

Sophie Di Malta

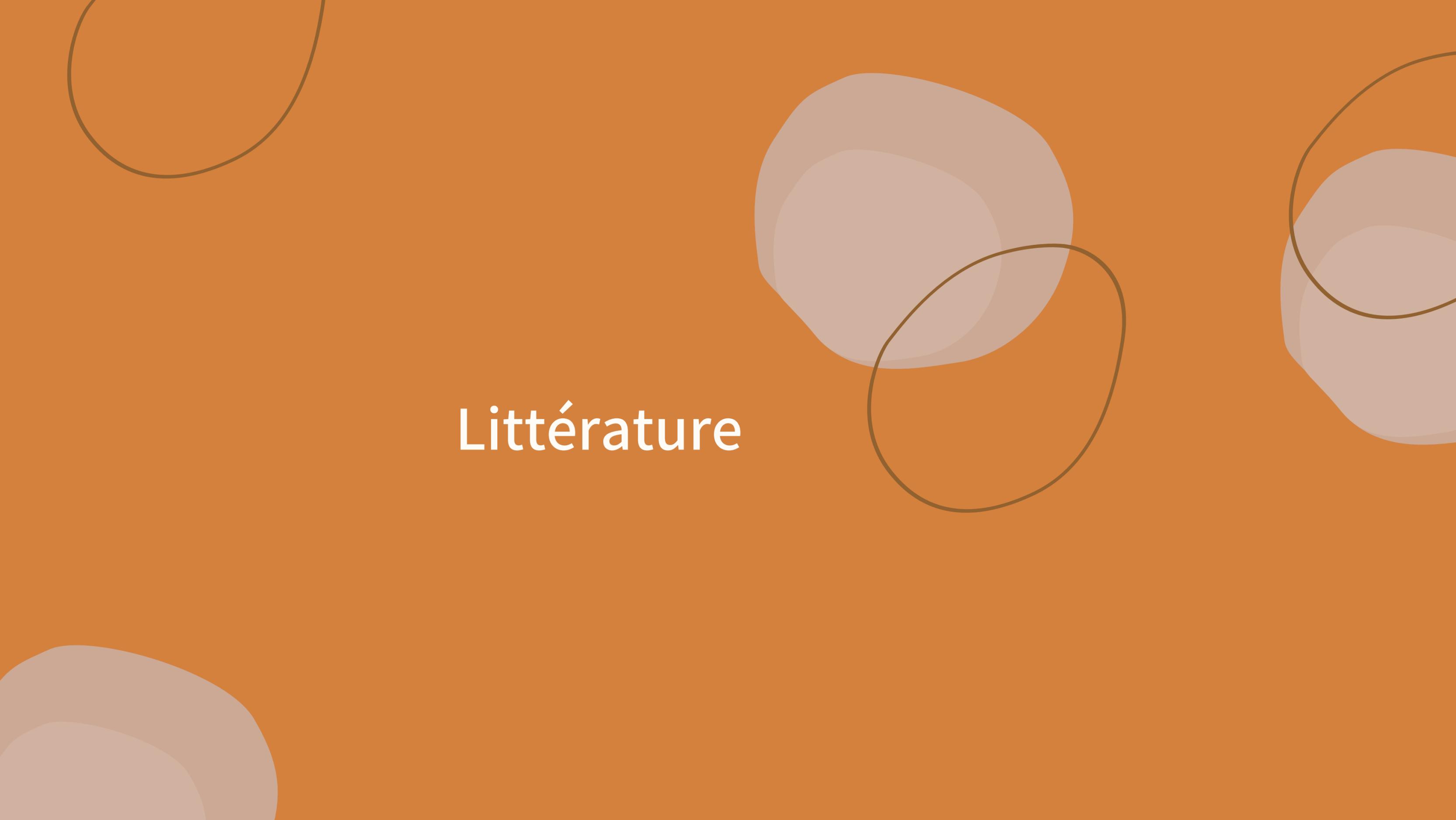
Journaliste - Rédactrice

Print & Web

Interviews & vidéo

Littérature, culture, développement personnel, spiritualité, bien-être.

PORTFOLIO



Littérature

LiRE magazine

Les 100 livres de l'année

Romans, essais, histoire,
BD, jeunesse, documents,
polars, beaux livres...



N° 536 DÉCEMBRE 2024 - JANVIER 2025 / WWW.LIRE.FR

L 19817 - 536 - F: 8,90 € - RD



Le réconfort est-il indispensable à notre vie?

Marie Robert, en neuf chapitres et autant d'invitations à se relever, nous guide pour devenir résistants face aux épreuves.

La question peut sembler paradoxale. Or, par définition, le réconfort est ce qui redonne du courage, de la force, de l'espoir. Dans *Le Miracle du réconfort*, la professeure et philosophe Marie Robert, créatrice du podcast « Philosophy is Sexy », dévoile la profondeur de ce mot à la sonorité sirupeuse et rose bonbon, qui va au-delà de la simple consolation. Loin d'être une échappatoire, une dérobade au réel ou un refuge évitant, le réconfort s'affirme surtout comme un acte de bravoure. Serait-ce une rébellion douce contre l'adversité?

Comme le souligne l'autrice, « le réconfort, compris comme ce qui donne du courage,



n'est pas une régression », mais bien une résistance active devant les épreuves, qui implique de faire face à la souffrance, de maintenir des liens au monde et de « rester debout ». Cela demande une force intérieure, une capacité à embrasser la vulnérabilité pour mieux se relever. En ce sens, c'est un engagement intime et social, une gageure qui permet de traverser les épreuves et de continuer à avancer. L'amour, sous toutes ses formes, en est le fil rouge. Aimer, « la seule puissance, la seule conviction qui nous offre le pouvoir de l'éternité », est l'expression ultime de ce courage: se livrer à la vulnérabilité, accepter le risque de l'échec, créer du lien. Il incarne une force vive qui pousse

à affronter les incertitudes, car « chaque fois que nous choisissons de nous aimer nous-mêmes, de faire couple, de faire famille, nous faisons triompher la vie ». Si c'est une façon de revendiquer notre humanité face à la fragilité de l'existence ou encore un élan intérieur pour se maintenir vivant, le réconfort se révèle alors courage, comme action engagée pour trouver sa place dans le monde. C'est, en somme, le choix de regarder la vie avec une douceur implacable. ■

Sophie Di Malta



LE MIRACLE DU RÉCONFORT
MARIE ROBERT
272 P., FLAMMARION, 20 €

FRANCESCA MANTOVANI/GALLIMARD - ROBERTO FRANKENBERG/FLAMMARION



PENSER CONTRE SOI-MÊME
NATHAN DEVERS
ALBIN MICHEL

Tension fondamentale dès le titre, penser n'est possible « qu'à condition de commencer

par penser contre soi ». Cet essai intime traverse la foi, la religion, la philosophie pour en éprouver les fondements, comme un acte fécond de rupture avec soi, un « saut intérieur » où la pensée s'incarne dans une quête de sens organique, car « nos existences sont des méditations ». Faut-il considérer le soi comme altérité? Nathan Devers, ancien aspirant rabbin devenu philosophe, adopte une écriture incisive, une spirale narrative sculptée de scepticisme tendre. Se questionnant elle-même, la pensée se fait exil, mouvement perpétuel qui évite tout ancrage définitif, prompt à nous soumettre à la facilité des certitudes. *Penser contre soi-même*, une invitation à la fertilité du doute.

Sophie Di Malta

Société

The background is a solid orange color. It features several abstract white shapes: a thin outline of a circle in the top-left corner; a larger, irregular white shape with a darker orange outline in the top-right; a similar irregular white shape with a darker orange outline in the bottom-right; and a partial irregular white shape with a darker orange outline in the bottom-left. The word 'Société' is centered in white text.



Christiane Singer, femme intense de ferveur et de feu, a sculpté les mots comme d'autres sculptent la pierre, creusant les entrailles de l'âme humaine pour en extraire la lumière, nourrissant ainsi son œuvre, tout au long de sa vie, jusque dans ses profondeurs les plus abyssales.

Née à Marseille en 1943, dans une famille d'origine austro-hongroise, elle a grandi dans une Europe marquée par les cicatrices de la guerre, dans son histoire familiale mêlée d'exil, de douleur et de résilience. Toutefois, très tôt, son regard transcende les événements de la vie pour toucher à l'essence même de l'humain, sublimant et extirpant l'élan de vie en tout.

Le Vivant émerge d'elle avec une intensité qui ne la quittera jamais. C'est dans cette intériorité féconde et ce processus de transmutation intérieure, que le plomb des souffrances humaines devient or spirituel, que l'âme et la chair ne forment qu'une seule et même danse.

UNE SPIRITUALITÉ VIVANTE

Christiane Singer ne concevait pas la spiritualité comme une abstraction théorique, ni une quête distante, encore moins une aspiration éthérée ; au contraire une expérience vécue, ancrée dans la réalité corporelle de l'existence humaine. Cette approche de la spiritualité intègre le corps et l'esprit, reconnaissant que l'âme ne peut s'épanouir pleinement sans l'harmonie et le respect de la chair qui la porte. La chair, ce terreau fertile pour Christiane Singer, est une part intégrante de l'expérience spirituelle.

L'IMPORTANCE DE LA CHAIR

Le rapport au corps est central dans l'œuvre et la pensée de Christiane Singer. Loin de considérer le corps comme une enveloppe matérielle que l'âme doit transcender, elle le voit comme un temple, un lieu sacré où l'esprit et la matière se rencontrent. **Pour elle, le corps n'est pas à nier ou à combattre dans la quête spirituelle, mais à honorer, à écouter.** Il est le siège des sensations, des émotions, des expériences humaines, et c'est en l'habillant de conscience que l'on peut accéder à une vie plus profonde. Dans *Seul ce qui brûle* (2006), son dernier roman empreint d'une sensualité spirituelle intense, elle montre comment l'amour charnel peut devenir une porte vers l'infini.

L'EROS, UNE FORCE PRIMORDIALE

L'Eros, cette force vitale qui relie les êtres, se manifeste dans le corps et c'est en l'honorant que l'on peut toucher à une dimension sacrée de la vie. L'Eros n'est pas simplement l'amour dans sa dimension charnelle ou sentimentale. Il est la force primordiale qui sous-tend toute la création, un élan vital, une énergie

¹Janus est le Dieu romain des commencements et des fins, des passages, des entrées et des sorties, des départs comme des retours. Il est représenté par deux visages, l'un tourné vers le passé, l'autre vers l'avenir.

créatrice qui traverse les êtres et les choses, une puissance mystérieuse qui porte vers l'Amour. Christiane Singer disait que la seule bonne mesure était « d'aimer exagérément ». Pour elle, l'Eros est ce souffle qui anime toute chose, ce lien invisible mais indestructible qui unit l'âme au corps, l'homme à l'univers, le fini à l'infini.

« RIEN NE NOUS EST DONNÉ POUR NOUS ÉCRASER »

La spiritualité de Christiane Singer est enracinée dans la matière, au plus profond de la chair. C'est par elle que nous ressentons, aimons, souffrons, et c'est à travers ces expériences incarnées que nous pouvons toucher à l'essence du sacré. En vivant avec intensité chaque moment, Christiane Singer nous invite à une spiritualité vivante, vibrante. Elle nous rappelle que **la vie, avec ses paradoxes, ses contrastes et ses oppositions, est le lieu même de la révélation spirituelle.** Il n'y a pas de séparation entre l'âme et le corps, entre le ciel et la terre, mais une unité profonde. À condition de tout embrasser, d'accueillir tout ce qui vient. Ainsi dira-t-elle en 2005 : « Le fin mot de l'existence ou de l'expérience humaine, c'est quand tout ce qui est de l'ordre du déchirement, les deux visages du Janus¹ de toute chose – le matin/ le soir, l'obscurité/ la lumière, la maladie/ la santé, la souffrance/ la joie, les larmes/ le rire –, tous ces opposés apparaissent dans une lumière saisissante comme les deux visages d'une seule et même unité, l'instant où les opposés coïncident, c'est l'illumination, c'est l'éveil ! »

LE DERNIER VOYAGE

Alors qu'elle traverse la maladie, Christiane Singer écrit *Derniers fragments d'un long voyage*, un chant d'adieu qui n'en est pas un, où chaque mot est un souffle de vie, une leur dans la nuit. Atteinte d'un cancer, elle choisit de vivre cette ultime épreuve non pas comme une fin, mais comme une initiation, un passage vivant vers autre chose. La mort, loin d'être une ennemie, devient une compagne, une guide vers cette lumière intérieure, qui se révèle en réalité une porte ouverte sur l'infini. Elle conclura ainsi son voyage terrestre : « Ce qui est bouleversant, c'est que quand tout est détruit, il n'y a pas la mort et le vide comme on le croirait, pas du tout. Je vous le jure. Quand il n'y a plus rien, il n'y a que l'Amour. Il n'y a plus que l'Amour. Tous les barrages craquent. C'est la noyade, l'immersion. L'amour n'est pas un sentiment. C'est la substance même de la création [...] Je croyais jusqu' alors que l'amour était reliance, qu'il nous reliait les uns aux autres. Mais cela va beaucoup plus loin ! Nous n'avons pas même à être reliés : nous sommes à l'intérieur les uns des autres. C'est cela le plus grand vertige... de l'autre côté du pire t'attend l'Amour. Il n'y a en vérité rien à craindre. Oui, c'est la bonne nouvelle que je vous apporte. »

À LA RENCONTRE DE SOI. LA SPIRITUALITÉ ET LA PRÉSENCE,

avec Audrey Fella



Historienne de formation, Audrey Fella est essayiste et scénariste. Ses recherches portent sur les femmes et le sacré, la mystique chrétienne et laïque, le chamanisme au féminin, et de nombreuses figures spirituelles. Elle est l'auteur d'une dizaine de livres, dont *Hildegarde de Bingen – Corps et âme en Dieu* (Points, 2015), *Christiane Singer, une vie sur le fil de la merveille* (Albin Michel, 2022), ou *Portraits d'âmes – Entretiens avec Carolyn Carlson, Irina Brook et Camille* (Seuil, 2024). Elle anime également des ateliers d'écriture de soi et des séminaires autour de la spiritualité féminine. Marquée par l'œuvre de Christiane Singer, elle partage son expérience et ses réflexions sur la spiritualité incarnée, la présence à soi et la rencontre avec autrui.



LA RENCONTRE AVEC CHRISTIANE SINGER

« J'ai découvert Christiane Singer à 20 ans avec son livre *Les Sept Nuits de la reine* (2002). J'ai ressenti une qualité de présence, une écriture qui touchait à l'intime et à l'universel. Cela a ouvert plusieurs portes en moi, celle de l'écriture, et aussi celle de l'aspiration à quelque chose de plus grand. » L'influence de Christiane Singer dépasse la simple admiration littéraire. Cette quête de « la vie vivante, c'est-à-dire ce que chaque être porte en lui de plus vivant, de plus lumineux », enraciné dans la matière, est un moteur pour Audrey Fella. Dans un monde qui tend à se déspiritualiser, la question de la présence devient cruciale. Comment vivre une spiritualité profonde dans un environnement qui valorise la superficialité ? Selon elle, la réponse réside dans le silence et l'intériorité : « Rencontrer la présence, pour moi, passe d'abord par le silence. Ce n'est pas un silence absence de bruit, mais un silence à l'intérieur de soi, que l'on trouve en descendant dans ses profondeurs. Ce qui nous est demandé, ce n'est pas une spiritualité éthérée, désincarnée, mais bien incarnée dans la matière. Il s'agit d'unifier le corps, l'âme et l'esprit en soi, de marier notre part humaine à notre part divine. »

QUI SUIS-JE ? LA QUESTION DE TOUTE UNE VIE

« Pour Christiane Singer, il y a notre identité factice, préfabriquée, et l'être. La vie, c'est de marier les deux, de vivre dans le monde avec cette identité, tout en laissant cette présence vivante issue de notre être nourrir notre existence. Il est important d'avoir une identité pour fonctionner, avancer, créer. Cependant, elle a besoin d'être alimentée par l'être. »

Ainsi suis-je la fille de, la sœur d'untel, je fais tel métier, j'ai tels talents, c'est mon identité. Et à l'intérieur de moi, il y a une présence vivante. C'est ce que Christiane recherchait dans toutes les rencontres. Quand on fait l'expérience de cette présence intérieure, il n'y a rien de plus beau que de vibrer avec celle de l'être qui est en face de vous. Parce qu'en réalité, on ne se rencontre vraiment que de cette manière-là. Autrement ce sont deux personnes portant des "masques" qui risquent de passer l'une à côté de l'autre.

Aussi, avant de rencontrer l'autre, il faut s'être rencontré soi, il faut avoir visité ses profondeurs et accueilli ses blessures. Le problème, c'est que le mental, avec toutes ses pensées, peut constituer une barrière. Il est également le gardien de nos blessures, celles qui nous font trop souffrir. Il nous protège d'elles au risque de nous couper de nous-mêmes et des autres. Dans ce cas, il faut accepter et panser les blessures de notre cœur, qui peuvent nous empêcher de rencontrer l'autre. Or rentrer dans cet espace de vulnérabilité fait peur. Et la peur est l'ennemi de l'amour. Elle nous cadenas et nous oblige à vivre en surface, à ne rencontrer l'autre qu'avec des masques, et donc à travers des illusions. »

C'EST CE DONT PARLAIT CHRISTIANE SINGER, ÊTRE « CAPABLE DE S'ASSEOIR AU MILIEU DE SON DÉSASTRE ET D'Y RESTER » ?

« J'ai fait cette expérience de me retrouver au milieu de mon désastre, de vouloir fuir, de me couper de cette souffrance. Et pourtant, c'est dans cet espace de vulnérabilité qu'il y a la possibilité d'un cadeau. C'est quand l'on trouve ce courage – mot qui a la même racine que celui du cœur – de plonger en soi que l'on trouve sa vérité. Voilà ce qu'il faut être capable de faire : accepter sa vulnérabilité, regarder sa peur et la laisser nous travailler pour que, finalement, elle libère son substrat le plus lumineux.

Dans la vie, plus on traverse ces passages-là, plus quelque chose s'allège. Pour autant, les plongées en soi sont de plus en plus difficiles parce que de plus en plus effrayantes, à mesure que l'on avance dans nos profondeurs. On ne finit pas de descendre, de rencontrer nos blessures, puis le vide. **Il y a toujours des recoins que l'on n'imagine pas. C'est extrêmement subtil. Or c'est en eux que se niche notre lumière.**

Qu'est-ce que j'entends par "lumière" ? C'est cette conscience pure, totale. Savoir que malgré tout ce qui peut nous arriver, tout est fait par amour pour nous. C'est très difficile à entendre quand on voit toutes les horreurs du monde, quand on vit des épreuves. Malgré tout, si on arrive à élever sa conscience à ce niveau, on peut y voir encore de la beauté, une sorte d'équilibre. Tel est le processus de spiritualisation de l'être, qui est de devenir humain. »

CHRISTIANE SINGER ÉVOQUAIT LE FAIT DE FAIRE DE SA VIE UN « BAIN DE MATIÈRE ». CELA VOUS ÉVOQUE QUOI ?

« En effet, ce qui nous est demandé, ce n'est pas une spiritualité éthérée, désincarnée, mais que le spirituel s'incarne dans la matière, que la matière se spiritualise. C'est un travail d'unification du corps, de l'âme et de l'esprit, de nos parts humaine et divine. Voilà ce qu'est être vivant ou ce que j'appelle la vie vivante. Il y a la vie biologique avec ses fonctionnements, ses mécanismes psychiques, corporels... Et puis il y a la vie vivante avec ce surplus de vie, de lumière, de conscience. Christiane appelle cela "la grande vie".

Néanmoins cette vie-là ne nous épargne pas les épreuves. Plus on approfondit sa vie intérieure, plus on entre dans la matière pour rencontrer sa rugosité qui va nous enseigner, nous permettre d'opérer une transformation. Cela peut métamorphoser notre vie et la rendre beaucoup plus légère, plus douce et plus grande. **Pour autant la vie conserve tous ses challenges et ses défis. Mais peut-être est-on plus détaché, plus sage, pour y faire face, agit-on moins en réaction contre les événements.** Avez-vous remarqué que lorsqu'on lâche prise spontanément tout se débloque comme par hasard ? Quand notre mental s'accroche à quelque chose, il densifie un problème, et là tout se complique. »

Quand je porte sur l'autre un regard amoureux, je lui révèle sa nature profonde, je le rappelle à son identité véritable.

— PORTRAIT

COMMENT INITIER LA PRÉSENCE EN SOI ?

En faisant le silence en soi le plus souvent possible, par la méditation, la prière, le chant, la danse, etc. « J'aime cette phrase de Rûmî² : « Ce que tu cherches te cherche aussi. » On cherche la présence qui elle-même nous cherche. Cette présence attend que l'on se rende disponible à elle pour émerger. De son côté, elle a été, elle est et elle sera toujours là. Aussi ne peut-on pas rencontrer l'autre en dehors de cet état de présence.

Depuis notre naissance, nous avons reçu une éducation qui nous a inculqué des croyances, des opinions, des jugements, etc. Tout un programme savant qui nous permet de vivre en société. Or tant qu'on n'a pas expérimenté cette présence en soi, ce sera toujours une personne programmée qui rencontrera une autre personne programmée. Parfois les deux programmes se rencontrent, parfois pas. Mais il y a toujours une barrière entre les deux personnes. À partir du moment où l'on aborde l'autre via cette présence, que l'on va vers ce type de relation avec les autres, on peut changer quelque chose dans le monde, à commencer par notre environnement le plus proche. Ce qui est urgent car le tissu collectif, sociétal et familial, souffre.

Quand on est assuré de sa propre unicité et de sa propre richesse au monde, on ne craint pas l'autre. Tout comme dans le monde naturel où la rose n'envie rien à l'iris, qui n'envie rien aux narcisses ou aux marguerites. Il n'y a pas de hiérarchie de la beauté dans la nature. Après on peut avoir des préférences ! »

VOUS ÉVOQUIEZ LA RUGOSITÉ DE LA VIE, CELLE QUI FAIT MAL, QUI TORD PARFOIS. CELA AUSSI, IL FAUT L'EMBRASSER ?

