

Les images du corps

Je voudrais vous offrir quelque chose de très pratique, quelque chose que vous pouvez appliquer tout de suite dans votre travail thérapeutique et dans votre vie privée.

Je voudrais vous parler d'une forme de travail qui est – en quelque sorte – la base de mon travail.

Il s'agit de quelque chose que nous, en allemand, appelons « Haltung ». « Halten » en allemand veut dire « tenir », « sich halten » « se tenir », et la chose intéressante en allemand est que ce mot peut être utilisé dans le sens corporel et dans le sens mental-émotionnel. J'ai, p.e., une Haltung droite, debout. Je choisis une Haltung ouverte ou fermée envers une personne ou une situation. En français, vous avez les mots tenue et attitude.

Dans tout ce qui m'arrive je prends, je choisis une attitude. Il est impossible de ne pas avoir une attitude. Envers moi-même aussi, je prends une attitude. Je fais quelque chose, et j'ai une attitude envers ce que je fais. Je pense quelque chose, et j'ai une attitude envers ce que je pense. Je sens quelque chose, et j'ai une attitude envers mon sentiment. *Il y a toujours les deux.*

Et là, il y a une erreur grave que nous faisons souvent - c'est que nous mélangeons les deux.

Nous considérons une situation, p.e. un accident, comme tragique. Pourtant, ce n'est pas l'accident qui est tragique, mais la façon dont nous y pensons ou comment nous nous sentons avec cet accident.

La même chose est vraie avec nous-mêmes, bien que là ce soit moins évident. Je donne un exemple. Quelqu'un vient en thérapie et dit qu'il est déprimé. Il trouve difficile de se lever le matin, il pense toujours les mêmes pensées, il manque de joie de vivre etc.

Donc on dirait que cet homme est déprimé. Mais lorsque vous le regardez de plus proche, vous remarquez que ce ne sont pas ces « états » qui soutiennent sa dépression, mais que c'est son attitude morne, méprisante, dédaignante, résignée avec laquelle il regarde lui-même et ses « états ».

Bien sûr, on pourrait dire qu'il s'en fiche si c'est son état ou son attitude qui sont déprimés, le fait est qu'il est déprimé.

Je crois quand-même que ça fait une différence énorme si je dis que quelque chose est telle et telle ou si je sais que ce qui se présente change à tout moment et que c'est seulement mon attitude qui se répète. Bien sûr, cette compréhension ne guérit pas une personne de sa dépression, mais c'est peut-être un premier pas.

Dans d'autres cas, de toutes façons, dans d'autres situations, la vie devient souvent plus facile quand je comprends *que c'est mon attitude qui est la cause de ma souffrance et non pas « ce qui m'arrive »*. Car mon attitude, je peux la changer plus facilement que quelque chose d'apparemment objectif, que quelque chose qui m'arrive.

Un facteur aggravant est que je dois *connaître* mon attitude pour qu'elle

puisse changer. Si ce n' était qu'une position *mentale*, il serait assez compliqué de la connaître. Quelle est ma position mentale envers Jeannette? Quand je commence à y réfléchir, ça devient une affaire relativement complexe. Il y a des aspects que j'aime avec elle, il y en a d'autres que je tolère, et puis il y a, bien sûr, sa façon étrange de rire et ses manières gauches que je trouve extrêmement pénibles. En tout: parfois je l'aime bien, parfois je ne l'aime pas.

Lorsque je sais cependant que chaque attitude a son expression *corporelle* (ou peut au moins la trouver), l'affaire devient beaucoup plus facile. Quand j'imagine comment (à l'intérieur, pour ainsi dire) je me tiens corporellement en face de Jeannette, il y a tout de suite un nombre réduit de possibilités: les bras fermés ou ouverts, bien droit et debout ou les épaules penchantes, tourné vers elle ou dans l'autre direction etc.

Je dis: l'affaire donc devient bien plus facile, ça veut dire, elle devient moins compliquée, plus claire, plus visible, on ne peut pas faire tant de *mind fucking*, de ruminations là-dessus, mais cela ne veut pas dire qu'il serait facile pour moi d'*accepter* cette attitude qui est devenue claire et nette maintenant.

Car il serait plus facile de continuer à blâmer Jeannette pour les difficultés qu'il y a entre nous à cause de son comportement déplorable, si je ne remarque pas que je me tiens comme un château fort vis-à-vis d'elle, les portails bien barricadés.

