s'en défendre disparaît et les émotions qui vont avec aussi. Mais la plupart du temps, ces sensations ne nous intéressent pas, on n'y prête pas attention alors que c'est un moyen très pratique pour venir à bout de difficultés de la vie quotidienne et cela même sans chercher à en connaître l'origine.

### **L'exercice de la vérité**

La vérité, c'est très pratique pour ne pas se mentir ! Par exemple, on peut croire qu'on a un problème et essayer de le résoudre sans s'être posé la question « est-ce vraiment un problème ? » Est-ce que c'est vrai que c'est un problème ? Et en quoi ? Si la vérité c'est que finalement ce n'est pas un problème, c'est moi qui en ai fait un problème, ou c'est le problème de quelqu'un d'autre, on peut passer à autre chose, pas vrai ?

Et puis, il y a que je viens me faire masser. Alors je pense que je devrais être détendu(e). Mais je ne le suis pas. Quelle est la vérité ? Je ne suis pas détendu(e). En acceptant cette vérité, cela me soulage tout de suite ! Je peux quitter cette idée (fausse) que je devrais être détendu(e). C'est tout simple et cela peut s'appliquer à chaque fois, même aux situations a priori les plus difficiles. Quelle est la

vérité de mes sentiments ? C'est cela que je sens ? Oui ? Alors je peux cesser de me dire que je devrais ressentir autre chose. C'est juste la vérité et avec elle je trouve la paix. Pas besoin d'aller chercher ailleurs.

...

# Inviter et contenir

Je vous avais promis une lettre sur la relation d'aide par le toucher. Cette locution a d'ailleurs été retenue par Jean-Louis Abrasart pour sa méthode et je me dois de vous l'indiquer, mais il se trouve que j'accompagne dans leur cheminement les personnes qui viennent me rencontrer, en les touchant ; et que les mots de la langue française, comme le mot « massage » dans « massage de bien-être » par exemple sont à notre disposition pour tenter de communiquer<sup>42</sup>. Ce que je fais ici.

## **Inviter**

L'image qui me vient souvent lors d'une séance, c'est que la personne s'est recroquevillée à l'intérieur d'elle-même. Qu'elle a renoncé.

Non pas faute d'avoir essayé, toute sa vie, elle a essayé une chose puis une autre, une chance et encore une autre et finalement elle a tellement rarement reçu ce qu'elle attendait vraiment, le monde lui a tellement souvent confirmé que jamais elle ne pourrait recevoir ce qu'elle attendait (de l'affection, du soutien, de la reconnaissance, de l'aide, de la considération, de l'amour...) qu'elle a fini par baisser les bras et éviter les situations où elle serait susceptible d'être blessée par un nouvel échec.

Elle a renoncé à quoi ?

À sa sensibilité, à une « partie » d'elle-même qui la rend sensible... à ce qui la touche.

---

42 Ceci pour faire référence à une polémique qui a encore lieu sur l'utilisation du terme « massage ». Malgré le combat mené par Joël Savatofski pour « le droit d'être massé par qui bon nous semble », et ses victoires devant les tribunaux, rien n'est définitivement gagné. Votre serviteur a été convoqué devant le tribunal correctionnel pour exercice illégal de la profession de kinésithérapeute. Cette approche, Inviter et contenir, me semble pourtant être plus prometteuse de liberté qu'un autre titre célèbre : « Surveiller et punir ». Pour information j'ai été relaxé en première instance et en appel et ceci grâce en partie au témoignage d'un kinésithérapeute.

Mais le monde, dans sa simplicité, est persévérant. Il apporte les événements qui ne manqueront pas de réveiller cette sensibilité blessée. Souvent c'est à cette occasion que je vous rencontre. Quelques temps après un deuil, une séparation, un départ, une perte qui a réactivé dans l'émotion ce qui était maintenu en sommeil.

Quelle est cette invitation ?

Une invitation par le toucher. Une invitation à venir à la rencontre des mains qui vous touchent comme si un ami venait sonner à la porte et que vous quittiez votre fauteuil pour vous lever et aller lui ouvrir. C'est si simple. Et que rencontrez-vous en chemin ? Juste un espace sans véritable obstacle, mais inhabité depuis longtemps ou plutôt habité par la peur. La peur que « ça » recommence, la peur de la trahison, la peur d'être. En faisant ce chemin, vous vous rencontrez à nouveau vous-même.

Il ne s'agit pas ici d'avoir confiance, et encore moins confiance en ces mains qui font autant d'erreurs que d'autres (ou presque, d'accord !). Non, il s'agit tout simplement de se rendre à l'évidence : il n'y a pas d'autre chemin !