« Dans son ultime ouvrage, *Derniers fragments d'un long voyage* (2007), Christiane Singer parle de sa grave maladie, l'ultime épreuve de sa vie. Malgré la douleur psychique et la souffrance psychique, elle est parvenue à écrire dessus et à la traverser avec la même intensité d'être qu'elle a eue toute sa vie. Par obligation ou par grâce, elle a accepté cette ultime et rude épreuve. Est-ce que ce type d'expériences extrêmes comme la maladie et le deuil nous permettent de plonger encore plus profondément en nous-mêmes ? Je ne sais pas. Cela dépend des personnes. C'est si difficile d'explorer certains recoins de la psyché humaine. Peut-être que la présence peut nous aider à accepter l'inacceptable et à voir par-delà la beauté de la vie. Ce qui est sûr, c'est que la vie a cette capacité de nous mettre toujours à l'endroit où, finalement, il faut encore dire oui à tout ce qui nous rencontre. C'est peut-être cela l'Amour avec un grand A.

Thérèse d'Avila³ disait que « l'Amour est dur et froid comme l'enfer ». L'Amour est une énergie divine unitive, qui contient tout ce substrat de vie le plus lumineux et le plus sombre. On ne peut pas embrasser que le lumineux. Toute cette ombre va devoir passer par notre conscience pour être transformée en lumière. Et là, on est face au mystère de chaque vie. Pourquoi certaines personnes y parviennent et d'autres pas ? Quoi qu'il en soit, à un certain niveau de conscience, toutes les catégories de bien, de mal, de souffrance, de non-souffrance, se rejoignent dans l'Amour. Quand bien même la vie nous aura abrasés, il restera cet Amour. »

Celui qui a touché ses abîmes et qui a pourtant choisi la vie met le monde debout.

« CELUI QUI A TOUCHÉ SES ABÎMES ET QUI A POURTANT CHOISI LA VIE, MET LE MONDE DEBOUT », SELON CHRISTIANE SINGER. C'EST CELA LA VRAIE NOBLESSE ?

« Cette phrase évoque la notion de dignité chère à Christiane. "Souviens-toi de ta noblesse", disait-elle toujours. Tenir debout, c'est être souverain. On tient debout grâce à ce feu du désir qui brûle à l'intérieur de nous. C'est peut-être cela le grand Désir : la soif de cet absolu qui fait de nous des êtres humains quoi qu'il arrive. Avec la certitude que, quelle que soit l'épreuve que l'on vit, dont celle qui a le don de nous mettre à terre parfois, quelque chose d'éternel, d'immuable, comme cette présence, perdure. La présence, elle, est toujours souveraine. Elle est divine. Par conséquent, rien ne peut nous abattre complètement et pour toujours. Le travail d'une vie humaine est que notre ego rapetisse pour laisser la place à cette présence en nous. Avec l'idée d'unifier toutes nos parts, humaine et divine. De là peut naître notre souveraineté, née de notre essence propre, à partir de laquelle peut se déployer notre chemin. À ce moment-là, on peut parler de destin, puisque la graine que l'on est va pouvoir s'épanouir pour ce qu'elle est venue être et faire ici-bas. Il n'y a que la grâce qui peut nous faire lâcher prise. Le mental ne lâche pas prise, il n'est pas là pour ça. Il est utile et nécessaire pour beaucoup de choses, mais il ne doit pas être le maître. Il doit être le serviteur. Quand nous cultivons ce grand Désir, ce feu qui brûle en nous, cela nous transforme. Et le monde avec nous. Il ne s'agit plus d'accepter ou pas ce qui nous arrive de bien ou de mal, on fait un avec chaque situation de la vie. Ce Désir nous anime, nous guide, vers la vie véritable. »

EN CONCLUSION, L'AMOUR EST LE CHEMIN ?

« Oui, si l'on parle de l'Amour mystique, divin, qui est une force unificatrice et rectificatrice. Cet Amour est une énergie qui nous appelle à nous élever au-dessus de nous-mêmes et à tendre vers ce qui est plus grand que nous. Extrêmement exigeante, elle va nous permettre de travailler sur nous, de nous rectifier intérieurement, d'accéder à des niveaux de conscience plus éclairée, grâce aux événements de la vie. Ce frottement occasionné par les épreuves va permettre de faire jaillir l'étincelle divine qui gît en chacun de nous. Ce n'est ni bien ni mal, c'est absolument nécessaire. L'Amour est extrêmement exigeant, mais il va toujours dans le sens de la vie vivante. »

²Poète, théologien et mystique persan du XIII^e siècle, ndlr.

³Mystique espagnole du XVI^e siècle, béatifiée en 1614 et canonisée en 1622, ndlr.

PORTE TA COURONNE ENTRETIEN AVEC

Vincent Houba



© Gautier Houba

Vincent Houba est ingénieur architecte et psycho-analyste. Il a développé une approche qui croise l'architecture « matérielle » de nos cadres de vie et les « architectures invisibles » qui régissent le comportement humain. Sa rencontre avec Christiane Singer a profondément marqué sa vie.

LA RENCONTRE

« J'ai connu Christiane, nous avions des échanges, je suis parti en vacances chez elle avec mes enfants. J'étais comme endormi lorsque je l'ai rencontrée, trop occupé avec mon processus de survie dans mon histoire ; je m'étais adapté, j'étais un personnage. Je dirais que Christiane est venue réveiller, non pas mon être, mais l'audace d'être. »

Notre première rencontre... Quand elle est entrée dans la pièce, avec un grand gong entre les mains, dans une danse altière et un alignement extraordinaire, quelque chose s'est aligné aussi à l'intérieur de moi, il y a une part de moi qui s'est reconnue. Je tends à croire que nous sommes des réveilleurs les uns pour les autres. »

L'ALIGNEMENT

« Nous avons besoin de la structure, sinon l'énergie ne sait pas où aller. À ne pas confondre avec la rigidité ! Christiane était un être d'incarnation, dans la présence, dans la matière, et je crois que c'est cela qu'on ressentait chez elle, cette alliance entre la pure présence, tout en étant habitée par une traversée Terre-Ciel. Je relie cela également à la noblesse, la vraie j'entends. Ce n'est pas un titre. Christiane incarnait totalement ces mots : ferveur, engagement, responsabilité et surtout, la dignité. Nous parlions beaucoup de cela avec elle, de cette façon de se tenir bien droit et de rester dans sa dignité, avec un appui intérieur sur lequel se dressent alors notre force et notre souveraineté. Christiane avait l'art, l'air de rien, d'aller pointer ce qui n'était pas dressé chez l'autre. "Redresse-toi et porte ta couronne, quoiqu'il t'arrive", disait-elle. Cette phrase me revient souvent. »

QUAND TOUT S'EFFONDRE, JE DEMEURE

« J'ai vécu une période de ma vie assez difficile et je l'entendais qui me répétait : "Reste debout et porte ta couronne au milieu de ton désastre. Reste debout et traverse." J'ai vraiment senti cela, au milieu de l'apparent désastre : quand tout s'effondre, je demeure. Dans le Zen, on appelle cela le hara, le centre : il y a un espace en moi où je suis totalement libre. Et c'est là, quand je suis débarrassé de tout ce qui m'a servi de sécurisation illusoire à l'extérieur de moi, que j'ai l'espace pour construire enfin ma vraie sécurité, qui est d'être installé dans l'Être. Il ne peut alors rien m'arriver. »



ROMANS aux éditions Albin Michel

Histoire d'âme, 1988

Une passion. Entre ciel et chair, 1992

Les Sept Nuits de la reine, 2002

Seul ce qui brûle, 2006



ESSAIS aux éditions Albin Michel

Les Âges de la vie, 1983

Du bon usage des crises, 1996

Éloge du mariage, de l'engagement et autres folies, 2000

Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?, 2001

N'oublie pas les chevaux écumants du passé, 2005

Derniers fragments d'un long voyage, 2007



SOPHIE DI MALTA

Rédactrice et auteure

www.sophie-dimalta.com

[sophie.dimalta](https://www.instagram.com/sophie.dimalta)

L'amour
de soi,
qui est le
fondement
de l'amour,
est une
expérience
bouleversante,
ontologique
et mystique.

L'art au service de la vie

Sophie Di Malta



Que serait une vie dépourvue de création artistique ? Que serait l'existence sans art ? Il n'est pas essentiel à la vie. Chanter est-il essentiel ? Peindre, écrire sont-ils essentiels ? Cela répond-il aux besoins primaires de l'humain : manger, boire, dormir, respirer ? La vie a-t-elle besoin de plus ? Allons plus loin dans l'espace de ce qui nous compose... Se demande-t-on ce qui vient éveiller un sourire, une larme, un espoir, une sensation de bien-être, un écho furtif vers un nœud au ventre, qui apaise et guérit ? L'art s'accorde à autre chose : il répond à une envie, un désir, une nécessité intérieure. Il s'adresse aux émotions, aux sens, à ce qui n'est pas visible en nous mais qui nous tient debout. Il nous fait respirer plus vastement... Ainsi, peut-être que oui, l'art répond à un besoin primaire, celui de la respiration. Elle se fait alors plus ample, plus libre, plus expansée. **Le processus créatif a ceci de majestueux qu'il dépasse, augmente, agrmente la vie.** Ainsi la transcende-t-il à bien des égards et le corps, loin de se nourrir uniquement d'aliments, se sustente aussi de cette connexion corps-esprit qui le pousse à la résilience, à l'amour, à la joie.

L'ART ET L'ESSENCE DE LA VIE

L'art, depuis la nuit des temps, est un espace où exprimer son intériorité permet de raviver la vie. Paul Klee, célèbre peintre allemand de la première moitié du XX^e siècle, déclara : « **L'art ne reproduit pas le visible, il le rend visible.** » L'art en soi ne sert à rien et n'a d'autre but que lui-même, mais il se met au service du vivant, il le révèle, il exprime l'essence même de la vie. Selon André Malraux, l'art permet de « donner conscience aux Hommes de la grandeur qu'ils ignorent en eux. » Et d'ajouter : « Le plus grand mystère n'est pas que nous soyons jetés au hasard entre la profusion de la matière et celle des astres, c'est que dans cette prison nous tirions de nous-mêmes des images assez puissantes pour nier notre néant. » Pour lui, l'art a aussi pour fonction de « soustraire au temps quelque chose, de suggérer le monde de vérités, au regard duquel toute réalité humaine n'est qu'apparence. D'apporter une réponse à l'interrogation que pose à l'Homme sa part d'éternité. »

LA SOUFFRANCE COMME MOTEUR

Nombreux sont les artistes ayant mis leur art au service de la vie – de la leur avant tout. Nous pourrions citer Frida Kahlo, cette artiste peintre mexicaine à la santé fragile, à la colonne vertébrale déformée, lui faisant perdre en partie l'usage de sa jambe droite. Elle fera face tout au long de sa vie à des problèmes de santé. Un grave accident de la route à 18 ans l'entraînera dans une autre série d'opérations chirurgicales. Son art lui a servi d'exutoire et même de garde-fou ; alors qu'elle essayait des souffrances physiques parfois insupportables, elle aura, jusqu'au bout de sa vie, continué de peindre et de créer. Frida Kahlo fera notamment de nombreux autoportraits, se mettant en scène pour exprimer ses souffrances, sa peinture deviendra alors le porte-parole de sa douleur. Une manière d'exister au monde qui, malgré ses vicissitudes, permet de sublimer la vie et d'y insuffler du sens. C'est donc cela, s'évader, rêver, s'élever ; c'est écouter de la musique, aller au spectacle, au théâtre, et quand la scène se joue sous nos yeux, sentir l'exaltation et le mouvement de la vie à l'intérieur de soi palpiter.

LA DANSE AU CŒUR DE LA VIE

J'ai interrogé des artistes contemporains sur leur rapport à l'art et sa place dans leur vie, afin d'avoir un témoignage de ceux qui font l'art aujourd'hui. Justine Nouveau est danseuse et chorégraphe, elle vit en France, en région parisienne. Elle nous confie : « Si je n'ai pas une activité créative, artistique, il manque quelque chose à ma vie. C'est vital car ma sensibilité exprime beaucoup de choses à travers l'art. Cela me fait du bien à la tête et au cœur. L'avantage de l'art que je fais, qui est du spectacle vivant, c'est que le corps est complètement engagé. **Par le corps, je suis dans le moment présent.** Ce moment présent fait que je ne pense pas à autre chose. Et comme nous n'avons rien d'autre que le moment présent, l'art nous permet d'être complètement présent. C'est essentiel. Qu'on le pratique ou qu'on le regarde, il provoque une émotion. Une émotion fait qu'on se sent vivant. On le ressent dans le corps et donc on se sent vivant. **Vivre sans émotion, c'est être dans la survie, pas dans la vie.** »

L'ART EN MILIEU HOSPITALIER

Aude Michon est danseuse, professeure de danse et chorégraphe. Elle est également intervenante en milieux hospitaliers, en cancérologie. Elle nous parle de l'art dans son quotidien : « L'art nourrit la Vie. En tant que spectateur de l'art, on reçoit aussi une nourriture. Quand une personne est hospitalisée, l'art peut changer la vision de son passage à l'hôpital. C'est très stimulant pour la guérison. Cela va transformer les émotions chez le patient. Une personne qui reçoit une chimiothérapie, qui est en souffrance, dès qu'elle entend de la musique, elle se met à pleurer et ça libère le stress. Ça rappelle les ressources que l'on a en soi. D'ailleurs, pourquoi va-t-on au spectacle ? Juste pour répondre à l'utilité fondamentale dans la vie. Une personne qui est dans le coma, prête à mourir, ouvre les yeux si on lui fait écouter de la musique ! Si on prend la vie comme une entité à part entière, elle se nourrit de ça. **Mon métier est de nourrir la vie.** L'art passe par moi. 95 % des personnes hospitalisées que je rencontre accueillent la musique et la danse avec une immense joie. »

LA MÉMOIRE DU CORPS

À ce moment de l'entretien avec Aude, je lui parle de cette émouvante vidéo d'une ancienne danseuse étoile atteinte de la maladie d'Alzheimer, à qui on fait écouter un morceau extrait du Lac des cygnes de Tchaïkovski. C'est grâce à l'association espagnole *Música para despertar* (La musique pour éveiller, en français), qui a pour mission d'éveiller les souvenirs des patients atteints de la maladie d'Alzheimer grâce à la musique. Cette femme, qui n'a aucun souvenir d'avoir été danseuse, se met soudainement à bouger ses bras avec grande précision, elle se remémore les gestes de la chorégraphie. Et soudain, la vie se met en mouvement, la joie arrive, son visage s'illumine.

Aude poursuit : « **Elle a la mémoire du corps.** C'est bien le signe que la vie passe à travers le corps. **C'est presque une mémoire d'âme** : d'un coup, elle a la joie en elle. Son regard s'éveille, la vie passe en elle à nouveau. La vie est la joie. Et le corps est dans le présent. En ce sens les arts sont « sacrés », au sens premier qu'ils sont la vie même. Je propose souvent l'exercice de l'arbre et l'enracinement. Nous, nous sommes mouvement. On a cette capacité à se déplacer, contrairement à l'arbre dont les racines ne bougent pas ; nous devons donc retrouver nos racines à chaque pas. Si on ignore être fait de mouvements, on passe à côté de la vie. Là peut se déclencher la maladie. »

L'ART EST UN VOYAGE

J'enchaîne une conversation avec Sylvia Baldeva, une artiste-peintre d'origine bulgare et vivant en France. Elle me confie : « La Vie ne peut pas avoir lieu sans l'art, ça en fait partie. C'est le côté poétique de la vie qui élève, qui sublime. Cela amène à quelque chose de plus beau, de plus grand. Même si l'art peut être noir, triste, il apporte quelque chose de plus beau. Même la tristesse peut être belle. Ça fait écho à quelque chose en soi, à l'âme, cela rend plus vivant. Dans la vie quotidienne, il y a aussi des émotions, mais on est quand même beaucoup dans l'esprit, la raison, l'éducation. Alors que **l'art touche vraiment le cœur.** Je pense que le « vrai art » est celui qui touche l'âme, le cœur. **C'est une résonance, une énergie.** La communication passe directement par ça. Ça va au plus profond de tout un chacun. Ma peinture est un voyage pour moi. Je voyage quand je peins, je suis dans un autre état, un autre monde, dans l'imaginaire. Comme je suis hyper sensible, **mon art me permet d'être dans un espace où tout va bien.** D'où vient ce qui émerge ? Je ne sais pas. Ma peinture est très intuitive. Quand je me mets à créer, je laisse les choses venir, ce n'est pas conceptualisé. Il y a quelque chose qui me dépasse, je suis même étonnée parfois de le faire. »

CE QUI FAIT L'HUMAIN

Sans l'art, l'existence se viderait de sa substance ; sans créativité, quel monde à inventer, à proposer, à sublimer ? L'art engage notre humanité en se mettant à son service, afin d'exprimer ce qui la traverse. Ainsi pourrait-on dire que l'art est la Vie dans la vie. Si nous n'avions plus cette fonction créatrice, nous ne pourrions pas nous évader, transcender notre condition humaine. C'est parfois dans l'adversité que s'éprouve l'importance inestimable de mettre l'art au service de la vie, au cœur même de la maladie, de la souffrance, de la recherche de liberté. L'art est au service du vivant, fil rouge de la création depuis la nuit des temps, témoignage d'une humanité sur ses mouvements intérieurs, invisibles mais présents.

Témoignages



Aude Michon,
danseuse, professeure
de danse et chorégraphe,
intervenante en milieux
hospitaliers
www.ellesdansent.org



Justine Nouveau,
danseuse, professeure
et chorégraphe



Sylvia Baldeva,
artiste visuelle
www.sylviabaldeva.com



www.sophiedimalta.com

À PROPOS DE L'AUTRICE

[f @sophiedimaltaholistique](https://www.facebook.com/sophiedimaltaholistique)

Sophie Di Malta est rédactrice et thérapeute psycho-énergéticienne.
photo auteur © V. Fernandel

Spiritualité

The image features a solid orange background. In the center, the word "Spiritualité" is written in a white, sans-serif font. Surrounding the text are several abstract, light gray organic shapes. These shapes are layered and semi-transparent, creating a sense of depth. Some shapes are partially enclosed by thin, dark brown outlines that resemble hand-drawn circles or ovals. The overall composition is minimalist and modern.



Les transitions de vie,

DE L'IMPULSION À L'ACTION

Sophie Di Malta

Le nouveau monde ne se fera pas sans nous. En soi commence le changement qui, à plus grande échelle, influencera l'ensemble. Cela nécessite des prises de conscience, une remise en question et souvent un virement à 180°C. C'est une transition de vie parfois délicate, une impulsion réfléchie, soudaine ou viscérale. La suite peut se révéler complexe, la mise en action épineuse. Comment se passe « l'après-décision », la grande révolution ? Comment aller au bout de cette transition ?

LA TRANSITION, UN PROCESSUS À PLUSIEURS NIVEAUX

Une transition est à distinguer d'un changement de vie. On peut aisément changer de travail, de lieu de vie, de partenaire, sans pour autant opérer un virage majeur. La transition est plus un état d'esprit, un changement intérieur. Il y a des transitions connues, telles que le passage de l'enfance à l'adolescence, puis à l'âge adulte. Il y en a aussi des profondes, qui sont un changement de conscience radical, au cours d'une vie. Elles viennent parfois amorcer une rupture nette dans une vie qui semble mener son cours sans encombre, jusqu'au point où l'on quitte tout. Une profonde métamorphose qui pousse à vivre autrement, à penser sa place dans le monde, à vouloir agir pour un monde meilleur. Elles peuvent s'avérer être un cataclysme intérieur, un vide considérable, qui laisse la place pour autre chose. Une période floue, brouillonne, dans laquelle il faut se réinventer, sortir de ses vieux schémas et cela ne se fait pas du jour au lendemain. Il faut alors interroger cette transition, recueillir des témoignages, explorer les similitudes et les mécanismes, leurs impacts au niveau psychologique, émotionnel, matériel. Une chose se retrouve dans les prémices de ce grand bouleversement : l'impulsion du changement n'est que la pointe émergée de l'iceberg. Le reste... C'est la partie immergée, la plus dense, la plus grande, qui demande un temps de transition plus ou moins long selon les gens ; qui semble cependant être un passage obligé. Certains travaux de philosophes peuvent nous éclairer, dont ceux de William Bridges, auteur et conférencier américain, qui décortique les étapes des transitions de vie, mais également l'approche de Marie Robert, philosophe et créatrice d'écoles Montessori en France, sur la force de l'engagement et la mise en action.

