

Chroniques 1

beauté / sens /
conscience /
mythes

Vanina Gallo

© Vanina Gallo, 2026

Textes, visuels & mise en page : Vanina Gallo
Tous droits réservés.

Vanina Gallo
4B boulevard Paul Eyschen
L-1480 Luxembourg
thejoyfulway.lu

Sommaire

Éveiller par la beauté _____	7
Quête de beauté _____	11
Beauté contagieuse _____	13
Bist du auch ein Künstler? _____	16
Libre et sans compromis _____	20
Habiter un monde inhabitable _____	26
Sérieusement, c'est un jeu ! _____	31
Le bon génie du créateur _____	35
Comment êtes-vous créatif ? _____	37
Épure, création d'opportunités _____	39
Work is love made visible _____	41
L'intelligence du geste _____	43
Trouver le sens _____	48
Autopsie d'une séance de coaching _____	53
Renaître à la conscience _____	59
Question de sensibilité _____	63
Le clics et déclics de l'archétype _____	65
Hâte-toi lentement _____	68

Petite balle dans l'inconscient collectif _____	70
Réveillez votre intuition _____	72
La visualisation, réservoir des possibles _____	74
Les histoires agissantes _____	78
D'où vient le vent ? _____	80
Libérer le clown _____	82
La mètis, agilité conquérante _____	86
Une intelligence incarnée _____	88
Re-mythologisez votre vie _____	90
Kairos ou le bon moment _____	92
Qui est Baubô ? _____	95



Éveiller par la beauté

Avant de me préparer à dessiner, je teste mes feutres et suis à chaque fois surprise par la beauté qui jaillit de ces traits de couleur éparés, aléatoires, voire accidentels... Ce geste sans intention particulière — autre que celui de vérifier l'état de mes feutres —, libre et insouciant, donne forme à un vibrant ensemble.

Il en va ainsi pour tous les aspects de la vie. En étant attentifs à la beauté qui émane de nos expériences, en éduquant notre regard, nous donnons un sens à l'ensemble. Nous devenons des « artistes », des « poètes » capables d'accéder au cœur des choses, de vivre l'élan, de ressentir son énergie...

Voici un texte qui parle de beauté et exprime ce qui est au cœur de mon action, ce qui me donne le goût de créer et d'avancer, ce vers quoi je tends encore plus aujourd'hui : intégrer la beauté à tous mes projets. Je vous le partage parce qu'il constitue la pierre angulaire de mon action pour les

années à venir : cette beauté, j'ai envie de l'honorer et de m'y consacrer, de la peindre, de vivre à travers elle...

Vivre de beauté

«J'ai toujours été touchée par la beauté. La beauté au sens de *kalos kagathos*, expression idiomatique chère aux Grecs anciens, qui signifie : «ce qui est beau et bon pour l'âme».

L'homme — à fortiori s'il est leader et initie une aventure — a besoin de beauté. Il vise les étoiles, porte son regard vers les sommets et chemine en apprenant chaque jour à incarner les qualités qui l'élèvent. La beauté s'exprime dans la confiance réitérée avec laquelle on honore ses rêves, dans l'énergie d'un corps tendu par la nécessité de s'accomplir, dans le geste quotidien qui fait faire un pas de plus... Vers quoi? Un projet qui nous prend aux tripes, une envie qui nous pend au nez, un art qu'on apprend à maîtriser?

La beauté est impulsion, force de vie. Elle nous invite à vivre l'élan, à ressentir son énergie, à dessiner son mouvement avant même de pouvoir le nommer. Cette forme floue, qui s'actualise d'instant en instant, est multiple, pleine de rebondissements, insaisissable.

La beauté nous appelle à un inconnu pour incarner quelque chose de plus grand que nous. La vérité apparaît à travers la force organique, désordonnée et fouguese, entraînante comme une danse... et certainement pas orientée vers un objectif. Car, quel que soit son art, le leader est confronté au vide : mû par son désir, il recommence, persiste, joue du hasard pour servir le travail de transformation qui le hante intérieurement. Jouer, jongler, maintenir les aspects contradictoires ensemble, c'est tout le sens de «faire œuvre».

La beauté se dévoile dans le lâcher-prise, car elle nous confronte à notre pluralité intérieure, un désordre apparent qui toutefois maintient une cohésion, un fil rouge intime, parfois invisible, suscitant notre enthousiasme et aiguisant nos instincts pour mieux saisir son mystère. L'aspect polyphonique, chaotique de la vie chahute une mécanique trop bien huilée. La maîtrise n'est qu'un accessoire pour aller vers plus de liberté et faire de nous un « amateur », celui qui aime et improvise. On n'est jamais meilleur que quand on apprend. Que nous en ayons conscience ou pas, la beauté est là pour nous réveiller au jeu de la création spontanée.

La beauté unifie. Elle nous réconcilie avec notre parcours cahin-caha, à travers nos vulnérabilités et conflits intérieurs, pour nous guider vers une nouvelle expression de nous-même. Elle nous fait aimer ce qui nous anime, sans condition. Cet amour infini émerveille, car nous le portons en nous à chaque fois que nous décidons de changer de trajectoire.

La beauté est une caresse qui rime avec sagesse : esprit contemplatif qui intègre chaque nouvelle expérience en prenant le temps d'évaluer le pourquoi du comment, en méditant sur les questions, en restant en mouvement et en chemin. Une pensée vagabonde à l'image d'une errance joyeuse.

La beauté est sensible à la forme en même temps qu'au contenu. Elle s'appuie sur le langage poétique et symbolique qui appréhende de l'intérieur pour accéder au cœur des choses et faire ressortir ce qui est déjà là. Elle accueille dans la douceur — en regard de la violence de ce qui impose ou s'impose — et dans l'accompagnement... au lieu de fragmenter et d'enfermer. Rien ni personne n'est jamais

totallement ce qu'il semble être à un moment donné : il est toujours davantage, porteur de quelque chose à déployer.

Aujourd'hui je me perçois comme une présence dionysiaque, célébrant la gratuité de la vie et son essence. Ainsi, je vois la beauté chez celui qui grandit au contact de son projet et des liens complices qu'il tisse. Je vois la beauté du trait instinctif, spontané de mes dessins griffonnés sur ma tablette. Je vois la beauté des mots qui s'impriment ici, se bousculent, s'entrechoquent, créant ainsi une nouvelle expérience de connaissance. Je vois la beauté des projets qui nous réunissent, sans raison apparente, si ce n'est celle d'être attentif à la beauté du monde et de ses expressions.»



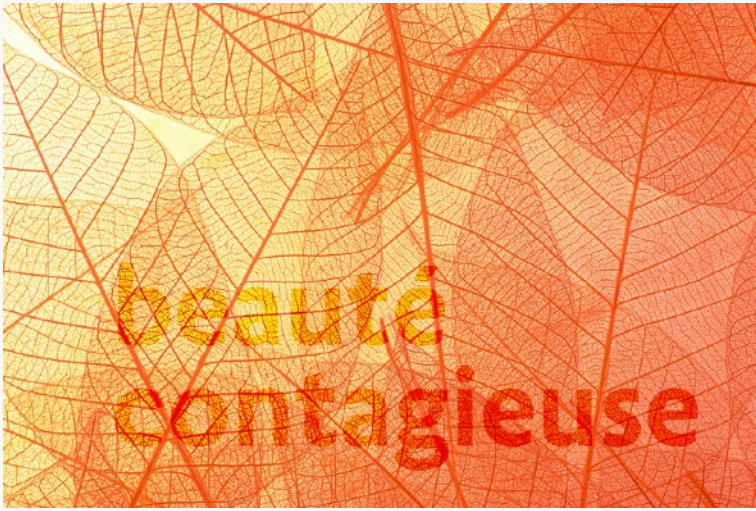
Quête de beauté

«J'avais cinq ans et je peignais avec la spontanéité qui caractérise celle des dessins d'enfant. Une des peintures avait attiré l'attention de mon père et il l'avait posée sur le siège avant de sa voiture. Elle représentait une sorte de paysage abstrait, esquissé par des teintes sombres — des bruns terre mouillée et des verts forêt de sapins —, construit sur un jeu de transparence qui superposait les couleurs et dessinait des formes par couches successives. Cette peinture n'avait pas de réelle existence pour moi, jusqu'au jour où je vis mon père la montrer à un de ses amis et lui dire qu'il était impressionné par la qualité artistique de mon œuvre. Ce jour-là j'ai découvert la beauté. Dans les tracés qui me semblaient

insignifiants, il y avait quelque chose de suffisamment beau pour être remarqué. Depuis ce jour je recherche la beauté. Je bats le rappel du regard de mon père, qui avait déterré le beau en moi et dans mon dessin. Depuis ce jour ma quête est une quête de beauté.

Cette quête de beauté prend des contours variés. Elle s'est densifiée et diversifiée. C'est la beauté du regard que je porte sur les personnes rencontrées et celui qu'elles renvoient quand une inspiration vient éclairer une zone restée dans l'ombre. Beauté de la percée et de la prise de conscience qui libère l'être de ses lourdeurs. Beauté de l'instant "t" où tout peut basculer et transformer l'irréconciliable en éveil, joie et bonté. Beauté de l'émotion qui creuse avec acharnement le cœur et permet l'imprévisible retournement des choses. Beauté du mouvement spontané, élan riant qui irradie nos vies. Beauté du geste qui façonne et imprime une trace unique et vivante, magistrale dans sa limpidité. Beauté du vrai qui se distille à travers les formes (car contenu et formes s'enchevêtrent). Beauté du lien qui réunit une chose et son contraire, et nous unifie et nous réconcilie à travers la reconnaissance de ce qui est, beauté interpellée comme étant vitale, rayonnante et reliante, rappelant les belles expériences vécues et appelant celles à venir... "Pour un chinois, la beauté d'une chose, c'est son essence invisible qui la meut, sa saveur, son parfum et la résonance que ceux-ci engendrent", écrit François Cheng.»

Chaque histoire que j'accompagne est un cheminement pour parcourir un fil rouge qui se déroule, trouver une cohérence et y accrocher une vision. «**Trouver le verbe de sa vie**», comme le dit si joliment Sarah Roubato dans sa magnifique *Lettre à un ado*. Elle vaut pour tous.



Beauté contagieuse

Où il est question du pouvoir régénérateur, amplifiant et stimulant de la beauté. Pour les humanités, la beauté est une grande vertu et elle se doit d'être enseignée. Qualifiée d'utilité publique, et non d'accessoire, elle permet d'élever et de donner de l'ampleur à tout ce que nous entreprenons.

Éduquer à la beauté

«Le but de toute l'éducation est d'enseigner à aimer la beauté». Avec ces mots, Platon entrevoit que le devoir vital et urgent qui incombe à tout être humain est de s'occuper de la beauté : explorer et apprécier l'expérience esthétique dans toutes ses dimensions et manifestations. Il n'y a rien de futile là-dedans. La beauté, ce n'est pas une image figée sur papier glacé, mais ce qui est vivant et imprime un mouvement, ce qui engendre une émotion positive, un effet stimulant : en ce sens, la beauté est régénératrice. Il suffit d'un paysage, une musique, une peinture, un livre, un visage, un sourire, une

fleur... Peu importe ce qui nous influence : la beauté unifie et marque un point sur le découragement ou la résignation. Car dès que nous nous laissons toucher par la beauté, les parties blessées ou meurtries peuvent cicatriser et faire place à du nouveau.

Choisir le beau

Choisir le beau pour oublier ce qui nous agite ou nous préoccupe : y a-t-il meilleur service ? Les problèmes ne sont pas résolus, mais oubliés dès lors qu'une autre chose beaucoup plus importante et inspirante a pris la place. La beauté a cette capacité de nous mettre en relation avec une dimension élargie de vous-même : cette ouverture arrose notre quotidien des ressources et outils dont nous avons besoin. Ainsi, révéler une beauté sans complexes, en illuminant tout ce qui nous constitue, lumière et ombre, permet de recréer une unité.

La beauté révèle alors des mondes ignorés, des possibilités sans nom qui échappent à l'intelligence concrète et rationnelle. Elle signifie un acte libérateur qui permet de dissocier le plaisir de l'attachement. La beauté fait partie de ces qualités qui permettent de « goûter » le monde et de célébrer le moment présent. Savourer davantage.

« Si on savoure un fruit, on peut apprendre à savourer tous les types de fruits. Si on peut jouir de tout, on ne s'attache à rien, parce qu'on passe d'une jouissance à l'autre. On passe de la jouissance d'un fruit, à celle d'un livre, à celle d'un ciel étoilé. Si on apprécie tout, on est libre. Et si on éprouve un désir que les conditions ou le contexte rendent impossible, on peut passer à jouir de quelque chose d'autre. » — Roberto Assagioli, psychothérapeute et fondateur de la Psychosynthèse

La beauté au service du projet

Tout comme Aphrodite, déesse de l'amour et de la beauté, qui se déplace sous une lumière dorée, nous pouvons choisir d'affiner notre regard pour donner au projet sa véritable dimension : celui de *bien aimé*. Faire du beau, c'est travailler à reconstituer une harmonie en déterminant une cohérence interne et en déclinant des principes. Il en va de même pour tout ce qui nous entoure. En recréant cette harmonie qui est au cœur de la nature même, nous nous inscrivons dans ses grandes lois et concourrons à l'évolution naturelle : celle qui passe par le plaisir.



Bist du auch ein Künstler?

Ces mots, entendus dans un vernissage à Berlin, résonnent dans mes oreilles. Comme si, dans un monde à contre-courant où l'art occupe une place majeure, ne pas être artiste devenait une exception... Un monde rêvé pour une âme d'artiste qui peine à se révéler et pousse haut et fort son cri du cœur à l'intérieur de sa poitrine : «Je suis une artiste, je veux pouvoir donner forme à mon art et y consacrer toute mon énergie !»

Enchanter le monde

Nombreuses sont les personnes que je croise et qui se révèlent influencées par l'archétype de l'artiste. Ces personnalités se sentent soumises à la nécessité d'exprimer une vérité, de réinterpréter l'harmonie secrète étalée dans la nature, de transformer une souffrance en création... Une âme d'artiste se définit par son potentiel à détecter et à créer la beauté pour pouvoir enchanter le quotidien et transformer le banal en

exceptionnel. Que ce soit à travers une activité artistique, une attitude, une attention aux belles choses, ou bien en étant au service de l'autre pour l'aider à changer son regard sur le monde, l'âme d'artiste s'exprime de mille façons. L'art est ce qui influence radicalement l'évolution de l'inconscient collectif en donnant forme et en manifestant l'expression profonde d'un inconscient personnel au service de la beauté du monde.

