

Mars 2016 - numéro 9 - No mad - pas fous

ETST

Comment co-créer en conscience ?

Que vivent nos Relations !



Ce dernier numéro avant la WebTV nous invite à un grand voyage : Jean-Michel Gassend est notre guide en Amazonie, Olivier Clerc nous emmène jusqu'à notre sagesse intérieure avec les Accords Toltèques, Michel Claeys nous emporte au Pays des Rêves, Xavier Perron nous fraie un chemin jusque chez les Maasai, Céline Hegron nous motive à aider les Indiens et Marc Vella nous fait aimer le monde entier !

<http://etre-humain.net/revue/>

3€

# Revue *Que vivent nos Relations !*

ou comment co-créer en conscience...



 Relation �� soi	Relation �� l'enfant 	 Relation en couple	Relation au monde 
---	--	--	--

9 Mars 2016 : Revue numéro 9 - Elle a aussi un vrai nom : No mad - pas fous



Edito, par Laurent (45 ans) & Nathalie (34 ans)

Clairement, nous vous emmenons en voyage avec ce numéro. L'Amazonie vous tente ? Si oui, Jean-Michel Gassend, photographe pour l'Unesco puis diffuseur des cultures amazoniennes, satisfera votre tentation. L'Amérique centrale vous attire ? Si oui, Olivier Clerc, traducteur des fameux Accords Tol  ques, vous fera embarquer pour cette sagesse et pour votre propre sagesse intérieure, celle qui pardonne. Et d'ailleurs, le voyage intérieur dans vos rêves, ça vous motive ? Si oui, le psychothérapeute Michel Claeys vous   veillera à l'Appel du rêve.   tes-vous séduit par le Kenya, terre des Maasa  is ? Si oui, l'anthropologue Xavier Peron risque fortement de vous contaminer avec le virus de la Maasa  itis. Et l'Inde, alors ? Est-elle à votre goût ? Si oui, Céline Hegron vous fera goûter le plaisir d'aider les autres avec son dispensaire associatif de soins gratuits à Bénarès. Et si toutes cette richesse relationnelle ne vous suffit pas, Marc Vella, voyageur pianiste amoureux, vous fera danser autour de ses bientôt 6 tours du monde.

Enfin, ce 9 mars, nous sommes enthousiastes de vous parler de la grande surprise annoncée, pour cette année 2016 (de nombre 9 selon la numérologie). Cette revue numéro 9, chiffre sacré des Maasa  is, (et à l'instant où j'écris cette ligne, "notre" fille me demande l'épisode de *C'est pas Sorcier* où Jamy s'amuse d'avoir reçu un 9 de Pâques) est donc aussi la dernière revue numérique et annonce le début d'un projet tout 9 (lui aussi) :

**Que vivent nos Relations devient une WebTV !** Le nouveau site (<http://etre-humain.net/WebTV/>) est encore en construction et, petit à petit, il diffusera gratuitement les leçons de vie que nos relations voyageuses nous feront rencontrer. Des reportages, des interviews, des témoignages, des enseignements, de l'art exprimé, de la créativité... Suivez nous, suivez vous, suivez vos enfants intérieurs et extérieurs, suivez votre couple, intérieur et extérieur lui aussi, et puis suivez le monde, celui que vous avez à cœur de co-créer.

L'intégralité des revues numériques, neuf numéros et un numéro spécial, restent disponibles à la vente car nous les avons conçues pour être intemporelles et nous pensons qu'elles seront pertinentes et utiles aux lecteurs encore très longtemps. Notre cadeau pour la transformation de la revue en WebTV est d'offrir dorénavant la Totale pour 22   seulement. Pensez aux gens que vous aimez. N'est-ce pas un cadeau original, plein de richesses vraies et d'invitations à ouvrir sa vie ? Aussi, ce geste porte notre association, *Apprendre est un jeu*, pour ses multiples activités. Toute commande se fait ici : <http://etre-humain.net/relations/kiosque.php>

Nous exprimons notre plus chaleureuse gratitude à tous ceux qui ont participé aux revues, en offrant un contenu ou en les lisant, et nous vous assurons que ce sont les mêmes valeurs qui vont animer la WebTV à l'avenir. De plus, pour vous, ce sera gratuit ! :)