Il n'y a pas d'autre chemin que d'aller vers soi. Et quand vous y êtes invité(e), vous répondez naturellement.

Bien-sûr la peur peut être là. Si vous n'aviez pas eu peur de manquer, de perdre, de disparaître, vous n'auriez pas eu à renoncer à vous-même. Ce qui est la plus grande blessure n'est cependant pas celle qui vient de l'extérieur, c'est celle que vous vous êtes infligé à vous-même, celle de renoncer à vous-même, à votre grandeur, à votre lumière, pour ressembler à qui ? à quoi ? Aux êtres dont vous étiez dépendant et à qui vous ne vouliez pour rien au monde ressembler. Des êtres qui avaient eux-mêmes renoncé à être sans peur.

## **Contenir**

Je voulais vous parler de la peur, pour vous dire que toute votre vie vous avez cherché à l'éviter. Vous avez essayé toutes les solutions, parfois au risque de votre santé. Quand nous nous rencon-

trons, vous découvrez une chance d'agir autrement. La chance de renoncer à vouloir vous débarrasser de cette peur, de cesser de vouloir l'expulser de vous-même, de cesser de la mettre à distance... pour finalement accepter de la vivre. De vivre ce qui vous a mis dans un tel danger, vital à l'époque, que vous avez mis toute votre énergie jusqu'ici à éviter de la vivre. Vous avez lâché du lest, oui, mais jamais l'essentiel.

J'ai vu quelqu'un ces jours derniers qui au moment de renoncer à lutter contre cette peur de mourir, à la seconde même s'est mise à vivre comme elle n'avait JAMAIS vécu. De toute sa vie, elle n'avait pas été « vivante » dans le sens d'habiter son corps, de peur de mourir !

Mais c'est maintenant le moment de parler de « contenir » pour faire le lien avec le paragraphe précédent. Contenir sa grandeur, sa lumière, par peur qu'elle ne puisse être contenue par l'entourage (nous parlons ici de la petite enfance).

Certaines personnes ne sont pas réfugiées à l'intérieur d'un espace vital amoindri, elles passent leur vie à se contenir elles-mêmes par peur de dépasser les limites acceptables. Les limites qu'elles ont rencontrées à une époque (certainement la naissance) et qu'elles ont incorporées, qu'elles reproduisent sans cesse. Pourquoi le corps reproduit-il ce contenant ? Dans l'espoir d'en être libéré bien-sûr.

Alors, contenir, donner à la personne l'occasion d'être contenue par une présence enveloppante, un toucher enveloppant la soulage d'avoir à se contenir elle-même.

Encore une fois, c'est tout simple. Que recherchons-nous ? À ce que la lutte cesse. Je lutte pour me contenir, je lutte pour éviter de sentir, je lutte pour expulser la peur ou la mauvaise mère, le mauvais père, je lutte pour y arriver, cette fois, je lutte pour sentir ce dont je me suis coupé... Sans comprendre que le simple fait de cesser de lutter va me rapprocher de moi-même.

Qu'il n'y a rien d'autre à faire que de cesser de faire.

Et qu'il n'y a pas d'autre changement que celui d'accepter ce qui est et d'accepter ce qui a été et dont nous sommes séparés par l'idée que cela aurait dû de produire autrement.

## **Exil**

Une petite pensée pour celles et ceux qui sont exilés d'eux-mêmes. Qui vivent dans un ailleurs pas toujours si inconfortable mais qui manquent un peu du sel de la vie. Il n'est pas si facile de se laisser convaincre de glisser un pied vers le sol quand le ciel nous offre sa légèreté.





## Partie III

# Témoignage et accompagnement d'Eulalie

Eulalie est venue en séjour  
« ressourcement et mieux-être<sup>48</sup> » trois fois  
si mes souvenirs sont bons. Entre temps  
nous avons continué à échanger par  
courriel et téléphone comme je le propose  
souvent pour avoir des nouvelles et  
connaître les suites d'un séjour.

Puis, la distance géographique conjuguée à  
l'incompréhension et la souffrance de son  
entourage n'ont plus permis les  
déplacements d'Eulalie en Aveyron. C'est  
pourquoi j'ai proposé d'officialiser un  
accompagnement à distance très informel  
mais qui permettait à chacun de jouer son  
rôle dans ce petit dispositif et à Eulalie de  
trouver un soutien dans les crises qu'elle  
traversait.

Ce sont les traces de cet accompagnement  
qui vous sont présentées ici<sup>49</sup>. J'espère que  
ce témoignage vous permettra, comme si  
vous y étiez, de percevoir le cheminement  
intérieur nécessaire à l'intégration des  
forces qui s'activent à mettre à jour un  
projet de vie.