Répondre à une nécessité

Une âme d'artiste ne devient pas forcément *artiste*. Si tout le monde ne se destine pas à occuper une place dans le monde de l'art, il existe en nous une part d'artiste, plus ou moins grande, qui cherche à prendre soin de la beauté qui nous entoure et souhaite distiller son imaginaire pour illuminer le quotidien à sa façon. Car la beauté donne des ailes et unifie.

L'artiste est celui qui souhaite incessamment trouver une beauté toujours plus belle, donner corps à une créativité bien à lui, proposer une nouvelle forme au monde à travers ce qu'il vit, entrevoit et ressent. La création d'une œuvre originale, pensée et produite à la sueur de son front, correspond à une impulsion et définit son identité et sa valeur en tant qu'individu. Poussé par la force de créer, il importe avant tout de faire quelque chose d'unique et d'exceptionnel, de trouver une voie pour transformer une vision personnelle en œuvre d'art.

L'art se niche dans les détails

L'âme d'artiste est apte à capter la beauté et l'art là où les autres ne voient rien. Cette créativité se niche dans l'attention portée à certains détails : comme la façon dont on attache ses cheveux ou on meuble un appartement ; dans le temps et le plaisir que l'on met à confectionner de jolis

cadeaux pour ses amis; dans la gourmandise que l'on partage après avoir laissé mijoter un plat... Chaque geste peut contenir une forme d'expression artistique. Nous avons à notre disposition une force transformatrice, capable de refaire le monde et de le regarder à travers le prisme d'un émerveillement renouvelé. Pour reconnaître vos talents, pensez à tout ce à quoi vous consacrez spontanément du temps...

Quand la peur inhibe le talent

Cette capacité à créer et à exprimer l'invisible ne connaît ni limites ni frontières, à part celles auto-instaurées, de façon consciente ou inconsciente. Car la peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas arriver au résultat entrevu est toujours présente. Face à une page blanche, il est parfois plus *confortable* de se dévaloriser, de renoncer à persévérer. Dans notre culture, développer son art peut être considéré comme prétentieux, financièrement risqué, voire dangereux. Pour éviter la critique ou le jugement, le talent se cantonne souvent à prendre la forme d'un *hobby*. Le véritable travail reste en latence, les talents ignorés et dévalorisés. La capacité d'imagination et de sublimation est pourtant enviée par ceux qui ne l'ont pas.

Travailler à une vision sans limites

Le talent se travaille. Ce n'est pas quelque chose qui se possède, mais qui se développe par l'action, l'attention quotidienne et le dévouement. Une énergie de potentialités qui, quand elle a trouvé un ou plusieurs chemins, peut s'étaler avec ampleur.

À Berlin, j'ai eu le plaisir de rencontrer une artiste qui m'a particulièrement touchée par l'énergie qu'elle déploie pour mettre en œuvre son art à travers la peinture, le dessin,

l'écriture, la musique et autres performances. Elle ne s'arrête jamais. Extravertie et ignorant les jugements, elle fonce avec conviction, fait et refait les mêmes dessins et peintures — «*Je copy-paste*», dit-elle — dans une démarche baroque, fourmillante et obsédante, du plus petit au plus grand format. Son énergie est un exemple de la nécessité et de la priorité à donner à son art.



Nude explorer, peinture
de Catherine Lorent

L'âme d'artiste vient au monde équipée du potentiel pour libérer les différents moyens d'expression à sa disposition, pour perfectionner son talent et pour le porter à un niveau supérieur... À condition d'être prêt à investir son temps, son énergie, son attention; à condition d'être prêt à accueillir la perte et le caractère obsessionnel qui accompagne tout processus créatif.



Libre et sans compromis

L'autre jour, j'ai fait écouter à une amie un album qui m'accompagne depuis sa sortie en 1988 et que j'aime par dessous tout : *Spirit of Eden* du groupe Talk Talk. Je ne l'avais plus écouté depuis quelque temps, comme si cette pause préparait une rencontre encore plus décisive. En remémorant à mon amie quelques tubes de nos années quatre-vingt, notamment *Such a Shame*, *It's My Life* et *Life's What You Make It*, je lui expliquais que *Spirit of Eden* était très différent et spécial pour moi. Je me suis rendu compte alors que je n'avais jamais poussé ma curiosité plus loin, ni à propos de Mark Hollis — leader du groupe — ni au sujet des autres albums. *It was about time...*

Les résonances synchrones

C'est ainsi que je suis partie à la découverte des derniers albums de Talk Talk et ai plongé dans une recherche poussée sur Mark Hollis, décédé en février 2019. Je suis tombée sur

quelques articles passionnants, du site *Gonzai* notamment, racontant le parcours atypique de Mark Hollis et du groupe : le pétillant et savoureux *Mark Hollis (1955–2019): le Discorama* par Madonna Summer, ainsi que le très fouillé et documenté *Talk Talk revisited en 7 épisodes* par Gwen Breës.

J'ai également écouté les albums qui ne m'avaient pas encore été révélés, dont *The Colour of Spring*, *Laughing Stock* et, en particulier, l'album solo éponyme de Mark Hollis. Celui-ci trône désormais sur mon *autel* musical.

Ce qui est certain, c'est que le parcours de Mark Hollis, sa musique, sa voix, ses choix artistiques et personnels ont intimement résonné. Quand je lis le titre des Inrocks qualifiant l'album solo de « disque d'une beauté surnaturelle », je ne peux qu'être viscéralement émue. C'est ce portrait d'un homme libre, intègre et inspirant que j'ai eu envie de partager avec vous.

Aujourd'hui, il ne reste qu'une seule chose importante sur mes disques, c'est le silence. C'est même la chose qui compte le plus dans ma vie. — Mark Hollis

L'exigence de vivre et de créer

Mark Hollis n'est pas musicien au départ, mais il profite du mouvement punk qui ouvre une brèche en proclamant : « Tu veux faire de la musique ? Eh bien, vas-y, plonge ! » Comme un surfeur qui prend son élan sur la vague, Marc Hollis entre en musique en tant qu'autodidacte passionné. Cette synchronicité — avec la complicité de son frère, figure connue du milieu — lui ouvre la voie du champ musical et c'est là qu'il va exprimer ses différents talents.

Si, au début, il se plie aux nécessités commerciales en acceptant d'être *relooké*, de se soumettre au jeu du *playback*

sur les plateaux télé (ce qu'il déteste) ou de jouer dans les rares vidéos de leurs tubes, il va vite mettre des limites radicales à tout ce qui l'entrave ou le dévie de son champ d'expérimentation. Les interviews sont rares et, la plupart du temps, le groupe se cache derrière une indifférence et une irrévérence décriées. Avec le succès de l'album *The Colour of Spring*, Mark Hollis va définitivement larguer les amarres pour créer avec une radicalité et une exigence hors normes, qui contrastent — et pourtant se complètent —, avec sa discrétion et sa gentillesse naturelle.

- Lors des enregistrements, il supprime tout ce qu'il ne juge pas essentiel, recherchant dans chaque prise une spontanéité, une vérité de l'instant : il efface aussitôt les bandes, à la fois pour que la maison de disque ne puisse pas récupérer les prises et les remixer, mais surtout pour ne pas s'encombrer de ce qui ne correspond pas à sa recherche ou n'est pas *absolument* essentiel.
- Il s'entoure d'une multitude de musiciens, dont des peintures, sans pour autant garder leurs prises : elles aussi finissent à la poubelle s'il ne les juge pas suffisamment *spontanées*.
- Il ne recule devant aucun moyen ni aucune *excentricité*, notamment en créant, pendant les enregistrements, une atmosphère qui favorise un changement de niveau de conscience. Les musiciens jouent pratiquement dans le noir — vaguement éclairés par une lampe à pétrole et des bougies dont la lumière vacillante semble faire bouger le décor — et perdent toute notion de temps. Ils répètent et écoutent inlassablement les mêmes quelques secondes d'un rythme, d'un son, d'un bout de mixage, jusqu'à avoir l'impression de perdre la raison*.

- Il refuse de faire de la scène, de tourner des vidéos et décline toute promo, estimant que l'album trouvera son chemin avec le temps.
- Il refuse de sacrifier sa vie de famille, ses hobbies, etc. Sa vie est à ce point *normale* qu'il fait croire à ses voisins qu'il est un ouvrier du coin.
- Il crée librement, sortant des formats classiques et allant jusqu'à fondre les morceaux les uns dans les autres sur une même face d'album.
- Il défend bec et ongles ses albums sans renoncer un instant à son intégrité artistique : c'est à la maison de disque de plier.
- Il refuse de se répéter et se donne des objectifs différents à chaque nouvel album, allant vers toujours plus de pureté, jusqu'à arrêter sa *carrière* officielle le jour où il estime n'avoir rien de plus à offrir, tout au moins de façon publique.

J'aime que les gens viennent à nous petit à petit, qu'ils nous découvrent par le bouche-à-oreille. Nos disques ont une longue vie, c'est le plus beau compliment qu'on puisse leur faire. — Mark Hollis

L'émotion sublimée et intemporelle

Il y a bien un esprit qui guide la recherche musicale de Mark Hollis, une vision qui pourrait se résumer à composer des morceaux intemporels et retranscrire la spontanéité de l'émotion par la fragile et éphémère vibration du son. Ainsi, les morceaux se composent d'une multitude de couches de notes, de sons, d'*accidents*, qui donnent toute leur texture à l'ensemble, créant un équilibre sensible entre maîtrise et improvisation. Ce travail acharné sur le son aboutit à une fraîcheur tout émouvante. Car tout, chez lui, est émotion : la

musique, les textes, la voix. Cette quête va explorer de plus en plus le contraste entre son et silence, vers davantage de pureté, dans le seul but de donner corps à l'émotion.

Je préfère encore entendre le silence plutôt qu'une note inutile, une note plutôt que deux. Ce qui compte, c'est la façon dont elle est jouée. La technologie, la technique, tout ça ne sert qu'à remplir. Donc, à rien. La raison d'être de mes albums est la spontanéité. Voilà pourquoi il me faut des années pour les enregistrer. — Mark Hollis

Les textes de Mark Hollis — écrits une fois le morceau entièrement enregistré — collent aux instruments et se superposent à leur *atmosphère* musicale. Ils épousent la composition par leur sonorité et la voix de Mark Hollis qui s'y fond. Celle-ci susurre, jusqu'à devenir presque inaudible, ou prend de l'ampleur, se glisse entre les notes ou s'y accroche pour devenir plus présente, voire poignante. Son talent repose indubitablement sur la beauté avec laquelle il retranscrit l'émotion, sa fragilité, sa variabilité, son indéfectible humanité.

Ce qui me rendrait vraiment heureux, c'est que les gens écoutent mes chansons dans vingt ans. Je veux que mes chansons deviennent des classiques. — Mark Hollis

La beauté au prix du renoncement

Le parcours de Mark Hollis a la beauté des nombreux renoncements qu'il adopte. Qu'ils soient dictés par son caractère ou par une nécessité intérieure, ils n'en demeurent pas moins inspirants. Ils démontrent une grande cohérence et intégrité qui donnent envie d'y adhérer. Ils sont incisifs, à l'image de l'effort que Mark Hollis attend de son public : sa musique n'étant pas facile d'accès, il faut savoir la découvrir

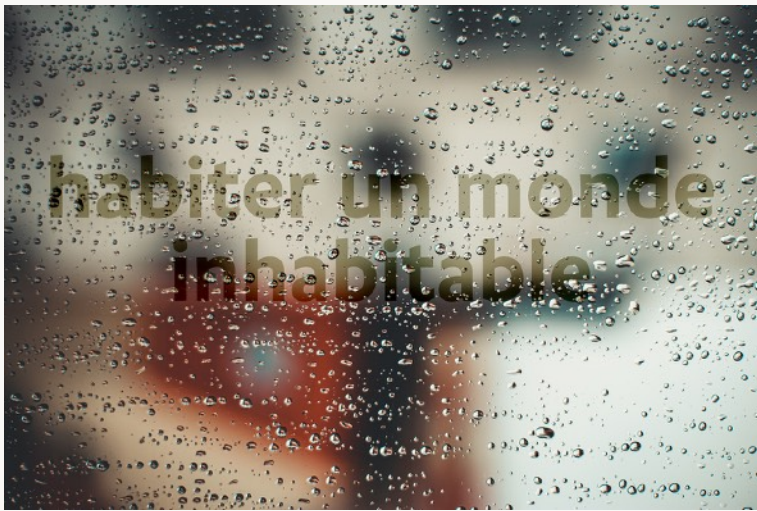
et apprendre à l'écouter. À la tendance d'aller vers la facilité, il privilégie la difficulté par souci de *réaction*. Ne pas être là où l'attend et ne pas se soumettre aux tendances. Au contraire, prendre la tangente.

1. Être intransigeant avec le processus créatif : tous les moyens sont bons pour exprimer la beauté de l'indicible, donner forme à l'invisible > **renoncer au compromis**
2. Accepter de s'en remettre à la vie, au temps qui suit son propre chemin > **renoncer à l'immédiateté**
3. Accepter d'être invisible, hors champ > **renoncer à la popularité**
4. Ne jamais lâcher son désir, sa quête intérieure > **renoncer à faire carrière**
5. Choisir une vie personnelle simple > **renoncer aux marqueurs de réussite sociale**
6. Privilégier les relations intimes, authentiques > **renoncer au masque social**

Le luxe pour un créateur, un visionnaire, un leader, c'est de créer et de donner forme à ce qui le travaille intimement. Quelle que soit la forme que prend cette quête de beauté et de création, c'est une intransigeance intérieure qui le guide à tenir son désir — et la quête peut prendre toutes les formes jusqu'à disparaître.

Pour moi, le vrai succès, c'est de pouvoir faire les albums que je veux. Je ne souhaite rien d'autre. — Mark Hollis

*J'ai poussé ma curiosité jusqu'à lire le livre de l'ingénieur du son, Phil Brown, qui y raconte notamment les enregistrements des deux derniers albums mythiques de Talk Talk, ainsi que celui de Mark Hollis.



Cultiver la compassion, l'humour et la poésie pour déterrer la beauté et la joie en toute chose.

Habiter un monde inhabitable

«Le monde est menaçant, confus et disgracieux...», ainsi pensons-nous dès que quelque chose nous glace intérieurement. Quand le froid fige le moindre espoir, quand le noir recouvre toute parcelle de vie, quand la terreur est ravivée par une paranoïa intérieure, voilà exactement le lieu d'un terrain à défricher. Car c'est là qu'il est possible de transformer l'ombre en lumière. Une marche à suivre mise en chansons par le merveilleux artiste que fut Leonard Cohen.