## Le sommaire

- [ONANYATI expliquée par l'homme-pont](#) Voyageur, le vrai, celui qui va à la rencontre de l'Autre et de lui-même, Jean-Michel Gassend est aussi ce que j'ai envie d'appeler un homme-pont. Il relie des mondes. Celui de l'occident et celui des peuples des ancêtres. Celui du visible et de l'invisible. Aussi, à travers ses activités associatives via lesquelles il co-crée, là-bas, des infrastructures aidantes et desquelles il revient, ici, avec des objets d'art traditionnels à nous faire découvrir. Son témoignage, appuyé par son expérience avec les tribus qu'il a rencontrées sur sa route, nous invite à voir qu'il existe d'autres visions et relations à la vie et à ce qui nous entoure. Sa position d'homme-pont, entre deux rives, un pied en occident et l'autre en terre des ancêtres, nous aide à prendre de la distance sur notre conditionnement pour mieux comprendre l'expérience humaine. [page 4]
- [Non-jugement, amour de soi et pardon, escales pour un voyage au cœur de soi](#) Jetons l'ancre un moment, tour à tour, sur ces trois espaces que sont le non-jugement, l'amour de soi et le pardon. On connaît ces mots, comme on croit connaître un lieu à travers une carte postale, parfois. Olivier Clerc nous offre une définition simple et réaliste de ces expériences; il nous propose aussi une expérience à vivre, dans notre quotidien, avec des exercices concrets/qu'on crée pour nous aider à dépasser les comportements de jugements. Prêts pour tenter l'aventure ? [page 10]
- [La voie des rêves, s'il vous plaît ?](#) Qui ne s'est jamais posé des questions sur les rêves qui surgissent quand on dort ? Des convictions freudiennes aux dictionnaires qui vous assurent trouver la significations de vos films nocturnes, beaucoup de pistes existent, en occident. Nous avons eu envie d'explorer celle que propose Michel Claeys, psychothérapeute passionné par le rêve. Peut-être qu'elle vous parlera et vous donnera envie d'avoir, près de votre lit, un stylo et une feuille pour y recueillir vos aventures nocturnes, au réveil ? [page 14]
- [La rencontre d'une vie, la sienne et celle de la sagesse maasaï](#) Quand les intuitions et les synchronicités nous placent sur notre chemin de vie, tout s'aligne ! C'est ce qu'a expérimenté Xavier Peron, propulsé de sa Bretagne natale au Kenya. Une voyage d'une vie, initiatique, dans l'ouverture de l'esprit et du cœur. Si riche, que Xavier sent l'appel de partager ses apprentis-sages avec le reste du monde. Il partage avec nous l'état d'être des Maasaï. Un sacré voyage. Inspirant. [page 18]
- [Un Rêve Indien](#) Un rêve. Le courage de se lancer. L'intégrité dans sa réalisation. Céline, infirmière amoureuse de l'Inde, n'a pas attendu que sa vie dévore son rêve, elle l'a fait et il continue d'évoluer. Comment ça naît, un rêve ? Est-ce toujours le... rêve sur le chemin ? Partons à la découverte du rêve indien de cette femme au grand cœur. Peut-être vous inspirera-t-il pour partir à la rencontre du vôtre. [page 22]
- [Un piano nomade et des humains](#) Quand le voyage, l'amour et la musique font vibrer, on peut devenir (entre autres) un musicien nomade qui va à la rencontre du monde. C'est de cette corde à son... piano dont Marc Vella vient nous chanter la couleur. Chaque voyage écrit un nouveau couplet, fenêtre sur l'autre et sur soi-même. Posons-nous un moment pour écouter ces aventures extra-ordinaires et toute la richesse qu'elle orchestre au rythme de chaque rencontre. [page 24]
- [Y'a quoi de bon dans la bibliothèque ce soir ?](#) Chacun porte à sa bouche sa nourriture fétiche. Celle qui fait sourire ses lèvres. Celle qui rassure comme un doudou. Celle qui crée une joie toujours surprenante quand on ressent l'harmonie et l'équilibre des saveurs, dès la première bouchée. Dans notre sélection il y a un peu de cela et un peu de notre cœur. En fait, cette fois, il y a même beaucoup de notre cœur puisque nous vous présentons aussi nos livres, celui de Nathalie, des contes pour apprendre à être heureux, et celui de Laurent, des dialogues pour s'ouvrir l'esprit sans fracture du crâne. [page 31]



**Nota Bene :** Nous avons l'impudeur d'annoncer les âges des participants à la revue. Très simplement,

puisque des enfants participent également et qu'il est alors significatif de préciser leur nombre de printemps, nous nous sommes dit : « *traitement d'égalité, c'est pour tout le monde* ». Nous espérons ne pas créer d'embarras.

Aussi, nous soulignons que cette revue ne comporte aucune publicité. Nous espérons que vous saurez l'apprécier, autant que vous estimerez l'indépendance que cet état de fait nous procure.





### QVNR : Êtes-vous d'accord de vous présenter à nos lecteurs ?



**Jean-Michel Gassend** : Je suis un intermédiaire entre les cultures. Un observateur de la vie (rires) ! Je voyage à peu près 5, 6 mois dans l'année, principalement en Amazonie puisque notre association agit là-bas.

En fait, j'ai beaucoup voyagé en commençant comme photographe pour l'Unesco. Pendant quelques années, dans ma jeunesse, j'ai donc pu circuler très librement avec des laissez-passer pour tous les sites qui intéressaient l'Unesco. J'ai ainsi été en contact avec ce que l'on appelle "les peuples premiers", nos ancêtres en fait, les ancêtres de l'humanité. J'ai énormément été interpellé par la richesse de toutes ces cultures, par les connaissances de ces peuples et leur façon de percevoir et retranscrire le monde. J'ai donc été amené à m'intéresser très tôt à toutes les cultures.