*Francis Lemaire*

---

48 Pour plus d'information voir le site [www.le-corps-memoire.fr](http://www.le-corps-memoire.fr)

49 Afin que vous puissiez distinguer plus facilement les messages d'Eulalie de  
mes réponses dans cette alternance, une police de caractères différente a été  
attribuée aux écrits d'Eulalie.

## **Quelques mots de présentation**

Il s'est écoulé deux ans entre le moment où je suis venue voir Francis la première fois et celui où j'ai rédigé le témoignage paru dans la lettre du corps mémoire de mai 2011. Le précédent témoignage d'A. avait résonné en moi et m'avait provoqué à prendre la plume pour déposer dans un espace rendu public, les principaux éléments de cette aventure intérieure. Ce passage par l'écrit me permettait de me détacher un peu plus de cet intime auquel on attribue facilement une authenticité et une propriété égotique. Il ne s'agit pas de renforcer une attitude qui pourrait être celle-ci : « écoutez bien braves gens, voilà ce qui m'est arrivé à moi ! Vous rendez-vous compte ? »

Non, je réalisais, après avoir posé ces mots que cela ne m'appartenait plus ; ils devenaient des traces de ce qui peut survenir en chacun, avec des colorations biographiques mais dont l'harmonie d'ensemble fait l'intérêt plus que la particularité des nuances.

Ce témoignage, se situe à un moment d'un parcours engagé brutalement et qui s'est donc poursuivi dans le temps, qui a connu de nombreux rebondissements. La vie continuera sans doute de me livrer ainsi de belles expériences, épreuves pour faire confiance, accepter sans conditions ce qui est là.

Je voudrais souligner ici, comme la forme particulière de cette correspondance, de cet accompagnement que m'a prodigué Francis, sort des limites habituelles des cadres thérapeutiques. C'est en cela qu'il m'a tant aidée. En effet, quand on commence à vouloir dévoiler vraiment les peurs qui nous agissent, alors cette recherche là entre-t-elle dans le cadre d'une séance d'une heure ? Nos dévoilements intérieurs se taisent-ils sur commande ? Respectent-ils les horaires habituels ? Peut-être y-a-t-il eu là, une intrépidité en moi, quelque chose de plus fort qui a osé solliciter, faire part assez spontanément des réactions qui se poursuivaient. Je remercie donc ce mouvement intérieur qui a osé sortir de ces limites et qui a rencontré l'accueil bienveillant, exigeant de vérité, que lui a réservé Francis.

C'est ainsi que malgré ou grâce à la distance, nous avons poursuivi le dialogue entamé. Ce fut essentiellement par mail et aussi par téléphone.

Ce que vous nous livrons ici reprend ces échanges par courriels, faisant parfois échos aux échanges de vive voix.

Ils sont organisés pour rendre la lecture plus facile en lien avec les séjours effectués. Nous avons apporté peu de modifications aux textes eux-mêmes, seulement pour améliorer la lisibilité. Ceci explique une écriture témoignage qui nous semble restituer au mieux, sans méta analyse ce qui a pu se passer, afin de ne pas enfermer dans des cadres conceptuels ce vécu ainsi partagé.

L'ordre du témoignage exigerait de respecter mon identité puisqu'elle est singulière mais le souci de mes proches, des collaborateurs, le respect de leur vie privée me conduisent à prendre un pseudonyme. Quelque part cela accentue aussi le fait que tout cela ne nous appartient plus mais rejoint la matière humaine qui est en chacun de nous et sera ainsi peut être touchée.

*Eulalie Vio*

## **Préparation et premières questions**

Bonsoir,

...

Si j'envisage ce séjour c'est parce que je suis depuis plus de 2 ans dans une situation professionnelle, personnelle très chamboulée et où je me suis complètement épuisée. De nombreux facteurs semblent se cumuler et donner le paradoxe suivant : Pour le monde extérieur je suis perçue comme quelqu'un en pleine force de l'âge (53 ans) et intérieurement je n'ai jamais été aussi fragile. J'ai de plus une hyper-sensibilité et une hyper-capacité à tout mentaliser, comme si mon mental ne pouvait jamais s'arrêter de penser et mon corps ne respire plus (presque au vrai sens du mot puisque j'ai même été en insuffisance respiratoire). J'ai pris conscience il y a fort peu de temps qu'un geste très simple (mon médecin a simplement posé les mains sur ma tête) provoquait un effet calmant très fort et que je pouvais continuer à le ressentir et à le laisser agir encore alors même que c'était passé depuis longtemps.