C'est pour ça qu'on préfère de causer et discuter un peu plus – plutôt que de se regarder soi-même dans cette attitude évidente.

Il est très facile d'exprimer l'attitude intérieure par le corps. La seule chose qui la rend difficile, c'est ma résistance. Et une autre raison pour ma résistance est souvent que je crois que je devrais penser et sentir différemment. Ici, par exemple, à cette conférence, dans ce beau paysage, en France, au pays où le bon Dieu préfère résider, ici on devrait peut-être rencontrer tout le monde les bras ouverts, n'est-ce pas? On s'aime bien, on est transpersonnel... Mais peut-être je suis timide ou même apeuré, peut-être j'ai un peu de chagrin dans ma vie et veux être assis dans un coins quelque part...

Je vais vous proposer dans un instant d' essayer et de voir si vous pouvez trouver votre attitude intérieure comme elle est à ce moment-là. Et voir si vous pouvez la montrer à vous-mêmes. Votre attitude ne provient jamais vraiment de la situation actuelle. *Il n'y a pas de situation*. Elle provient de vous-mêmes, de ce que vous avez appris, peut-être de ce que vous deviez apprendre pour être capable d'aborder une certaine situation.

J'explique ce qui compose une tenue physique. Il y a d'abord *les jambes* (comme extensions du pelvis). Ils me montrent comment je me tiens debout, vis-à-vis de ces gens ici à la conférence: avec sécurité, enraciné, titubant, courbé etc.. Ils me montrent aussi, si je suis en motion où je reste sur place...ça fait une grande différence, comme vous pouvez bien l'imaginer. Ce n'est pas que l'un est mieux que l'autre, mais il y a une grande différence si je fais un mouvement (à l'intérieur) envers le monde où si je reste sur place, attendant, espérant, fermé, etc.

Les tenues peuvent être *des images* où *des films*. Souvent, il est important que les images deviennent des films, parce que parfois c'est seulement par le mouvement que quelque chose devient évident.

L'autre jour j'avais une cliente qui devait commencer un nouveau travail le prochain jour et qui en avait peur, parce qu'elle croyait – ce qu'elle croit souvent – qu'elle ne serait pas suffisamment bien pour le job. Je lui demandait de se placer de façon dont elle se voyait vis-à-vis de ce travail, et immédiatement ses bras montaient, les mains écartées comme ça. Puis j'avais l'idée qu'elle pourrait marcher envers le job et nous verrions comment elle ferait ça. Tout de suite, elle se mettait en route, et nous étions très étonnés tous les deux, comment elle faisait ça. Elle marchait d'une façon ondulante, majestueuse – d'une façon comment elle ne marche pas ordinairement. Pour quelque temps elle ne le remarquait pas du tout, jusqu'à ce que je commençait à chanter une sorte de musique qui me semblait correspondre à sa manière de marcher. C'était un peu comme un marche de couronnement. Nous commençons à rire tous les deux à cette reine majestueuse avec ces bras défensifs et nous l'appelions Augusta III.

Elle allait à son interview le prochain jour en tant que Augusta III (avec les jambes, pas avec les bras) et se sentait bien dès le début. (L'histoire derrière ça est, bien sûr, est qu'elle est très bien dans presque tout ce qu'elle fait et que son corps le sait.)

Donc, nous avons besoin de jambes pour une tenue, et il faut aussi des *bras*. Les bras sont les extensions du coeur. Lorsque l'attitude intérieure devient évidente, ils montrent clairement l'ouverture d'esprit, la franchise ou le caractère renfermé, l'invitation, la défense, l'hésitation du coeur. Dans des relations personnelles il peut être extrêmement utile de se montrer mutuellement « les bras intérieurs ».

Puis nous avons besoin du *torse*. Le torse montre surtout une affection ou une aversion, la façon de tourner envers quelqu'un ou s'éloigner de l'autre. Souvent il y a une demie rotation: c'est la base pour les fameux *doubles messages*.

Finalement *la nuque et la tête* avec les yeux. Dans la nuque on voit comment je porte ma tête, d'une manière fière, misérable, arrogante, humble, intéressée, indifférente. La tête peut être plus ambivalente, elle peut se tenir arrogante pour cacher une insécurité, une peur. Les bras montrent toujours la vérité directe, la tête nous sert de temps en temps à la cacher.