ON SAIT CE QUE L'ON QUITTE, MOINS CE QUE L'ON VA TROUVER

La place que l'on occupe n'est plus la bonne. Il y a un décalage entre l'intérieur et l'extérieur. Quelque chose a bougé en soi, qui ne colle plus au contexte. Sophie Bacon, thérapeute de 47 ans, en témoigne : « Il m'a fallu quatre ans. J'étais cadre international, en plein surmenage. On sent qu'il y a quelque chose à changer, mais on ne sait pas encore quoi. Je me suis d'abord tournée vers l'extérieur, pour analyser mon environnement, mon entourage. Puis j'ai compris que c'était à l'intérieur qu'il fallait observer. J'ai décidé de tout quitter pour monter des chambres d'hôtes dans les Pyrénées. Il y a un moment où on arrive à un point de non-retour. De là surgissent les peurs, les doutes, car le vide est trop présent. J'ai aussi été rattrapée par la réalité matérielle, le regard des autres. Il y a une forme d'excitation dans le passage à l'action, mais aussi beaucoup de solitude. Il y a un rétablissement des choix très égoïstes à faire pour suivre ses convictions profondes. Je crois qu'il faut garder à l'esprit, pour s'aider, que la vie n'est qu'expérience, et se dire qu'on peut le faire. Parfois, le projet n'est qu'anecdotique : il s'agit avant tout d'une rupture très nette avec ce qu'on ne veut plus dans sa vie. »

LE PROCESSUS DE TRANSITION

William Bridges, dans son livre *Transitions de vie, comment s'adapter aux tourments de l'existence*, explique que tout processus de transition suit en général trois phases : **dans un premier temps, il s'agit de la reconnaissance profonde d'une fin. S'ensuit une zone neutre, la plus délicate mais essentielle, un entre-deux qui est un temps de réorientation, souvent très inconfortable. Enfin, arrive le renouveau.** « Au début, il y a les fins », déclare Bridges. Notre force réside dans notre capacité à trouver de nouveaux équilibres. Il explique : « Le terme "changement" reflète une réalité concrète et objective vécue par un individu, par exemple un déménagement ou un nouvel emploi. La transition est le volet subjectif du changement, c'est-à-dire l'adaptation interne, psychologique, que l'individu opère face à ce changement. » Parfois, il y a des transitions manquées, on reste dans l'entre-deux, la fameuse zone neutre. On ne va pas au bout du deuil de son ancienne vie ; on peine à sortir de certaines illusions, de certaines résistances ; on s'adapte mal à l'enjeu matériel que le changement engendre, ou encore on sait ce que l'on ne veut plus, mais nos désirs restent flous. Or, la zone neutre est faite pour en sortir et nécessite un passage à l'action. Parfois, ce sont des événements forts qui poussent au changement. C'est l'histoire de Séverine, qui était juriste. Elle fait un arrêt cardiaque de douze minutes, en sort totalement dépourvue de la mémoire de son métier. « J'avais des signes depuis longtemps, que je n'ai pas écoutés, et là ce fut un reset complet. J'ai repris des études en neurosciences et changé de vie. Aujourd'hui, je me sens à ma place. Il faut être à l'écoute de ce qui nous met en vie. »

LES ÉTAPES DU RENONCEMENT

Avant tout, il s'agit d'aller au bout du renoncement. D'après Bridges, il y a cinq étapes majeures à identifier. Avant tout, **le désengagement**, qui est l'élément déclencheur d'une fin. Les repères habituels sont ébranlés. Il s'agit d'un acte lié à l'extérieur de soi. Puis vient **le démantèlement**, mettant fin à tout ou partie de son identité. La troisième étape est **la désidentification** : on ne sait plus qui on est vraiment. Suite au désengagement extérieur, on ressent l'impact que cela produit à l'intérieur. Le rôle que l'on tenait s'écroule, ce qui peut être une étape particulièrement délicate. Arrive **le désenchantement** : « Il faut différencier le désenchantement, qui est d'admettre que notre perception des choses a déjà fonctionné mais n'est plus adaptée, de la désillusion qui confine l'individu dans les regrets et le refus de renoncer à sa vision des choses, ce qui le pousse à reproduire les mêmes erreurs. » Cinquième étape, **la désorientation**. Les repères sont perdus et c'est souvent inconfortable, car on navigue à vue. Ces cinq étapes peuvent être vécues différemment selon les individus, mais le point commun, c'est qu'il y a un déclic, un moment où les choses s'éclaircissent.



L'identité personnelle se situe à l'intersection de soi et du contexte de vie.

LA ZONE NEUTRE

C'est un temps de vide et de questionnements, que parfois certains cherchent à combler rapidement pour contrer l'inconfort que crée le vide. Il y a un retour à soi inévitable, que l'on peut fuir, de peur de trop regarder en soi, dans lequel d'autres plongent, créant un certain isolement. « Cette zone neutre inconfortable devrait pourtant être vécue complètement, selon Bridges. Pour cela, il est nécessaire d'admettre qu'elle est utile, qu'elle requiert un retrait physique et mental des habitudes et qu'elle devrait amener l'individu à analyser ce qu'il vit émotionnellement et cognitivement. La zone neutre, souvent négligée par souci d'en sortir vite et de redevenir efficace, permet pourtant de se réorienter intérieurement. Elle est la phase où l'essentiel de la transformation, vécue dans toute transition, s'effectue. »

LA PERTE D'IDENTITÉ

Selon Erik Erikson, psychanalyste germano-américain et psychologue du développement, il s'agit pour l'individu de parvenir à construire « un sentiment d'identité cohérent. L'identité personnelle se situe à l'intersection de soi et du contexte de vie. » Anne, 40 ans, a quitté un poste de consultante en stratégie et marketing. Suite à une expatriation à Singapour pour suivre son mari, elle témoigne d'une vraie perte d'identité. « Je suis tombée de haut. Je vivais dans un modèle très masculin, je n'étais pas ouverte à ma féminité. Ce fut un flot d'émotions, sans compter la perte d'indépendance financière. Il m'a fallu trouver du sens, me reconnecter à mon féminin, à plus d'intuition, et trouver ce qui me motivait assez pour dépasser mes peurs. » Elle réalise alors que la question de l'identité l'intéresse beaucoup et constitue l'essence de son projet, pour accompagner des femmes expatriées comme elle à reconstruire leur identité. « Je n'étais plus alignée à rien, il m'a fallu littéralement réapprendre à marcher, à parler, à m'habiller différemment. » Un profond changement intérieur, initiateur d'une reconversion professionnelle. Françoise, 55 ans, est passée par cette même zone de flou, cette zone neutre qu'évoque William Bridges : « J'étais au bord du *burn-out*, mais il est dans mes valeurs de faire les choses bien. J'avais du mal à démissionner de mon poste en ressources humaines, je n'arrivais pas à concrétiser un réel changement. Je manquais d'un sentiment de légitimité et j'avais beaucoup de résistances quant au regard des autres. J'ai eu l'impulsion suite à une grosse prise de conscience, mais ensuite, ça vivotait. Aujourd'hui, j'amorce ma transition pour devenir sophro-relaxologue. »



AMORCER LE VIRAGE AVEC SÉRÉNITÉ ET PASSER À L'ACTION

LE VIDE NÉCESSAIRE, POUR UN NOUVEAU DÉPART

La transition est un cheminement à vide. Il faut quitter, faire le point, gérer l'entourage, gérer la réalité matérielle, retrouver une direction claire. Et tout cela à traverser en même temps. Pour Chantal, 47 ans, ce fut un raz de marée. « Je savais que ce ne serait pas simple, mais je n'avais pas mesuré que ce serait si dur émotionnellement. Je croyais que le processus le plus compliqué était le passage à l'acte. C'est ce qui a suivi qui fut le plus dur. » Parfois, la transition s'opère, mais pour de mauvaises raisons. On est dans l'illusion du changement, mais il ne se place pas là où il faut. Pour Amandine, 37 ans, la transition fut plus douce : « J'ai vécu dix ans en Guyane. Je vis maintenant dans un lieu de vie partagé en Corrèze, dans une cabane en paille et en terre. Le but ici est d'agrader la nature, de vivre une *slow life*. Il a bien sûr fallu un déconditionnement nécessaire, mais le fait de devenir mère a tout changé : quel monde voulais-je offrir à mes enfants ? Certainement pas l'ancien que je vivais, pas du tout en adéquation avec mes aspirations. J'étais sage-femme dans un hôpital, je suis maintenant sage-femme traditionnelle. Je pratique l'instruction à la maison pour mes enfants, qui apprennent à vivre au contact de la nature. » Geoffrey, 38 ans, ancien cadre dans l'informatique, a senti en lui qu'il ne pouvait plus continuer à se mentir. Il arrive un moment où faire face est la seule option possible. « Je vivais pour les autres au lieu de vivre pour moi-même. Alors j'ai démissionné. Ce fut difficile car mon entourage n'a pas compris. J'avais des doutes, la peur de quitter la sécurité de l'emploi, de faire le mauvais choix. Petit à petit, j'ai commencé à avoir la certitude d'être sur la bonne voie. Le processus du changement a pris du temps, environ six mois où j'ai navigué dans l'incertitude. Aujourd'hui, je suis hypnothérapeute et je me lève le matin avec le sourire. »

« Et vous vous retrouvez en train d'accomplir un nouveau départ, écrit William Bridges. Lorsque l'individu se sent prêt à accepter ce nouveau départ, une occasion va se produire qu'il va saisir. Ce sont des signes intérieurs que l'individu doit écouter pour savoir s'il est réellement prêt. Ces signes peuvent se manifester sous forme d'idées, d'images ou encore d'impressions qui sont reliées à des désirs profonds. L'individu peut confirmer qu'il a bien vécu une transition, en fonction des réactions de son entourage lui reflétant qu'un changement s'est vraiment produit chez lui, et en fonction de sa propre analyse de la situation et des phases qu'il a traversées. **Il est également important que l'individu passe à l'action, car il ne peut rester sans cesse en phase neutre de réflexion et de préparation.** Il peut également imaginer ce que ce nouveau départ va lui apporter et comment il va se sentir lorsqu'il aura réussi son projet. » Corinne, 36 ans, était coiffeuse à Lyon. Elle déménage il y a 21 ans au Québec, sur un coup de tête, travaille dans le milieu bancaire et reprend des études de socio-linguistique pendant cinq ans. Puis elle fait un *burn-out*, vit une séparation, et la voilà encore dans une nouvelle transition... Elle fait alors une retraite spirituelle, beaucoup de yoga et de méditation. Le mouvement intérieur, ici aussi, est salvateur. C'est alors qu'une publicité anodine passe devant ses yeux. Il s'agit d'une formation en PNL (programmation neuro-linguistique). C'est la révélation. « J'ai eu la sensation immédiate d'être chez moi, en famille, comme à la maison. Un nouveau monde s'ouvrait où j'avais ma place. Tout est une histoire de "maison" pour moi. J'ai adopté l'alimentation vivante depuis douze ans, je suis devenue coach en image de soi et j'ai créé le Happy Woman Project. Aujourd'hui encore, j'ai envie de rencontres, d'aventures, de découvrir le monde. »



ACTION ET ENGAGEMENT

Marie Robert, professeure de lettres et de philosophie, autrice et créatrice d'écoles Montessori en France, fait l'éloge de l'audace et de l'engagement dans de nombreuses conférences. Elle identifie plusieurs processus.

La pleine présence

Marie Robert explique qu'il y a des engagements tout au long de la vie, des promesses plus triviales et d'autres fondamentales. « L'engagement est lié à la nécessité. Quelque chose nous impose d'être totalement là, ici et maintenant, en pleine présence dans le monde. Enraciné.e au milieu des choses. » Mais que met-on en gage lorsque l'on s'engage ? Il y a forcément des renoncements, mais aussi des choix clairs.

Une conduite

Une fois la transition amorcée, la zone de doutes et de flou traversée, le passage à l'action est nécessaire pour concrétiser. L'engagement, pour Marie Robert, est avant tout une conduite. Afin de respecter un processus, l'engagement comme action est absolument nécessaire. Il y a des règles à mettre en place pour soi, une conduite à respecter quotidiennement, qui porte une vision claire. Cela permet de se mettre en mouvement, de donner corps à son nouveau projet de vie.

Les blocages

Selon les mots de Marie Robert, « il y a des bloqueurs d'audace. Ce ne seront pas les mêmes pour tous. J'en identifie trois : **la peur de rater, la peur de l'inconnu et la peur du changement.** Mais les blocages peuvent être aussi des leviers. Il s'agit alors de se mettre en action. Sans l'action, tout reste à l'étape de l'idée, cela ne se matérialise pas. Est-ce qu'un écrivain le serait s'il n'écrivait pas de livres ? L'envie ne suffit pas, il faut mettre les mains dans le cambouis, poser ses mains sur le clavier et se lancer. L'action aide à dépasser les peurs. Il faut les considérer bien sûr, s'y engager totalement, puis avancer. C'est la seule issue. » Matérialiser semble être la clé pour se remettre en mouvement dans ce passage de vie, pas à pas. Commencer par de petites actions, au quotidien.

Répondre à l'appel intérieur

Pour Marie Robert, il y a une audace de l'engagement, qui est celle d'oser initier un commencement. « Bien sûr, il y a la question de la légitimité. Mais on est tous quelqu'un, notre manière de faire n'appartient qu'à nous. Il faut sortir de la hiérarchisation et des comparaisons, car nous avons tous une parole singulière. La légitimité est avant tout celle que l'on s'accorde. La seule manière de faire, c'est l'action, c'est de s'engager pleinement dans le monde. On peut se faire accompagner, mais cela ne change rien à la puissance de son engagement. C'est avant tout une action globale, un mouvement intérieur, qui allume le regard. »

L'engagement est un dialogue avec soi, puis une action vers le monde.

Croire en son action

De nombreux écrivains évoquent l'action comme seule façon d'entrer dans le monde. Il faut alors s'interroger : quel est notre rôle dans ce monde ? Qui voulons-nous être ? Selon la philosophe Hannah Arendt, l'Homme se définit à travers ses actions. Elle a créé le terme « *vita activa* » pour désigner les trois activités humaines fondamentales : le travail, l'œuvre et l'action. Elle écrit, dans *La condition de l'homme moderne*, paru en 1958 : « Le fait que l'Homme est capable d'action signifie que de sa part on peut s'attendre à l'inattendu, qu'il est en mesure d'accomplir ce qui est infiniment improbable. Et cela à son tour n'est possible que parce que chaque homme est unique, de sorte qu'à la naissance quelque chose d'unique neuf arrive au monde. » D'après Jean-Paul Sartre, écrivain et philosophe, « il n'y a pas d'autre génie que celui qui se fait ». Marie Robert explique ces mots : « Il n'y a pas de manifestation de la pensée ou de ce qu'on est autrement que dans l'action. La finalité souvent nous échappe, mais c'est soi par rapport à soi. Être en lien avec le monde, c'est s'engager, c'est créer. L'engagement est un dialogue avec soi, puis une action vers le monde. »

Dans les transitions de vie, il y a des processus similaires que l'on peut identifier. Ce qui est rassurant, c'est la confiance que l'on peut s'accorder dans ce cheminement, même délicat. Les temps d'incertitude sont nécessaires à la métamorphose. Ce qui est enfin éclairant, c'est la force de l'engagement que l'on peut déployer avec l'assurance inéluctable d'œuvrer pour plus grand, plus juste, plus conscient. Et ainsi, se mettre en route vers le nouveau monde qui, avant tout, est une révolution en soi.



À PROPOS DE L'AUTRICE

www.sophiedimalta.com f @sophiedimaltaholistique

Sophie Di Malta est rédactrice et thérapeute psycho-énergéticienne.
photo auteur © V. Fernald



Spiritualité



Sophie Di Malta

64

Les ESSÉNIENS, une philosophie ancestrale

L'Essénisme est un mouvement, un art de vivre né du judaïsme et qui a prospéré à partir du II^e siècle av. J.-C., avant de sombrer dans l'oubli. Pendant longtemps, les Esséniens étaient décrits comme étant la « troisième secte » de la société juive de Palestine, avec les pharisiens et les sadducéens. Ils faisaient figure d'ascètes, volontairement pauvres et se retirant du monde et de ses plaisirs. Avec la découverte des manuscrits de la mer Morte dans des grottes, entre 1947 et 1956, 870 manuscrits ont été reconstitués à partir de plusieurs dizaines de milliers de fragments, et ce dans des langues différentes. L'Essénisme s'est révélé être un courant de pensée. Il relève d'un art de vivre, d'une philosophie. L'existence des Esséniens reste mystérieuse à travers les âges. Étaient-ils un peuple, une religion, une communauté ? En réalité, il s'agissait d'un courant traversant bon nombre de communautés ; on prêterait d'ailleurs volontiers le terme d'Essénien à Jésus lui-même, bien qu'à cette époque, ce mot n'existât pas encore. Guilhem Cayzac est naturopathe, thérapeute et enseignant essénien, philosophie qu'il pratique depuis trente ans. Il est l'auteur du *Traité de médecine sacrée* et nous apporte son regard expérimenté sur ce que sont les Esséniens.

65

QUI SONT LES ESSÉNIENS ?

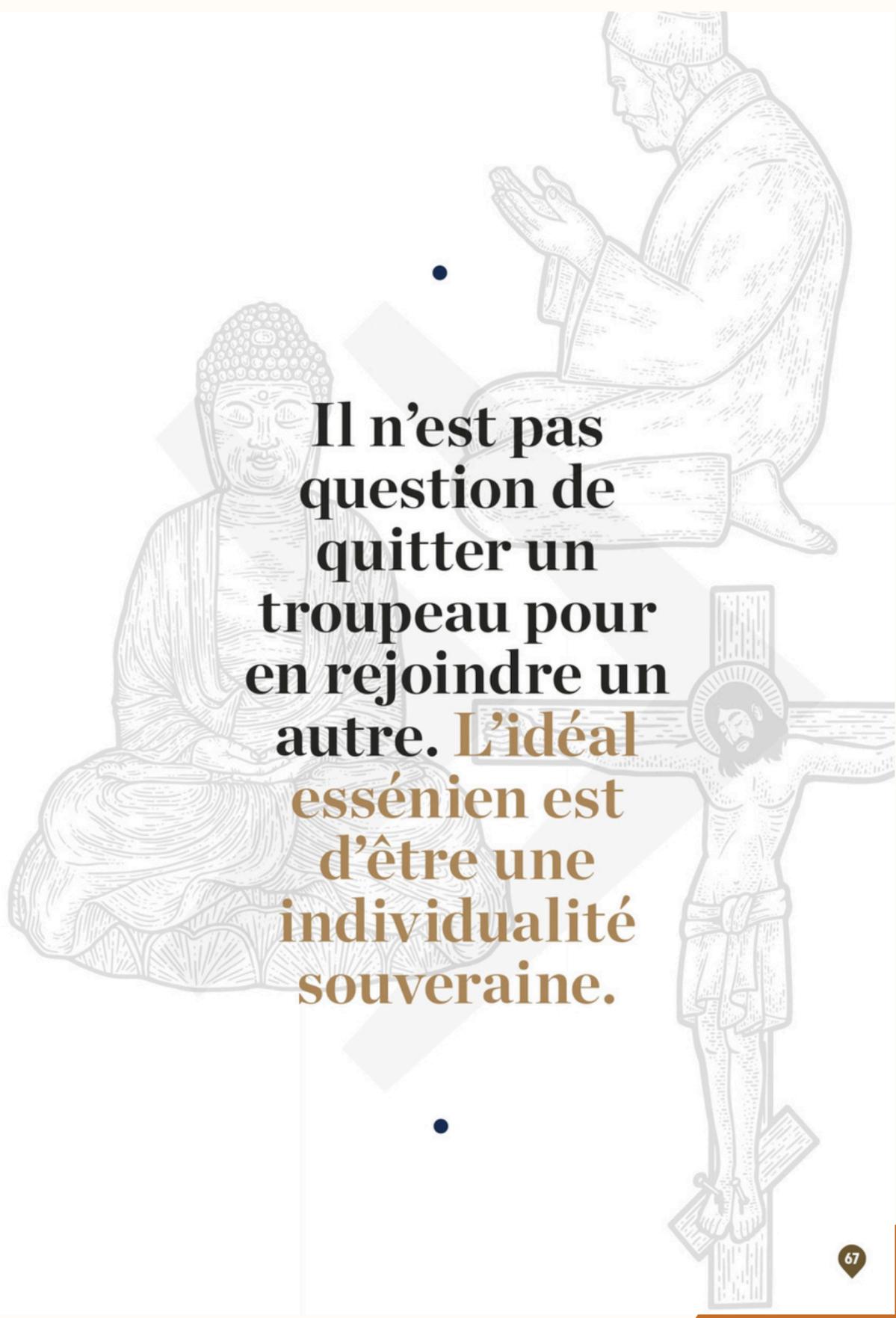
Essénien n'est en réalité qu'un mot dont il faut se méfier, car il cherche à définir, à enclaver un courant qui se veut libre, non figé. Ce terme désigne en effet un courant du judaïsme, qui est aujourd'hui relativement unifié, mais qui à l'époque de Jésus contenait bien des branches spécifiques et très différentes de ce qu'on connaît aujourd'hui. Parmi les Juifs, une partie essénienne existait, regroupant elle-même de nombreuses communautés ayant leurs propres pratiques. « Il y a des traces dans l'histoire de ces communautés Esséniennes, qui avaient comme particularité d'être un peu à l'écart du monde, et chacune avait ses particularités, explique Guilhem Cayzac. Certaines étaient végétariennes, d'autres très connectées avec la nature, d'autres encore étaient dans le refus de la société telle qu'elle était organisée. »

Quand les textes de la mer Morte ont miraculeusement réapparu après 2 000 ans de silence, des mouvements sont nés, tel que celui d'Edmond Bordeaux Székely (auteur de *L'Évangile essénien de la paix*) qui relevait de l'hygiénisme pur. « Ça commence dans les années 1920 et durant tout le XX^e siècle, beaucoup de personnes en réaction contre la chimie, l'urbanisation à outrance, l'industrialisation en cours, retrouvent dans les textes anciens des justifications à une façon de vivre en accord avec le ciel et la nature. Le fait d'avoir un poids historique et surtout la figure de Jésus, rapidement associée à ces communautés esséniennes, dans un monde européen chrétien, fut un argument de taille pour se reconnecter à la nature, manger des graines germées ; cela donnait une sorte de connivence avec la grande figure de Jésus. » Après avoir été mis au placard pendant 2 000 ans, on se réapproprié le mot *Essénien*, on le réinvestit.

LES FIGURES ESSÉNIENNES MAJEURES

En réalité, les nombreuses figures historiques qui sont associées au terme *Essénien*, tels que **Jésus, Bouddha ou Mahomet**, le sont plus par leur façon de penser que leur religion. « Leur point commun est que ce sont des hommes capables de penser en dehors de la boîte, en dehors du prêt-à-penser, et qui prennent la Terre, la nature, la réalité à témoin, c'est-à-dire qu'ils se basent sur la nature et le réel, ils sont capables de sortir du moule. Bouddha, qui vivait dans un moule séduisant et attractif, a refusé de rester prince pour mener une vie simple. » De même, Moïse sortant d'Égypte, vivait dans le confort et le luxe, il était un prince égyptien, jusqu'à ce qu'il renonce à cette vie qui n'était plus dans le réel. Dans la Bible, il monte au sommet d'une montagne, c'est-à-dire qu'il monte au sommet de lui-même, il y rencontre Dieu qui lui demande d'enlever ses sandales parce que la terre est sainte. « C'est pour dire : **tu dois enlever de toi ce qu'on t'a mis et qui te sépare de la terre et du réel, qui te sépare d'une capacité à contacter la Nature et le Ciel** », analyse Guilhem Cayzac.