Dans une autre partie de ma vie j'ai pourtant approché bien des techniques de bien-être... J'ai même fait une formation de relaxologue, me suis intéressée à la kinésiologie mais c'est comme si j'avais tout oublié et que j'étais allée tellement loin dans la non-écoute de mon corps que je ne pouvais plus retrouver en moi de forces vives.

J'ai toujours été en quête d'un sens à la vie et d'une compréhension plus élargie que celles données par les conceptions scientifiques ou religieuses (d'origine catholique) je poursuis un cheminement spirituel avec l'approche anthroposophique. J'ai lu quelques livres d'A. Desjardins qui m'avaient beaucoup touchée et étais intéressée de voir les liens que vous aviez avec lui et son mouvement. Mon seul problème, face à ce projet et qui pourrait constituer un objectif de travail (sans doute à préciser) est ma difficulté à dire les choses les plus importantes, ce qui me touche vraiment, aux personnes proches. En particulier je n'ai pas encore été capable de dire à mon mari ce projet, et je ne sais si je serai en mesure de le faire d'ici là.

Mais je sais que j'ai peu de temps (risque d'un burn out... D'un écroulement total) et un immense besoin d'avoir du temps pour moi et l'aide de quelqu'un d'extérieur pour accompagner cette nouvelle direction que je veux engager ! C'est pour cela que je prends quand même cette décision...

Voilà un premier échange. À partir duquel vous réagirez peut être .

Bien à vous,  
Eulalie VIO

Bonjour Eulalie,

La relation par mail n'est pas très aisée, chacun étant amputé de la présence de l'autre. La première chose est le besoin de repos et de respiration. Il n'est probablement pas utile d'aller au delà de vos forces. Pourtant ce que vous vivez ressemble à un choix (même si éventuellement vous avez l'impression de ne pouvoir agir autrement). Comme si vous aviez besoin de vivre l'épuisement, puisque c'est ce que vous vivez. D'une certaine manière, vous aurez ainsi la preuve intérieure que malgré tous vos efforts, cette direction (être sauvée à la force du mental) est une impasse. Et ainsi vous donner la possibilité convaincante d'abandonner la lutte pour échapper à votre (vos) peur(s). Autrement dit, malgré les apparences, ce qui se passe pour vous n'est pas (seulement) négatif. Je suppose que ce qui vous touche vraiment, c'est la possibilité de vous effondrer. Pas si facile à partager, d'autant moins si cette expérience que vous vivez peut ne pas être comprise. Vous vous êtes mise au défi d'un changement profond.

Soyez prudente,  
Francis.

### **Le séjour a eu lieu, Eulalie est de retour chez elle**

Bonjour Francis,

Je vous joins quelques notes écrites ce matin... Cela n'est pas encore le « bilan » de ce que je pourrais tirer de ces 4 jours,

mais un peu la poursuite de ce que nous avons entamé... Il me faut plus de recul encore...

Vous verrez que ce n'est pas simple. Mon attitude est pourtant différente, je me sens encore solide intérieurement et continue à bien respirer (même si à peine montée dans le car j'ai ressenti à nouveau l'oppression, bien connue, mais qui n'a pas duré.)

Merci de ce qui s'est passé. Je sais maintenant que je peux reprendre un nouveau fil, même si pour le moment, je ne vois pas encore les chemins que je vais dessiner avec.

**Texte joint :**

Dimanche matin...

J'avais déjà pris « l'habitude » de vous parler chaque jour et de revenir sur les ressentis entre nos rencontres... Après ce dernier massage, je me suis sentie très bien et pleine d'énergie pour refaire le chemin vers mon contexte de vie, non sans quelques petits nuages de tristesse que j'ai laissés passer ...

...

---

Plus loin, page 234 ...

## **Récit et impressions du premier séjour**

Bonsoir Francis,

Je vous adresse le texte que je viens de finir de rédiger au moins dans sa première partie... Je n'ai pas réussi à faire un texte plus synthétique comme si j'avais besoin de reposer cela dans l'ordre... J'ai été aidée par ce que j'ai écrit sur place souvent très facilement, sans avoir à réfléchir... Bien sûr, il n'est exact que selon moi et vous pouvez avoir une autre vision de ce qui s'est passé... Je m'aperçois que je n'ai pas su restituer ce que vous m'avez dit sur la mort, peur de ma mort... Sans doute ce n'est pas intégré. Plus ça va et plus je prends conscience de l'importance du travail que nous avons fait... Les émotions émergent de façon brutale (comme l'autre jour au téléphone avec vous) et les indices continuent de se déver-



ser dans mes rêves... parfois très beaux. « Un buisson avec des branches très tortueuses d'où naissaient des feuilles lumineuses. » Et puis hier, « champ de bataille, je cherche quelqu'un, je dois passer derrière une ligne, passer devant un char, j'ai peur, quelqu'un m'encourage... Je ne réussis pas et ne retrouve pas cette personne que je cherche. »