Il faut se rendre compte de ses propres astuces quand on veut composer sa tenue. La raison veut souvent continuer à duper, quand le corps pourrait devenir trop distinct. Par exemple, si je me demande, comment je me tiens en face de ces gens ici, *la raison* veut immédiatement intervenir, s'écrier qu'on ne peut pas dire ça si simplement et clairement, il y a toutes sortes de gens ici, des gens que j'aime plus et des gens que j'aime moins... *C'est une illusion*. Je me trouve *maintenant* en face de ce groupe de gens avec une certaine tenue, et Pierre et Madeleine jouent un certain rôle, mais ce n'est pas l'essentiel. L'essentiel a à faire avec moi et l'ouverture de mon coeur, pas avec Pierre et Madeleine.

Il s'agit souvent de l'ouverture où de la défense du coeur. Et le premier pas pour le rouvrir, c'est de savoir la vérité. (La vérité est peut-être que je me sens renfermé.)

(Invitation à l'auditoire)

Si vous avez trouvés votre attitude actuelle, c'est souvent déjà une chose assez fondamentale. Nous réfléchissons tant sur nous-mêmes, nos relations, les autres. Et si maintenant, nous avons tout à coup trouvés une tenue si explicite, – au-delà de toutes nos pensées compliquées – on peut continuer la séance de plusieurs façon en partant d'ici; on peut en parler, on peut entrer en dialogue avec cette tenue, on peut introduire un observateur, qui regarde cette tenue et fait ses remarques. Il y a beaucoup de possibilités.

D'ici – avec cette attitude trouvée - on peut aussi entrer dans le rêve. C'est quelque chose que j'aime beaucoup. Arnold Mindell était un de mes professeur – je ne sais pas comment lui et son travail sont connus en France – il l'appelle « le travail avec le corps de rêve ». Le corps de rêve est *l'essence de l'homme* qui s'exprime par le corps physique.

Je mentionne ça surtout, parce que cela rend clair ce qui est peut-être la chose la plus importante dans ce travail avec les attitudes: dans l'attitude que nous avons trouvée ne s'exprime pas seulement un sentiment ou opinion momentanée, mais toujours *un aspect du thème central de ma vie*. À travers les attitudes nous arrivons toujours au *fil rouge* (comme nous disons en allemand), au fil conducteur, à l'essentiel qui se faufile à travers les différentes sections de ma vie. Mais pour cela, il est nécessaire que, dans la séance, le thérapeute se rende compte, soit conscient que toute chose a une relation au thème central. Autrement l'essentiel passe sans être remarqué.

Et lorsqu'on a trouvé le thème central, tout le travail qui vient après devient infiniment plus fertile que si nous traînons longtemps sur des voies latérales, qui, elles-aussi, peuvent être bouleversantes, mais ne déclenchent pas ce sentiment de « aahh » que chacun éprouve qui remarque que maintenant il s'agit de l'essentiel.

Je crois qu'en thérapie on devrait toujours essayer de travailler avec l'essentiel. (Pour trouver l'essentiel, on peut imaginer être « au ciel » avant de redescendre sur terre et réfléchir sur ce qui sera toujours thème centrale, « cette fois-ci ». Ce thème va apparaître dans l'histoire avec mes parents, mes amants, mes relations, ma profession, mon comportement quotidien, partout. Il y aura partout et toujours ce fil rouge. Trouver mon fil rouge n'est pas une chose facile, mais extrêmement utile.)

Même si quelqu'un a des difficultés financières ou professionnelles, la thérapie devient toujours plus effective, si l'on peut parvenir au thème central qui, bien sûr, se montre aussi dans des difficultés financières. Et de là on revient aux détails. Il y a toujours un thème central dans chaque vie, toujours. Il faut seulement le trouver. Souvent nous n'en sommes pas conscients ou produisons des illusions sur ce que nous considérons comme essentiel. Lorsque le central se met au centre de notre conscience et lorsque nous regardons et approchons notre vie de ce point-là, tout se met en place plus facilement et devient plus clair (et aventureux).

Le corps de rêve peut nous aider à arriver au central. Essayons-le un petit peu dans ce cadre ici pour que vous obteniez un goût de ce que je veux dire. Allez encore une fois dans votre attitude trouvée et puis, mouvez un peu avec cette tenue physique, laissez venir un son, un ton, une musique, si vous pouvez. Restez avec ça, rêvez un peu et voyez si vous reconnaissez quelque chose de

familier là-dedans, quelque chose que vous connaissez bien. C'est tout.