Voir ce qui est

Partout la réclame d'une vie idéalisée, lissée et mise en scène, dramatiquement fondée sur une logique mécanistique, investie de toute-puissance et qui cherche à nier la

vulnérabilité. Pourtant... Nous ne contrôlons pas nos vies : nous sommes des feuilles d'arbre balayées par le vent, condamnées à l'errance par les cycles et les forces invisibles qui les régissent. Nous ne contrôlons pas nos vies, car le lien avec nous-même ou les autres est fragile et ténu : à l'image de cette femme qui tisse ses propres cheveux sur un métier où se mêlent fils d'or et souffle, nous sommes aussi fragiles que la bise et notre besoin de compassion est absolu. Nous ne contrôlons pas nos vies et notre seul but est de rester créateur : caresser notre vécu d'une interprétation ou d'une lueur de vision qui nous donne le souffle pour renverser et retourner les situations, continuer à jouer, à rire et à jouir. Et que la lumière soit.

**I know you really loved me
but, you see, my hands were tied**

Leonard Cohen, *The Letters*

Je sais que tu m'a vraiment aimé / mais, vois-tu, j'avais les mains liées

Ne rien faire

Pour y voir clair — et surtout voir autrement —, il est important de savoir ne rien faire. Ne rien faire pour trouver le silence intérieur, le silence vivant et organique par lequel nous prenons contact avec les zones profondes en nous. À l'image de cet âne qui regarde le fond du puits. Nous sommes fondamentalement chacun l'âne et le puits (celui qui regarde et la chose regardée). Alors, peu importe ce qu'il y a à regarder au fond du puits, peu importe la nature des obstacles que nous rencontrons, tant que, comme l'âne, nous regardons le puits assez longtemps pour que le puits nous regarde en retour. Regarder l'abîme assez longtemps pour que celui-ci nous dissolve (et que nous ne soyons plus cet âne têtue). Regarder l'abîme et rester en présence de nos questions assez longtemps pour laisser infuser les réponses à partir des

trous noirs qui nous composent (et que l'âme puisse enfin s'enraciner en nous). Peu importe ce qui se présente dans notre vie, laissons les imperfections et les renoncements nous regarder et nous pénétrer pour donner naissance au créateur que nous sommes.

Apprendre à nous perdre et à perdre

Fondamentalement inhabitable, le monde ne peut être que traversé et nous ne sommes que des voyageurs : tout ce qui n'est pas en mouvement tombe et tout ce qui tombe se brise. Via les chutes, les privations ou les séparations, nous réalisons que ce n'est pas la solitude qu'il faut dissoudre, mais cette chose qui se sent seule : le Moi. Il convient donc de se maintenir en mouvement en opposant à l'axe vertical des chutes la « ligne de fuite » horizontale sur laquelle nous pouvons danser. Apprendre à danser avec les manques. Confronter le vide et saisir l'effondrement intérieur qui l'accompagne. Apprendre à ouvrir les doigts, à lâcher l'emprise et à constater l'allègement de toute chose (car une fois que nous lâchons-prise, il n'y a plus rien, ni ce à quoi nous nous accrochions, ni les problèmes, ni les questions, ni le Moi qui restait accroché). Nous-même évaporé et l'univers avec nous, c'est ainsi que le processus de désidentification se manifeste. Car toute chose est suffisamment légère pour qu'on la lâche : la présence des êtres aimés, leur absence, nos peines et nos joies.

It's light enough
light enough
to let it go

Leonard Cohen, *The Letters*

C'est suffisamment léger / suffisamment léger / pour laisser partir

Trouver son centre de gravité

Il ne reste qu'à prier (les chansons de Leonard sont des prières) et rejoindre le centre de gravité — qui, comme son nom l'indique, n'a rien de léger. Il s'appuie sur une posture radicale qui s'éclaire au moment où tous les artifices ont échoué. Quelque chose s'est tendu jusqu'à trouver une issue à l'intérieur de soi. Après avoir ressenti au plus près la misère jusqu'à être dans l'imploration ou la demande pure, trouver la voix juste, le verbe précis. Les défis aident à sculpter avec toujours plus de précision les contours de nos actions. Et en caressant les aspirations, à travers les formes que prennent les ressentis et les émotions, baisser d'un ton et se retourner vers l'intérieur, là où se trouve le centre de gravité. Car c'est autour du grave en soi (comme l'octave en moins ou la voix qui devient caverneuse) que la légèreté va pouvoir fleurir et se déployer, tournoyer et embrasser les différents chemins à explorer.

It took you years to cross
The lines of self-defence.
The wounded forms appear:
The loss, the full extent;
And simple kindness here,
The solitude of strength.

Leonard Cohen, *The Letters*

Il t'a fallu des années pour traverser / Les lignes de l'auto-défense. Les formes blessées surgissent : / La perte et toute son étendue ; / Et ici une gentillesse toute simple, / La solitude de la force.

Recommencer encore et encore

Pour un artiste (de la vie ou d'autre chose), le savoir-faire est un piège — en sachant faire, il devient un faiseur et celui qui sait faire triche. D'où la nécessité, une fois arrivé quelque

part, de repartir. Toujours. Et à chaque fois de zéro. Nouveau départ pour reconsidérer les questions essentielles : Qui suis-je ? Qu'ai-je à offrir ? Quelle est ma vision ? Ensuite, répondre par : « Je suis... »

Je suis celle qui interprète le monde, lui donne une forme et un sens (car forme et sens vont ensemble). Je fais résonner les expériences pour laisser émerger la mélodie intérieure qui réconcilie et invite à danser. Par l'accompagnement, les images et les mots. Je me renouvelle ainsi : après avoir animé des stages pour déployer l'identité féminine, le potentiel des projets et les qualités multiples des dieux et déesses grecs, je transmets aujourd'hui avec la pensée visuelle un outil et une posture qui favorisent l'introspection et l'inspiration.

Aussi bien au niveau personnel que collectif, car nos vies sont multiples : une vie sociale, avec son masque, ses victoires et ses défaites, et une vie profonde, secrète, qui est celle du cœur. Elles se complètent et se chevauchent jusqu'à insuffler dans la vie du cœur la légèreté qu'elle réclame et à dessiner la vie futile avec profondeur et sérieux. Cultiver la compassion, le retournement, l'humour et la poésie pour déterrer la beauté et la joie en toute chose.

« La paix n'est pas entrée dans ma vie. Ma vie s'est enfuie et la paix était là. » — Leonard Cohen

Merci à Leonard Cohen. Texte inspiré par le livre *Léonard Cohen, l'homme qui voyait tomber les anges* de Christophe Lebold.



Pour rester jeune d'esprit et créatif, continuez à grimper les hautes marches de l'incompétence.

Sérieusement, c'est un jeu !

Quand êtes-vous le meilleur ? Quand vous êtes incompetent, répond Paula Scher. Elle poursuit par cette question : « Quand avez-vous été sérieux pour la dernière fois?... Soyez sérieux ! », clame-t-elle, « Le sérieux, le vrai. Celui qui permet de jouer. Alors, parlons de choses sérieuses : au cours de mes trente-cinq ans d'expérience professionnelle, je crois avoir été vraiment sérieuse quatre fois. »

Elle, c'est Paula Scher, graphiste et artiste américaine reconnue, qui explique comment elle a vécu les hauts et bas créatifs dans sa conférence *Paula Scher gets serious*. En guise d'introduction, Paula Scher reprend les mots de Russel Baker, chroniqueur américain : « Être solennel, c'est facile ; être sérieux est difficile. C'est difficile, pour la plupart des gens, d'estimer à sa juste valeur le sérieux, qui se fait plutôt rare. Faire du jogging — une chose somme toute banale et

largement considérée comme étant saine —, c'est solennel. Le poker, lui, est sérieux. Washington D.C. est solennel. New York est sérieux. Assister à des conférences instructives qui vous plongent dans l'avenir, c'est solennel. Marcher longuement seul, en élaborant un plan infaillible pour dévaliser Tiffany's, ça c'est sérieux ! »

Être sérieux correspond donc à une attitude à la fois irrévérencieuse, qui renverse un ordre établi, et revendiquée avec enthousiasme et persévérance. La créativité est une activité sérieuse qui se niche dans la curiosité, l'envie du défi à relever et la capacité à s'investir avec tout son cœur.

« Mon travail, c'est du jeu. » — Paula Scher

« Je joue en même temps que je crée. J'ai même pris le soin de vérifier dans le dictionnaire. La première définition du verbe jouer est : se livrer à une activité ou une entreprise enfantine. La deuxième : parier de l'argent dans un jeu de hasard. Je sais bien que je fais les deux lorsque je crée : je suis à la fois enfant et joueur invétéré. »

Le jeu sérieux échappe à tout contrôle. « Il arrive souvent spontanément, intuitivement, accidentellement ou incidemment. Il émerge de l'innocence, de l'arrogance, de l'égoïsme, parfois même de la négligence. Mais le plus souvent, le sérieux se manifeste grâce à tous ces éléments un peu fous du comportement humain qui échappent au sens. C'est parce que l'art du jeu sérieux s'intéresse à l'invention, au changement et à la rébellion. Et non à la perfection. » Car la perfection fige les choses. C'est dans le mouvement et l'invention, dans le défi et hors zone de confort que la créativité se manifeste.

« La façon la plus sûre de réaliser un travail avec sérieux — et je pense que l'on est tous capable de le faire — c'est d'être

totalemment et complètement non qualifié pour ce travail. »

— Paula Scher

Voici les indicateurs d'une période riche, créatrice et sérieuse : être novice et vous voir confier une mission qui vous fait envie et vous dépasse. Paul Scher remet | » incompetence au goût du jour. Dans l'incompétence, il y a curiosité, nouveauté, challenge, apprentissage. Vous n'êtes jamais aussi bon que lorsque vous êtes apprenant. Une fois qu'une compétence est acquise, il est temps de passer à un autre challenge. La pensée créative ne capitalise pas, elle a besoin de nouveauté et d'enthousiasme pour se manifester.

Quand la solennité s'installe, il est temps de rebrousser chemin. «La seule chose qu'il vous reste, c'est de faire demi-tour et de trouver quelque chose de nouveau à explorer, à inventer. Quelque chose dont vous n'avez pas la moindre idée. Une chose avec laquelle vous puissiez être arrogant, échouer et faire l'imbécile. Parce qu'au bout du compte, c'est comme ça que l'on grandit. Et c'est tout ce qui compte.» Il est par conséquent essentiel de rester ouvert aux opportunités inédites, intrigantes, inspirantes, et de sentir le vent tourner.

Paula Scher conclut en résumant ses expériences par un schéma. «J'ai toujours vu le métier du designer comme un escalier surréaliste. Pendant la jeunesse, on fait de grands bonds en avant : c'est parce qu'on ne sait rien du tout et qu'il reste beaucoup à apprendre. Tout ce que l'on fait dans cette période est alors de l'apprentissage et on grimpe rapidement, de plus en plus haut. Au fur et à mesure que l'on vieillit, les marches deviennent plus basses et plus longues : on se déplace à un rythme plus lent, en faisant de moins en moins de découvertes.» Paula ajoute avec ironie : «On devient de plus en plus vieux et décrépi, en cheminant lentement le long de cet escalier déprimant qui mène à l'oubli... Donc j'avance

progressivement là (en montrant l'étage des 60 ans) et je vais tenter de faire exploser l'escalier», conclut-elle. Une belle leçon de sérieux.

Paula Scher propose une lecture originale et limpide de la pensée créative. J'ai pu vérifier sa théorie de l'incompétence sur mon propre parcours. Les moments les plus marquants au niveau professionnel sont ceux qui m'ont permis d'être novice : quand on m'a confié l'identité visuelle d'un grand groupe (alors que je n'avais jamais conçu un tel projet) ; quand j'ai commencé à recevoir des personnes en écoute (alors que je n'étais pas encore complètement formée) ; quand je me suis lancée en facilitation graphique (sans l'avoir jamais pratiqué auparavant). À chacun de reconnaître, dans son parcours, les moments charnières qui ont propulsé une incompétence — soutenue par l'enthousiasme et l'envie ! — en... tremplin et opportunités.



Tom Waits, sa voix rocailleuse et son attitude nonchalante : un artiste qui a inventé son propre modèle. Photo © Ellen Jaskol/LA Times.

Le bon génie du créateur

Une vie accomplie est celle où vous vous reconnaissez comme auteur et créateur de votre vie. Vous pouvez, à tout moment, reprendre les rênes de votre destinée et vous donner les moyens de vous accomplir selon vos propres critères. Cette attitude héroïque demande d'oser : oser être vous-même et prendre le risque de vous tromper, tout en continuant votre chemin ; accepter les hauts et les bas d'un parcours unique et singulier, parfois chaotique, parfois stimulant. Vous ouvrir au créateur en vous, c'est prendre conscience que l'énergie créative circule dans le monde : elle ne vous appartient pas totalement, elle est dans l'air... À l'image du génie qui sort de sa bouteille. Il en va de votre responsabilité, car c'est à vous de le saisir ; ou non.

Trouvez son génie personnel

Elizabeth Gilbert, auteur du célèbre *Eat, Pray, Love*, fait une remarquable démonstration du processus créatif dans sa conférence *Elizabeth Gilbert on genius*. Elle en offre un témoignage drôle, sincère et très inspirant. Dans tout processus entrent en jeu des forces et des enjeux. En passant par le succès — et la folie qui le guette —, à travers les histoires qui voyagent avec le vent, qui traversent le poète ou lui échappent, inspirée par le très drôle dialogue intérieur du chanteur Tom Waits qui s'en remet à Leonard Cohen, Elizabeth Gilbert tisse un discours qui nous enveloppe et nous entraîne sur le chemin courageux de la création. Autrefois, explique-t-elle, le génie était considéré comme une force extérieure qui rendait *parfois* visite au créateur.

Dans la mythologie grecque, l'intelligence *sensible* est caractérisée par Kairos, celui qui personifie le *bon moment* pour agir. Il y a un moment précis pour saisir une occasion. L'intelligence du moment opportun obéit à un impératif créatif, agile et perspicace ; humble également. Car il nous oblige à dialoguer avec le temps, avec ce qui échappe à notre emprise. La créativité offre ainsi la possibilité de rebondir, de dialoguer avec les éléments et d'y prendre plaisir. À vous d'affirmer votre désir et de saisir le génie qui vous va bien.