J'ai de nouveau dû essayer une colère forte de mon mari parce que je prononçais le mot « spirituel » et quelques jours après j'ai ressenti cette colère mais qui était aussi celle de mon père... Cette peur alors qui m'a tétanisée... et qui m'a empêchée de parler... De poser des questions etc. Tout d'un coup les deux situations se télescopaient. Je dois déjeuner avec mon père cette semaine, saisir le « pardon » que par ce livre donné au retour de Roquetaillade, il a semblé vouloir entendre...

Je reste entière, et je crois bien que les forces me sont données pour poursuivre.

Eulalie

**Récit :**

« J'étais en route vers Roquetaillade. Il m'avait fallu de l'intuition, du courage, tenir bon pour aller au bout de cette décision de prendre quelques jours pour moi, déposer mon fardeau, pouvoir me faire aider dans cette démarche.

L'urgence pour moi était bien vitale. Je menaçais de m'écrouler vraiment, pour de bon, tellement épuisée par ce que la vie semblait vouloir m'imposer ou que je m'étais imposée inconsciemment. La première aide que m'apporta Francis, ce fut bien celle de prendre conscience que j'avais besoin de toucher mes limites physiques, morales, psychiques pour que ce qui est en moi de plus vrai, puisse enfin être entendu, que je retrouve ma source.

Depuis trois ans, j'étais entrée dans une spirale de stress, de surcharge, et de « non sens ». Comme si plus je faisais de choses, plus cela me permettait de fuir ce que j'avais à affronter... De grands doutes sur le sens de mon travail, sur mes capacités à l'assumer, objectivement aussi j'ai encaissé des « coups » psychiques forts. En position de responsabilité importante, peut-il en être autrement ? Mais ces « coups » ont

constitué pour moi des ébranlements forts sur ma naïveté par rapport aux relations humaines. Comment imaginer les retournements, les lunettes filtrantes que mettent tout d'un coup d'anciennes collègues pour ne plus vous voir que de façon négative et vous renvoyer cette vision là de vous-même... ?

Objectivement aussi, des journées sans respirer... Pas une minute à soi, des questions différentes à traiter en même temps... Des déplacements très, trop fréquents... Avec des arrivées tard le soir, dans des villes inconnues pas toujours réjouissant et provoquant en moi des angoisses fortes, ce que je n'avais jamais connu auparavant...

Mes relations conjugales allaient aussi mal et je ne savais plus où j'en étais... Mon corps avait déjà manifesté son désaccord... Après plusieurs bronchites sérieuses, je me trouvais en insuffisance respiratoire, obligée de recourir à la cortisone sans vraiment régler le problème.

Comme si les environnements, de travail et familial m'étouffaient et m'entraînaient aussi dans des angoisses de plus en plus fortes.

La décision de partir seule, de pouvoir me ressourcer s'imposa... Elle provoqua un cataclysme familial... Était-il concevable que je parte seule ? Ce qui peut sembler tellement simple et normal parut à mon mari et à mes filles un « crime » d'abandon...

J'arrivais donc, après ce sas du voyage, en piteux état, mais sûre que je ne pourrai de toute façon que revenir en bien meilleur état...

Quand j'ai pris cette décision de partir seule quelques jours pour me ressourcer, le hasard m'a conduit assez rapidement sur le site le corps mémoire... Je savais que j'avais besoin d'être aidée, que le risque d'une retraite complètement solitaire comportait celui de m'emporter dans une spirale dépressive importante. On ne s'arrête pas tout d'un coup d'un vélo lancé à plein régime, le déséquilibre est trop fort... la chute inévitable...

Dans mes dernières errances de ces pensées noires qui devenaient de plus en plus fréquentes, j'avais pris conscience une

fois que le geste rassurant de mon médecin sur ma tête avait eu un effet calmant fort, immédiat, et dont la sensation s'était prolongée quelque temps...

Donc j'arrivais épuisée, respirant très mal, perdue dans ma complexité ne sachant pas comment j'allais démêler ces fils...

L'accueil de Peter, l'arrivée au petit château, pas si petit, le premier contact avec Francis me rassurèrent. La première nuit fut bonne...

Mais essayons maintenant de rentrer dans l'expérience elle-même : ces 4 séances et ces journées.