C'est une partie principale de mon travail comme je le fais actuellement. Dans mes formations aussi, elle joue un rôle important. Je travail toujours avec la tenue physique. Même quand je parle seulement avec un client, j'ai toujours en vue ces images physiques. Ça m'aide beaucoup à comprendre mes clients.

Donc, quand nous disons que la vérité habite dans le corps, c'est vrai dans plusieurs sens. C'est une chose simple et mystérieuse que le corps exprime tout ce que nous pensons et sentons d'une façon ou autre. C'est une affaire spirituelle, je trouve, elle a à faire avec le fait que notre corps est notre meilleur allié sur le chemin – n'importe où notre chemin nous mène. Il nous donne des signaux nombreux et de toutes sortes, si nous nous trouvons sur le bon ou le mauvais chemin ou si nous nous arrêtons trop longtemps. Et notre bon chemin peut seulement être notre propre chemin à nous. Les autres peuvent le soutenir, mais pas déterminer: notre corps ne serait pas d'accord.

Tout s'exprime par le corps. Chaque pensée, chaque sentiment trouve immédiatement une subtile forme matérielle dans les muscles, le tissu, les fluides...et ça devient part de ma tenue. Lorsqu'une pensée devient chronique, elle devient aussi chronique dans le corps. Nous avons beaucoup de pensées et tenues chroniques. Je suis un type super, s'exprime dans le corps, j'ai peur d'échouer, également.

Les images apparemment jouent un rôle important dans notre conscience. Une tenue est une image. Dieu créa l'homme d'après son image. Nous créons notre réalité (notre corps, par exemple) d'après nos images.

Est-ce que vous savez, comment nous créons des relations personnelles? J'aperçois quelqu'un là-bas. Vous, par exemple. Il faut dire, malheureusement, que vous, vous-même, n'existez pas. Il y a vous seulement, comment vous êtes aperçu. Aperçu par moi, aperçu par vous-même, aperçu par Marie-Antoinette. Et ce sont trois images assez différentes. Comment est-ce que ces images se forment? Elles se forment d'après mes images à moi, vos images à vous, d'après les images de Marie-Antoinette. On pourrait vous mettre au milieu ici maintenant et dix ou douze personnes vous diriez ce qu'ils aperçoivent: chacun apercevrait autre chose.

Donc: *Je t'aperçois* ne veut pas du tout dire que je vois qui ou comment tu es. Ça veut plutôt dire que je te transforme en quelqu'un d'après mes images (ça vaut aussi pour les thérapeutes). Ce que je fais se former là-bas, c'est aussi une tenue – une tenue qui se forme d'après les images de ma tenue à moi, d'après mes filtres.

C'est toujours le premier pas. Je te transforme. Pendant que je te transforme, mon focus entier est la plupart du temps là-bas avec toi. Et malheureusement le plus souvent il reste avec toi. Donc je dis, tu es si arrogant et c'est pour ça que je me sens mal. Le focus est avec toi.

Le travail avec la tenue m'aide à *remporter le focus à moi*. Car c'est seulement quand il est avec moi que je peux rentrer dans ma force, que je peux exercer une influence, que je peux commencer à créer et façonner la situation de manière que je sois bien à l'aise.

Le deuxième pas comment nous créons des relations est que je me comporte d'une façon *raisonnable et congruente* via-à-vis de ce que j'ai transformé. Si je te transforme en tigre, vaut mieux trouver une forme congruente sur mon côté.

Tout d'abord, ce sont tous des déroulements mécaniques, ta transformation et ma réaction « congruente ». Mais au moment où je reconnais ma tenue à moi (que je prends avec ta tenue à toi et que j'ai créée), je peux commencer à exercer une influence sur ma propre attitude. (Mystérieusement ça a souvent une influence sur ta façon d'être.)

Je dois la *reconnaître*, c'est la chose importante. Je dois reconnaître mon attitude. Si je ne la reconnais pas, je n'ai pas de matériel que je peux remanier.

Je crois que si nous tous commencions à nous reconnaître de cette façon, la guerre finirait un jour ou l'autre.

Il y a un pas mystérieux que je peux faire *en moi*, pour ainsi dire, et qui, au fond, lui-aussi, n'est qu'un changement d'attitude. En parlant en images, on pourrait dire que je pourrait monter sur un plateau plus haut. Quand je dis que l'attitude que je choisis détermine ce que j'aperçois, je pourrais dire également que le site (comme part de l'attitude) détermine ma perception.