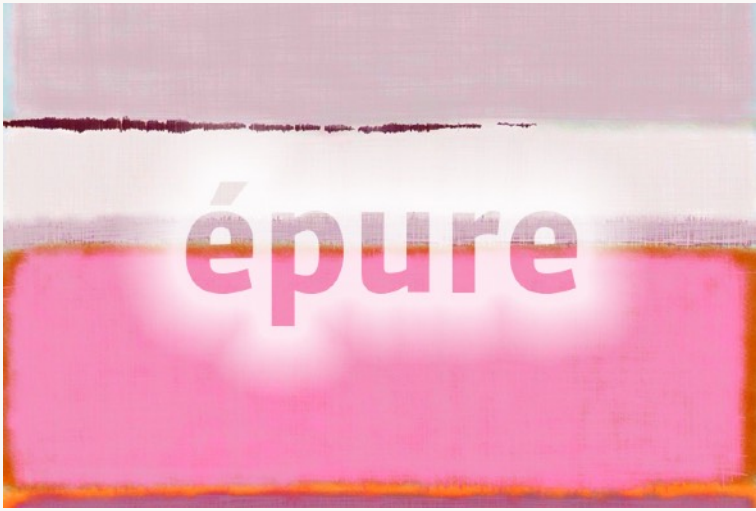
Comment êtes-vous créatif ?

Qu'est-ce que la créativité? Nombreux sont ceux qui ne s'estiment pas ou peu créatifs. La créativité est également souvent considérée comme un gène spécial appartenant à une catégorie précise d'humains et qui touche des domaines dits artistiques. Toutes ces idées reçues ne correspondent pas à la réalité, car nous sommes tous nés créatifs et dotés de dons singuliers : le tout est de les reconnaître et de les développer.

Être créatif, c'est faire fonctionner son intelligence : intelligence et créativité sont étroitement liées. Toutes deux sont des processus dynamiques, qui permettent d'associer ou de relier des pensées, des idées, des personnes... pour créer du nouveau. Parce que l'intelligence est fondamentalement variée selon les individus, la créativité peut elle aussi s'exprimer de mille et une façons.

Être créatif, c'est faire appel à son imagination. Grâce à l'imagination, nous pouvons faire des hypothèses, jouer avec la réalité, anticiper de nouvelles possibilités. La créativité est en quelque sorte un processus d'imagination appliquée : imaginer et passer à l'action. Concrètement, c'est valoriser son imagination et avoir suffisamment d'estime et de confiance pour agir, se frotter au monde.

Tout le monde étant créatif à sa façon, la question doit donc se formuler ainsi : « Comment êtes-vous créatif ? Comment êtes-vous intelligent ? » Pensez à un moment où vous êtes senti particulièrement vivant et réactif. Analyser les critères, les conditions qui doivent être réunies pour que votre créativité s'exprime. Besoin d'espace, de lumière, de couleurs, de nature... ? À l'aise avec les formes, les sons, les sensations, les chiffres, le mouvement... ? Dans la réception, l'action, l'analyse, l'organisation... ? Besoin d'être seul ou au contraire entouré et en relation avec les autres ? Dans quels domaines vous sentez-vous vibrer ? Qu'est-ce qui fait battre votre cœur ? Qu'est-ce qui vous permet de passer à l'action ?



Épure, création d'opportunités

Avez-vous tendance à vouloir garder les choses, les ressentiments et émotions négatives ? Vous accrochez-vous à des relations toxiques ou un travail qui vous insupporte ? Conservez-vous précieusement les souvenirs d'un bonheur passé ?

- **Garder. Retenir.** On garde des objets, des sentiments, un statut, une fonction... On retient quelqu'un, des pensées, une idée. On accumule dans l'espoir d'échapper à la perte. Garder est une attitude de méfiance vis-à-vis de l'avenir : on signifie ainsi que le meilleur et le nouveau n'est pas pour nous. On se réfère au manque et à notre incapacité à satisfaire nos besoins. Garder fait office de réconfort, à défaut de pouvoir croire à un meilleur.
- **Lâcher, quitter, donner, vider...** sont des marques de confiance. Le message est : "Je crois en moi, en mon futur. Je dis oui à mes désirs et m'ouvre à l'inconnu. J'ose lâcher et

plonger dans le vide. Je connais mes ressources, elles sont en moi, et il y a aussi celles de mon environnement, les surprises et heureux hasards.”

- **Le chemin du dépouillement appelle la richesse.** Aller à la rencontre de l'inconnu signifie se tourner vers ce qu'on ne connaît pas de soi et du monde. C'est arrêter de vouloir redevenir celle ou celui que l'on a été, “quand j'étais si heureux, en forme, bien dans mes baskets, mince, musclé, au top de ma carrière...” Vous l'avez été et c'est fait. Maintenant il y a le bonheur et le potentiel d'aujourd'hui et de demain à découvrir : un inconnu. Vous pouvez créer les conditions pour accueillir le nouveau : faire de la place, un espace de vide pour laisser la vie prospérer. La force du vide possède un immense pouvoir d'attraction et appelle tout ce que vous souhaitez : les nouvelles opportunités et rencontres, la puissance d'invention et d'innovation, le plaisir et la joie d'être vous-même.
- **Être réceptif pour faire place aux opportunités.** Voilà pourquoi il faut savoir se défaire, quand le temps est venu, de ce qu'on sait faire et de ce qu'on connaît, pour aller vers l'inconnu et la nouveauté. Ceci est un mouvement universel, cosmique, créateur, qui veut ça. C'est poser sa tête sur les épaules de la vie et faire confiance à ce qui arrive ; se relier à son intuition, aux sensations et sentiments comme guides (personne ne sait à votre place) et se connecter au réservoir quasiment infini de ressources qu'offre le monde à celui capable de réceptivité.



le travail,
expression
de la psyché
rendue
tangible...

Le travail auquel vous vous adonnez corps et âme est celui qui sculpte aussi votre psyché.

Work is love made visible

«Le travail, c'est donner à voir l'amour», écrit Khalil Gibran. Rien de plus vrai pour Héphaïstos, seul dieu grec à travailler. Le travail dont il est ici question, c'est celui fait avec passion, celui qui donne du sens et de la profondeur. Pressé par le nécessité de sublimer et de réparer, d'évoluer et d'améliorer sans cesse, vous êtes alors dans votre élément (ainsi nommé par Sir Ken Robinson) car entièrement absorbé par le moindre effort. Vous ne voyez plus le temps passer, seul compte ce à quoi vous œuvrez.

L'élément est le point où se rencontrent les talents naturels et la passion personnelle. Quand les gens sont dans leur élément, ils se sentent davantage eux-mêmes, plus inspirés, et ils atteignent leur plus haut niveau. — Sir Ken Robinson

Être dans votre élément correspond à une zone dans laquelle ce pour quoi vous êtes naturellement doué rejoint ce que vous aimez faire. Les deux sont nécessaires, car vous pouvez être doué, mais pas intéressé. Or, l'enthousiasme est le moteur de toute activité, physique ou cérébrale. Pour y contribuer, vous pouvez **mettre en pratique le fait d'être dans votre élément**, le principe cher à Sir Ken Robinson, **écouter les leçons de travail de Woody Allen** ou **vous inspirer des mots de Viktor Frankl**.

Et je vous dis que la vie est en effet obscure, sauf là où il y a élan / Et tout élan est aveugle sauf là où il y a la connaissance / Et toute connaissance est vaine sauf là où il y a le travail / Et tout travail est futile sauf là où il y a l'amour. — Khalil Gibran



Fleurs nommées désir #1, une série initiée par un désir et le geste.

L'intelligence du geste

Je me suis acheté une platine pour écouter mes albums préférés avec le son inégalable du vinyle : un son chaud, vivant, incarné. Il y a surtout mes retrouvailles avec les multiples gestes oubliés, comme ouvrir le capot, sortir le vinyle de sa pochette et sentir son poids entre ses doigts, glisser le disque sur la broche centrale et enclencher le moteur, prendre la brosse anti-statique pour enlever les poussières, soulever et positionner le bras au-dessus du disque

qui tourne, abaisser le lève-bras et entendre les premiers craquements... Écouter, savourer, puis retourner le disque pour écouter la face B.

Il y a aussi le café que je prépare chaque matin dans ma cafetière italienne. Une amie m'a dit qu'elle avait renoncé à sa machine Nespresso pour retrouver le plaisir du geste de cette cafetière qu'il faut dévisser pour remplir son réservoir d'eau, puis ajouter le café moulu dans le filtre d'acier et revisser, mettre sur le feu et attendre le son guttural, strident qui annonce que le café est prêt.

L'intelligence naît du geste

Ces gestes sont essentiels. Ils font fonctionner les neurones et permettent l'apprentissage. J'ai lu récemment dans un ouvrage que l'apprentissage est subordonné à une tâche concrète, manuelle. C'est ce que je transmets avec la formation à la prise de note visuelle : bouger ses mains aide à mémoriser et à développer une attention réceptive aux idées nouvelles. C'est la précision, l'enchaînement, la variété et le rituel des gestes qui façonnent notre intelligence. Le langage gestuel détend notre cerceau pour le rendre malléable et perméable.

L'intelligence d'apprendre... Retiens cela ! Pour qu'une telle intelligence soit harmonieuse et développe la mémoire, nous enseignons toujours ici en union avec une tâche concrète à accomplir. Vois-tu maintenant pourquoi je te demande d'apprendre le Grec tout en tissant des nattes ?

Or, ces gestes sont remplacés toujours plus par des machines qui s'actionnent en appuyant sur un bouton ou se programment en tapant sur des touches. Certains rêvent d'avoir une puce dans leur corps qui commande aux actions nécessaires : sommes-nous devenus assujettis à l'utilitarisme,

à l'urgence, à la course folle du *faire vite* et du *produire vite*? Pourquoi faire?... Pour échapper à la mort, pardi.

Rester humain et le revendiquer

Avant de mourir, choisissons de vivre. Libre. Car renoncer à ces gestes qui nous élèvent et nous rendent autonomes — et encore plus dans l'éducation qui se targue de distribuer ordinateurs ou tablettes aux enfants! —, c'est oublier que notre intelligence en a besoin pour s'exercer.

Notre intelligence est au cœur de notre relation aux autres et au monde. Délaisser les gestes et l'intelligence qu'ils développent, cette intelligence d'apprendre, c'est faire une croix sur l'autonomie, la créativité, l'improvisation et ce qui fait notre humanité. Nous sommes un organisme vivant, merveilleusement complexe et sensible, animal et pragmatique, qui a besoin de bouger, de jouer avec les gestes, d'y puiser beauté et accomplissement pour penser le monde.

Ce qui meut cet organisme? Le désir... Tellement vivant et gourmand qu'il se décline en 101 propositions ici. Ce n'est pas la faculté d'obéir à un *process* ou de servir une organisation, mais le désir animal, intuitif, mystérieux, qui donne le sens à notre vie sur terre.

Des fleurs nommées « désir »

Est-ce qu'un geste mène à un autre geste? Depuis des mois et des mois, j'avais le désir de peindre. Des fleurs. Puis, j'ai trouvé ce sens donné aux fleurs, toujours dans ce même ouvrage. Les fleurs et leurs vertus forment une langue à part entière. Chaque fleur véhicule une idée, un concept, une image... Elles sont l'expression de l'ordonnance du monde, d'un tout, d'une unité.

C'était le langage et les vertus des fleurs seules que le Frère Joachim avait avant tout décidé de m'enseigner. Selon ses connaissances, chaque fleur véhiculait une idée, un concept, une image qu'il fallait tenter de traduire par un mot ou deux au maximum. Rassembler des fleurs de différentes variétés, en quantité précise, et les faire s'épouser de façon non moins précise équivalait donc, pour lui, à construire une sorte de phrase. Même si celle-ci s'avérait imprononçable en mots humains, elle n'en était pas moins porteuse de sens, d'intentions et de vertus pour qui savait la construire et la déchiffrer. Ainsi, certaines fleurs avaient pour fonction de signifier — et donc d'être — des réceptacles, coupes, vasques, maisons, palais ou forteresse... Tout comme d'autres savaient parler de purification, de dynamisation ou encore d'apaisement à de multiples niveaux et avec tout autant de nuances. [...] Que disaient donc une corolle, un pistil, une étamine... et le pollen ? Que racontaient leurs couleurs et leur parfum ?

J'ai envie d'explorer avec mes doigts, mes gestes, mes dessins, cette unité dans ses moindres détails. Comment feuilles, pétales, pistils se dressent, se courbent, se plient, s'ordonnent et dansent autour d'un centre ? Quel mouvement, quelle énergie exubérante les anime ? Voilà ce qui me pousse à étudier et à réapprendre à dessiner des fleurs aux pouvoirs mystérieux et envoutants.

Toujours est-il qu'une semaine après avoir retrouvé le plaisir de faire tourner les vinyles, je me suis lancée un matin dans le dessin d'une fleur. J'ai initié ce travail par la tubéreuse (qui illustre cet article), dont le parfum sensuel m'a longtemps imprégnée chaque matin. J'y vois un appel charnel, un appétit de vie débordant et gourmand, avec l'envie que ses traits gargarisent vos sens...

Le goût du geste

Retrouvez le goût du geste, celui qui donne sa saveur à vos journées : n'est-ce pas une façon de rester amoureux de la vie?... Quels sont donc les gestes qui ancrent votre quotidien dans une réalité sensorielle et riche de sens? Qu'avez-vous envie de manipuler pour le plaisir d'apprendre et de vous perfectionner? Quelle activité manuelle ou corporelle affectionnez-vous? À quels besoins et élans vitaux répondent-ils? Que permettent-ils?

Faites une liste de ces différents gestes qui façonnent votre quotidien, décrivez-les pour redécouvrir et saisir toute la richesse qu'ils renferment. Redonnez-leur ainsi une juste place dans votre vie et observez la qualité de présence, la maîtrise, l'agilité manuelle et mentale qu'ils favorisent.



Trouver le sens

Où il est question de la raison d'être du projet : de ce qui lui donne son cadre, sa légitimité et sa valeur ; de ce qui est de l'ordre du profond, de l'intime et qui se définit comme une nécessité ; de ce qui dessine, en somme, une nouvelle relation à soi, une nouvelle manière d'être qui permet de nous réinventer et d'être créateur de notre vie. Or nous sommes rarement conscient de ces raisons ou aspirations premières.

Sens, y es-tu ?

Quand j'ai voulu lancer mon activité de conseil et mise en œuvre graphique, je me suis rendue à la Chambre de Commerce. La personne qui m'a reçue m'a demandé ce qui me différenciait d'un simple graphiste, car elle n'arrivait pas à comprendre ma spécificité.

— Je m'attache en premier lieu à déterminer et à formuler le sens du projet.