Lors de la première séance, Francis m'expliqua le travail que nous allions faire... Comment dépasser les peurs anciennes sur lesquelles toutes les nouvelles s'étaient greffées, comment ouvrir ma cuirasse ?

Comment me laisser toucher, laisser faire ce qui adviendrait, aller à la rencontre des sensations qui elles, ouvrent la porte du cœur... Je me demandais en moi-même si je pourrai, si mon mental cesserait de tout vouloir contrôler... Et si j'accepterais d'être touchée ?

Je me sentais en confiance... Déjà dans ce premier dialogue, j'avais évoqué deux questions fortes qui m'avaient habitée depuis ma toute petite enfance.

Celle concernant ma jeune sœur très malade « Pourquoi elle ET pas moi ? » Francis m'arrête et me redit « pourquoi elle EST pas moi » Je ne comprends pas. Je vois bien que cette phrase a eu une autre résonance pour lui, mais je ne saisis pas pour le moment...

Et puis cette autre question concernant ma naissance et mon rapport avec mon père « j'aurai pu ne pas naître ? Était-ce moi qui devait naître là ? » Question bizarre mais liée au fait que peu de temps avant leur mariage, mon père pilote de chasse reçut son ordre de mission pour partir larguer des bombes... Le mariage fut annulé par leurs parents... L'avion de mon père se fit descendre dès le premier vol et il réussit à s'éjecter de son avion en flammes. Il fut ensuite fait prisonnier, porté disparu pendant 6 mois... Ce n'est donc qu'une année plus tard que

mes parents se marièrent et que je me décidai à naître quelques 9 mois après...

Nous avons aussi évoqué les difficultés actuelles, mes relations difficiles avec mon mari, ce sentiment d'être rejetée par mes filles, tout cela provoquant déjà des émotions successives.

La séance de massage commença. Très vite, j'eus mal à hurler comme je n'avais jamais hurlé, me débattant... Francis traçait des lignes et creusait des points qui déclenchaient cette douleur qui m'envahissait, qui était entière et dans laquelle je crois, j'acceptais de m'immerger. Vu de maintenant, c'est curieux de se dire que ce qui se produisit en moi était hors de mon contrôle, mais que cette douleur si forte était accompagnée, Francis était là... Ses bras pouvaient me contenir, sa voix m'encourageait ou m'invitait à nommer ce que je ressentais... Ce ne fut pas trop facile la première fois, mais il y eut cette phrase « Ils m'ont menti, c'était si simple ». Ce « ils » c'était mes parents mais aussi toute cette éducation reçue... et l'objet du mensonge c'était que l'amour ce n'était pas ce qu'on m'avait dit, puisque je ressentais au milieu de cette douleur déchirante, énorme comment seulement d'autres bras humains pouvaient me rassurer et m'acceptaient. Que je pouvais m'abandonner, abandonner mon contrôle habituel... qu'aimer c'était faire confiance.

J'ai eu aussi la sensation de cette pelote coincée au milieu de ma gorge, pelote de mots emmêlés... Je ne sais plus ce que Francis a dit mais la pelote s'est dissoute et dans mon larynx l'air pouvait circuler... Je respirais vraiment...

Dans les 24h qui suivirent, c'est à dire avant la séance suivante, je fus dans un drôle d'état...

Je m'écroulais plusieurs fois de sommeil, sommeil profond dont j'avais du mal à sortir. Je pus aussi partir me balader et constatais avec surprise que je n'avais presque pas d'essoufflement alors qu'il y avait bien un peu de pente<sup>53</sup>... Le soleil était là... Le vert des prés et la lumière m'accompagnaient. Je me

---

53 Eulalie m'a dit plus tard que le jour de son arrivée, elle n'était pas sûre de pouvoir rejoindre sa chambre au second étage. Le lendemain, elle grimpaît sur la cause.

sentais très réceptive mais aussi remontaient par moments de grands sanglots comme des sanglots d'enfants... Ma nuit fut très agitée... Comme si j'avais de la fièvre, je délirais ; je sais que plein d'images, de phases sont venues chaque fois que je me réveillais en sursaut mais je n'en ai retenu que deux :

« Mais si c'est écrit » et oui c'était écrit mais tellement petit que je n'avais pas pu lire ...

Et puis « Il faut en garder pour les jumelles » Telles des énigmes du sphinx, ces phrases restaient en suspens...