Citons les Égyptiens, qui étaient entrés dans une perception fantasmée de la vie. Ils ne vivaient plus de contact organique, primal, ancestral avec le Nil. Ils ne croyaient qu'en leurs dieux personnifiés, mais ne contactaient plus véritablement la Nature. « **Tout comme aujourd'hui, avec les reportages de Nicolas Hulot, les déodorants qui préservent la couche d'ozone, nous sommes une génération qui pratique l'écologie toute prête, une pensée écologiste-minute. Mais avec la consommation éco-responsable, nous n'apprenons pas réellement à sentir les changements de saison, sentir ce dont notre corps a besoin... Il faut aller dans des bouquins pour savoir combien de grammes de protéines on doit manger par jour, parce que finalement, nous ne sommes plus capables de savoir ce qui est bon pour notre corps, nous ne sommes plus connectés à lui.** » Le courant essénien est cette façon de recontacter le réel et le corps. Ainsi, quand on dit que certains pharaons d'Égypte, Bouddha, Mahomet, Jésus, étaient Esséniens, c'est simplement parce que ce sont des êtres ayant essayé de sortir des carcans de leur époque, afin de retrouver une façon de se relier au réel.



Il n'est pas question de quitter un troupeau pour en rejoindre un autre. L'idéal essénien est d'être une individualité souveraine.



SE RÉALISER

Ces penseurs hors de leur temps, dont les pensées ont perduré, se sont vus figés dans leurs pratiques, qui furent transformées pour rentrer dans un moule, des pratiques obligatoires, au lieu d'en faire des outils autonomes permettant de contacter le réel d'une façon totalement libre. Car l'Essénisme, c'est aussi cela : **la liberté dans l'individualité.** « Chez les Esséniens, il y a un sentiment très fort d'individualisme, et justement nous croyons que notre société actuelle pourrait être très individualiste, en réalité elle ne l'est pas du tout. Le monde est dans un consumérisme de masse, énormément sous influence des médias et des modes. Or, l'Essénisme encourage l'individualité. Certaines personnes sont des ascètes nés qui veulent aller vers un absolu et un détachement total du monde, d'autres ne le seront pas du tout ; il y a mille façons d'être Essénien, propre à chaque individu, ce qui en fait un courant extrêmement libre. ». Un Essénien vivra cet art de vivre en fonction de sa nature : certains mettent l'emphase sur l'aspect spirituel, d'autres sur leur reliance à la Nature ; certains seront végétariens, d'autres non. Chacun fait sa composition selon ce qu'il est, car c'est ce qui prévaut : être soi, aller au cœur de soi. « Le but d'une voie, d'un art de vivre, c'est d'être soi-même. Toute philosophie ne permet en réalité que de s'atteindre soi-même, de se réaliser en tant qu'être individuel. Donc le but de toute voie collective, c'est la réalisation d'une individualité unique au monde et originelle. Ce ne sont que des moyens de se trouver soi. J'aime cette idée qu'on n'ait pas les mêmes points de départ ni les mêmes exigences fondamentales. »

ALLER AU CŒUR DE SA TRADITION

Il y a dans nos sociétés actuelles beaucoup de multiculturalisme, mais on ne va pas au bout de l'idée, au bout de la tradition. La marque de fabrique des Esséniens est de traduire des textes pour qu'ils soient compris de tous, permettant à chacun d'accéder à l'expérience, là où il est, dans ce qu'il est. De ce point de vue, les Esséniens sont très traditionalistes, ils aiment l'intégrité de leur tradition et de leur transmission. « Il y a aujourd'hui un lissage des cultures et des langues. L'ouverture sur le monde est un cheval de Troie, car il cache une uniformisation, une aseptisation des consommations qui est très toxique et dommageable pour la planète. L'Homme occidental est un déraciné. Il n'a souvent pas plus de deux générations de racines. Une culture du point de vue essénien vient de la terre. **C'est la terre qui fait l'Homme.** Si on vit dans les montagnes arides, on n'a pas le même monde intérieur que quelqu'un qui vit dans des vallées humides, avec des champs de rizières. »

Ainsi, la terre crée notre culture. Mais aujourd'hui, on vit bien trop souvent dans le souvenir d'une culture, car on n'est plus en contact avec la nature. Tout le monde veut défendre sa culture, sans aucun fondement réel. **« C'est pour ça que retourner vers la nature et consommer local, retourner vers des choses simples en prise avec le réel, nous permet de sortir des débats théoriques, intellectuels, d'idées et d'idéologies, de politique, qui sont tous hors-sol. »** Or dans nos sociétés occidentales, à défaut de culture, ce qui réunit les gens sur un point, c'est la culture de consommation. Ce sont des repères communs. Il n'y a aucun fondement naturel réel, si on veut parler de savoir-faire ancestral, issu de la terre et de la mémoire des âges. Il est remplacé par un savoir-faire technologique, qui va être issu d'un brevet, d'une intention, d'un agenda. « Être un ouvrier d'usine, de père en fils, par exemple, est un savoir-faire récent mis en place pour des intérêts humains, mais étrangers aux intérêts de l'humanité, donc dénaturés. Or, un savoir-faire ancestral ne peut procéder que d'un savoir-être ancestral. Car il faut qu'il y ait un sens. »

LES ESSÉNIENS ONT-ILS UNE MISSION ?

Aucune, si ce n'est de véhiculer des valeurs, sans la moindre intention de convertir ou d'initier. On ne se convertit pas à l'Essénisme, tout au plus peut-on se révéler l'être à l'intérieur de soi. Mais il n'y a pas à proprement parler de volonté de transmission, si ce n'est de le faire si sa propre nature est d'être un être communicatif, alors un Essénien le fera parce que c'est qui il est. Si sa nature est d'être solitaire, intériorisé, il vivra son expérience sans autre but que pour lui-même. L'idée étant d'être qui l'on est. Forcer sa nature, ce serait demander à quelqu'un de faire quelque chose qu'il n'est pas poussé à faire par sa nature. « Ce qui rapproche, c'est la reconnaissance d'un enseignement essénien et son adoption dans la vie comme étude. Qu'est-ce qui fait de moi un Essénien ? C'est que j'étudie l'enseignement Essénien au sens global : avec ma tête, mon cœur, mes expériences. Ce n'est pas du tout une étiquette ou une carte de membre ! »

LE SENS D'UNE TRADITION

Guilhem Cayzac explique : « J'adore l'histoire et l'archéologie, car en les étudiant je m'étudie moi-même et j'étudie le moment présent, mais je fais apparaître un contraste en allant chercher le passé. Le passé fait émerger une différence. J'ai beaucoup voyagé, et la quête reste la même. **Quand on voyage, c'est parce qu'on veut par contraste se faire apparaître soi-même en étant dans des environnements différents.** J'aime aller en Grèce, car c'est l'origine de toute l'Europe et de toute notre culture occidentale. On voit l'apparition de phénomènes très importants, comme la métallurgie. À partir du moment où l'Homme a commencé à fabriquer des métaux qui n'existaient pas dans la nature, il a commencé à se dire : on peut modifier la nature structurellement. Avec les alliages de métaux, on mélange les molécules. Ça fait naître à l'intérieur de l'Homme un sentiment de toute puissance. D'un coup, il y a une domination, avec un chef, avec une hiérarchie qui se met en place, avec des êtres qui obéissent et qui doivent travailler pour le chef. Et l'autre processus, c'est l'urbanisation. Voilà deux choses qu'on considère comme les fondements de la civilisation, qui sont en réalité un éloignement ; ainsi l'Homme a commencé à s'élever au-dessus du sol et à se déraciner. En se déracinant, on n'a plus de perception sensorielle. Et on développe alors un manque de sensibilité à l'autre. » Avec l'urbanisation du monde et la métallurgie, le monde est entré dans un fantôme du réel. On estime aujourd'hui qu'une personne diplômée aura nécessairement le sens de ce qu'il faut faire et de ce qui va régler les problèmes. Or, on n'est plus en prise avec le réel, car nous vivons dans des systèmes artificiels sans prise avec la nature. Apprendre à se retirer en soi-même, à revivre les choses à échelle humaine et organique, est un vrai défi dans nos sociétés modernes.

COMMENT RECONNECTER AVEC LA NATURE ?

La tradition essénienne est construite sur les expressions du Divin, ce qu'on appelle aussi les quatre éléments. Le feu, l'air, l'eau, la terre. Ces quatre éléments sont la base constitutive de tout ce qui existe. « Et l'Homme a ceci d'extraordinaire que, pour faire son expérience de vie et son expérience de contact avec le Divin, il a à disposition un corps. Et notre corps est lui-même un morceau de la terre, de la nature vivante. Notre corps est de la terre qui parle, qui marche, qui joue, qui pense, qui aime, qui court... La nature n'est en aucun cas extérieure. Ainsi, l'objet principal d'étude d'un Essénien, c'est son corps et sa place, sa relation avec les éléments, la nature, le ciel. » Ainsi, où que l'on soit, même dans les villes, à partir du moment où on est vivant, absolument rien ne peut nous empêcher de contacter le Divin. C'est tout le but de ce qu'enseigne l'Essénisme. Il s'agit de redevenir qui on est vraiment. Il ne s'agit que d'être conscient de soi. « Si Dieu existe et qu'il n'est pas dans l'air, alors on ne peut pas y croire ! Qu'est-ce qui est plus important que respirer ? Rien. Plus important que boire ? Rien. Plus important que la lumière et la chaleur ? Rien. Plus important que la stabilité de la terre sous ses pieds ? Rien. Plus important que la confiance et la santé du corps ? Rien. Le Divin, c'est cela. Qu'est-ce qui est plus important que le sein de sa mère pour un bébé ? Rien. Dieu est le lait de sa maman pour un bébé. Il n'y a alors pas d'autre Dieu que le sein d'une femme. »

La responsabilité de chacun est de retisser ce lien avec le vivant, avec le réel. **Et les pratiques esséniennes ne sont que des outils pour retisser le lien.** « Dans le Sahara, Dieu est un verre d'eau, ajoute Guilhem Cayzac. Dans une région de Normandie, Dieu, c'est le soleil ! Dieu est toujours ce qui fait du bien, ce qui équilibre, ce qui sort de l'excès. Où que l'on soit, qui que l'on soit, on a accès à Dieu. L'eau, l'air, la terre sous nos pieds, tout ça est dans notre corps. C'est à la fois le plus accessible et le plus compliqué à trouver dans nos sociétés contemporaines. Dieu est toujours ce qui répond au besoin de nos déséquilibres. Il ne s'agit que de ça. »

COMMENT RETROUVER UN ÉQUILIBRE QUAND ON EST DÉRACINÉ ?

Comment faire pour accéder à soi-même ? « Il faut commencer petit. Et ça finira par devenir grand, car la vie est une croissance naturelle. Si on fait quelque chose qui n'est pas clair, pas juste, cela finira par se défaire, par mourir. Si on fait quelque chose qui nous correspond totalement, cela prendra de l'expansion. Donc, commencer petit : manger en conscience, boire en conscience, vivre le monde avec le regard neuf d'un enfant, regarder un arbre. On apprend à ralentir. Il n'y a donc pas de dogme : on est dans une perception organique des choses. On va faire des choix en fonction, simples, spontanés et profonds. Un acte profond qui vient des tripes et du cœur est beaucoup plus puissant que n'importe quelle campagne ou pétition. On signe des pétitions pour sauver les abeilles, mais quand est-ce la dernière fois qu'on a regardé une abeille, mangé du miel en conscience ? C'est ça, se reconnecter au réel. Le Divin est en toute chose. Si personne ne voit Dieu en l'autre, alors que voit-on ? Est-ce que je vois une personne que j'ai délimitée, calibrée, enfermée, envers laquelle j'ai un intérêt ? Je vais donc fabriquer une personne artificielle. Ou est-ce que je vois Dieu en l'autre ? Si je vois Dieu en l'autre, je lui laisse toujours une chance de l'aimer pour de vrai dans tout le potentiel qui n'est pas encore advenu, je lui ouvre un avenir lumineux. Et j'ai confiance dans l'absolu qui l'habite et le bien absolu qu'il peut faire en ce monde. **C'est cela l'art de vivre essénien, c'est de voir Dieu dans chaque créature, dans chaque être.** Le vrai mouvement, c'est de voir un chou et de se dire, cet aliment est Dieu. La choucroute est Dieu, pour les pays froids. Quand on a cette vision, on transmet un savoir-faire, qui est de cuisiner la choucroute, en étant la chose la plus précieuse au monde. Sans ça, ils seront morts, ils ne passeront pas l'hiver. **C'est ça être Essénien, c'est récupérer ce regard sur la vie.** Ainsi, on peut retrouver sa tradition. »



À PROPOS DE L'AUTRICE

www.sophiedimalta.com

Sophie Di Malta est rédactrice et thérapeute psycho-énergéticienne. photo auteur © V. Fernandel

f @sophiedimaltaholistique



C'est cela
l'art de vivre
essénien, c'est
de voir Dieu
dans chaque
créature, dans
chaque être.

Société

Parler des femmes

Nous pouvons évoquer les femmes à bien des niveaux, cela dépend d'où on se place. Où situer notre vision ? Partout, pour voir l'ensemble. Certes, il y a des ombres et des lumières. Est-ce qu'il faut s'insurger ou incarner ? Entrer dans les polémiques ou dans une sereine affirmation de soi ? Parler de construction sociale, d'identité, de genre, de nature sauvage ? Toutes les possibilités sont admises. Identitaire : la femme a-t-elle sa place ? Genre : est-elle femme dans un monde d'hommes ? Sociale : dans quel monde s'inscrit-elle ? Naturelle : la femme est-elle simplement... femme ? Je me suis posé la question, parcourant mon expérience et celle partagée par d'autres, pour arriver à cette réflexion : la femme n'est ni victime, ni prédéfinie, ni inférieure, ni même supérieure. Avant tout, elle est humaine, avec une nature spécifique. Ni les étiquettes, ni les injonctions sociales ne peuvent nous détourner d'une nature incontestable. Se laisser définir, abandonner son propre pouvoir, c'est laisser les discriminations de tout ordre s'installer si ce n'est perdurer, ce qui met à part tout un chacun, ce qui provoque les discriminations et les stéréotypes.

LA FEMME... DANS QUEL MONDE ?

Il y a eu des avancées sociales incontestables, dans un monde qui fut longtemps sous le joug du patriarcat mais où celui-ci, malgré tout, persiste, peinant à se transformer radicalement. Alors il faudra toujours parler de la place des femmes, de la sexualité, de la maternité, des discriminations professionnelles, des abus, des mœurs sociétales ; partout, il y aura toujours la notion du respect de chacun.e, partout, la notion de légitimité. Il faudra encore parler des droits fondamentaux, de la liberté à disposer de son corps et de son esprit, malgré les acquis, car il reste en bruit de fond des injustices. Il faut des voix pour dire ce qui ne se dit pas, pour amener les consciences à respecter les choix de chacun.e, sans injonctions, sans bien-pensance, sans conformisme ni déterminisme. Et c'est très bien. Et puis... on peut prendre de la hauteur. Revenir à l'essentiel, sans se définir dans un contexte. Une nature de femme est d'être femme, sans écueil, sans convenance, dans toute sa spécificité, sauvage et souveraine. Elle n'appartient qu'à elle-même. Elle est dans un monde en mouvement où, toujours, il y aura des défis, mais où toujours sa nature est inébranlable.

Édito

REVENIR À L'ESSENTIEL

Dans cet espace, nous partageons des conseils pratiques, des astuces, des idées, afin qu'en conscience, vous puissiez faire vos choix éclairés, suivre vos ressentis, vous écouter, en somme, pour ne suivre que votre propre voie. Être une femme, c'est vivre des cycles, des menstruations, un corps en mouvement, pouvoir choisir la maternité, l'allaitement, le plaisir, puis évoluer et composer avec tout cela dans la société. Traverser ces étapes de vie dans sa pleine potentialité, voilà ce que nous avons voulu insuffler. Et de manière naturelle, car qu'y a-t-il de mieux pour optimiser la nature qui se révèle en soi ? C'est savoir ce qui nous nourrit en conscience, parler de la naissance plaisir et du pouvoir des cycles, de sexualité épanouie et de féminin sacré, du pouvoir des plantes et de la sororité ; inspirer et laisser place nette à la liberté.

UNE NATURE DE FEMME

Je crois profondément en la nature, et nous ne pouvons que nous incliner tous égaux devant elle. La femme est nature. Elle est une partie de cette nature qui vit, comme tout. Nous avons choisi de parler des femmes en abordant certains sujets encore (trop) controversés, mais surtout, pour remettre à sa juste place et dans une immense douceur, cette nature de femme qui évolue puissante et libre, avec ses cycles, son corps, ses émotions, ses transformations et ses bouleversements. Ce hors-série se veut concret, un manuel pratique à l'usage des femmes qui veulent accroître leur bien-être de manière naturelle, c'est-à-dire au plus juste pour elles ; mais aussi un agitateur de conscience, un vivier de réflexion pour les femmes autant que pour les hommes, afin de se respecter soi avant tout et de se connaître pour savoir ce qui est bon pour soi. Car la grande avancée, c'est de prendre la mesure de son pouvoir souverain. C'est de cette puissance majestueuse que nous parlons ici.



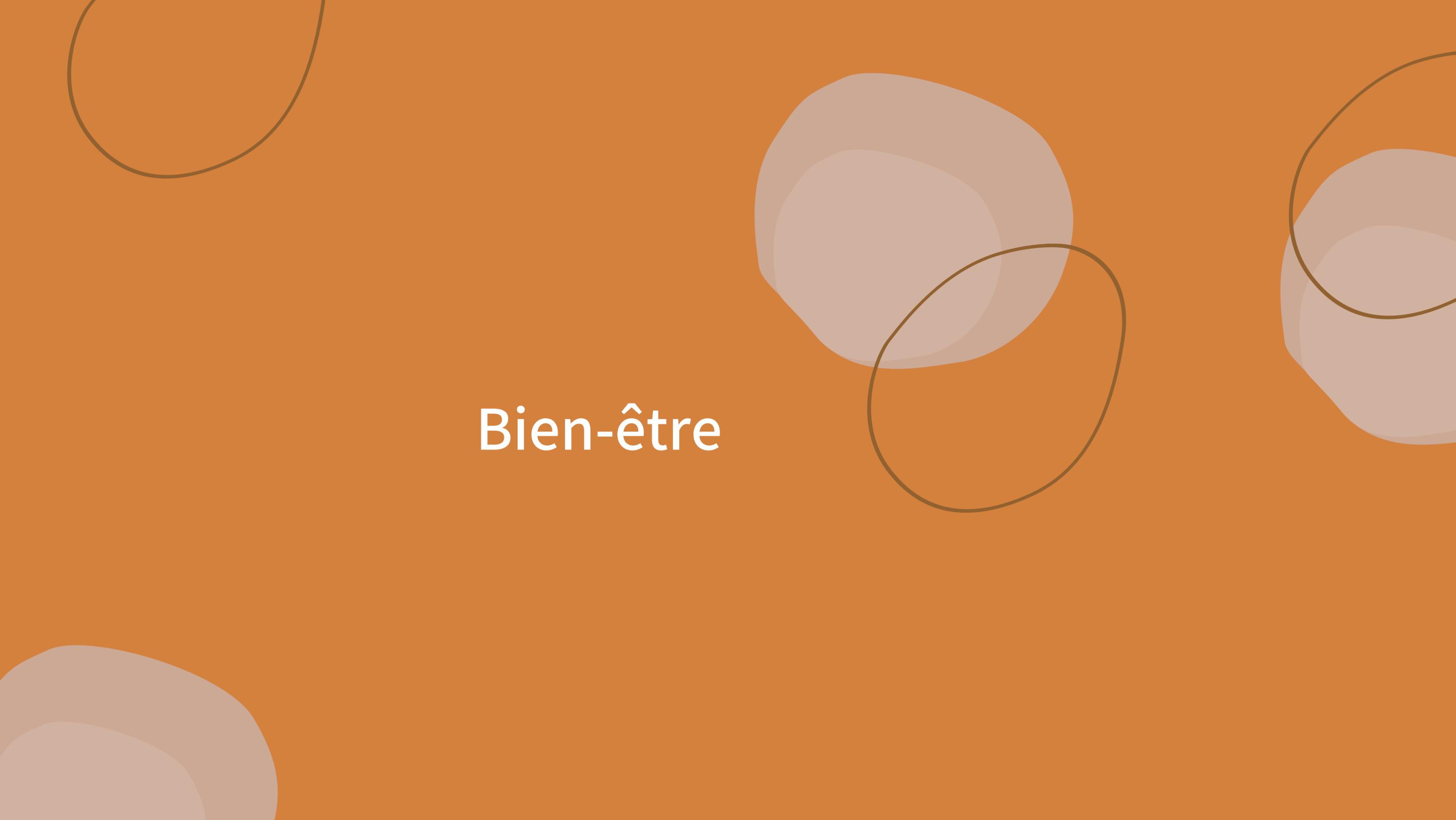
À PROPOS DE L'AUTRICE

www.sophiedimalta.com

Sophie Di Malta est rédactrice et thérapeute psycho-énergéticienne. photo auteur © V. Fernandel

[f @dimaltaholistique](https://www.facebook.com/dimaltaholistique)

Bien-être



La sexualité PENDANT ET APRÈS la grossesse



Les professionnels de santé sont rarement formés voire à l'aise avec le sujet de la sexualité pendant et après la grossesse. L'échange se limite généralement à certaines contre-indications, pour raisons médicales. On dira alors qu'il faut éviter tout rapport intime, même si on parle ici de tout rapport avec pénétration. La question de la sexualité pendant la grossesse reste floue, en manque de ressources. Vers qui se tourner pour ces questions-là ? Les sexologues peuvent y répondre, mais leur métier est encore relativement tabou. Il s'agit avant tout de déconstruire les mythes et de réinventer sa sexualité.

DÉJOUER LES IDÉES REÇUES

La grossesse, c'est un moment charnière, un tremplin pour le couple dont la sexualité est en train de changer. L'intimité du couple se heurte aussi au changement du corps de la femme. Ce qui importe est de communiquer, s'informer, être rassuré.e.s. Oui, la sexualité change, mais elle peut se réinventer. Il faut avant tout déconstruire les mythes : non, quand il y a pénétration, cela ne vient pas toucher le bébé ! Si on connaît bien l'anatomie du corps féminin, on sait que le bébé est positionné de manière à ce que le col de l'utérus soit fermé pendant la grossesse. Le bébé quant à lui est dans sa zone, dans sa bulle, à savoir dans le sac amniotique. Ainsi, le pénis pénétrant dans le vagin ne touchera absolument jamais le bébé, justement parce qu'il est protégé par le col de l'utérus.