— Oui, mais ce n'est pas vraiment important, m'a-t-elle répondu.

Je suis restée bouche bée. Je n'avais peut-être pas encore les mots pour expliquer ce qui me semblait si essentiel dans la définition du sens d'un projet. C'est pourquoi j'ai écrit ce texte en guise d'introduction de mon site.

Il n'y a rien de plus réel et d'intelligent que l'éclosion d'un projet sous une forme sensible et alignée sur sa raison d'être. Le concevoir nous fait goûter à la beauté de ses moindres détails. Quand je fabrique avec vous, je me relie à cette vérité de l'instant pour mieux capturer l'esprit libre, foisonnant, dynamique, de ce qui anime votre projet. Le beau donne alors la main au sens, ce bien pour lequel il a été imaginé, et à la vérité, parfait reflet de la splendeur du sens.

Pour matérialiser un projet, il faut donc continuellement revenir à sa racine, ce brouillon de l'avenir qu'il initie : le « pourquoi » il a été créé. Par sa formulation limpide, il assure la cohérence de l'ensemble, son ordre, sa puissance. En passant de l'essence à la substance, nous façonnons ensemble un langage inspiré et symbolique qui accède au cœur des choses et du récit que nous voulons écrire, celui d'un futur désiré.

Revenir aux sources

L'Institut des futurs souhaitables propose cette définition : « La raison d'être est l'expression de ce qui est vivant en nous à un instant présent pour nous guider vers un futur possible et désirable. »

Le sens (ou raison d'être, finalité) est ce qui initie un projet : il est le mouvement intime et personnel qui guide vers une réalisation ; il est ce qui l'anime et ce à quoi il sert (dans le

sens de «se mettre au service de»). Fondé sur des aspirations et sentiments personnels, il correspond à un ensemble de réponses subjectives qui manifestent notre désir de contribuer et prendre notre place. Or nous avons rarement conscience de ces raisons ou aspirations premières.

En nous détachant de la solution envisagée dans un premier temps, ma mission est, à travers une introspection poussée, de vous aider à exprimer ce désir qui vous est propre, de déterrer cette étincelle initiale qui alimente le feu et le fait grandir à partir de ce qui l'anime pour pouvoir garder le cap durant tout le développement du projet.

Au nom de la vérité

Alors que le chemin peut sembler flou et plein d'inconnu, le sens est ce qui donne un cadre et des repères structurants. Parce qu'il est fidèle à l'essence originelle du projet, le sens se définit comme l'outil de décision stratégique par excellence pour déterminer les moyens et valider les choix; il est le fil rouge auquel se référer pour juger de la cohérence et de la pertinence des actions engagées ou imaginer de nouvelles solutions.

Quand le sens est bien défini, il apporte la précision d'une lame parfaitement aiguisée. On ne peut pas tricher avec le sens. Il est l'expression de la vérité du projet; de votre propre vérité exprimée à travers lui. La vérité est ce qui mobilise et donne envie de contribuer. La vérité se tient droite dans ses bottes, bien enracinée, et rien ne peut la déloger.

L'ambition cachée

La véritable ambition d'un projet est souvent cachée. C'est la révélation de son sens profond qui permet d'établir son ambition, celle que nous nourrissons intimement, mais dont

nous n'osons souvent pas nous réclamer. Le sens doit donc être formulé clairement, avec des mots soigneusement choisis. Cette formulation doit à la fois retranscrire les raisons intimes qui ont initié le projet, mais aussi sa mise en œuvre opérationnelle pour déployer le projet dans toute son authenticité et force.

Le projet nous invite ainsi à une profonde prise conscience de ce qui nous meut véritablement pour assumer une « nouvelle identité » et lui donner l'ampleur qu'elle mérite. C'est pourquoi je m'engage dans un projet à la condition d'avoir réussi à en saisir le sens, puis de nous accorder sur sa formulation pour déterminer les moyens à engager (temps, budget, ressources diverses, etc.) et avancer de concert.

Transformer la relation à soi

En réalité, tout projet semble venir transformer la relation à soi. Parce que nous avons grandi domptés par des croyances ou une façon d'être, la relation à soi est ce qui s'imprime au plus profond de nous. Elle détermine le sens de ce que nous faisons, l'ambition ou le rêve que nous poursuivons ou encore la direction que nous prenons et maintenons.

La considérer dans toute sa vérité, c'est ouvrir un questionnement intime et introspectif pour être à l'écoute de ce qui nous anime et ce que nous souhaitons servir. Ces questions viennent interroger ce que nous pensons de nous, les sentiments que nous avons l'habitude d'éprouver à notre égard, les jugements ou appréciations que nous nous portons... Ouvrir cet espace de la relation à soi permet de déployer ainsi un champ des possibles, à la mesure de notre champ de conscience.

C'est donc à deux, dans cet espace d'échange privilégié qu'est l'entretien, par l'écoute et le questionnement, que nous

approfondissons et définissons le sens de votre projet pour lui donner sa vraie dimension et transformer cette relation si particulière à soi. Car si le sens de votre projet vous échappe, il est fort probable que ce seront d'autres qui le formuleront pour vous. Et que dit cette inattention de vous ?



Autopsie d'une séance de coaching

«Tu fais quoi pendant une séance de coaching?» Il y a ceux qui sont intrigués et ceux qui ont un avis bien trempé, parfois réduit à une sous-catégorie du genre mineur. Comme dans n'importe quelle profession, il n'y a pas un coaching, mais de multiples façons de faire et des approches diverses, voire divergentes.

Le coaching que je propose est avant tout l'accompagnement d'un processus. Pour soutenir ce processus, j'utilise des concepts et outils hérités de la Psychosynthèse — l'école à laquelle je me suis formée —, également des ressources

comme le dessin et les mythes qui me viennent de mon propre parcours. Mais c'est avant tout l'expérience qui dessine au fur et à mesure des accompagnements une image à peu près précise de ce qui entre en jeu dans le processus. Je suis une amoureuse du processus et c'est ce concept, pas toujours clair, que j'ai eu envie d'expliquer.

Le processus relève du mystère

Ce que la personne dit, pense ou croit savoir quand elle arrive au premier rendez-vous est rarement le nœud du problème. Si je me contentais des premiers mots ou si je répondais à la question posée en début de séance, j'aurais tout faux. Tout d'abord, parce que je n'ai aucune réponse ; ensuite, parce que ce sont les leviers propres à la personne qui doivent être actionnés : ceux-ci sont invisibles ou mystérieux en début de séance.

Je n'ai pas de réponse, car toute forme de réponse qui se présenterait à mon esprit serait probablement erronée : elle est valable peut-être pour moi, mais pas forcément pour la personne assise en face. Le coaching n'est pas une forme déguisée de conseil.

Le processus consiste à accueillir la question ou la problématique et à danser avec elle jusqu'à laisser émerger les leviers ou questionnements appropriés. Cela demande du temps et du lâcher-prise : il n'y rien à faire, juste à suivre le mouvement et sentir les intonations qui se démarquent ou sont porteuses d'énergie. Pour accompagner cette élaboration, je fais confiance à ma posture en retrait, ouverte et empathique, ainsi qu'à ma sensibilité. Avec l'expérience, j'ai acquis une écoute fine des enjeux et de ce qui constitue des éléments de réponse pour la personne : ce sont des mouvements furtifs qui se manifestent dans le regard, la posture, la respiration, le ton ou l'intonation de la voix. Ce

sont des micros-sensations que j'ai appris à percevoir et qui actionnent des signaux bien identifiés.

J'ai aussi appris à reconnaître mes propres interprétations ou projections et à les mettre de côté. Je peux avoir des intuitions, mais c'est à la personne de s'en emparer et de les faire siennes. Si elle s'en empare, ce sera probablement d'une façon surprenante et qui ne ressemble à rien de ce que j'ai imaginé.

En posant un cadre relationnel sensible et attentionné, la magie du processus fait que ce qui doit être fait prend forme. Cela demande de rester ouvert et de laisser l'énergie de vie s'engouffrer dans les interstices. Le tête-à-tête se transforme alors en un jeu créatif. Combien de fois me suis-je étonnée des mots qui sortaient de ma bouche pendant une séance... Cette co-création, qui résulte de deux inconscients travaillant activement ensemble, est une grande source de joie et d'énergie.

Grâce à l'ouverture, à la disponibilité et à la sensibilité, je peux accompagner le processus en confiance. Avec le temps cette confiance est devenue grandissante. Elle n'a aujourd'hui presque plus de secrets pour moi.

La confiance est également la clé du processus en facilitation graphique : je n'ai aucune idée du contenu ni de la trame de fond, mais je sais que chaque mouvement, chaque élément, chaque accident même, trouvera son sens et entrera en résonance avec l'espace de la feuille et l'organisation des différents *mythèmes*. Le processus fait des circonvolutions retombe sur ses pattes, au bon endroit, comme par hasard. Il ouvre des portes et la voie, tout simplement.

C'est ainsi aussi que j'écris. Je n'ai qu'une vague idée du sujet et quelques mots clés en tête. Une fois plongée dans l'écriture, en touchant le cœur de mon sujet, les mots et les idées viennent et s'enchainent. Ils ne s'organisent pas forcément comme prévu, mais se déroulent selon un fil invisible.

Une séance permet de toucher le cœur : il y a des rires, une émotion, des larmes parfois, le corps qui se pose et l'humanité de la personne qui s'incarne. Au cœur de cette humanité, l'humilité. Et au cœur de l'humilité, des trésors enfouis qui ne demandaient qu'à éclore. C'est ce mouvement, qui ressemble à un jeu de poupées russes, que j'accompagne. Il me ravit et m'émerveille à chaque fois, et j'ai la joie de le partager avec la personne venue «sauver son âme».

Le processus rencontre des résistances

La séance de coaching met à jour les désirs enfouis. Face au désir, qui peut faire rougir ou toucher la honte, se cramponnent les résistances. La résistance, c'est la partie qui refuse d'avancer.

La résistance prend de nombreuses formes. Là aussi, c'est le jeu ou la danse qui permet de dénouer les résistances : accueillir, confronter, relâcher, détourner, relâcher encore... La ruse — ou intelligence habile — aide à faire ami-ami avec la partie qui dit : «Non». «Non, j'annule la séance. Non, je n'en suis pas capable. Non, ce n'est pas vraiment ça. Non, je cherche la petite bête.» Non, les résistances ne sont pas aussi bêtes que ça. Elles sont à prendre avec douceur et respect. Dans la résistance se cache la capacité à s'ouvrir. Cette capacité est inestimable et la personne doit apprendre à la chérir : elle ouvre sur l'amour de soi, la plus grande des victoires.

Le processus aide à symboliser

La solution se trouve dans le symbole : chaque obstacle, défi ou problématique se définit et se dissout dans un symbole. Le symbole est une clé.

Prenez une image, n'importe laquelle : elle est tangible et ouvre sur un espace d'élaboration dans lequel ce qui est en train de se jouer peut se mouvoir. Il en est de même avec le symbole. Le symbole donne accès aux différentes facettes du problème. Il aide à comprendre à quoi celui-ci se rattache et comment il relie des situations qui peuvent sembler disjointes. Le symbole est un instantané un peu flou, mais suffisamment fort pour intriguer et donner envie de s'y arrêter : il condense toute la substance de ce qui vit la personne à cet instant «T» de sa vie. Le symbole est le fil sur lequel tirer pour arriver à la source des maux qui l'occupent.

Je ne connais pas ce symbole, mais je peux aider la personne à le trouver, en étant sensible aux signes, aux images ou aux mouvements imperceptibles du corps. Parce que j'ai toujours été captivée par les images porteuses de sens, j'aime accompagner le processus jusque dans les zones d'ombre où l'on avance un peu à l'aveugle.

Le processus donne ses droits à l'âme

Derrière chaque problématique ou obstacle se niche la soif immense d'un espace sacré dans lequel mots et défis prennent une signification qui va bien au-delà du *problème* de départ. C'est une soif de souffle, qui plonge dans les «droits de l'âme», chers à Massimo Rosselli, psychiatre italien formé à la Psychosynthèse. Il les a édictés ainsi :

- être ici
- prendre forme
- être relié et libre
- s'exprimer
- avoir des besoins
- être plein de vie et heureux

- être en relation
- être vu et voir
- être contenu et contenir
- être aimé et aimer
- s'affirmer
- être vrai, honnête et authentique
- être vulnérable
- être innocent et spontané

Si vous voyez devant vous le chemin avec toutes ses étapes, c'est que ça n'est pas votre chemin. Votre chemin à vous, c'est celui que vous tracez pas à pas. C'est cela qui en fait votre chemin. — Joseph Campbell

Ainsi, une séance de coaching accompagne la personne à incarner ses propres valeurs, un processus bien plus vaste et porteur que de réaliser ses objectifs. En suivant les pointillés, il peut se résumer ainsi :

1. Trouver les leviers.
2. Dénouer les résistances.
3. Symboliser.



Renaître à la conscience

Où il est question d'avoir l'impression de ne pas « savoir » grand-chose ; de se sentir impuissant face aux événements ; de chercher-vous à devenir plus clairvoyant et à mieux discerner le vrai du faux. Car il arrive qu'un éclair de compréhension déchire le brouillard épais dans lequel nous baignons, celui qui alimente confusion, ignorance, illusion...

Savoir qu'on ne sait rien

En rentrant de vacances, j'ai écrit un texte évoquant le voile qui recouvre notre perception.

Effacement progressif de la montagne... Mon paysage préféré s'estompe, se voile et dévoile ses morceaux de vérité.

Au moment où je dis au revoir à mon miroir estival, cette image me fait penser au voile qui recouvre ce que nous vivons : nous ne percevons qu'un tout petit bout de ce qui est

vrai. Une fois cette conscience ancrée, la représentation nous apparaît pour ce qu'elle est : une illusion. Un théâtre de pacotille qui s'agite inlassablement pour nous éloigner de la simplicité de la vie.

Cette vie «simple», je m'y attache avec ferveur, voire avec rage. J'ai passé trois semaines sans ouvrir mon ordinateur, pause nécessaire, et je cherche, jour après jour, à simplifier mon quotidien, ma relation aux autres, mon autonomie, pour ne garder que le tangible, le sensuel, le tactile, le direct, le beau et le vrai.

Récemment, le site Arte a diffusé une série nommée L'éveil de Dana : l'héroïne se réveille d'un coma qui a duré douze ans, à la suite d'un attentat meurtrier dans sa ville, Beyrouth. Elle découvre alors un monde où de nombreux repères ont été chamboulés. Sa quête va l'amener à déchirer le voile, un tissu de mensonges qui l'entoure, pour faire face à la vérité et reprendre sa place de «vivante» parmi les plus ou moins vivants.