Deuxième séance, nous retrouvons le fil entre nous. Je fais part de tout ce qui s'est passé, de mes craintes qui commencent à poindre sur mon retour ! Et puis nous essayons de clarifier émotions, sensations et mental. Je me demandais si j'allais être capable de cette approche sensorielle ; les failles déjà entrouvertes hier, allaient-elles continuer de s'ouvrir me libérant de tout ce qui s'était accumulé en moi ?

... La suite dans le livre !

90 pages plus loin, la fin du témoignage d'Eulalie...  
... pour ce premier tome !

Mais ce que j'ai vu, c'est qu'après le passage de ce fleuve de boue, ou des coulées de lave, la végétation reprend ses droits plus ou moins vite suivant les conditions climatiques. La vie reprend. S'exprime tranquillement, pendant que du fin fond de la terre, d'autres mouvements se font et se défont... intérieur, extérieur comme un va et vient permanent, un mouvement perpétuel d'auto alimentation fluide, qui ne rencontre plus les murs de la peur, qui n'a plus besoin de créer des poches de compressions, ni des chambres d'explosion, mouvement qui EST, accepté.

Eulalie, le 20 octobre 2009

## Postface

La correspondance s'est poursuivie et se poursuit encore en ce jour où ces lignes sont écrites. À cette époque, de grandes turbulences familiales et professionnelles attendaient Eulalie, qu'elle a su traverser et dont elle est sortie à chaque fois un peu plus solide et au travers desquelles j'ai continué à l'accompagner de ma présence à distance.

Cette riche correspondance fera l'objet d'un prochain tome.

Visiblement le texte qui clôt ce premier tome pourrait bien être l'entrée en matière d'un prochain chapitre, celui de la naissance !

C'est pourquoi il nous paraît essentiel de nous arrêter ici pour cette fois car, à ce point de nos témoignages, la question du projet de vie semble avoir été visitée depuis son origine jusque dans sa compréhension la plus subtile au travers à la fois des exposés que j'en ai faits et de la densité du témoignage qu'Eulalie nous livre.

Cela ne sera pas sans « rechute », mais un premier tour a été fait.

À la relecture, car rien de tout ceci n'était prémédité, il semblerait qu'Eulalie ait suivi la pédagogie présentée en première partie, « faire corps avec » et qu'elle s'en soit approprié douloureusement les principes pour les faire siens avec de plus en plus d'autonomie.

La suite nous donnera l'occasion à travers de multiples rebondissements d'explorer le deuxième axe de cette pédagogie, celui où il est question d'abandonner toute velléité d'avoir raison, de maintenir coûte que coûte la volonté de saisir le réel pour se l'approprier et le mettre au service de l'ego.

Merci au lecteur de nous avoir suivi jusqu'ici.

# Où trouver ce livre complet ?

Vous venez de lire des extraits de ce livre.

Le livre complet en version papier est en vente chez l'éditeur.

Vous pouvez vous le procurer en ligne sur le site :  
<http://editions.le-corps-memoire.fr/>

Le Corps Mémoire  
Pour une pédagogie du développement personnel  
Projet de vie, projet de vivre !  
Livre broché. 336 pages. 21 €

Le Corps Mémoire Éditeur. Janvier 2012.  
ISBN : 978-2-9541054-0-6

Droits réservés



# Table des matières

Le Corps Mémoire.....5

## Partie I

### Projet de vie

*Les textes de cette première partie sont la transcription de conférences et d'articles écrits pour la revue « Pour Mémoire » entre septembre 1997 et mars 1999.*

Au lecteur.....8

**En guise d'introduction**.....9

    Qu'est-ce que le projet de vie ?.....9

    Pourquoi parler de projet de vie ?.....9

    Pourquoi ne vivons-nous pas toujours en accord avec notre projet de vie ?.....10

    Peut-on inverser cette tendance ?.....10

    Comment réapprend-on ?.....10

    Quelle est la place du corps dans cet apprentissage ?...11

    Quel lien y-a-t-il entre apprentissage et toucher ?.....12

    Quelles sont les techniques utilisées ?.....12

    Que veut dire : "...notre corps nous fait répéter..." ?.....13

    Comment savoir si nous avons a besoin de nous réconcilier avec notre projet de vie ?.....14