Selon certaines positions, cela peut venir toucher légèrement le col de l'utérus et ce sera tout au plus un peu désagréable pour certaines personnes. Ensuite, il y a l'aspect psychologique : pour certains hommes, la seule présence du bébé les bloque. Certains ont même l'appréhension de salir le bébé avec leur sperme. Le fait de savoir que le bébé est intégré à cet acte sexuel peut conduire certains hommes ou certaines femmes au refus de la sexualité.

Souvent, pendant la grossesse, il n'y a plus de rapport avec pénétration, voire plus de rapport du tout. Il faut avant tout remettre de l'intimité au sein du couple. Il n'y a pas que la pénétration, il y a aussi le toucher, les caresses. Cela demande d'être à l'aise avec le corps de sa partenaire. Revenir au toucher, questionner les appréhensions, mettre des mots au sein du couple, comprendre ce qui se passe et comprendre les blocages. Exprimer ce que chacun ressent permet la connexion au sein du couple, ce qui est très important.

Il faut savoir aussi que le bébé est baigné dans ces hormones du plaisir, tout comme il ressent le stress s'il y en a. Ce n'est pas quelque chose de malsain, car le bébé ne contextualise pas, il ne peut pas mettre de mots sur le fait qu'une sensation soit sexuelle ou non, il ressent juste le bien-être. Il n'est que dans la sensation.

MODIFICATIONS DU CORPS PENDANT LA GROSSESSE

Pendant la grossesse, il peut y avoir une vaso-congestion : les tissus sont gonflés. Pour nourrir le placenta, il y a un afflux de sang vers le bas, et donc vers la zone génitale, aussi la vulve peut-elle être plus sensible, le vagin également. Pour certaines femmes, cela peut créer une tension, un certain inconfort entraînant de la douleur, mais aussi du stress et des appréhensions. Et sans s'en rendre compte, on se contracte, et si on est crispée, les muscles du périnée le sont aussi... Et si les muscles autour du vagin sont contractés, cela sera plus douloureux lors de la pénétration. C'est avant tout psychologique ; si on rassure, explique, informe, il y aura déjà une certaine libération du mental.

MODIFICATION DES SENSATIONS, ASPECT PHYSIOLOGIQUE ET PSYCHOLOGIQUE

L'après-grossesse est une phase autrement délicate : le poids du bébé a appuyé sur le périnée, il y a peut-être eu des déchirures ou une épisiotomie. Les femmes qui ont un périnée intact après l'accouchement reprennent souvent les rapports plus rapidement. Néanmoins, les professionnels de santé recommandent d'attendre six semaines après l'accouchement avant un rapport avec pénétration, souvent sans expliquer pourquoi. Cela ne facilite pas le retour à l'intimité. Le col étant encore assez ouvert, c'est simplement pour éviter toute infection. Interdire sans expliquer peut mener à des blocages, or il faut informer et responsabiliser. On peut toujours avoir des rapports intimes sans pénétration, ou encore avoir un rapport avec pénétration, mais avec préservatif. Cependant, on se rend compte souvent que les sensations pendant l'acte sexuel ont changé, après la grossesse.

Le périnée est un muscle, un peu comme un élastique qui a souvent été trop étiré pendant la grossesse. Quand il fait bien son travail, en étant à la fois tendu et relâché quand il le faut, il apporte plus de sensations de plaisir. Ainsi, lorsque des femmes sont en perte de sensations, il faut se poser les bonnes questions : est-ce qu'il y a eu la rééducation périnéale ? Comment est-ce que je me sens dans mon corps ? Est-ce que je suis suffisamment excitée ? Est-ce que je pense trop à mon bébé sans être totalement dans l'expérience présente ? Comment est-ce que je me sens avec mon partenaire ? Il faut tenir compte aussi de certains autres impacts psychologiques, comme les violences obstétricales, qui viennent également déconnecter cette partie de son corps avec soi. Quel est alors mon rapport avec mon sexe ? **Le périnée joue un rôle majeur dans les sensations.** Il convient de le rééduquer, et si on le fait par soi-même, de s'assurer que cela suffira et de trouver les exercices qui nous conviennent.

Précisons que les douleurs vaginales post-accouchement, si elles durent, ne sont pas la normalité, ni même une fatalité, et qu'on peut se faire accompagner pour cela. Ce peut être physiologique, mais c'est souvent psychologique, une certaine appréhension entraînant une sécheresse, ou de la fatigue, une sensation d'être délaissée ou un manque de communication dans son couple. Il ne faut pas hésiter à consulter.

ABORDER SON NOUVEAU RÔLE DE MÈRE, TROUVER L'ÉQUILIBRE DANS SA VIE DE FEMME

Tout comme l'homme devient père, la femme devient mère, et il y a un nouvel équilibre à trouver dans sa vie de femme. Elle doit prendre le temps nécessaire afin de trouver ses marques, souvent seule car c'est un temps qu'on n'accorde pas systématiquement aux femmes, dont la charge mentale peut s'avérer rapidement lourde. Avant tout, se retrouver soi. C'est la base. Il y a certes le couple, mais avant tout la relation à soi-même. On ne peut pas réinventer sa vie intime à deux si l'on n'a pas au préalable fait la démarche de renouer avec soi et son corps. Celui-ci a changé pendant la grossesse ; il faut prendre le temps de se réapproprier ce corps, apprendre à l'aimer, à décrypter les sensations qui sont différentes. Cela ne veut pas dire qu'elles sont moins bien, ce sont juste de nouvelles sensations. Il faut alors prendre le temps de faire des choses qui nous font du bien, de redécouvrir son corps, de prendre soin de soi. La masturbation, dans ces cas-là, reste la meilleure alliée. C'est plonger au cœur de son être sensuel.



Il faut savoir aussi que le bébé est baigné dans ces hormones du plaisir.

Tout part d'un désir. Plus on a conscience de ses désirs et plus on les éveille ; plus on éveille ses désirs et plus on peut redevenir actrice de sa vie intime. Il ne s'agit pas forcément d'avoir un orgasme, mais déjà de s'observer, d'explorer son corps et de redécouvrir ses sensations. Les femmes qui vont consulter un spécialiste sont souvent des femmes qui ont une baisse de libido après l'accouchement. On se concentrera alors en premier lieu sur sa relation à elle-même, avant d'aborder la relation avec son conjoint. La matrescence, tout comme l'adolescence, est une période de changement, de transition, où il faut embrasser son nouveau rôle de mère, ce qui est délicat. On se demande souvent comment faire pour retrouver ce qu'on avait avant, or il s'agit d'accepter cette transition et la voir comme quelque chose de positif.

C'est en général le manque de temps qui accentue la raréfaction de la sexualité. Le corps étant fait de récepteurs, petit à petit, les sensations s'amenuisent. Si on ne remet pas l'intention dans son couple de recréer l'intimité, on peut perdre la notion du toucher et donc ne plus avoir l'élan des caresses, car il y a moins de spontanéité. Mais si on attend passivement que cette spontanéité revienne, on peut l'attendre longtemps ! Il convient alors de la travailler, d'y remettre de l'intention et du concret. Ce ne doit pas être un effort, mais un plaisir de retrouver ensemble ce partage. Le désir spontané se déclenche avec l'activation de stimuli, de fantasmes, qui stimuleront la tension et l'excitation sexuelle. Il y a également le désir réactif, qui, lui, est un désir en réponse à une excitation sexuelle, celle de son.s.a partenaire, qui est une réceptivité de l'autre.

Lors d'un changement majeur de sa vie tel qu'une grossesse, réinventer sa vie intime demande du temps et l'envie de se réapproprier son corps, tout comme de remettre l'intimité au cœur de sa relation. Mais c'est tout à fait possible, et certaines femmes témoignent souvent d'une plus grande liberté post-accouchement, avec une écoute plus attentive de l'un.e et de l'autre au sein du couple.

Merci à Camille Bataillon pour ses éclairages. Camille est sexologue clinicienne et coordinatrice scientifique. Dans son livre *Réinventer sa vie intime après bébé*, elle offre un guide pratique et bienveillant.

Instagram : @camilleparlesexe



À PROPOS DE L'AUTRICE

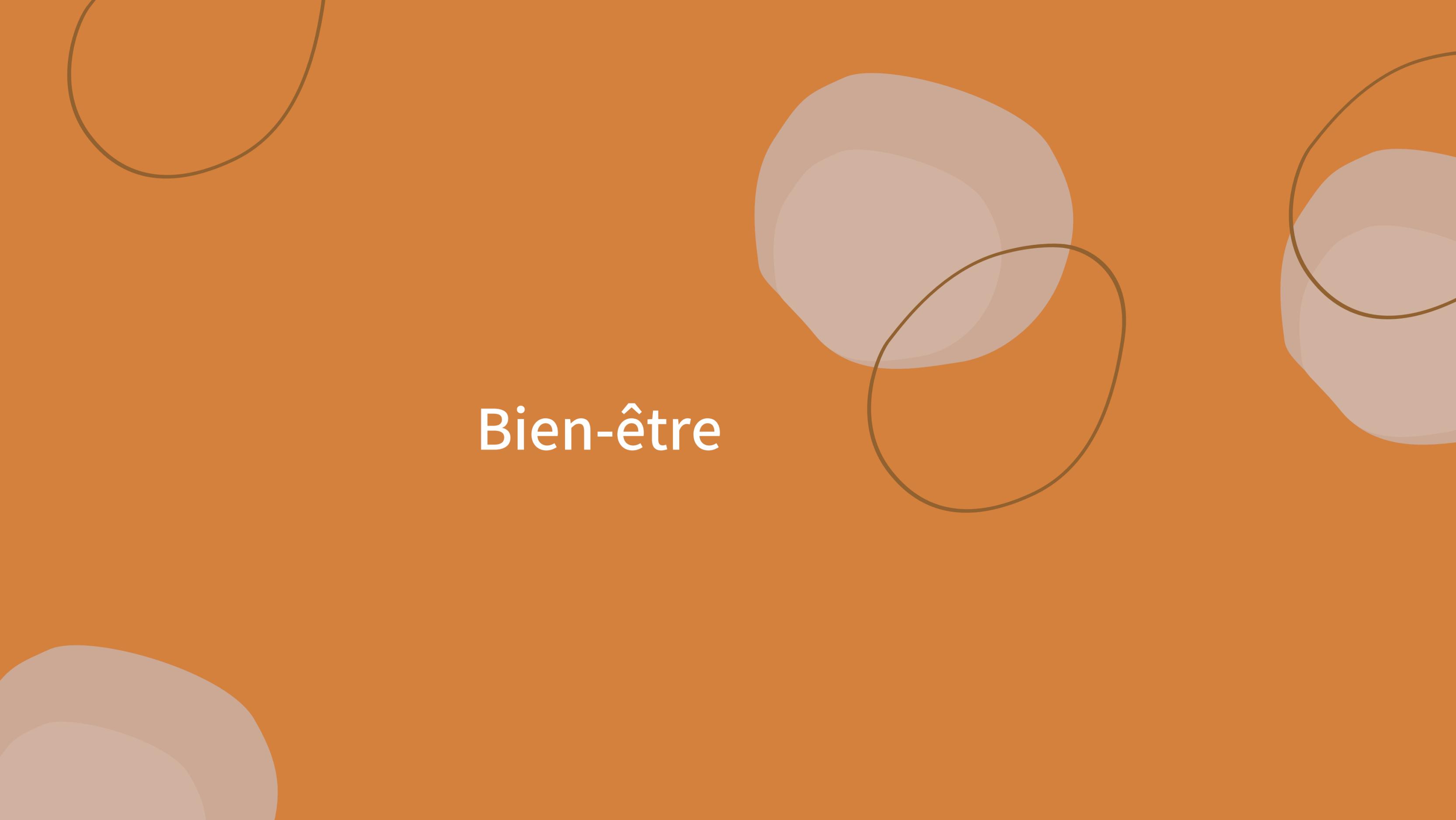
www.sophiedimalta.com

Sophie Di Malta est rédactrice et thérapeute psycho-énergéticienne.

photo auteur © V. Femandel

f @dimaltaholistique

Bien-être



RENCONTRE

Amma Soul



LA NAISSANCE PLAISIR

**TU N'ACCOUCHERAS PAS
DANS LA DOULEUR**

PROPOS RECUEILLIS PAR

Sophie Di Malta

Amma Soul a découvert la naissance plaisir après l'arrivée de son premier enfant. Elle a souhaité donner naissance à sa fille naturellement, sans péridurale, mais n'a pas vécu cet événement comme une expérience plaisir. C'est en visionnant le documentaire *La naissance orgasmique* qu'elle a une révélation. Elle est alors enceinte de son deuxième enfant, exerce son métier de doula, et découvre une autre manière de cheminer dans l'enfantement. Comme s'il y avait toujours eu un tableau qui parlait de souffrance, de douleur, de difficultés pendant la naissance et que, soudainement, un voile s'ouvrait vers une autre manière de le vivre.

SORTIR DES CONDITIONNEMENTS

La première compréhension à avoir est celle du conditionnement. Nous avons été conditionnées – consciemment ou non – à ce que la naissance soit douloureuse, notamment par la Bible qui dit « Tu enfanteras dans la douleur ». Et comme les croyances s'inscrivent dans notre subconscient, elles vont surgir et influencer notre façon de vivre l'expérience. Il s'agit avant tout d'identifier les croyances que l'on a autour de la naissance. Est-ce que nos mères, nos tantes, nous ont parlé d'histoires qui font peur autour de ça ? Tout ce que l'on voit et entend autour de la naissance, même dans les films, vient imprégner notre subconscient. Ces références seront notre point de repère pour l'expérience, un peu comme un programme dans un ordinateur, qui s'active au besoin. Pourquoi tant de femmes enfantent dans la douleur tandis que d'autres claquent avoir eu des orgasmes pendant la naissance ? **Il s'agit avant tout d'aller plus profondément en soi, avec l'aide de pratiques quotidiennes.** C'est cela qui fait la différence : on peut comprendre les choses au niveau du mental, mais s'il n'y a pas la pratique, on n'intègre pas les choses de la même façon. Pour avancer dans une pratique, il faut un certain quotidien. C'est un cheminement vers la naissance plaisir.

CHOISIR SES MOTS

Les mots ont leur pouvoir propre. Ceux que l'on emploie vont aussi influencer ce qu'on va vivre. Lorsqu'on parle de contraction, le mot lui-même est chargé. On peut alors utiliser le mot « vague », à la place. Dans une vague, il n'y a pas cette charge de tension, propre à une contraction. Au lieu de la douleur, on peut parler d'intensité. Plutôt que d'accoucher – qui sous-entend que la femme est couchée, alors qu'une femme qui enfante naturellement ne sera jamais couchée – on dira « enfanter ». La démarche de modifier notre vocabulaire va également changer notre subconscient ainsi que notre perception. Les affirmations positives, la visualisation, sont de précieuses aides. Au début, les affirmations sonnent comme quelque chose de lointain, mais plus on les répète, plus elles s'ancrent dans notre subconscient, au niveau neurologique, et plus on les fait siennes, pour les intégrer dans notre système.

Y CROIRE

Déjà, y croire. S'il n'y a pas la conscience que cela existe, on aura beaucoup moins de chances de l'accueillir. Le rôle de la peur est important. Amma propose aux femmes d'écrire leurs peurs autour de la naissance, pour les identifier puis en trouver la source. Dans le livre *HypnoNaissance* auquel elle fait référence, Marie Mongan, l'auteure, explique le syndrome que l'on nomme « peur-tension-douleur ». Si la femme a peur, le corps va se contracter, et la tension amène irrémédiablement à la douleur. On va donc travailler sur les peurs, mais aussi s'occuper de la relaxation du corps. **Le jour de l'enfantement doit être le plus relaxé possible, pour que le corps puisse s'ouvrir, presque dans un état de transe.**

CRÉER UNE BULLE DE RELAXATION

L'idée est d'accueillir cet état de transe et de ne pas l'interrompre avec le néocortex, à savoir la pensée. Le jugement de soi, le fait de se sentir observée, peut créer une inhibition et la peur du regard de l'autre. Notamment en salle de naissance à l'hôpital, où la mère doit se sentir libre du regard des autres et ne pas être interrompue, pour pouvoir vraiment créer une bulle de relaxation autour d'elle. Par ailleurs, l'acte d'enfanter est aussi un acte sexuel, puisque l'enfant passe par le sexe. L'ocytocine, « l'hormone de l'amour », est libérée, comme lorsqu'on fait l'amour : ainsi on a besoin des mêmes conditions de sécurité, de pénombre, d'intimité, de chaleur.

LES ÉTAPES POUR CHEMINER VERS LA NAISSANCE PLAISIR

L'atmosphère permet le *flow* et la production d'ocytocine, mais il faut que ce *flow* soit constant. Il convient de stimuler les cinq sens, de manière positive. Par exemple, pendant la grossesse, on demandera à la maman d'identifier deux ou trois choses pour stimuler chaque sens. Comme des musiques, certaines odeurs, de la nourriture, tout ce qui fait du bien. Quelle odeur va stimuler son plaisir ? Quel tissu va la réconforter ? Quelle ambiance va l'apaiser ? Ainsi, la première chose est d'avoir confiance en sa capacité naturelle d'enfanter. Les étapes suivantes soutiennent ce cheminement vers la naissance plaisir :

- 1 la confiance en sa capacité à enfanter qui, comme chez tous les animaux, fait appel à la part archaïque de soi, ce sens inné et naturel qui sait ce qui est bon pour soi ;
- 2 la sérénité, dans une hyper-relaxation du corps et de l'esprit, afin de détendre au maximum son être pour accueillir l'intensité du travail de l'enfantement ;
- 3 la connexion à sa part sauvage. Il s'agit d'explorer notre partie sauvage, en amont, parce que la femme sauvage sait comment enfanter. Elle est mammifère, elle ressent les choses. Il ne s'agit que de lâcher prise. Accepter et être dans l'instant ;
- 4 la sensualité. Chercher du plaisir avec nos sens, se mettre dans des conditions optimales par l'éveil des sens ;
- 5 la sexualité. On va utiliser la sexualité pour se préparer à enfanter, comme la technique de la réflexologie vaginale, ainsi la femme va aller chercher la détente avec son souffle. Il y a aussi les massages du périnée qui peuvent nous préparer ou la relation à sa vulve (la yoni), que l'on peut expérimenter avec le tantra. La réponse est en nous, cela peut convenir à une femme et pas à une autre. L'idée est de relaxer les tensions physiques, mais aussi les tensions relationnelles avec nous-même. Il faut tisser avec ce pour quoi on sent une connexion. On peut se sentir attirée par telle ou telle pratique, ou pas, il faut toujours revenir à la souveraineté que la femme a en elle ;

6 la spiritualité. Il s'agit de prendre soin de son corps énergétique, car tout est vibration. Enceinte, il faut protéger sa bulle, car toute relation est un transfert d'énergie. Souvent, lorsqu'on est enceinte, on attire d'autres femmes qui viennent nous raconter leur expérience d'enfantement, souvent traumatisante : elles ressentent le besoin de la partager. Cela crée aussi un conditionnement. On va absorber. Or il faut se nourrir d'expériences positives, afin de nourrir notre vision et que notre subconscient ait une autre vision de la naissance. Cette nouvelle vision s'installe durablement et crée notre réalité. Cela ne veut pas dire qu'on va nier l'existence de cette dernière, mais depuis des milliers d'années, la douleur a pris beaucoup de poids. Il s'agit de rééquilibrer avec le plaisir. Quelle intention on émet ? Qu'est-ce qu'on veut vivre ? Il y a deux aspects : l'intention, située au niveau de la pensée et donc du champ électrique, et l'émotion, située au niveau du cœur, donc du magnétisme. En alignant nos intentions claires (une naissance plaisir) et le fait de ressentir la puissance, la joie, l'amour que cela nous procure, comme si c'était déjà là, on change notre manière de vivre l'expérience.

INCARNER SON POSITIONNEMENT

Il ne s'agit pas d'imposer une manière de faire, mais de l'incarner. Incarner, c'est se mettre dans sa souveraineté, centrée en soi. **La femme qui enfante sait exactement ce qui est le mieux pour elle.** Elle dégage alors une énergie qui remet à sa juste place l'équipe médicale qui l'entoure, restant une aide discrète en cas de besoin. Il faut remettre le médical à sa juste place. Le souci dans nos sociétés modernes, c'est qu'il y a eu une appropriation du corps de la femme, car l'homme a étudié, a mentalisé la physiologie, et pense donc mieux savoir que la femme ce qui est bon pour elle. Le patriarcat a joué aussi en ce sens. C'est donc une confiance à retrouver. Il ne faut pas se laisser porter par l'équipe médicale, mais s'ancrer dans sa confiance, dans sa puissance. La femme, où qu'elle soit, quel que soit le lieu où elle enfante, est partout chez elle. Même à l'hôpital : le bout de terre où est lui appartient. Elle fait l'espace sien, afin de se sentir comme dans un cocon et de pouvoir s'ouvrir. Si elle est en « survie », tout comme les animaux qui arrêtent le travail quand il y a danger pour courir, elle aura le même réflexe. Il faut donc s'asseoir dans sa souveraineté, sa puissance de femme et la rayonner. Le positionnement change beaucoup de choses. La façon dont la femme va vibrer influencera les personnes autour d'elle.

PENDANT L'ENFANTEMENT

Pendant le travail et les « vagues » intenses qu'il procure, le fait de bouger et d'accompagner cette vague fait que la tension se relâche. On accompagne le mouvement avec le bassin pour apporter la relaxation. Il s'agit d'identifier la tension et de la ramener à une sensation de plaisir. Cela demande de mettre de la conscience dans cette zone, pour la relaxer. Aller chercher la tension, pour la dissoudre. Ainsi, pendant tout l'enfantement, grâce aux exercices intégrés de visualisation et de relaxation, la naissance plaisir peut avoir lieu. La naissance plaisir demande un lâcher-prise, afin de se détacher des regards extérieurs pour pouvoir accéder à nos profondeurs. Il en va de même que pendant un acte sexuel où l'abandon, la confiance, la sécurité aident à traverser ce plaisir sans tabou et sans inhibition. C'est un changement de paradigme, le plaisir n'est pas perçu comme quelque chose d'indécent, mais au contraire une douceur viscérale à s'accorder. Ce qui compte n'est pas de savoir comment va être perçu et reçu le plaisir que l'on véhicule, mais de se laisser être pendant l'enfantement. Cela demande une grande liberté d'être.