Déchirer le voile de l'illusion

La vérité demande des efforts. Cachée derrière un quotidien en trompe-l'œil, faisant passer des chimères pour des réalités, la vérité s'acquiert au prix d'un renoncement : celui de notre comportement «hypnotique». Seule une prise de conscience nous met devant l'évidence : nous nous agitons, la plupart du temps, comme des somnambules désorientés, englués par l'habitude, des impératifs ineptes et rabâchés, sous l'emprise de procédures indigestes qui nous mènent à l'impasse... Tant de choses nous éloignent de ce qui est vrai, simple et bon. Alors, comment nous en rendre compte si une petite voix ne nous souffle pas à l'oreille : «La vérité est ailleurs.»

La vérité est simple. Du latin simplex (constitué d'un seul élément), elle est «ce qui n'est rien d'autre que ce qui est désigné». Connaître la vérité demande donc de se rassembler (sur l'essentiel) et de s'unifier (par la connaissance) pour comprendre et agir selon les principes inhérents qui nous gouvernent. Du «un», de cette vérité une et entière, au «spirituel», il n'y a qu'un pas : c'est l'éveil de la conscience qui le franchit.

Partir à la conquête de la vérité

À quoi sert la vie ? Qu'est-ce qui est vrai ou faux ? Quels sont les principes qui organisent le monde ? Que faire pour contribuer à un monde de paix ?

Nous avons tous, en nous, ce désir de paix ; nous sommes tous une expression singulière de l'élan créateur. Pour exercer notre puissance innée, cette faculté propre à concrétiser les projets qui donnent un sens à notre action, et pour surmonter les obstacles rencontrés, nous avons besoin de connaissance : celle qui discerne le futile de l'essentiel, le vrai du faux.

Il existe deux niveaux de connaissance : le microcosme, ou ce qui aide à comprendre notre propre fonctionnement, premier palier de sagesse formulé par le célèbre «connais-toi toi-même» ; le macrocosme, ou les forces qui gouvernent le vivant, univers multidimensionnel qui nous abrite, avec ses causes et effets. Ce dernier niveau est celui déterminé par la «loi naturelle», qui repose sur des principes universels, immuables, permanents, et nous donne les clés pour avancer la tête haute et le cœur léger.

Agir en son âme et conscience

Cette connaissance, longtemps cachée, est secouée tel un pommier par le temps d'apocalypse que nous traversons : le fruit est mûr, il doit tomber. *Apocalypse*, dans son sens premier, signifie « dé-couvrir, enlever ce qui couvre » – du grec *apo*, éloignement ou enlèvement, et *kaluptein*, couvrir. L'apocalypse est donc le processus qui permet de retirer la voile qui recouvre la vérité. Ce déroulement irréversible libère notre capacité à prendre soin les uns des autres. Les yeux grands ouverts, nous renaissions à notre conscience.

La connaissance dit ceci : chaque action ne peut être faite qu'en notre âme et conscience. Nier cette responsabilité signifie perpétuer l'ignorance. Je l'ai constaté : remettre le curseur au bon endroit, par la connaissance des véritables lois dites naturelles — parce qu'effectives, contraignantes, immuables —, rassemble et unifie, en aidant à se sentir profondément ancré et droit dans ses bottes. Tout véritable changement ne pouvant venir que de l'intérieur, c'est d'abord individuellement que nous pourrions contribuer à propager un monde unifié : c'est ce que veut la conscience.

sense & sensitivity in business (and life)

Remettre le sens et la sensibilité au cœur du business

Question de sensibilité

Avec la facilitation graphique — qui consiste à représenter les idées et conversations à l'aide d'un dessin spontané — je contribue à l'émergence d'un contenu subtil qui ne pourrait s'exprimer sans l'aide de l'écoute et des images. C'est cette approche sensible et intuitive qui me pousse à innover et à avancer. L'entreprise, elle aussi, se développe en faisant appel à l'imagination et se sert des représentations visuelles pour fédérer et engager les équipes. Oser créer du sens : pour affirmer cette posture, je m'appuie avant tout sur l'ouverture et la sensibilité.

1. **Sensibilité d'écoute** : avec la pratique du coaching, j'ai développé une écoute toute en finesse. Je capte ce qui est vivant et résonne pour organiser les informations de façon organique et fluide, et ancrer ainsi le mouvement des conversations et réflexions. À la fin de mon intervention,

je propose une restitution orale qui permet de donner du sens en expliquant mes choix et en faisant ressortir la richesse des échanges, des associations et des idées à forte valeur ajoutée. Cette lecture est essentielle pour permettre aux participants de s'approprier les idées et actions enclenchées.

2. **Sensibilité de posture** : je travaille en retrait, dédiée avec une attention la plus totale, dans une attitude d'ouverture et d'empathie. Par la qualité de ma présence, je suis capable d'accueillir ce que vit le groupe et de le synthétiser : les participants se sentent davantage détendus, ils peuvent s'engager et devenir plus actifs dans le processus de la réunion.
3. **Sensibilité de traduction visuelle** : grâce à mon expertise de graphiste, je manie le dessin et l'expression visuelle avec aisance et joue avec les différentes techniques graphiques, les images et les métaphores pour envelopper le dessin dans un écrin esthétique. Mon dessin s'adapte à l'énergie du groupe, ce qui renvoie aux participants un reflet à la fois harmonieux et empreint de nuances.

La facilitation graphique est une expérience qu'il faut vivre pour en comprendre l'impact et la valeur ajoutée. Les clients qui font appel à moi ont conscience que tout ce qui peut aider un groupe à mieux penser et vivre ensemble est précieux. Ils savent que l'image marque les esprits et imprime plus fortement que les mots qui se sont envolés. L'émotion qui se lit sur le visage en atteste : à la surprise s'ajoute la reconnaissance (pour avoir capturé les mots) et l'émerveillement.



L'archétype est une image qui véhicule une puissante énergie.

Le clics et déclics de l'archétype

Qu'est-ce qui vous libère, stimule votre créativité et vous remplit d'énergie ? Qu'est-ce qui ouvre de nouvelles perspectives sans le moindre effort apparent ? Un déclic nommé archétype.

Archétype, es-tu là ?

La réalité est constituée d'énergie. Cette énergie se décompose en plusieurs courants, comme un diamant brille de ses différentes facettes. Les énergies ne sont pas qu'autour de vous, elles vous influencent et se manifestent à travers vos préférences, vos talents innés, vos qualités et vos défis.

Pour comprendre et agir sur ces énergies, il y a l'archétype. L'archétype condense, en une image, une ou plusieurs de ces énergies universelles : la bienveillance, la conquête, l'amour, l'indépendance, l'agilité, la beauté, la rébellion, la

combativité, la créativité.... Si les énergies sont les mêmes partout dans le monde, l'image qui les condense varie suivant les cultures et les époques. Chaque société à ses dieux et ses mythes, ses outils de compréhension.

L'archétype est donc une image agissante qui déverse sur vous l'énergie qu'elle renferme, comme si vous étiez traversé par un souffle puissant. Elle appuie sur un bouton inconscient et ouvre une porte. L'archétype est l'image qui guérit, donne du sens, ouvre des portes et de nouvelles perspectives.

C'est à travers le récit ou les histoires que les différents archétypes activent en vous des ouvertures, sans même que vous vous en rendiez compte. C'est pourquoi vous racontez à vos enfants des histoires le soir, avant qu'ils s'endorment : leur sommeil et leurs rêves s'emparent de ces images pour qu'elles continuent d'agir. Quel que soit votre âge, votre esprit continue d'avoir besoin d'histoires pour avancer : ces sont les livres que vous lisez, les films ou les séries que vous regardez, les tableaux que vous contemplez, les jeux de rôles auxquels vous participez, etc.

À vos archétypes

Pour vous aider à mieux vous comprendre et à développer de nouvelles compétences, j'affectionne les archétypes incarnés par les dieux grecs. Ils sont complexes, profonds, riches de sens. Ensemble, ils forment une inspirante palette de différents comportements et des talents que vous pouvez déployer : bâtir une vision, ruser et communiquer, choisir et atteindre ses objectifs, déployer des stratégies gagnantes, structurer et organiser avec clarté, choisir ses priorités et savoir dire « non », s'adapter à la nouveauté, célébrer le sens sacré de la vie... Leurs histoires et leurs forces sont autant de repères pour vous situer, évoluer et vous accomplir.

En vous laissant interpellé par les archétypes, vous nourrissez votre esprit avec les images qui facilitent une prise de conscience. C'est le fameux *aha moment* des Anglo-saxons ou la *percée* : un instant de fulgurance qui permet une nouvelle compréhension et vous fait grandir. Vous voyez plus clair et plus loin.



Hâte-toi lentement

Mon passage à la Sorbonne, à l'occasion du Festival européen latin grec pour y présenter l'atelier avec les dieux et déesses grecs, a révélé un fil conducteur de mon parcours : la perspective humaniste. L'humanisme, courant culturel européen qui s'est développé à la Renaissance, a permis de renouer avec la civilisation gréco-latine : sans Érasme, nous ne serions en possession d'aucun texte grec et tout ce savoir aurait été enfoui. La quête de connaissance, de soi et du monde, invite l'individu à devenir libre et pleinement responsable. Liberté, tolérance, indépendance, ouverture et curiosité sont les mots clés de cette pensée qui met au premier plan le développement des qualités essentielles de chaque être humain.

Érasme a conçu un des livres les plus extraordinaires qui soit, regroupant tout le savoir des textes anciens sous forme de formules. Les *Adages* s'articulent autour de 4151 notes de

lectures, d'un type assez particulier : il n'y consigne non seulement ce qui est intéressant, mais aussi ce qui est bien dit. Forme et fond se chevauchent. Les formules doivent pouvoir être comprises facilement, retenues, réutilisables. Leur modèle ne doit pas stériliser le lecteur, ni le laisser béat, mais au contraire renforcer ses propres capacités à s'exprimer.

« Qu'est-ce qui a guidé son choix ? Ses goûts personnels, bien sûr, et le plaisir de partager ses enthousiasmes. Le résultat est un chef-d'œuvre de forme "ouverte", une sorte de conversation à bâtons rompus avec le lecteur. Il nous introduit dans sa bibliothèque idéale, choisit pour nous le bon livre, signale la bonne page et la bonne ligne, puis nous l'explique dans un style alerte. Nous pouvons sans scrupule ouvrir les Adages n'importe où et les refermer quelques lignes plus loin, sans avoir le sentiment d'avoir manqué un maillon essentiel du raisonnement. En cela, ils s'inscrivent dans le droit fil de formes littéraires chères aux humanistes : silves, conversations, épigrammes, et autres miscellanées. Ils sont un antidote aux traités dogmatiques, beaucoup plus fermés, de leurs ennemis scolastiques. »

Ce passage est tiré du Tome 1 des *Adages* d'Érasme : à [lire ici](#) l'entretien avec Jean-Christophe Saladin qui est à l'origine de la première parution française des *Adages*, coffret de cinq tomes reliés, bilingue latin français.



Petite balle dans l'inconscient collectif

Écouter **Michel Cazenave** — écrivain, philosophe, poète et connu pour être le spécialiste de Jung en France — parler de l'inconscient collectif et des archétypes est une grande chance. J'écoute et, au fur et à mesure que les mots et les références s'enchaînent, une nouvelle dimension s'ouvre à moi : elle a toujours été là, mais je m'en étais éloignée. Me revoilà connectée à la puissance de l'imagination vraie, à l'inconscient cosmique, à l'infini, à l'âme du monde, au jeu de ces forces inconnues qui font de moi une *petite balle* balayée par des coups de vent — ou des paris divins.

L'inconscient collectif est tout ce qui échappe au pouvoir de la conscience. Il porte en lui une connaissance innée des structures du monde. Cette connaissance s'enracine dans l'âme universelle et cosmique, dans laquelle l'espace-temps n'existe pas. Il est pour chacun de nous un maître intérieur

qui nous guide et un interlocuteur avec qui converser. *Il y a souffrance quand l'âme n'est pas reconnue comme telle, avec son maître intérieur. C'est comme un rêve incompris qui ne peut délivrer sa richesse.*

L'archétype est une structure vide de l'inconscient collectif (les mêmes archétypes peuvent se manifester dans des images complètement différentes), présente dès le commencement. Nous sommes sous l'emprise de l'archétype et avons besoin de nous en libérer. Il ne s'agit pas de détruire le mode comportemental qui nous a construits, mais de le dépasser pour permettre à notre essence de se manifester dans notre personnalité. C'est par le pouvoir de l'imagination que nous pouvons accéder à cette dimension archétypale pour dialoguer avec notre intuition. Toute image ou symbole est l'indication d'une vérité profonde.

C'est par la dimension féminine que nous pouvons découvrir notre centre profond et déboucher sur le réel. L'intelligence sensible est féminine : elle manifeste ce qui est approprié, adéquat, vrai, fait sens et résonne. Ce qui fait dire à Lacan : « Il y a des hommes qui sont aussi bien que les femmes. »

Mais attention, tout cela n'est qu'un jeu : nous sommes une balle avec laquelle les forces universelles jouent. Ce qui me fait dire : « Plus je me sens *petite balle* (et plus je lâche prise), plus je perçois que je peux accéder à ma vérité. »



L'intuition au service de la vérité intérieure et de la création de soi.

Réveillez votre intuition

Avez-vous remarqué que votre intuition est souvent juste ? L'intuition, une des fonctions humaines les plus essentielles, est plus que jamais votre alliée et joue un rôle important dans la prise de décision. Dans un monde qui s'accélère et vous submerge d'informations, trop d'information tue l'information et le mental ne suit plus. Seule l'intuition va vous permettre de naviguer au milieu des flux et de créer un futur en adéquation avec vos désirs.

S'éveiller à la connaissance intérieure

En cultivant votre intuition et en vous fiant à votre subjectivité, vous savez intimement décrypter les signes et prendre les décisions qui vous correspondent. L'intuition se rapproche d'une connaissance et sagesse intérieure, qui ne repose pas sur les élaborations mentales mais sur la subjectivité. Cette subjectivité contient une réponse adaptée

et personnelle qui va au-delà de ce que notre intelligence rationnelle peut élaborer.

Dans la mythologie grecque, la connaissance intérieure est incarnée par le dieu Hadès, régnant sur le monde souterrain des Enfers, et par son épouse Perséphone. Tous deux habitent le monde de l'inconscient et ont la capacité de saisir les informations qui ne sont pas encore remontées à la surface : dans le monde sombre et inconscient des Enfers jaillissent les intuitions. Hadès est appelé *le bon conseiller* parce qu'il apporte la véritable connaissance – d'une situation, d'une relation, d'un projet – en cultivant la subjectivité et l'intuition.