(Pendant que j'écris cela, je me trouve dans un jardin qui appartient à des amis avec qui je suis pour une semaine. Ils ont une maison très haut dans les montagnes, et de mon transat je peux voir tout le pays autour d'ici jusqu'à très loin, avec les montagnes, les forêts et les petits villages.)

Il y a une possibilité *de sortir de son histoire* pour un certain temps. (Je parle de gens qui n'ont pas encore atteint l'illumination.) Cette possibilité est peut-être - pour la plus grande partie - une illusion, mais c'est aussi un changement d'attitude. Je laisse derrière moi les valeurs que je considère normalement comme impératives et indispensables, les idées, les concepts, tout ce que je considère comme correct ou faux. Et c'est comme si je montais sur un plateau plus haut, d'où j'ai une vue d'ensemble tout à fait différente. D'ici, je vois ma *vie entière*, je ne suis pas emprisonné dans la situation actuelle. Il y a une immense étendue, j'aspire à pleins poumons, je vois mon histoire entière; je ne suis pas au plein milieu, mais au-dessus, en haut.

Ça ne veut pas dire que je refoule ce qui est là maintenant. J'ai maintenant - disons - des soucis financiers. Je ne les refoule pas, je vois plutôt en même temps - de mon haut plateau - que je suis né et que je vais mourir, et entre les deux événements il y a un grand arc: ça c'est mon histoire, mon histoire entière.

D'ici je peux reconnaître que dans cette histoire les soucis, ma manière de me faire du souci, jouent un rôle important. Je me vois dans l'attitude « souciante » aujourd'hui, maintenant: penché légèrement en avant (comme si je cherche quelque chose dans l'avenir), les bras avancés d'une façon un peu désespérée etc....et puis je comprends (ici, sur mon plateau), que, dans la longue progression de situations de ma vie, je me tiens souvent comme ça et qu'il est impossible *que cette tenue soit provoquée par la situation actuelle*, par les finances. Car dans d'autres situations qui n'ont rien à faire avec les finances, je me tiens d'une façon très semblable. Partout où la vie m'offre de me faire du

soucis: en ce qui concerne mon âge, mon corps, mes relations personnelles, quelque chose qu'il faut accomplir etc. - partout la même tenue. Donc, elle ne peut pas être déclenchée par le contenu de la situation, c'est une tenue que j'ai apprise quelque part de quelqu'un et qui s'offre toujours et toujours en demandant d'être satisfaite.

C'est une tenue qui arrivait dans ma vie à un certain moment, et maintenant, elle veut vivre, comme chaque être vivant. Elle veut être nourrie.

Et je comprends peut-être – sur mon plateau – que, principalement, il n'y a que quelque peu d'attitudes, quelque peu « d'êtres vivants » que je nourris toujours de nouveau, vis-à-vis de certaines situations – non pas, au premier lieu, parce qu'ils correspondent à la situation, mais parce qu'ils exigent de la nourriture.

Et puis, quand j'ai tant avancé dans ma compréhension – pas la compréhension mentale, mais une compréhension qui, pour ainsi dire, traverse et pénètre toutes mes cellules – je peux commencer doucement à me poser la question, si je ne pourrait pas arrêter de nourrir ces attitudes, s'ils me font du mal.

Quand j'ai vraiment compris qu'il n'y a pas de cohérence réelle, mais arbitraire, entre l'événement et l'attitude, je peut peut-être même commencé à comprendre que tous ces contenus (événements) ne sont que des interprétations de ma part – à travers les filtres de mon histoire.

À ce moment, ce qui se forme, c'est une distance – une distance délicieuse, comme je l'appelle. Je commence à avoir une première idée que mes expériences mentales et émotionnelles, tant que je les vis, sont créées par moi-même. Je peux commencer à me détacher de mes fixations « faites à la maison ». Ce qui se développe, c'est une flexibilité de plus en plus grande et finalement, un sentiment croissant de liberté.

Ici, sur la montagne, j'apprends que derrière toutes les variations d'attitudes il n'y a probablement que deux attitudes fondamentales: l'une qui se développe de la peur et qui dit « non » à la vie et l'autre qui est supportée par une certaine gentillesse profonde et *une tournure du torse vers la vie* et qui dit « oui ».

C'est à ce point là qu'il faut bien s'engager dans une longue période d'apprentissage: apprendre ce que ça signifie de dire oui d'une façon adéquate, apprendre donc ce que ça veut vraiment dire: l'amour.

Si on a encore la force et la volonté de démarrer.

Ça vaut quand-même la peine.