L'APRÈS-NAISSANCE, À NE PAS NÉGLIGER

Dans notre société moderne, on a perdu le sens de ce qu'on appelle « les quarante jours ». Dans beaucoup de sociétés africaines, indiennes, russes, les quarante jours qui suivent la naissance sont une période où la maman ne devrait rien faire, hormis rester allongée avec son bébé, le nourrir, laisser au corps le temps de récupérer, sachant que l'utérus met à peu près six semaines pour se remettre bien dans sa matrice. Beaucoup de cultures ont bien compris cette légitimité-là. Et ce sont les autres femmes ou les hommes de la famille qui vont préparer à manger pour elle, faire son ménage, afin qu'elle ait quarante jours où le corps est en total repos. La mère reste dans sa bulle, crée le lien avec son bébé, met en place son allaitement et devrait se départir de toutes les obligations ménagères, sociales, qui perturbent le tissage de lien avec l'enfant ainsi que son repos. La femme devrait se l'autoriser et ne pas culpabiliser de ne rien faire. C'est un repos qui est légitime, un respect du corps que l'on s'accorde pour le remercier et l'honorer.

Merci à Amma Soul pour son précieux partage d'expérience

Amandine Poloutzeva.

Créatrice d'Amma Soul, elle est professeure certifiée de Hatha Yoga, doula et énergéticienne. Passionnée par la grossesse et la naissance, elle enseigne le yoga prénatal et propose un accompagnement à la naissance plaisir.

Amma propose également un programme en ligne, avec de multiples vidéos et audios de pratiques concrètes pour cheminer vers la naissance plaisir : <https://ammasoul.com/programme-naissance-plaisir-en-ligne>

<https://ammasoul.com/> @amma.soul

Pour aller plus loin :

Le livre *HypnoNaissance*, de Marie Mongan aux Éditions Leduc (2014)

Le documentaire *Orgasmic Birth*, de Debra Pascali-Bonaro (2009)



À PROPOS DE L'AUTRICE

www.sophiedimalta.com

Sophie Di Malta est rédactrice et thérapeute psycho-énergéticienne.

photo auteur © V. Fernandel f @dimaltaholistique

Société



F
E
M
M
E
S



Femmes en libertés

Sophie Di Malta

Est-on irrémédiablement prisonnier de sa condition ou la liberté est-elle une chose qui se prend ? Nombreuses sont les histoires de celles et ceux qui, malgré les injonctions culturelles, religieuses, géographiques, familiales, ont brisé les chaînes d'un destin a priori déterminé afin de vivre librement, en épousant la nature qui les animait. Notamment chez les femmes, à des époques où la condition féminine était encore totalement enserrée dans un schéma patriarcal, il y eut toujours des figures pour s'élever au-dessus de ce qu'on leur imposait. Elles furent voyageuses, femmes de lettres, philosophes, scientifiques, entrepreneuses insatiables de vivre. Faisant fi du déterminisme, certaines se sont emparées de leur destin afin de suivre une vision intérieure profonde, de l'incarner au-dessus de tout, portant leur vie à la hauteur de leurs convictions profondes. **C'est le cas d'Alexandra David-Néel, exploratrice du monde, mais également d'Amélia Earhart, une aviatrice américaine, ou encore Phillis Wheatley, première poétesse afro-américaine à avoir publié de la poésie, alors qu'elle fut réduite à l'esclavage dès son plus jeune âge.** Un point commun : leur soif de liberté dont elle ont su faire, avec ou sans soutien, avec ou sans facilité, une existence d'action. « L'âme devient ce qu'elle contemple », a écrit le philosophe Plotin. Ainsi ces âmes ont-elles suivi la direction de leur regard, malgré les embûches, les injonctions de tout ordre, les médisances ou les mœurs de leur époque.

LES CONVICTIONS FAITES FEMMES

Alexandra David-Néel fut une grande voyageuse. Elle s'est affranchie d'une existence normative pour suivre sa propre voie. Nature indomptable, il n'y avait aucun espace en elle pour les compromis, mais un désir impérieux de l'exploration. Elle fut orientaliste, tibétologue, chanteuse d'opéra, écrivaine et exploratrice, mais aussi journaliste. Elle ne cessa toute sa vie de parcourir sa pensée comme le monde. En 1924, elle sera la première femme occidentale à atteindre Lhassa, capitale du Tibet, exploit retransmis dans les journaux qui contribuera à sa renommée.

Née Louise Eugénie Alexandrine Marie David le 24 octobre 1868 à Saint-Mandé, en France, elle grandit isolée. Très jeune bercée par les romans de Jules Verne, son goût du voyage se manifeste tôt. Dès l'âge de 5 ans, elle fugue jusqu'au bois de Vincennes ; à 15 ans elle part en Angleterre sans un sou en poche ; à 17 ans, c'est à pied qu'elle prend la fuite pour l'Italie. Elle fréquente le conservatoire pour apprendre le chant et le piano, puis s'installe à Londres pour étudier les philosophies orientales. Sa vocation d'orientaliste naissante la pousse à se convertir au bouddhisme : elle part seule jusqu'aux Indes pendant un an. Pour gagner sa vie, elle mène une carrière de cantatrice et fait la connaissance de son futur mari, Philippe Néel, qu'elle épouse en 1904. Très vite, l'institution du mariage ne lui convient pas, elle sombre dans la dépression, s'essouffant dans une vie qui ne lui ressemble plus. Elle décide alors de repartir en voyage et revient à sa nature profonde, qu'elle ne cessera plus jamais d'exprimer. Elle continuera inlassablement ses pérégrinations, vivant parfois de manière précaire, voire en ascète, notamment pendant deux ans dans une caverne transformée en ermitage à plus de 4 000 mètres d'altitude, au nord du Sikkim, avec un jeune moine, Aphur Yongden, âgé de 15 ans, dont elle fera son fils adoptif en 1929. Elle entretiendra une longue correspondance avec son mari, qui s'avérera être un confident et protecteur pour elle. À 78 ans, rentrée en France pour régler la succession de son époux, elle continuera d'écrire depuis sa maison de Digne. À 100 ans, elle demandera le renouvellement de son passeport au préfet des Basses-Alpes, avant de mourir à 101 ans. Ses cendres seront dispersées dans le Gange, selon sa volonté.

Alexandra David-Néel laisse derrière elle un riche héritage littéraire et culturel, notamment dans ses récits de voyage, dans lesquels elle livre sa vision éclairée de la place de la femme occidentale au début du XX^e siècle. **Durant les 101 années de son existence, elle n'aura eu de cesse de revendiquer sa quête acharnée de liberté, partagée dans de nombreux écrits féministes et libres-penseurs.** Elle conseillera aux femmes de « rester seules, libres et fières » et écrira : « Il ne faut pas vouloir du bien aux gens en dépit d'eux et contre leur volonté. Chacun sait, mieux que personne, ce qui lui convient. »



ALEXANDRA
DAVID-NÉEL

« Je vois une nouvelle guerre à l'horizon, une débâcle générale et nos revenus réduits à bien peu, sinon à rien. Eh bien ! Ma philosophie qui s'accommode de vivre dans une caverne ou de partir comme je vais le faire, avec Aphur, dans quelques mois à pied, sans presque aucun argent, ne me laisse pas indifférente à l'idée de devenir une va-nu-pieds en Europe et de vivre dans une maison habitée par des ménages prolétaires, devant, comme mes voisines, laver ma vaisselle et balayer mon plancher. Accepter la vie à ce prix-là me paraîtrait de la bassesse d'âme. [...] Le reste n'a pas besoin d'être longuement expliqué, c'est aller se cacher dans un recoin de montagne et y mourir de faim ou se tirer une balle dans la tête au choix. »



LES PASSIONS FAITES FEMMES

Phillis Wheatley fut la première poétesse afro-américaine à publier un recueil de poésie. Pourtant, rien ne la prédestinait à cela, en une époque où l'esclavage faisait loi. Née vers 1753 en Afrique de l'Ouest, elle fut dépossédée de sa propre identité. Capturée très jeune par des chasseurs d'esclaves, elle porte le prénom du navire négrier sur lequel elle embarqua pour la Nouvelle Angleterre, « The Phillis », et le nom de Wheatley n'est autre que celui de son propriétaire, John Wheatley, un riche marchand qui l'emploiera comme servante pour sa femme. Phillis, profondément curieuse et autodidacte, apprend très vite l'anglais. Cette force de vie pousse son propriétaire à se prendre d'affection pour elle : il demande à ses enfants de lui enseigner la lecture et l'écriture. Elle étudie le latin, le grec, la littérature anglaise. Phillis publiera son premier poème, « On Messrs Hussey and Coffin », à l'âge de 14 ans environ.

Sa condition de femme noire la rattrape, elle rencontrera des difficultés à être publiée. Obligée de répondre de sa légitimité devant une assemblée de juges, elle devra fournir les preuves de son talent littéraire. En 1772, à Boston, on lui demande de présenter les manuscrits de douze de ses poèmes, afin d'attester qu'elle en est bien l'auteur ; elle récite des textes de Virgile, Milton et quelques passages de la Bible pour attester de son érudition. En 1778, son propriétaire John Wheatley meurt, et son testament la libère de ses obligations contractuelles envers lui. Elle épouse alors John Peters, mais ils vivent dans des conditions financières difficiles et sa santé est fragile. Elle décède le 5 décembre 1784 à Boston, aux États-Unis, à l'âge de 31 ans, laissant derrière elle une foisonnante poésie - à ce jour non éditée encore en France - notamment dans son célèbre recueil *Poems on various subjects religious and moral*.



À PROPOS DE L'AUTRICE

www.sophiedimalta.com f @dimaltaholistique

*Sophie Di Malta est rédactrice et thérapeute psycho-énergéticienne.
photo auteur © V. Fernandel*

PHILLIS WHEATLEY

Moi, si jeune, par un cruel destin,

Fus arrachée à mon heureuse Afrique :

Quelle intolérable douleur,

Quelle innommable tristesse pour mes parents meurtris ?

Une grande détresse emplit l'âme

De l'enfant chérie arrachée à son père.

Telle fut ma situation et je ne peux que prier

Qu'aucun ne souffrît plus pareille tyrannie.

LES ACTIONS FAITES FEMMES

Accord secret de l'âme et du corps, l'exploration de l'intime s'accompagne d'action. Amelia Earhart en fut un exemple. Certains disaient que le ciel était sa seule limite, pour cette femme ayant déclaré que « le plus difficile est de se décider à agir ». Cette aviatrice américaine naît en 1897 à Atchison, au Kansas. Très jeune, on la considère comme une meneuse de troupes, de par son comportement non conventionnel pour l'époque. Après des études secondaires à la Hyde Park Academy High School, elle s'engage en 1916 comme aide-soignante pendant la Première Guerre mondiale. Elle travaillera également pour la Croix Rouge de Toronto. La guerre terminée, elle reprend des études à l'université Columbia de New-York ; elle y suit des cours de préparation à la médecine. Dès 1920, elle se paie des leçons de pilotage et s'offre son premier baptême de l'air : coup de foudre pour le ciel ! Plus jamais elle ne cessera de piloter. Dans le même temps, elle devient élève infirmière puis assistante sociale dès 1925, mais l'aviation la rattrape. En juin 1928, elle sera la première femme à traverser l'océan Atlantique en avion puis, en 1932, la première à le traverser en solitaire. Pionnière dans son domaine, elle se marie en 1931 avec son éditeur, George Putnam, à qui elle écrira juste avant leurs noces la lettre suivante :

« Vous devez connaître à nouveau ma réticence à me marier, mon sentiment que je brise de ce fait des chances au travail qui compte beaucoup pour moi. Dans notre vie commune, je ne vous imposerai aucun code de fidélité médiéval et je ne me considérerai pas obligée de la même manière. Il se peut que je doive garder un endroit où je puisse aller pour être moi-même de temps en temps, car je ne peux pas garantir de supporter à tout moment les confinements, même d'une jolie cage. Je dois extraire une promesse cruelle : vous me laisserez partir dans un an si nous ne trouvons aucun bonheur ensemble. » Le 2 juillet 1937, son avion disparaît au-dessus du Pacifique alors qu'elle tente un tour du monde avec Frederick J. Noonan, aux commandes d'un bimoteur Lockheed 10E Electra. Une fin tragique pour Amelia Earhart, qui n'avait de cesse de dire que « l'aventure en vaut la peine. »

Nombreuses furent ces femmes de volonté, dont certaines sont tombées dans l'oubli. Un dénominateur commun les rassemble : une volonté de vivre, un engagement personnel à servir une pensée, un désir, un fil rouge créateur, et de s'en donner la possibilité. C'est une manifestation qui s'éveille en soi et fait jaillir un feu, une impulsion, un élan impossible à écarter. Et de cette volonté d'habiter ce désir intérieur, naît la possibilité d'une vie hors norme. Le romancier Johann Wolfgang von Goethe écrivait ceci : « Nos désirs sont les pressentiments des possibles qui sont en nous. » C'est cette vérité intérieure qui de tout temps a poussé des femmes et des hommes à aller au bout d'une vision, s'autorisant pleinement l'exploration, sans la moindre concession. Le philo-



AMELIA EARHART

Le courage est le prix que la vie exige pour accorder la paix.

L'âme qui ne le sait pas

Ne sait pas se libérer des petites choses :

Ne connaît pas la solitude livide de la peur,

Ni les hauteurs des montagnes où la joie amère peut entendre le bruit des ailes.

La vie ne peut pas non plus nous accorder l'avantage de vivre, compenser

la laideur grise terne et la haine enceinte

À moins que nous n'osions

la domination de l'âme.

Chaque fois que nous faisons un choix, nous payons

avec courage pour voir le jour sans résistance, et le compter juste.

sophe Friedrich Nietzsche définissait cette possible étincelle comme une volonté de puissance, qu'il évoque dans son livre *Ainsi parlait Zarathoustra*, en 1883 : « Partout où j'ai trouvé du vivant, j'ai trouvé de la volonté de puissance. (...) Et la vie elle-même m'a confié ce secret : "Vois, m'a-t-elle dit, je suis ce qui doit toujours se surmonter soi-même." » Peut-être s'incline-t-on indiscutablement devant une nature inébranlable.



Spiritualité



La divination d'hier et d'aujourd'hui

Claire Lelong-Lehoang & Sophie Di Malta

La divination est une très ancienne méthode de communication entre le monde physique et le monde spirituel : en Grèce et en Égypte antique, cette science irrationnelle jouait un rôle considérable dans la vie politique et religieuse, y compris au quotidien pour les contemporains de cette époque. La divination est une manière d'engager le dialogue avec l'invisible. C'est la capacité à prendre conscience qu'il y a quelque chose de plus grand, d'universel et de sacré, qui peut nous guider, à condition de nous y connecter. On peut alors recevoir des réponses aux questions qu'on se pose. D'hier à aujourd'hui, quel sens donner à cet art spirituel ?

UN ART ANCESTRAL

De tous temps, l'Homme a eu à cœur de percer les mystères du futur, recevoir des messages du passé et décrypter le présent, dans le but, principalement, de l'aider à prendre des décisions. Presque toutes les cultures, en tout cas assurément toutes les cultures indigènes, ont une méthode de divination : les runes dans la culture scandinave, le tarot en France au Moyen Âge et à la Renaissance (et non pas en Égypte !), les oracles dans la Grèce antique... Le plus ancien et connu, figure majeure de la divination, est certainement l'Oracle de la Pythie au temple d'Apollon à Delphes, lieu vibratoirement élevé où les dieux étaient consultés. L'art de la divination était alors appelé *la mantique* et visait la compréhension du présent (non celle du futur, contrairement à l'idée répandue). Dans l'Égypte antique également, le temple d'Isis sur le delta du Nil était célèbre pour ses prophéties. D'ailleurs, les premières traces de la divination remonteraient à l'époque sumérienne (environ 4 000 av. J.-C.), en Égypte et en Mésopotamie.

Les arts divinatoires furent interdits à l'époque médiévale dans le cadre du christianisme, car considérés comme une superstition – seule l'astrologie était alors acceptée. Ensuite, à la Renaissance, les prophéties de Nostradamus devinrent célèbres ; puis au XVIII^e siècle, le tarot s'est démocratisé grâce aux cartomanciens comme Etteilla et aux prédictions de la voyante de Napoléon. Ce n'est qu'au milieu du XIX^e siècle que la voyance – qui devient d'ailleurs un métier – prend place au sein de la société ; elle sera reliée à partir du XX^e siècle à l'astrologie, et ce sont les médias (journaux, magazines, radio, télévision, Internet) qui participent à sa démocratisation.

LA DIVINATION MODERNE

En France, il y a encore dix ans, l'ésotérisme était tabou – contrairement aux États-Unis où il est entré dans les mœurs depuis plus de quinze ans. Mais depuis 2020, les arts divinatoires sont plus assumés, surtout en lien avec le développement personnel. Ils répondent même à un véritable besoin actuel de quête de sens de la vie – *Où vais-je ? Que fais-je ? Quel est mon essentiel ? Quelle est ma place dans le monde ?* Et si jadis les messages étaient portés par les prêtres ou des divinités, aujourd'hui tout un chacun peut avoir accès à ces nombreuses sciences ésotériques. « Ce qui est intéressant, explique Mélanie Roux, femme-médecine et chamane, c'est qu'il y a actuellement une démocratisation de la déité, dans une société en perte de repères spirituels. On peut se relier par soi-même afin de recevoir des informations d'ordre divinatoire. Aujourd'hui, tout un chacun peut avoir accès à cette reliance oratoire, chacun chemine avec sa propre notion de la déité, chacun dans sa singularité peut avoir accès à quelque chose, à une information qui nous permet d'aller chercher ce dont on a besoin. ». Ce qui change, ce sont les outils de la divination. Il n'y a plus maintenant une caste particulière d'élus ayant une fonction divinatoire. La divination a été orchestrée à la base pour des raisons politiques ou religieuses, mais le vrai enjeu est de la retrouver en soi, par le moyen d'outils comme les oracles, que l'on retrouve partout dans les librairies ésotériques, mais encore la cartomancie, les runes, les pierres, les plantes, la voyance, la canalisation, le chamanisme, l'oniromancie (capacité à deviner par les rêves). Vastes sont les portes d'accès à la divination. Les arts de la divination sont assez nombreux pour y trouver son outil de prédilection, **il s'agit avant tout de se fier à sa divination intérieure.**

Astrologie, horoscope, numérologie, clairaudience et clairvoyance, lecture des lignes de la main, lecture dans le marc de café ou les feuilles de thé, radiesthésie (pendule), lithomancie, animal totem... Selon Katia Bougchiche, psychologue et autrice du livre *L'Éveil des sorcières*, dans les arts ésotériques, nous n'avons pas tous les mêmes définitions. Elle explique : « Il y a autant de définitions de la divination qu'il y a de praticiens. Sachant qu'aujourd'hui tout évolue très vite, on est dans une réinvention des arts ésotériques et divinatoires, dans la mesure où on est dans une ère de la vulgarisation. L'art de recevoir les informations est à la portée de tous, sous forme d'images, de sons, de rêves, de ressentis, de mots, de feeling, ou de façon kinesthésique. Ce peut être aussi un pressentiment, une prémonition, un flash, pouvant aller jusqu'à la prophétie. Notre don diffère par nature, parfois il s'impose de lui-même, comme avec la voyance ou la canalisation, parfois on se forme à un outil, comme la cartomancie ou la lecture des runes. Ce sont des outils concrets. »



LA FOLIE DES JEUX D'ORACLE

Reprenons d'abord l'idée que la divination est textuellement « l'art de l'oracle », c'est-à-dire la réponse donnée par un dieu à une question personnelle, ou la transmission de la volonté des dieux via un messager. Oracle définit cependant également le jeu de cartes qui sert de support à la lecture de messages. L'oracle dit de Belline fut le tout premier, inventé par un voyant célèbre au XIX^e siècle, le mage Edmond, inspiré du tarot de Marseille. Désormais, ces cartes sont les supports divinatoires les plus populaires, et il en existe des milliers aux thématiques diverses (animaux, astres, anges, cristaux, esprits de la nature, légendes et divinités...). Elles permettent à chacun d'accéder à **une lecture autonome des informations liées à l'inconscient**, dans une volonté de mieux se connaître soi-même, de retrouver sa puissance intérieure et de découvrir des pistes de réflexion sur sa vie.