**Projet de vie**.....15

    Origine de la question.....15

    Mémoire biographique et répétition.....20

    Mécanismes de reproduction.....23

    Hypothèse d'un transfert généralisé.....24

    Premières conclusions.....24

    Apprendre à vivre autrement son affectivité.....26

    Inverser le mouvement, faire corps avec ses émotions.....26

    Les approches thérapeutiques .....31

    L'approche pédagogique.....33

    Un changement qui s'étend.....38

**Rencontrer son projet de vie**.....39

Est-il urgent d'attendre ?.....	40
Dessus, dessous.....	40
Pas si passoire ! .....	42
Rencontrer son projet de vie.....	44
<b>La naissance</b> .....	49
L'épisode de la naissance .....	52
Matrices de comportement .....	57
<b>Cesser la guerre</b> .....	63
Comment cesser la guerre ?.....	65
Pour un vrai bien-être, faut bien naître !.....	66
Les états de conscience transpersonnelle.....	68
Les lieux de nous-mêmes où la guerre doit cesser.....	70
Le premier pas est un pas radical.....	74
Origine : Faut-il toujours remonter à une source ?.....	76
Ne limitez pas l'expérience des autres à vos croyances.....	77
Niveaux de changement : Les lettres d'Amélie.....	79
<b>Le transport amoureux</b> .....	84
<b>Causalité, quand tu nous tiens !</b> .....	87
Soyez pas vaches !.....	90
Deux axes pour une pédagogie.....	91
D'un monde à l'autre .....	92
Un rappel sur les origines.....	94
Les limites de notre monde des représentations.....	99
Le paradigme holographique.....	104
Qu'est-ce qu'un hologramme ?.....	105
Les dimensions de la causalité.....	106
Onde ou corpuscule ?.....	115
Ne vous abritez pas sous votre paradigme.....	116
Dimensions d'espace et causalité.....	124
Non-séparabilité.....	132
Egomobile.....	134
Paradigme orographique.....	134
Explication et implication.....	140
Vous avez dit psychosomatique ?.....	144
Nous aussi, au village, on a de belles apparitions.....	145

Évolution.....	149
Nous attirons ce dont nous avons le plus peur.....	149
Qui, dans le monde, a placé là ces souffrances ?.....	154
Matière étendue.....	156
Il n'y a que là où je ne suis pas que l'on peut me faire souffrir.....	158
Vers une conscience étendue.....	160
Étendue de la conscience.....	162
Étendue de la matière.....	162
Sur quelle matière travailler ?.....	164
Causalité ultime : le projet de vie !.....	166

## **Partie II**

### **Pour une pédagogie du développement personnel**

Hypothèses fondatrices.....	170
<i>Les textes de cette deuxième partie ont été publiés dans la « Lettre du Corps Mémoire » entre mai 2007 et juin 2011.</i>	
Les outils du Corps Mémoire .....	173
L'écoute.....	173
Détecter les idées fausses.....	173
Pédagogie et stratégie.....	174
Le massage de bien-être.....	174
La relation d'aide par le toucher.....	175
L'expression émotionnelle.....	175
Le revécu sensoriel.....	176
L'exercice de la vérité.....	176
L'art de communiquer par le toucher.....	178
L'art de communiquer par le toucher (Communiquer).....	180
Du massage de bien-être à la relation d'aide par le toucher..	183
TUPI, technique d'identification des peurs inconscientes.....	185
Se libérer des peurs qui nous enferment.....	186
Dans quelles situations faire appel à Tipi ?.....	186
Pourquoi me suis-je formé à Tipi ?.....	187
Ce que TUPI nous apprend.....	188

Du point de vue des émotions.....	188
Du point de vue de nos peurs.....	188
Du point de vue de la vie intra-utérine.....	189
Du point de vue des approches thérapeutiques.....	190
Du point de vue spirituel .....	190
Du point de vue de la pédagogie.....	191
Et du point de vue du quotidien.....	192
Commentaires sur la peur.....	192
En savoir un peu plus sur l'haptonomie.....	194
Inviter et contenir.....	196
Un chemin unique .....	200
Aimer le mental - Prolongement, deuil et attachement. ....	202
Lisser le poil du hérisson .....	206
Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus.. et les enfants du futur.....	210
Les enfants viennent du futur (le retour).....	213
Témoignage de A. ....	217
Témoignage d'Eulalie .....	220

### Partie III

#### **Témoignage et accompagnement d'Eulalie**

*Correspondance par courriel d'avril à octobre 2009.*

*La suite de cette correspondance est prévue au 2ème tome.*

Quelques mots de présentation.....	225
Préparation et premières questions.....	227
Le séjour a eu lieu, Eulalie est de retour chez elle.....	228
Récit et impressions du premier séjour.....	234
Au retour du deuxième séjour.....	259
Corps Mémoire.....	280
Une vie entre l'image d'un TGV et celle d'un bulldozer...285	
Une boule grise.....	314
Impression/Expression. Feu et Glace.....	326

Vous pouvez vous procurer ce livre sur le site de l'éditeur :  
Le Corps Mémoire Éditeur <http://editions.le-corps-memoire.fr/>