Gagner en rapidité et finesse

L'intuition ouvre en vous un espace de connexion qui vous donne des clés de compréhension et des intentions adaptées à chaque situation. “*You are faster than you think*”, dit une publicité. « Vous êtes plus rapide que vous le pensez » : c'est ainsi que s'éveille en vous une connaissance tout en finesse et aussi rapide que l'éclair.

Pour réveiller l'intuition, soyez attentif au présent et à votre ressenti. Portez votre attention sur ce qui est : c'est ici-et-maintenant que ça se passe et nulle part ailleurs. Vous apprenez ainsi à faire autrement, de façon plus rapide et plus juste.



La visualisation, en prenant les chemins de traverse, vous donne la clé de vos problèmes.

La visualisation, réservoir des possibles

La visualisation s'apparente au rêve. Elle vous permet d'accéder aux images fondamentales et profondes qui dirigent votre vie. Vous avez la faculté de percevoir ces images, visuelles ou non, de les créer ou de les évoquer. Les images sont une puissante force agissante : elles vous guident, vous libèrent et vous transforment, en manifestant votre potentiel intérieur fait de beauté, authenticité, vitalité...

Le rêveur est un créateur. – Tan Loc Nguyen, directeur du Centre Source, École Française de Psychosynthèse

Un outil que j'affectionne

La visualisation est un de mes outils préférés. Je me suis nourrie d'images tout au long de mon parcours. Dès mon plus jeune âge grâce au dessin, puis à travers mon métier de graphiste pendant quinze ans, mon propre parcours et ma formation en Psychosynthèse, je continue à être particulièrement sensible à tout ce qui manifeste l'être : son essence, ses désirs, ressources et potentialités enfouies. J'ai compris que le monde des images est un puissant moteur de changement et de réalisation.

La visualisation, une clé d'entrée

Il y a deux types de vécu : l'ouverture qui consiste à dire oui à la vie et la fermeture qui réagit en mode survie car la vie est difficile. La plupart du temps vous pratiquez le mode survie, certes utile, mais épuisant à la longue. Vous pouvez faire une autre expérience, celle du sentiment de présence dans un espace-temps ouvert qui échappe à la gestion de l'urgence et répond à vos besoins essentiels, grâce à la visualisation. Seule la confiance permet cette ouverture. C'est choisir un autre chemin. Vous cesser de vous occuper du monde extérieur pour être disponible et à l'écoute de votre monde intérieur. En lâchant le contrôle et en accueillant tout ce qui se manifeste dans votre corps et esprit, vous vous abandonnez à la vie comme à une mère idéale, qui va écouter votre demande, qui sait ce qui est bon pour vous et qui va réaliser votre désir, non pas selon les modalités de votre quotidien limité ou de votre point de vue habituel, mais d'une façon inattendue, à un moment imprévisible. Alors, prenez la clé des champs et révélez-vous par l'exploration de votre univers intérieur.

Faites appel à votre carburant intérieur

Visualiser, c'est voir, non pas avec vos yeux, mais en faisant appel à votre imagination. La visualisation manifeste votre univers intérieur, sous forme d'expérience sensorielle : les perceptions peuvent être visuelles, mais aussi physiques ou kinesthésiques, prendre la forme de sensations, de sons, d'odeurs, de sentiments ou d'émotions, et même d'idées qui naissent à cet instant précis. Ce langage, fait d'images, sensations ou idées, emprunte les mots, signes et symboles qui vous parlent. Ce sont des manifestations vivantes de votre force intérieure : vous pouvez suivre leur mouvement, entamer un dialogue ou les laisser vous délivrer un message. Écoutez le langage de votre enfant intérieur et être profond.



La visualisation vous permet de vous fixer des objectifs stimulants, authentiques et réalisables.

Vos visualisations sont des réalités

Je rêve, donc je crée. La visualisation est la porte qui ouvre et conduit à une manifestation élargie de vous-même : vous entrez dans une nouvelle pièce, inconnue et riche en

possibles. Durant la visualisation, votre inconscient vous pousse vers ce que vous avez besoin de vivre, croit en ce que vous imaginez et reçoit cette vision comme une réalité : vous l'avez vécue avec tous vos sens. Vous agissez symboliquement, votre énergie change et les images évoluent. Les images sont ainsi capables de modifier, reprogrammer et donner un nouvel élan à vos aspirations.

C'est à l'âge de 10 ans que j'ai gagné Wimbledon pour la première fois... dans ma tête. – Andre Agassi

Au service de votre volonté

La visualisation vous reconnecte avec la réalité de vos propres possibilités. Ce ne sont pas les *il faut* ou *je dois*, mais les impulsions intérieures venues du plus profond de vous-même, la volonté interne, qui amorcent le mouvement et le changement. La volonté repose sur l'élan vital, celui-là même qui vous a permis de naître. Il s'agit d'une volonté actualisée, c'est-à-dire de l'adulte que vous êtes aujourd'hui. Vous avez la possibilité de l'activer en prenant conscience que vous êtes cette volonté, cet être nourri de désir et d'action, ce puits d'énergie sans cesse renouvelée par de nouveaux défis et projets. Vous êtes cette énergie en mouvement.



Les histoires voyagent dans le vent.

Les histoires agissantes

On dit que les histoires sont apportées par le vent. Elles passent et repassent au-dessus de vous, espérant être saisies. Ces histoires-là parlent à votre inconscient et agissent sans que vous vous en rendiez compte. Elles vous captivent et donnent du sens à vos expériences parce qu'elles reconnaissent l'âme en vous.

Le dieu du vent, c'est Hermès, un grand innovateur et médiateur entre les mondes. Alors, tendez l'oreille et laissez-vous emporter au-delà du connu, car l'âme vous met en relation avec l'infini, l'éternité et le tout possible. Henri Gougaud l'écrit magnifiquement bien dans cet extrait des *Sept plumes de l'aigle*.

Les histoires sont comme des formes lumineuses de couleur différente selon qu'elles sont vieilles ou jeunes, passagères ou durables. Parfois des oiseaux les portent, parfois des feuilles

mortes. Parfois elles voyagent simplement dans le bruit du vent. Toutes recherchent notre compagnie. Quand l'une d'elles repère un homme qui lui plaît, elle vient se pencher sur son épaule et essaie de le séduire. L'homme la chasse ou la raconte. S'il l'a chasse, elle s'inquiète. Elle s'en va, erre ça et là, ne sait pas où aller... elle est en danger de se perdre. S'il la raconte, il croit qu'il invente, où qu'il se souvient. En vérité, c'est elle qui parle par sa bouche. Quand elle a fini, elle laisse sa trace en lui, comme tous les êtres qui ont croisé sa route l'ont fait avant elle, et elle s'envole vers d'autres contrées. Les histoires ont besoin de nous pour vivre. Sans la force que nous leur donnons, elles se déferaient dans le ciel, comme des fumées. — Henri Gougaud



Le vent, à l'image du souffle, transporte la vie.

D'où vient le vent ?

En guise d'introduction poétique, **voici un petit bijou de vidéo à regarder**, qui résume tout l'esprit du vent. Celui qui bouscule, transporte et transforme avec une apparente légèreté et un brin de cocasserie, a beaucoup à nous apprendre.

À l'origine, cette énergie est personnalisée par Hermès, le voyageur aux sandales et au pétase ailés. Imaginez la force désinvolte, virevoltante et désopilante que symbolise le malicieux fils de Zeus. Un peu farceur et habile inventeur, il incarne la fluidité, le mouvement ou le renouveau (ainsi que la confusion qui le précède). S'occupant avant tout d'avoir ce qui l'intéresse, il suit un modèle inédit et zigzagant. Ainsi, il crée l'inattendu, les coïncidences et la synchronicité.

Hermès aime les mots et s'en délecte. Il se défend à coups de paroles soigneusement arrangées et harangue un auditoire

avec une éloquence naturelle. Parler, communiquer et charmer (voire embobiner) son interlocuteur lui est facile. Mais il vous fait aussi voyager et vous transporte, comme le vent, vers des dimensions inexplorées. L'émissaire du savoir transmet les histoires et soutient la créativité, réinventant le monde en croisant les idées qui viennent de domaines différents. Car les idées et la connaissance se diffusent via les airs et les ondes. Si un dieu devait incarner les conférences TED, ce serait Hermès sans hésiter : *Ideas worth spreading*, leur *baseline*, a tout du slogan que revendiquerait le messager des dieux.

Toujours mouvant, infatigable coyote, il se plaît à passer d'une idée, d'une personne ou d'un lieu à un autre, explorant des réalités diverses et s'aventurant jusque dans l'extraordinaire. Hermès aime l'agilité capable de vous retourner dans n'importe quelle situation. Comme le vent, il souffle pour soutenir les mouvements de la vie. C'est un passeur qui ouvre l'esprit à de nouvelles dimensions, accompagnant dans les transitions et cycles de vie significatifs ceux qui cherchent à trouver le sens. L'exploration conduit à une nouvelle synthèse, à une vitalité retrouvée : c'est l'or, cher à tout alchimiste qui se respecte.



Dans le jeu du tarot, le clown (ou Mat, ou Fou) porte le numéro « 0 », celui du commencement.

Libérer le clown

L'autre jour, une amie me faisait part des bonnes intentions qu'elle voulait mettre dans son travail. Je l'écoutais formuler ses envies et attendais la suite, espérant ressentir un sentiment d'exaltation. Quand elle eut fini de parler, je laissais échapper les mots qui se pressaient sur mes lèvres : « Oui, et à cela, j'ajouterai que je te souhaite surtout de bien te marrer ! Parce que ce que le travail sans une bonne dose de

rire ou de *fun*, ça devient vite déprimant.» Elle eut un cri du cœur : «Oui, c'est ça ! J'ai besoin de rigoler !»

Autour de moi, que ce soient des amis ou des clients, nombreux sont ceux qui envisagent leur travail ou leur relation avec trop de solennité. Et l'énergie n'est pas au rendez-vous. Ni pour eux-mêmes ni pour leur interlocuteur. L'environnement professionnel et relationnel est à tel point régi par le contrôle et la peur d'échouer qu'il déteint sur le moral.

Il n'y a pas de véritable relation, ni d'apprentissage ni de travail bien fait sans fous rires et sans passion. Le sérieux se nourrit aussi d'humour, de détente et de débordements. On dit que le monde fut créé à partir d'un éclat de rire. Autorisez-vous à déconner et à faire le clown. Osez retrouver cette part de vous-même, joueuse et farceuse, capable de jongler avec les événements qui se présentent. Détendez épaules et mâchoires, et envisagez votre avenir avec légèreté et fantaisie.

Le clown est la première carte d'un jeu de tarot amérindien que j'utilise régulièrement. Sa carte porte le numéro «0», celui du commencement. Elle correspond à la liberté, à l'innocence et à la joie de vivre. Le clown est libre de vivre sa vérité, sans masques et détaché des contraintes sociales. Il se délecte de la vie, car il n'a plus rien à prouver. Avec lui, sentez-vous capable de vous libérer des pensées angoissantes et de transgresser vos propres limites. Relâchez-vous.

Quand je commence à me prendre au sérieux, je me sens comme un clown qui porterais des talons hauts. — Robin Williams

Au cours d'un séminaire en entreprise, les participants s'éveillent et leur regard s'illumine quand il est question de se

retrouver autour d'une bouteille de vin ou d'une bière. J'en dessine, des verres à pied, car c'est le moment où l'énergie du groupe sort enfin de sa cage. Cette parenthèse conviviale est une des stratégies possibles, pour renouer avec un lâcher-prise salvateur.

Le dieu Dionysos (Bacchus) a appris l'art de vin parce qu'il invite à la transe et à l'extase qui permet de renouer avec le sens de la vie. Gardez le symbole, ou buvez-le, en reconnaissant ce besoin profond qui vous pousse à renouer avec votre clown intérieur. Exercez-vous en posant une intention : ressentez le besoin de légèreté, d'innocence et de rire, puis envisagez votre journée ou votre rendez-vous avec cette énergie bien ancrée en vous. Sentez votre choix de donner le ton : ça marche.

La fatigue, qui accompagne les changements de saison, les nuits à rallonge ou le froid qui s'installe, invite à renouveler votre élan de vie. Déméter, mère et déesse de la croissance, sort de sa dépression grâce au rire et aux blagues salaces de Baubô. Le rire renferme l'énergie vitale, sexuelle et sacrée, celle qui vous met en mouvement et vous donne accès à votre puissance. Le rire fait prendre de la distance avec ce qui vous préoccupe et qui alimente inquiétudes ou passages dépressifs. Il vous aide à vous désidentifier et se révèle être l'arme vitale avec laquelle vous retourner.

Si tu vois tout gris devant toi, déplace l'éléphant. — Proverbe indien

Le langage s'est enrichi depuis des siècles d'expressions imagées aux origines sexuelles : «sans déconner !», «avoir la puce à l'oreille», «jeter le bébé avec l'eau du bain», «c'est chouette !» sont autant d'expressions qui révèlent des métaphores dont vous ne soupçonnez pas le sens grivois et libertin (à découvrir dans *200 drôles d'expressions érotiques de*

Agnès Pierron *). Celles-ci témoignent de la vitalité et force créative qui se loge dans le besoin de légèreté et d'humour, essentielles à la vie. Car si c'est pas fun, c'est sans doute que c'est mort.

*On y apprend, par exemple, que « enfiler des perles », c'est avoir un rapport sexuel. « Avoir la puce à l'oreille » est le symbole d'une excitation sexuelle féminine, l'oreille étant une des multiples métaphores du vagin. « Se dorer la pilule » vient d'une technique d'embellissement de gélule par une pellicule dorée et signifie « se faire sodomiser » (et non se faire bronzer). « Jeter le bébé avec l'eau du bain » renvoie à l'action de se laver après un rapport sexuel pour enlever le sperme et éviter ainsi de tomber enceinte. « Sans déconner ! » ou « déconne pas » signifie « sors pas du vagin ». « C'est chouette ! » veut dire « prends-moi par-derrière », le « chouette » étant l'anus, un terme adopté par libertins et homosexuels dans les années 30, etc.



La *mètis* est l'intelligence pratique et rusée, chère aux grecs, et nécessaire pour naviguer dans le monde mouvant d'aujourd'hui.