L'ÉNERGIE DU FÉMININ DANS LA DIVINATION

Pour Katia Bougchiche, « l'énergie du féminin est plus encline à accoucher de connaissances intuitives et intérieures. L'énergie masculine est beaucoup plus dialectique, rationnelle, explicative, elle demande plus de clarté et de structuration. On possède en soi le féminin et le masculin, le yin et le yang. L'énergie peut être branchée uniquement sur l'entendement, le mental et la connexion par le haut, qui est une connexion différente et très masculine, encline à des fulgurances du mental, très innovantes. La qualité intrinsèque du féminin, c'est la réceptivité, la vie intérieure, c'est pourquoi il est associé à la dimension de la révélation. »

Notons que ce n'est pas une histoire de sexe – homme ou femme – il s'agit plutôt de l'énergie du Yin et du Yang. Chez la femme, de par sa nature, le Yin est souvent mieux équilibré. « La nature féminine a une dynamique d'autorévélation, d'une connaissance intrinsèque qui advient », explique Katia Bougchiche. « Ensuite, la nature féminine est celle qui est en contact avec l'énergie du Chaos, qui est la porte d'entrée, le pont avec le vide de la Création, cette matière noire, impalpable, invisible. C'est de là que jaillissent les formes, que jaillit ce qui advient au monde, qui est de l'ordre du futur, de la recréation permanente. Ce qui fait que le féminin a cette capacité de donner naissance à des formes – notamment à travers l'accouchement – et à des futurs possibles. Ainsi, une femme qui a vraiment reconnecté avec le divin se fait le pont avec cette vacuité à l'intérieur d'elle, avec cette capacité à donner naissance du Chaos. Et ce qui relève de la création qui émerge de ce Chaos, c'est le futur, c'est la divination. Le féminin est donc une porte d'entrée vers le monde intérieur, **le pouvoir du dedans, qui relève d'une connaissance non apprise, qui est en delà de toute influence** et qui est la connaissance de l'être, donc une connaissance impalpable, invisible, sous-jacente, mais qui est là. C'est la première porte de la divination, sur ce qu'on ne voit pas mais qu'on peut révéler. »



ACCÉDER À SA PART DIVINATOIRE

Il y a aujourd'hui une volonté de libérer, de raviver cette dimension divinatoire. C'est pour cela, par exemple, qu'il y a autant de livres sur le féminin sacré. Mais d'après Katia Bougchiche, « la divination est encore un grand tabou, dans un environnement sociétal très scientifique, où l'être humain souhaite avant tout exercer son libre-arbitre. La divination pose forcément la question du choix, de la destinée, de la fatalité, de la liberté, alors on préfère souvent mettre ça de côté. Cela dit, aujourd'hui, avec l'aspect quantique, la divination devient une guidance, on ne fige pas un futur. Elle permet des mises à jour personnelles afin de préparer le meilleur futur possible. Il faut simplement prendre le temps d'écouter en soi, de décoder, pour comprendre ce qu'on reçoit comme images, sons, sensations, un peu comme si on développait un alphabet symbolique. On développe son propre langage, tout en étant relié au langage universel. »

LA FIGURE DE LA DÉESSE

Mélanie Roux explique : « Tout le monde a toujours voulu maîtriser son destin. La divination est une croyance des humains qui pensent que la révélation par les dieux est permanente et qu'ils nous indiquent des choses sur le passé et le futur. Il faut distinguer le côté prophétique qui est de l'ordre de la prédiction, de révélation pour le collectif, et d'un autre côté la fonction d'oracle, qui vient répondre à des questions précises et qui fait appel aux réponses des dieux sur notre propre destinée. » Nombreuses furent les déités féminines dans toutes les cultures, telles que la vierge noire, dans le Moyen Âge européen ; Ganesh et Tara en Inde ; Demeter, Perséphone en Grèce ; la déesse Isis, dont le nom originel est Aset, en Égypte ; qui faisaient avant tout figure de gardiennes de cette sacralisation, de femmes protectrices de cette dimension divinatoire. Pour Mélanie Roux, « La vraie divination est de descendre dans une fréquence du cœur pour se connecter à l'âme. Il s'agit de ramener à soi, à travers les mythes et les déités, une forme de possibilité de guérison des choses, de trouver un équilibre et une guidance. Tous les mythes, en fonction de ce qu'ils incarnent dans leurs attributs, viennent nous parler d'une certaine façon non pas dans notre histoire, mais de l'énergie dans cette histoire. L'énergie se place là où elle doit se placer en nous. La déesse Isis, par exemple, incarne la sororité, les rites de passage, l'écoute de ses émotions. Il s'agit de trouver des clés de compréhension de soi. »

Avec les éclairages de :

Mélanie Roux

guérisseuse chamanique et femme médecin.
www.melanieroux.com

Marion Péru

directrice de Collection Arcana Sacra aux éditions Alliance Magique

Katia Bougchiche

psychothérapeute, énergéticienne et autrice de L'Éveil des sorcières et de Femme Souveraine aux Éditions Leduc. Créatrice de l'école initiatique aux Chakras, aux Tarots, au cycle et à la magie lunaires.
www.katiabougchiche.com



À PROPOS DES L'AUTRICES

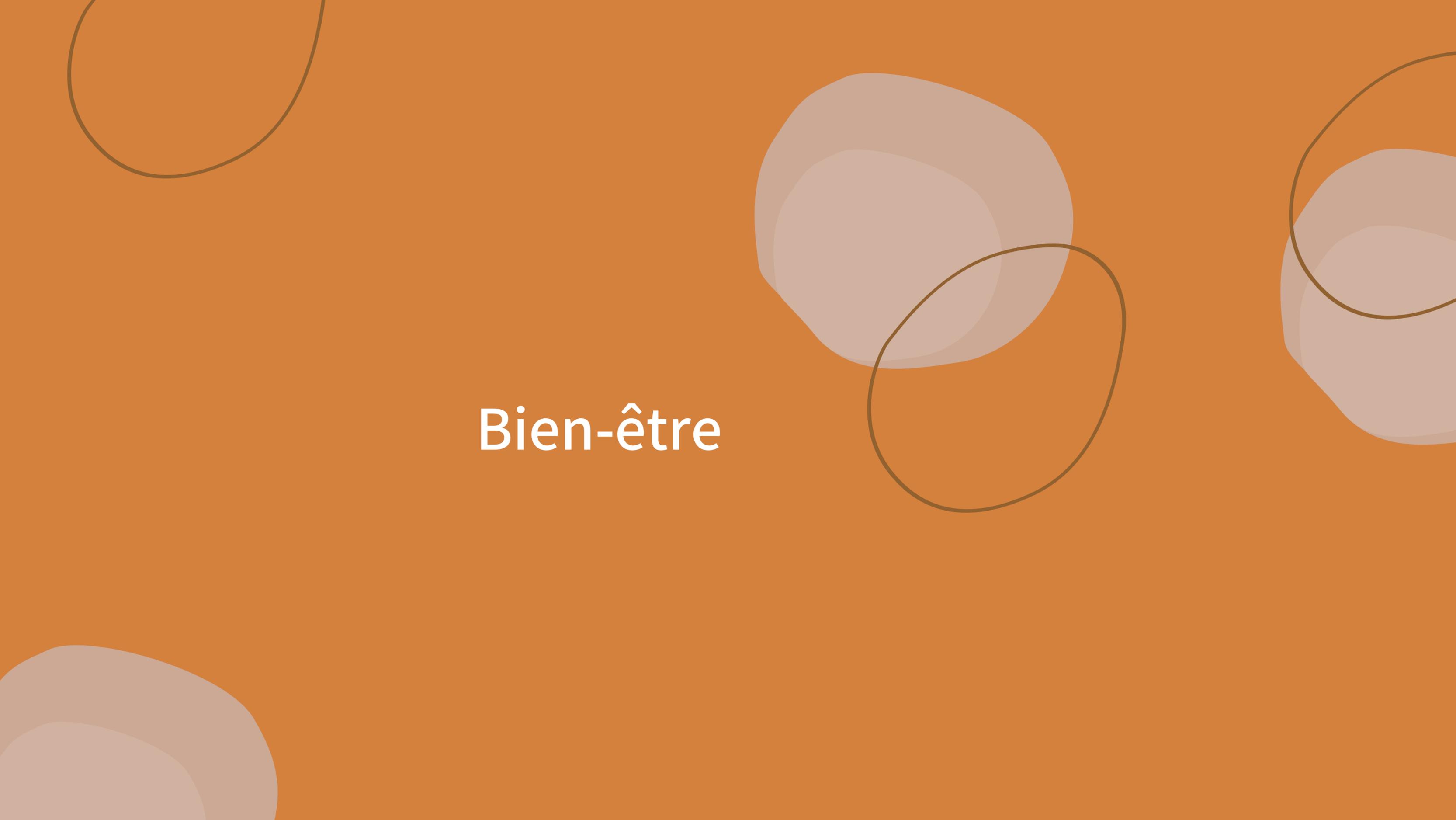
Sophie Di Malta
www.sophiedimalta.com

f @sophiedimaltaholistique

Claire Lelong-Lehoang
www.maisonmagique.fr

clairetakescare
f Claire Lelong-Lehoang Journaliste

Bien-être



Les nouvelles thérapies *brèves*

Sophie Di Malta

Dès l'Antiquité, le philosophe grec Aristote considérait les rêves comme objets d'investigation psychologique. La psychothérapie a fait l'objet de longues expérimentations au fil du temps, grâce à des précurseurs qui souhaitaient soigner les maladies psychiques. Il y eut de grandes découvertes, comme certaines dérives. La psychothérapie fut longtemps confondue avec la religion, la médecine ou la psychiatrie, avant de devenir une technique thérapeutique indépendante au XIX^e siècle.

LES THÉRAPIES CLASSIQUES, PRÉCURSEURS DES THÉRAPIES BRÈVES

Philippe Pinel, savant français, est souvent considéré comme le précurseur de la psychothérapie moderne, traitant l'individu et non plus sa maladie. Le traitement thérapeutique, à ses origines, consistait en une conversation intime et quotidienne avec le patient, pouvant parfois durer des années. Dans un même temps naquit l'hypnose, avec les travaux de Jean-Martin Charcot, neurologue français, et de Franz-Anton Mesmer, médecin allemand, qui expérimentèrent tous deux des techniques hypnotiques afin de traiter de lourdes pathologies psychiatriques. Ces travaux seront repris par Sigmund Freud, qui abandonnera l'hypnose comme outil thérapeutique, mais à laquelle il gardera une place fondamentale dans son travail autour de l'inconscient du psychisme humain. Jacques Lacan, autre psychiatre de renommée, considérera à son tour l'inconscient comme un langage à part entière. Selon lui, la psychanalyse purement verbale était le seul véritable accès à l'inconscient.

Depuis, la thérapie a fait du chemin. De nouveaux courants sont apparus, pour ne citer que les plus connus, tels la gestalt-thérapie avec Fritz Perls, créée en 1942 et visant à développer l'autonomie, la responsabilité et la créativité du patient, en interaction avec son environnement. Également, la psychothérapie non directive avec Carl Rogers, forme d'accompagnement qui met l'accent sur l'authenticité de la relation entre le thérapeute et son patient, l'idée étant la libre expression et la liberté pour le patient de choisir par lui-même le cours du processus thérapeutique. Des thérapies d'avant-garde menant à celles qui existent aujourd'hui, toujours plus innovantes et efficaces.

LA NAISSANCE DES THÉRAPIES BRÈVES

Le développement des neurosciences a permis de mettre en évidence le fait que les données biologiques ont une action sur les affects et l'activité cognitive de l'individu. Son origine remonterait à une conférence tenue à Philadelphie en 1989, créant pour la première fois des ponts entre psychologues et chercheurs en sciences cognitives. Il existe aujourd'hui des techniques permettant d'agir rapidement, parfois en quelques séances, sur des traumas, des conditionnements très ancrés ou des croyances profondes erronées. Ainsi sont nées des techniques brèves qui agissent de manière globale sur la personne, lui permettant de dépasser ses problématiques.

L'hypnose Ericksonienne moderne

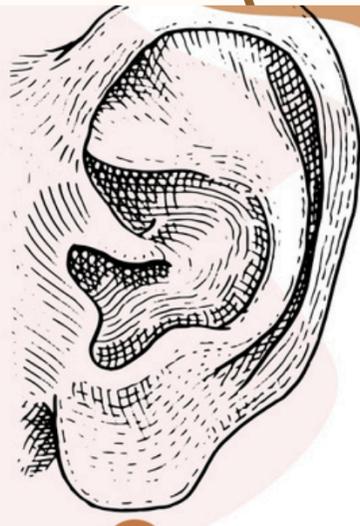
Milton Erickson, psychiatre et psychologue américain, a joué un rôle important dans le renouvellement de l'hypnose clinique. C'est de lui qu'est issue l'hypnose moderne telle qu'elle est largement utilisée aujourd'hui. L'hypnose se focalise sur les ressources intérieures de l'individu. En accédant à son inconscient, le patient puise les ressources nécessaires pour résoudre son problème. Ce type de technique rapide favorise un changement comportemental immédiat ou à court terme. Cette thérapie brève est notamment efficace pour soigner des phobies, se défaire des addictions, pour maigrir ou soulager d'anciens traumas. **Elle induit un état de modification légère de la conscience, proche de la rêverie, levant toute inhibition ou intervention contrôlante du mental, pour venir orienter l'attention et effectuer une transformation intérieure positive.** Ici, le patient est très actif puisqu'il participe totalement à l'échange avec le thérapeute, qui est là comme un guide, afin que le patient puise dans ses ressources et ses forces. Pour Milton Erickson, « l'inconscient est un réservoir d'expérience et de sagesse pouvant constituer un terrain fertile en solutions potentielles pour nos problèmes ».

La psychogénéalogie et les thérapies systémiques

La psychogénéalogie consiste à chercher les ressources et les freins présents dans l'histoire transgénérationnelle d'un individu. **Elle met le doigt sur le vécu de ses ancêtres, qui peut être à l'origine de certains traumatismes ou problèmes de santé vécus dans le présent du sujet.** Il s'agit de dresser l'arbre généalogique de l'individu afin de trouver l'origine des maux en retraçant la vie de la lignée, mettant en lumière les transmissions inconscientes.

La thérapie systémique, quant à elle, aborde le patient au niveau individuel autant que global, notamment dans ses interactions avec son environnement et son entourage, la famille notamment. Cette approche vise à interroger les symptômes de la personne et les mettre en regard de manière systémique. Les thérapies systémiques sont souvent utilisées en cas de conflits ou de dysfonctionnements au sein de la famille. Axée autour de la crise, elle permet de déjouer les anciens schémas et d'apporter un éclairage afin de mettre en place de nouvelles possibilités relationnelles.





La programmation neurolinguistique ou PNL

La PNL est un ensemble de techniques de communication verbale et non verbale pour accompagner au changement durable. Élaborée dans les années 1970 aux États-Unis par John Grinder et Richard Bandler, cette technique est constituée d'outils visant à développer des comportements positifs de réussite, en utilisant les ressources propres de l'individu. Les créateurs de la PNL ont longuement observé des personnes considérées comme des modèles d'excellence et de réussite en matière de communication et d'apprentissage. Ils ont alors créé une modélisation précise des schémas cognitifs associés à cette excellence, puis ils ont mis en place des techniques afin de permettre à d'autres gens de s'approprier ces modèles, d'intégrer rapidement ces schémas comportementaux. Le terme de « programmation neurolinguistique » se base sur trois composantes : la neurologie, le langage et les programmations. Le rôle du système neurologique est de réguler le fonctionnement de notre corps ; le langage détermine quant à lui notre façon d'interagir avec notre environnement ; enfin nos programmes déterminent le modèle du monde que nous créons. La PNL est efficace sur des problématiques précises, telles que l'anxiété, l'angoisse, les phobies, les deuils, les blocages. Le principe de la PNL est qu'elle s'intéresse aux réactions du patient plutôt qu'aux origines de ses comportements. Elle privilégie la façon de déconditionner plutôt que d'interroger les raisons. **C'est donc une thérapie ancrée dans le présent, elle se base sur les symptômes actuels de l'individu pour les reprogrammer de manière durable et positive.**

Les thérapies cognitivo-comportementales ou TCC

Les thérapies comportementales et cognitives ne s'intéressent pas au passé de l'individu, contrairement à la psychanalyse. **Elles permettent l'apprentissage de nouveaux comportements et l'acquisition de nouvelles manières de penser afin de régler un problème précis ou ponctuel.** Elles font appel à la cognition de l'individu, soit sa faculté d'accéder à la conscience des choses en intervenant sur ses croyances et ses représentations, en agissant sur les distorsions cognitives. Elles visent à modifier ses pensées et ses comportements négatifs en mettant en exergue les réactions adaptées. Elles sont notamment efficaces pour traiter les troubles anxieux, les dépendances, les phobies. Cette approche consiste à exposer puis mettre à distance ses pensées par des techniques de relaxation ou de pleine conscience. Elles sont efficaces sur les symptômes de phobies, d'anxiété, de TOC, les problèmes du sommeil ou les troubles alimentaires, entre autres. Leur but est d'améliorer la qualité de la vie en quelques semaines. Il y a une évaluation des symptômes chez l'individu, on analyse ensuite les circonstances de déclenchement, le contexte, les facteurs individuels et environnementaux. En pratique, il s'agit d'exercices centrés sur les symptômes, et l'intervention du thérapeute se base sur les processus mentaux à l'origine des troubles.

La thérapie orientée solution

Développée dans les années 1970, c'est une thérapie qui se focalise sur les solutions et la façon de résoudre un problème. Le thérapeute est là pour repérer les ressources de l'individu et favoriser un changement, trouver des solutions. Elle est généralement très brève, entre quatre et huit séances. Elle cherche à valoriser les ressources et les forces du patient, avec des objectifs précis. Plutôt que se concentrer sur les problèmes, elle consiste en une approche concrète et positive. Cette thérapie brève n'explore pas l'histoire du patient, sauf pour un seul but de compréhension précis de la préoccupation du patient, mais se concentre sur le présent et l'avenir, en permettant de générer des solutions concrètes, de trouver des objectifs, de mettre en lumière les valeurs essentielles du patient et la recherche de ressources, pour trouver les clés du changement. **Ainsi, le patient construit sa propre solution en se basant sur ses ressources et ses succès, mis en lumière par le thérapeute. Il est donc totalement acteur de son changement.** Plutôt que d'interroger « Pourquoi vais-je mal ? », la thérapie orientée solution questionne plutôt : « comment faire pour aller mieux ? »

L'art-thérapie

L'art-thérapie consiste à utiliser un processus créatif permettant au patient d'accéder à des émotions enfouies ou refoulées grâce à l'art, comme la peinture, le théâtre, le dessin ou la musique. **L'art-thérapeute accompagne dans la transformation et l'acceptation de nos sentiments grâce à la créativité et à l'imagination.** Le but du processus ici n'est pas artistique. La démarche thérapeutique permet au patient d'exprimer par la créativité ses images intérieures, reflet de ses expériences et des rêves qu'il nourrit. L'outil spécifique utilisé vient révéler certains aspects de soi, de ses pensées et de ses émotions, incitant à créer des visions nouvelles, des prises de conscience et des changements de comportement. L'évolution du travail en art-thérapie permet l'expression du problème, puis son évolution vers une solution nouvelle. L'individu est au centre de son art, le thérapeute est présent comme un guide pour le mener vers sa propre résolution. Cette technique demande un certain lâcher-prise pour ne pas se baser sur le résultat, qui importe peu, mais sur le processus et l'attention à ce qui se joue à l'intérieur de soi quand surgissent des images ou des émotions. Il y a alors un dialogue avec le thérapeute, qui peut proposer un certain cheminement afin d'orienter positivement vers une transmutation de la problématique intérieure, pour créer chez la personne un soulagement durable et un nouvel élan dans sa vie.

Les thérapies corporelles ou psychocorporelles

La thérapie psychocorporelle permet d'agir sur les traumatismes présents dans la mémoire corporelle. Dès 1930, Wilhelm Reich, psychiatre autrichien et élève de Freud, nota qu'une expérience émotionnelle traumatique provoquait des contractions musculaires dans le corps, qu'il nomma « cuirasse musculaire ». Ces contractions bloquaient selon lui les mécanismes de souffrance associés aux traumatismes, afin de protéger l'âme de leurs effets destructeurs. Il fut le premier à mettre en relation dans une thérapie l'histoire de l'individu avec les manifestations corporelles associées. Il appela cette nouvelle approche « la végétothérapie », qui constitue la base de la psychothérapie corporelle d'aujourd'hui. La psychothérapie corporelle ou psychocorporelle place le corps au cœur du processus thérapeutique. **Cette approche part du principe que le corps enregistre le vécu de la personne et en garde une mémoire vivante.** Elle vient donc agir afin de libérer les émotions et mettre à jour le vécu, en passant par le corps afin de libérer les tensions, le stress accumulé. Nombreuses sont ces thérapies, telles que la sophrologie, axée sur la respiration ; la bioénergie, méthode psychocorporelle ayant pour but de remettre en mouvement la circulation énergétique ; la sophro-analyse, alliant la sophrologie avec d'autres outils tels que la PNL ; ou encore le yoga, la relaxation. Ces thérapies sont généralement choisies par des personnes préférant expérimenter par le corps ce qu'elles n'arrivent pas à exprimer verbalement. Certaines d'entre elles privilégient le travail en conscience, telle que la méthode Feldenkrais, fondée par Moshé Feldenkrais, utilisant le mouvement et l'intégration fonctionnelle. On retrouve ici aussi l'art-thérapie, avec la danse.

L'EMDR ou le Eye Movement Desensitization and Reprocessing

L'EMDR est une intégration neuro-émotionnelle obtenue par les mouvements oculaires. Elle fonctionne grâce à une désensibilisation de l'information qui est ensuite retraitée. Cette technique thérapeutique fut initialement développée à la fin des années 80 par Francine Shapiro, psychologue américaine. Cette approche est indiquée, entre autres, pour soigner le stress post-traumatique. **L'EMDR suit une procédure visant à réencoder les images et les perceptions liées au trauma.** Son but est alors de diminuer la charge émotionnelle liée à ce stress. Cette approche part du constat que les blessures psychologiques importantes laissent des traces dans le cerveau, c'est le cas notamment pour les traumatismes profonds. Une série de mouvements oculaires permet d'impacter le cerveau de manière à estomper les blessures. Pour cela, le patient plonge dans ses émotions stressantes et le thérapeute l'accompagne par une stimulation sensorielle des yeux. Ce stimulus oculaire permet ainsi de restructurer l'information traumatique qui n'a pas été traitée par le cortex mais a surinvesti le cerveau limbique, soit le cerveau émotionnel. Un outil innovant qui a déjà prouvé de sérieux résultats.



Cette liste ne se veut pas exhaustive, il existe de nombreuses thérapies alternatives issues de différents courants et il convient à chacun.e de trouver la plus appropriée pour soi. Notons cela dit que ces thérapies contiennent souvent des socles communs, avec une approche variable. Quel que soit le choix de la thérapie brève – il est tout à fait possible d'en tester plusieurs, sur différentes thématiques – chacune permet d'endosser de profonds changements, à court ou moyen terme, permettant de grandes avancées dans sa vie. Reste à ne pas oublier que ces thérapies sont des outils de soutien avant tout et non pas des remèdes miracles, l'individu étant acteur de sa vie et responsable de sa propre transformation intérieure.

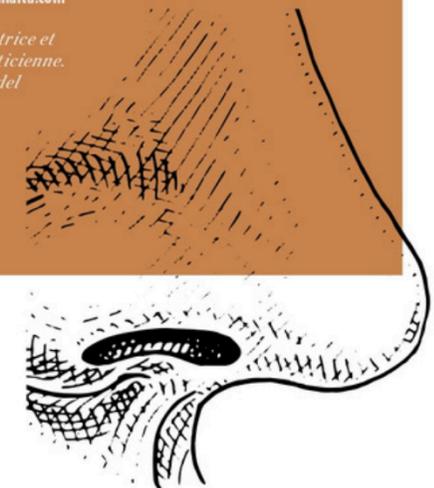


À PROPOS DE L'AUTRICE

www.sophiedimalta.com

Sophie Di Malta est rédactrice et thérapeute psycho-énergéticienne. photo auteur © V. Fernandel

f @sophiedimaltaholistique



Culture

CINÉMA		THÉÂTRE		EXPOSITIONS		CONCERTS		ENFAN
NOUVELLES EXPOS	MEILLEURES EXPOS	CHOIX DE LA RÉDACTION	DERNIERS JOURS	PROCHAINEMENT	Beaux-arts	Art contemporain		

Accueil > Actualités > Musées, Expositions

Venise révélée au Grand Palais immersif : La Sérénissime, dévoilée sous nos yeux



Publié le 6 octobre 2022 à 16h05 | Mis à jour le 7 octobre 2022 à 16h05 | Par *Sophie Di Malta* | Rubrique : Musées, Expositions | Image © *Maxime Chermat*

La ville de Venise, splendeur d'ingénierie et de beauté, fait l'objet d'une exposition au Grand Palais Immersif, nouveau lieu dédié aux expositions numériques, qui s'ouvre avec cette fresque virtuelle intitulée « Venise révélée ». À voir jusqu'au 19 février 2023.

Venise à portée de main

(Re)découvrir une ville est toujours réjouissant ; quand il s'agit de la visiter quasi grandeur nature dans une exposition, cela relève du génie. Cet événement dévoile des images inédites et en volume où l'on traverse tout, des lieux emblématiques aux chefs-d'œuvre de la peinture vénitienne. L'occasion de visiter celle que l'on surnomme la « Sérénissime », dans une immersion à 360° avec des images impressionnantes.

Capitale de la région de la Vénétie, au nord de l'Italie, Venise se situe dans un lagon de la mer Adriatique. Uniquement traversée de canaux, elle est d'autant plus impressionnante quand on sait que la ville est construite intégralement sur des pieux, dans la boue instable de la lagune. On trouve en son cœur des palais somptueux, tels que la basilique Saint-Marc ou le Palais des Doges.

Une ville tournée vers l'avenir

L'exposition nous plonge au cœur de la richesse et de la complexité de cette ville inégalable. Grande puissance commerciale en son temps, Venise s'est sans cesse réinventée jusqu'à devenir, aujourd'hui, une ville moderne, avec un centre d'activité artistique mondialement reconnu. Elle doit pourtant relever de grands défis, notamment pour éviter son érosion, puisqu'elle subit une dégradation des écosystèmes et des inondations fréquentes. De nombreux ingénieurs travaillent à préserver la ville. Venise est ainsi une ville du futur, à la pointe des enjeux contemporains.

Une technologie innovante

Venise a été entièrement cartographiée grâce à un système de photogrammétrie, à travers des modélisations 3D. La numérisation de la ville a pu se faire avec une technique de pointe dite du "jumeau numérique". On la visite comme si on y était, en gigapixel. Cette ingéniosité technologique ne permet pas seulement de ravir nos yeux ébahis, mais également de constituer une archive mémorielle très importante pour ce site inscrit au Patrimoine mondial de l'UNESCO.

[Exposition Venise révélée au Grand Palais immersif \(Paris 12e\), du 21 septembre au 19 février : informations pratiques](#)

CINÉMA		THÉÂTRE		EXPOSITIONS		CONCERTS		ENFAN
NOUVELLES EXPOS	MEILLEURES EXPOS	CHOIX DE LA RÉDACTION	DERNIERS JOURS	PROCHAINEMENT	Beaux-arts	Art contemporain		

Accueil > Actualités > Musées, Expositions

Henri Cartier-Bresson, l'expérience du paysage : à la recherche de la sérénité



Publié le 19 juillet 2022 à 09h54 | Par *Sophie Di Malta* | Rubriques : Musées, Expositions | Image *Torcello, Italie, 1953* © *Fondation Henri Cartier-Bresson / Magnum Photos*

L'exposition a lieu à la Fondation Henri Cartier-Bresson, dans le quartier du Marais, du 1er juillet au 25 septembre 2022.

Basée sur une série de 70 photographies sélectionnées par Henri Cartier-Bresson vers la fin de sa vie, ces images prises entre les années 1930 et 1990 témoignent de sa vision contemplative tout autant que l'importance de la structure dans la composition du paysage. Nous avons rencontré *Agnès Sire*, directrice artistique de la Fondation et Commissaire de l'exposition.

Un patrimoine unique

Henri Cartier-Bresson était un insatiable curieux de la vie. Né en 1908 à Chanteloup, en Seine-et-Marne, celui que l'on surnomme « l'œil du siècle » se forme tout d'abord à la peinture, avant de se consacrer à la photographie. Il devient grand reporter et voyage en Europe, au Mexique et aux États-Unis. Son travail est reconnu et exposé dès 1933. De retour en France, il fonde *Magnum Photos* en 1947. Il délaisse finalement la photographie en 1970 et décide de se consacrer exclusivement au dessin. Il disparaît en 2004. Cette exposition inédite de paysages est la dernière qu'il ait conçue avant sa mort, dévoilant le regard songeur d'un photographe en plein questionnement sur son rapport au monde.

Le paysage méditatif

Henri Cartier-Bresson considérait le paysage comme une construction. Il accordait les éléments avec un sens aiguisé des proportions, tout en soignant avec précision la juxtaposition des plans, à la manière du dessin. « Il y a une vraie géométrie dans ses clichés, qu'il a acquise lors de son apprentissage du dessin, avec le peintre *André Lhote*, à l'Académie de Platon. », raconte *Agnès Sire*. « Il dessinait beaucoup, surtout des paysages, il disait que c'était comme une méditation. Le paysage est une vraie création, sinon il n'y a que la nature à l'état brut. Et en même temps, il y a une évanescence et un mouvement du personnage, dans les clichés de Henri Cartier-Bresson, qui finalisent la disposition du paysage et lui donnent sa dynamique. »

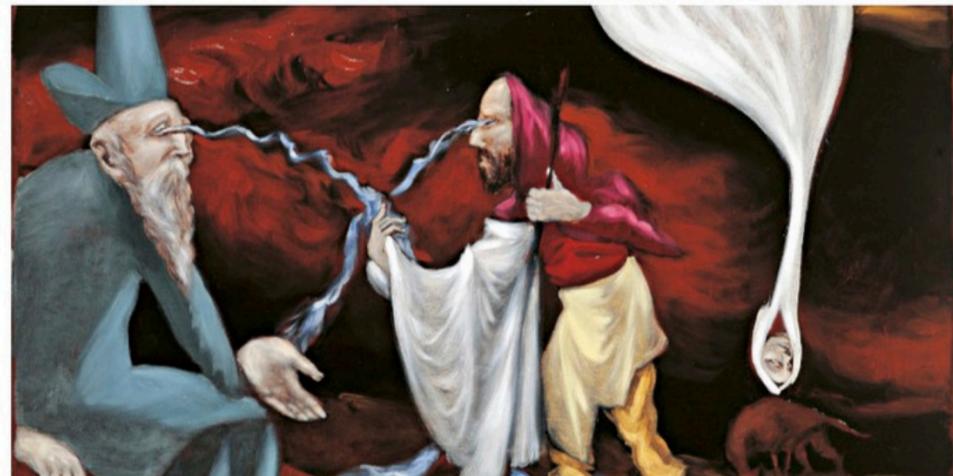
L'immense photographe aspirait à la tranquillité, vers la fin de sa vie. Une joyeuse paisibilité que l'on retrouve dans cette exposition, où les personnages s'inscrivent en totale harmonie avec leur environnement.

[Exposition Henri Cartier-Bresson : l'expérience du paysage, à découvrir à la Fondation Henri Cartier-Bresson du 1er juillet au 25 septembre 2022](#)

CINÉMA		THÉÂTRE		EXPOSITIONS		CONCERTS		ENFAN
NOUVELLES EXPOS	MEILLEURES EXPOS	CHOIX DE LA RÉDACTION	DERNIERS JOURS	PROCHAINEMENT	Beaux-arts	Art contemporain		

Accueil > Actualités > Musées, Expositions

Exposition Gérard Garouste : Le réalisme fou d'un peintre hors norme



Publié le 13 septembre 2022 à 11h45 | Par *Sophie Di Malta* | Rubrique : Musées, Expositions | Image *La Croisée des sources, 1999-2000, Huile sur toile, 114 x 146 cm, Collection particulière, France* © *Johansen Krause*

Gérard Garouste, l'un des plus importants peintres contemporains français, se voit offrir une rétrospective d'envergure au Centre Pompidou, jusqu'au 2 janvier 2023. Un événement de taille, à la hauteur du grand format de ses toiles qui nous saisissent aux yeux et aux tripes.

L'inclassable

120 tableaux majeurs, littéralement hypnotiques, côtoient les sculptures et les travaux graphiques de l'artiste. Né en 1946, Gérard Garouste est marqué par la guerre, l'antisémitisme, les vicissitudes familiales. Il présente sa première exposition personnelle dans une galerie en 1969 puis se tourne vers le théâtre comme décorateur et metteur en scène, avant de se consacrer pleinement à la peinture. Il explore la mythologie grecque, les récits bibliques, la littérature et les textes judaïques. Dès les années 1980, il illustre les figures opposées du *Classique* et de l'*Indien*, représentant l'apollinien et le dionysiaque. Deux aspects contradictoires et complémentaires qui habitent l'esprit humain et se manifestent dans ses mouvements primaires autant que spirituels. Un concept du philosophe Nietzsche, dont Garouste s'inspirera fréquemment.

L'intranquille

On prend plaisir à se perdre dans cette exposition pensée comme un labyrinthe, on y traverse la folie destructrice autant que la quête de sens. Les portraits se succèdent dans d'immenses peintures figuratives, d'où surgissent des corps déformés et des aberrations visuelles. C'est un réalisme empreint de folie intérieure, qui se manifeste de manière énigmatique jusque dans l'apparence physique. Ainsi le peintre dévoile ses tourments, ceux-là mêmes qu'il évoque avec force dans son autobiographie, *L'intranquille*, parue en 2009 et sous-titrée *Autoportrait d'un fils, d'un peintre, d'un fou*. Il y parle de son enfance, notamment du rapport avec son père, cet homme ambivalent qui le hantera longtemps, mais également de ses crises de délire qui le mèneront tout droit à l'hôpital psychiatrique. L'enfance et la folie sont à ses trousses, raconte-t-il, et il fut longtemps, selon ses propres mots, une « grande somme de questions ». Cette rétrospective singulière est une mise à nu sans concession de l'homme au travers de sa création.

[Exposition Gérard Garouste : à découvrir au Centre Pompidou jusqu'au 2 janvier 2023](#)

CINÉMA		THÉÂTRE		EXPOSITIONS		CONCERTS		ENFANT
NOUVELLES EXPOS	MEILLEURES EXPOS	CHOIX DE LA RÉDACTION	DERNIERS JOURS	PROCHAINEMENT	Beaux-arts	Art contemporain		

Accueil > Actualités > Musées, Expositions

[expo] Musicanimale : Les animaux font leur concert



Publié le 2 novembre 2022 à 09h25 | Mis à jour le 20 octobre 2022 à 09h25 | Par *Sophie Di Malta* | Rubrique : Musées, Expositions | Image *Alain, Séchas, Hugh, chat guitariste, 1997, coll. Fondation Cartier pour l'art contemporain, Paris* © Florian Kleinfenn

La Philharmonie de Paris présente une exposition ludique et poétique, qui met à l'honneur les sons mélodieux des animaux : *Musicanimale - Le Grand Bestiaire*. À découvrir jusqu'au 29 janvier 2023.

Entre science et art

C'est une exposition enrichissante et apaisante que nous fait découvrir le [Musée de la Musique](#) ; elle nous fait tendre l'oreille vers le vivant, avec les mélodies contrastées du monde animal. Des vocalises d'oiseaux au chant mélodique des baleines, des bruits d'insectes au hurlement des loups, **on traverse un abécédaire amusant où chaque lettre invite à découvrir une nouvelle espèce du règne animal**. On retrouve les sons d'une quarantaine d'animaux mais aussi un parcours de 150 œuvres, mêlant ainsi poésie sonore et cabinet de curiosités visuelles, comme des instruments de musique zoomorphes ou des coucous.

Préserver la biodiversité

50% des sons du vivant auraient déjà disparu. Il est alors crucial de capter la diversité des espèces animales mais aussi de prendre conscience de l'urgence à préserver le vivant. La Philharmonie a bénéficié pour cela de partenariats avec le [Muséum national d'Histoire naturelle](#) et le Musée d'ethnographie de Genève, permettant ainsi d'équilibrer les régions du monde représentées, en allant des œuvres de l'art ancien européen aux cultures non occidentales, jusqu'à l'art contemporain.

L'humain en chœur avec le vivant

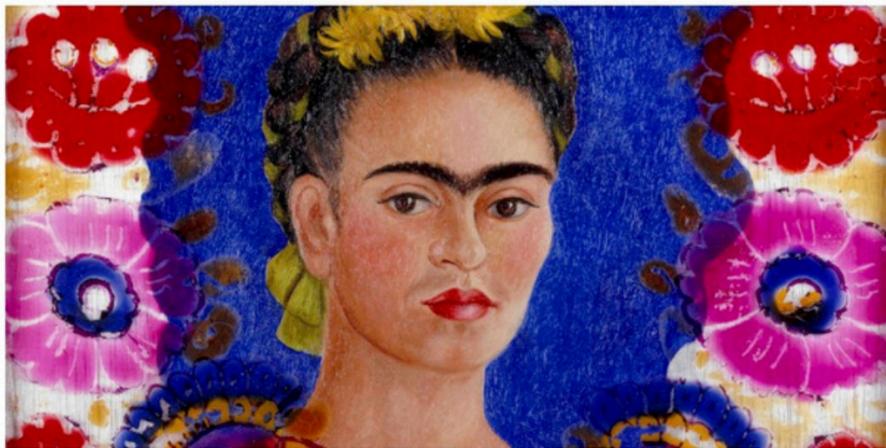
L'exposition invite également l'Homme dans la symphonie du vivant. De nombreux artistes, qu'ils soient musiciens, vidéastes ou plasticiens, accompagnent ce bestiaire géant. L'exposition mélange des installations, des œuvres vidéo, plastiques et sonores. **Des chefs-d'œuvre de l'histoire de l'art côtoient des installations immersives réalisées par des artistes tels que Bernie Krause et Tomás Saraceno**. Adapté aux petits comme aux grands, un parcours spécial famille est même proposé. De concert avec les sons naturels des animaux, mettant à l'honneur la bioacoustique, on plonge dans les sonorités créées par des compositeurs et des musiciens, allant du répertoire classique aux musiques actuelles. La diversité du monde n'a pas fini de nous transporter, dans toute sa dimension musicale et sonore.

[Exposition Musicanimale au Musée de la Musique - Philharmonie de Paris, à découvrir jusqu'au 29 janvier 2023](#)

CINÉMA		THÉÂTRE		EXPOSITIONS		CONCERTS		ENFANT
NOUVELLES EXPOS	MEILLEURES EXPOS	CHOIX DE LA RÉDACTION	DERNIERS JOURS	PROCHAINEMENT	Beaux-arts	Art contemporain		

Accueil > Actualités > Musées, Expositions

[Expo] Frida Kahlo : Des parures flamboyantes à l'intime du corps



Publié le 28 septembre 2022 à 17h41 | Par *Sophie Di Malta* | Rubrique : Musées, Expositions | Image *Frida Kahlo, The Frame, 1938, Centre Pompidou* © D. Rivera F. Kahlo Museums Trust / ADAGP

Retour sur l'exposition exceptionnelle présentée par le Palais Galliera (Paris 16e). Un hommage à l'une des artistes les plus reconnues, et influentes, du XXe siècle.

Le Palais Galliera, Musée de la mode de la ville de Paris, présente une formidable exposition sur Frida Kahlo (1907-1954), icône mexicaine et artiste influente du XXème siècle, avec plus de 200 objets lui ayant appartenu. Des tenues traditionnelles, des bijoux, des accessoires, c'est une véritable plongée visuelle, intime et bouleversante, dans l'univers tourmenté de cette peintre mexicaine. *Frida Kahlo, au-delà des apparences*, jusqu'au 5 mars 2023.

Une vie de souffrance

Mis sous scellés à sa mort en 1954 par son mari, le peintre Diego Rivera, les effets personnels de Frida Kahlo ont finalement été redécouverts cinquante ans plus tard, en 2004. On retrouve des vêtements, mais aussi des accessoires, qui témoignent d'un corps de femme en souffrance. Frida Kahlo contracte une poliomyélite dans son enfance, suivi d'un grave accident de la route à 18 ans. Alitée pendant des mois, c'est là qu'elle commence à peindre ses célèbres autoportraits. Les douleurs ne la quitteront plus jamais.

Au-delà de la douleur, la vie

Sept sections retracent le fil de la vie de Frida Kahlo. **De sa maison bleue *la Casa Azul*, en passant par ses voyages aux États-Unis et à Paris, le tout parsemé d'une pudique immersion dans le prisme de son handicap, avec des corsets et des prothèses de jambe qu'elle décora elle-même pour les transformer en œuvres d'art**. Non-conventionnelle, c'est vers l'âge de 20 ans qu'elle adopte les tenues traditionnelles mexicaines, qu'elle portera ensuite toute sa vie. Un mélange de styles propre à elle, où se mêleront les robes fascinantes et les coiffures élaborées, qui mettront en avant sa mexicanité avec singularité.

L'avant-gardiste

La septième section de l'exposition est une capsule présentée jusqu'au 31 décembre 2022, dans laquelle on retrouve de nombreux designers tels que Jean Paul Gaultier ou Alexander McQueen. Ils furent inspirés par elle pour son étonnante habilité à composer ses tenues tout en dissimulant son corps meurtri, en affirmant toujours sa personnalité et son style inimitables. Frida Kahlo construira son art comme son apparence : avec force et inventivité.

[Exposition Frida Kahlo, Au-delà des apparences au Palais Galliera, jusqu'au 5 mars 2023](#)

CINÉMA		THÉÂTRE		EXPOSITIONS		CONCERTS		ENFANT
NOUVELLES EXPOS	MEILLEURES EXPOS	CHOIX DE LA RÉDACTION	DERNIERS JOURS	PROCHAINEMENT	Beaux-arts	Art contemporain		

Accueil > Actualités > Musées, Expositions

[expo] Molière et la comédie-ballet à la Bibliothèque-musée de l'Opéra Garnier



Publié le 12 octobre 2022 à 09h48 | Mis à jour le 11 octobre 2022 à 09h48 | Par *Sophie Di Malta* | Rubrique : Musées, Expositions | Image © Collection Comédie-Française

La Bibliothèque nationale de France célèbre le 400^{ème} anniversaire de la naissance de Molière et présente l'exposition *Molière en musiques*, organisée en partenariat avec la Comédie-Française et l'Opéra national de Paris.

Les trois institutions ont rassemblé leurs collections respectives afin d'explorer la place de la musique dans l'œuvre de [Molière](#).

Du théâtre en musique

On connaît les écrits du célèbre dramaturge, mais peut-être moins la présence de la musique et de la danse dans son œuvre. Une facette de Molière plus méconnue et pourtant très présente dans sa création. Au XVIIe siècle, il était courant de voir des associations de chant et de danse au théâtre, mais Molière révolutionna le genre avec l'invention des comédies-ballets, dans les années 1660. L'exposition explore les conditions de création de ce genre nouveau que Molière sut concevoir avec inventivité.

Molière à la cour du roi

L'époque y était propice : le roi Louis XIV avait un goût certain pour la musique et la danse, il commanda d'ailleurs la plupart des comédies-ballets, qui furent représentées lors des fêtes de cour, au point que la troupe de Molière s'installe au Palais-Royal à Paris dès 1660. Il collabora notamment avec [Jean-Baptiste Lully](#) ou encore [Marc-Antoine Charpentier](#). Il participa même à la naissance de l'Opéra français dans les années 1670.

Une œuvre au fil du temps

L'exposition traverse également notre époque contemporaine, où Molière fut revisité, dans un regain d'intérêt pour ses pièces et la musique baroque, entre représentations fidèles et genre plus fantaisiste. Si les musiques existent toujours, grâce aux manuscrits du XVIIe siècle, les chorégraphies n'ont pour autant pas été tracées et doivent être sans cesse réinventées. Molière eut par ailleurs des influences sur certains compositeurs tels que [Mozart](#) ou [Camille Saint-Saëns](#), et des chorégraphes comme Pierre Beauchamp ou plus près de nous, [Maurice Béjart](#) et [George Balanchine](#).

À noter que la BNF organise une deuxième exposition complémentaire, [Molière, le jeu du vrai et du faux](#), aux mêmes dates et sur le site Richelieu, au [Musée de la BnF](#).

[Exposition Molière en musiques à la Bibliothèque-musée de l'Opéra - Palais Garnier : à découvrir jusqu'au 15 janvier 2023](#)



À propos de
Sophie Di Malta

Après un cursus en Lettres Modernes à la Sorbonne Nouvelle, passionnée par les mots et le contact humain, je me forme à la rédaction Print & Web à L'EMI (École des Métiers de l'Information). Puis je bifurque vers les arts de la scène et deviens en parallèle thérapeute psycho-énergéticienne.

Je reviens ensuite à mon premier amour : l'écriture.

Journaliste freelance depuis plusieurs années, j'écris notamment pour Lire Magazine, le Chou Magazine, l'agence de promotion littéraire Média-Livres ou encore l'Officiel des Spectacles. Également auteure, j'ai publié mon premier roman : "Ingrid Beurkman", aux éditions Most.

Tout aussi animée par l'image, j'aime le cinéma et je fais de la photographie : [Site photo](#)



Contact

sophie.dimalta@gmail.com

06 23 93 43 12

Instagram : [@sophie.dimalta](#) - [@sophie_dm_photo](#)