La *mètis*, agilité conquérante

La *mètis* est l'intelligence pratique et rusée qui fonde la mythologie grecque. L'entreprise ne cesse d'invoquer l'agilité comme précepte d'innovation : or, l'intelligence agile ou la *mètis*, c'est vieux comme le monde et, pour en parler avec pertinence, mieux vaut remonter à ses origines.

Vous connaissez Ulysse, le héros grec qui survit à un très long voyage : il est celui qui incarne le mieux la *mètis*. Le mot, issu d'une racine verbale qui signifie *mesurer*, implique le calcul ou une connaissance exacte. Cette notion d'une intelligence efficace, agissante, confrontée à une réalité à la fois concrète et mouvante, correspond parfaitement aux situations dans lesquelles il est nécessaire d'avancer avec souplesse. Il s'agit en effet d'être capable de recalculer constamment sa position, de changer d'option, de jongler avec des circonstances variées pour tirer son épingle du jeu. Pensez *pensée créative*, celle qui

rebondit, ne s'attache et ne s'attarde pas. Toutefois, souplesse et légèreté peut aussi rimer avec profondeur.

Revenons à la mythologie : la déesse qui porte son nom tire son origine du monde aquatique et marin : un contexte instable, mouvant, trompeur et souvent dangereux. La déesse Mètis est par conséquent riche de ses nombreuses qualités et compétences, telles que : le savoir-faire, le métier, la vivacité, la diversité, l'astuce, l'habileté, l'avantage, la tromperie, la ruse, l'artifice, le point critique, le bon moment, la réflexion, la médiation, l'imagination, la trame, l'art de tisser, la prudence, la sagesse.

La *mètis* est ce qui permet au puissant Zeus — ainsi qu'à ses ascendants et descendants — de l'emporter sur un rival — en l'occurrence le père dévorateur — et d'éviter de tomber dans le piège du destin. Zeus dispose au terme de son périple d'un pouvoir absolu, où la force se combine avec la sagesse, la ruse et la faculté de prévoir l'avenir. Dans son panthéon, il y a les dieux à *mètis* — Athéna et Hermès — et ceux sans. C'est Athéna — fille de Zeus et de la déesse Mètis — qui apporte l'art de labourer grâce à l'araire — et non Déméter, déesse de la fertilité. C'est aussi Athéna qui remporte la guerre de Troie, armée de bronze et porteuse de l'égide qui pétrifie l'ennemi — et non Arès, dieu de la guerre. Si Poséidon préside aux forces naturelles des vents et des flots, c'est encore Athena qui construit les vaisseaux, conseille et guide le commandant.

La *mètis* se définit donc comme une aptitude à s'adapter aux situations ambiguës, mouvantes, celles où règnent la multiplicité et la diversité, et qui exigent moins la force que la ruse, voire la magie. Seules une intelligence souple et apte à *conjecturer*, une forme de volonté habile, permettent de faire face aux défis actuels.



Une intelligence incarnée

*“Send a wish upon a star, do the work and you’ll go far.”
« Envoie un vœu en direction d’une étoile, accomplis ton
œuvre et tu iras loin. » — Sia*

Grâce à son intelligence, la déesse Athéna devient la victorieuse stratège de l’Olympe. Sa dextérité la nomme également patronne des arts et techniques. Pour elle, travail manuel et intelligence sont intimement liés. Les mains qui tricotent un ouvrage sont à l’image des connexions qui se créent dans le cerveau.

Si l’intelligence est incarnée par une figure féminine, c’est qu’il lui faut une certaine dose de sensibilité pour évaluer avec finesse. Elle se fait intelligence sensible pour saisir le moment propice à chaque action. Cette sagesse, Athéna l’a hérité de sa mère Métis, celle a acquis la connaissance des choses, plus que tout dieu ou homme.

Que savez-vous de l'intelligence ?

Pour **Sir Ken Robinson**, auteur, conférencier et expert en éducation, l'intelligence est comparable à la créativité. Ne perdez donc pas votre temps avec la question : « Êtes-vous intelligent ? » La seule question utile à poser est : « Comment êtes-vous intelligent ? » De son expérience acquise en matière d'éducation, Ken Robinson a retenu trois caractéristiques pour décrire l'intelligence :

- L'intelligence n'est pas une, mais diversifiée, car elle utilise différents canaux (visuel, auditif, kinesthésique, émotionnel...) pour apprendre et penser le monde.
- L'intelligence correspond à un processus dynamique qui évolue selon les interactions.
- L'intelligence est distincte : unique comme l'empreinte du doigt, elle se développe dans un contexte favorable qui reconnaît sa spécificité.

L'intelligence est comme un réseau qui se tisse au fur et à mesure des connexions. Elle permet donc de relier les idées entre elles et de créer ainsi de nouvelles connexions. Elle aide à comprendre le contexte et à concevoir les conditions nécessaires à la réussite de ses projets.

À l'image de la déesse Athena, l'intelligence se déploie avec patience et prudence, en avançant rail après rail, capable d'attendre ou de reporter quand il le faut. Quant à la sagesse, elle consiste parfois à laisser les choses se développer d'elles-mêmes...



Re-mythologisez votre vie

La conférence de Paule Lebrun, créatrice de **Ho rites de passage**, dont le thème cette année était *Rituels et transformations*, m'a subjuguée par le ton enjoué de son joli accent canadien et les résonances enthousiasmantes de sa présentation. Paule Lebrun, journaliste de formation, a découvert les rites de passage au cours de ses nombreux voyages. Elle participe aujourd'hui à ce qu'elle appelle le mouvement pour le réenchantement de la vie. Paule définit le rite de passage comme «la théâtralisation qui ne s'adresse qu'à un seul spectateur, l'inconscient, de l'acte de mourir et de renaître».

«Nous devons faire face à la mort avant de mourir», dit-elle. C'est la fonction du cul-de-sac. Quand vous vous retrouvez dans une impasse, quand c'est bouché devant, derrière, dessus, dessous, sur les côtés et où que vous regardiez... la vie vous offre une incroyable chance. La chance inouïe de passer

de l'autre côté, de mourir avant de mourir (*die before you die*). Autrement dit, le cul-de-sac est un portail qui donne accès à la révélation et à l'histoire élargie de votre vie. Pour formuler ceci simplement : l'impasse est la sortie.

Ce moment de bascule est appelé sacré ou magique : la magie intervient quand *l'âme agit*. Dans cette perspective, la vie n'est pas un problème à résoudre, mais un mystère à marcher : vous ouvrir au mystère, c'est être capable de coucher les « je sais » et accéder à la relaxation profonde des « je ne sais pas ». Les Amérindiens disent marcher sa parole. C'est aussi marcher son mythe. Ou marcher dans les pas des dieux et déesses, du héros que nous vous êtes appelé à devenir.

Vous ne bâtirez pas votre vie sur la sécurité, mais sur l'aventure. Malheureusement, aujourd'hui, le *logos* (langage rationnel) l'emporte sur le *mythos* (langage symbolique) et avec la perte du sens du symbolique, le monde actuel ne fabrique plus d'âme. L'âme s'acharne et dit : « *I want more* » (j'en veux plus). Le monde lui répond : « *Perform* » ou « Achète. » Or l'âme humaine se nourrit de beauté, de silence, de nature sauvage, de rythme... et de rites.

Cette approche poétique correspond à une célébration — un rituel est toujours festif et sacré — dans le but de réenchanter la vie : apprendre à danser dans la rue ou sous la pluie, danser ses chutes, ses blocages et culs-de-sac... Remythologiser votre vie, c'est accéder à une histoire élargie et à votre propre dimension héroïque. Pour participer au mouvement de réenchancement de la vie, mon job est de fabriquer du *mythos* dans une société qui n'en fabrique presque plus, grâce aux quinze archétypes grecs ou à la facilitation graphique qui transforme le discours en images.



Kairos ou le bon moment

Êtes-vous fâché avec le temps ? Avez-vous l'impression d'en manquer ou de ne pas arriver à le gérer ?

Qualifier le temps

Le temps est une composante essentielle de la vie. Omniprésent, il sert à mesurer la durée et le temps qui s'écoule. Il structure notre quotidien. Mais il est aussi subjectif et sa perception est très élastique selon les moments, les activités ou les personnes avec qui vous le passez. Pour qualifier les différents aspects du temps, les Grecs utilisent trois concepts :

- **Chronos** est le temps physique : il s'écoule de façon linéaire (passé, présent et futur) et se quantifie par des unités de mesure (seconde, minute, heure, jour, semaine, année).
- **Aion** est le temps cyclique représenté par les saisons, la respiration, le sommeil, etc. Il désigne aussi les longues périodes de notre humanité, les générations, la destinée et l'éternité.
- **Kairos** est le temps métaphysique. Il marque le bon moment ou l'occasion opportune pour agir. Il signifie le point de basculement d'un moment spécial qui produit un avant et un après. Il est intuitif parce qu'immatériel et qualitatif parce qu'il se fonde sur le ressenti. Il est un temps suspendu qui crée la profondeur de l'instant et ouvre sur une autre dimension : celle de la résonance et de la synchronicité.

Arrêter le temps

Kairos est personnifié par un jeune éphèbe grec qui ne porte qu'une touffe de cheveux sur la tête. Quand il passe à proximité, vous avez trois possibilités :

1. Vous ne le voyez pas.
2. Vous le voyez et n'en faites rien.
3. Vous le voyez et tendez votre main pour saisir sa touffe de cheveux et l'arrêter. Vous arrêtez le temps.

Kairos a donné en latin *opportunitas*, l'opportunité ou l'occasion à saisir. Il y a des moments qui ne sont pas opportuns (une rencontre qui ne se fait pas, un projet qui ne se concrétise pas...) et il y a Kairos ou le *good timing*. On parlera alors d'heureux hasard, de coïncidence ou de synchronicité.

La thématique du temps est souvent centrale. Faire ami-ami avec les différents temps aide à sortir de la confusion, de l'urgence ou de la suractivité. En vous reconnectant à Kairos, vous vous ouvrez aux vertus de l'intelligence sensible et de l'intuition. De nouvelles ressources s'activent, ainsi qu'une meilleure compréhension de la valeur «temps», pour gagner en clarté, sérénité et opportunités.



Baubô représente la personnification du sexe féminin qui fait rire Déméter dans sa douleur.

Qui est Baubô ?

Une déesse, oui, mais basse, une sorte de pétardièrre, une poissarde au bon gros cœur, mais à la cervelle au chômage. D'ailleurs, elle était faite ainsi : c'était une femme sans tête avec des yeux au bout des seins et qui parlait le grec ancien avec sa bouche d'entrecuisses. Et ce qu'elle racontait n'était pas racontable. Elle ne savait que dégoiser des jeux de mots, des blagues nulles, des paillardises de bas-fond... bref, elle faisait dans le charnu. C'est elle, donc, Baubô, la déesse sans tête, qui fut envoyée par les dieux à Déméter l'inconsolable.

Déméter rencontre Baubô

Pendant ses neuf jours d'errance à la recherche de sa fille disparue, Déméter parcourt la terre en tous sens : gagnée par la dépression, elle refuse de se nourrir, ne se lave plus et se laisse dépérir. Elle est à bout de force, vieillie et meurtrie par

le chagrin. «Elle était dans l'ombre [...] et ressemblait à une vieille femme que son grand âge prive du pouvoir d'enfanter et des dons d'Aphrodite.»(1) Alors apparait un corps de femme étrange qui s'approche d'elle en ondulant des hanches et en agitant les seins. Baubô, la déesse des rires obscènes, créature magique sans tête, dont les yeux se trouvent à la pointe des seins et à qui la vulve tient lieu de bouche, contemple Déméter avachie. C'est de cette bouche du bas que Baubô régale Déméter de plaisanteries salées. Ou c'est en soulevant sa robe qu'elle dévoile sa nudité et se livre à une danse du ventre. C'est à la présence d'un petit enfant, le jeune Iacchos, sous le sein, qui sort la tête en riant et en agitant la main, c'est aussi à la musique d'Aphrodite qu'on attribue la guérison de la déesse. Toujours est-il que Déméter se met à sourire, puis à glousser, avant d'émettre un rire bien gras de bas ventre, si clair qu'il réchauffe la terre entière. La terre est sauvée. Il n'est nulle tristesse qui puisse résister aux rires de cette bouche du bas, cette vulve d'où monte l'énergie de la vie.



Célébrée par de nombreux artistes, Baubô met en lumière la créativité qui émerge du lâcher-prise.

Baubô représente la personnification du sexe féminin qui fait rire Déméter dans sa douleur. Elle est le mot ou le principe « qui fait voyager dans les régions sensibles où les vocables peuvent balbutier les choses du corps, où la souffrance se trouble face à de l'obscène » (2). Les ondulations du corps unissent la musique et la danse à une sexualité débridée, hors des frontières convenues dans les formes sociales du quotidien. Le corps ondule et détend, comme le bercement qui endort le nourrisson, et son nom gronde comme l'aboïement des chiens (baù baù). Baubô se résume en un être de paroles et un marquage sexuel : l'abandon s'accompagne d'une réduction à une image obscène (regard frontal avec la face pubienne, figure d'une anatomie impossible, comme un corps bouclé sur lui-même), créant une véritable communion. C'est au paroxysme du deuil maternel que se situe la rencontre de la déesse avec Baubô. Lorsque Déméter rit, cela annonce la fin de la désolation et le retour prochain de la fécondité.

Le véritable humour, celui qui libère, émerge de la conscience profonde qui s'amuse du contraste entre l'immensité du mystère cosmique et la frénétique agitation humaine. Le rire est énergie vitale. Il participe d'un rituel qui marque l'intensité et la plénitude de la vie. C'est le rire de la terre verdoyante qui annonce le retour à la vie, le rire divin qui donne naissance au monde : « Dieu ayant ri, naquirent les sept dieux qui gouvernent le monde. Lorsqu'il eut éclaté de rire, la lumière parut. Il éclata de rire pour la seconde fois : tout était eaux. Au troisième éclat de rire apparut Hermès, au cinquième, le Destin, au septième, l'âme ».

Écoutez Baubô s'agiter en vous, tel un éclat de rire lumineux qui agit comme par magie et réveille votre créativité. Faites du rire gras et de l'humour de bas étage une ressource pour vous reconnecter à l'énergie de vie. Comme Magritte et tant

d'autres, utilisez votre imagination et vos mains pour dessiner Baubô comme vous la visualisez : ainsi, vous intégrez sa force tout animale.

(1) Homère, *Hymne à Déméter*

(2) Maurice Olender, "Aspects de Baubô, Textes et contextes antiques," in *Revue de l'histoire des religions*.

Contact

Vanina Gallo

vanina@thejoyfulway.lu

thejoyfulway.lu