A l'époque, les guérisseurs, on les nommait "les sorciers". Maintenant on les appelle "les chamans". C'est un mot devenu très à la mode, il paraît. Pour ma part, voilà 40 ans que je m'intéresse à toutes les pratiques religieuses et spirituelles. C'est précisément tout ce qui peut faire du lien entre les hommes et entre les hommes et les dieux, si l'on veut (rires).

Et puis un jour, je me suis dit : « *Mais qu'est-ce que je fais ? Je vais partout dans ces pays-là, je rencontre des choses extraordinaires, des gens qui m'apprennent beaucoup sur l'humanité... et moi, je ne fais rien pour eux.* ». Comme les forêts primaires m'attiraient beaucoup (en Afrique et en Amazonie), j'ai décidé de faire quelque chose pour l'Amazonie où je constatais un véritable carnage. Je ne pouvais pas recevoir autant et rester là, à regarder, sans donner en retour. Ma formation en Histoire de l'Art m'a permis de monter un projet de sauvetage des cultures en Amazonie, à travers l'art. J'ai simplement observé qu'il n'y avait aucune trace écrite des cultures en Amazonie et très très peu de représentations artistiques, alors que, dans la plupart des traditions du monde (égyptiennes, grecques, romaines, chinoises, celtes...), on connaît les représentations des dieux, des déesses. J'y ai vu l'occasion de faire quelque chose pour l'Amazonie : sauvegarder la mémoire de ces peuples pour le patrimoine de l'Humanité.

Alors, j'ai cherché des artistes capables de représenter les mythes et les légendes amazoniens, de donner corps aux dieux et aux déesses qui peuplent ces forêts. J'ai donc parcouru des milliers de kilomètres, le long des fleuves, des routes, à la recherche de ces artistes qui auraient, à la fois, encore le contact avec leur tradition (des indiens de différents peuples) et, en même temps, le talent nécessaire pour faire des œuvres de qualité. Je voulais que ce soit des sculptures parce qu'on en voit dans toutes les traditions, y compris sur nos cathédrales en Europe. La plupart du temps, c'était un travail polychromique. La couleur était un grand intérêt évidemment à ces époques mais, le temps passant, les couleurs sont parties.

En Amazonie, j'ai rencontré un guérisseur qui peignait ses visions. Il avait fait le travail des couleurs sur la toile. J'ai eu l'idée de mettre en relation les sculpteurs et les peintres, de réunir deux techniques très distinctes. La quasi-totalité était des autodidactes. Ils n'avaient aucune formation, ni à l'Histoire de l'Art – ce qui était très bien – ni aux techniques. C'étaient forcément des gens passionnés car ils ne risquaient pas de pouvoir vivre de leur travail. C'est extrêmement difficile de vendre quoique ce soit en Amazonie, surtout dans le domaine artistique. Les conditions de vie sont assez rigoureuses. Ainsi, les sculptures pouvaient être mises en couleurs selon les traditions de l'art visionnaire amazonien. C'est dans les années 70 que Pablo Amaringo, guérisseur devenu peintre, a initié cet art et fondé une école de peinture : Usko-Ayar. Elle m'a permis d'avancer rapidement sur ce projet de sculptures peintes qui représentent toute la mythologie de l'Amazonie à travers ses différents peuples.

### QVNR : Un exemple de cette mythologie est Yemanjá. Pouvez-vous nous raconter son histoire ?

**Jean-Michel Gassend** : Oui, c'est une très belle histoire. Partons de Betson Macahuachi ! C'est un sculpteur qui est venu en France pour la première fois de sa vie pour le festival de *Chimeria* en 2014. Complètement autodidacte, vivant dans un petit village proche du fleuve Ucayali, il est indien Cocama. Je lui ai demandé de sculpter des légendes. Il a pris sa femme comme modèle pour réaliser la Reine des eaux. En Amazonie, la quasi-totalité des tribus pense qu'il y a un monde vivant sous l'eau : une reine avec ses servantes qui sont soit des sirènes (femmes poissons), soit des Yacurunas (femmes serpents). Ces dernières sont l'équivalent de la Vouivre dans les traditions celtiques, comme Mélusine qui peut aussi avoir des ailes. C'est aussi le cas en Amazonie d'ailleurs, ce qui est assez curieux. Nous sommes en plein dans les archétypes dont Jung disait qu'ils dépassaient

les frontières. Et c'est donc bien aussi de nos ancêtres qu'il est question.

Alors cette Reine a une histoire assez particulière. Actuellement, dans les pays de langue espagnole, ils l'appellent la Madre de la Cocha (la mère des eaux). Chez les Cocamas, son nom était la Uni Mama. Mais des esclaves africains ont été menés au Brésil. En effet, on avait tué tellement d'Indiens – à peu près 95% des Indiens sont morts en l'espace de 100 ou 200 ans – qu'il n'y avait plus de main d'œuvre. C'est une histoire terrible mais elle contient ceci de très beau : lors de la rencontre entre les Africains et les Indiens, ces derniers leur ont raconté le peuple de l'eau et la mère des eaux. Les Africains ont répondu : « *Mais oui ! On la connaît. Elle est chez nous aussi. Elle s'appelle Yemanjá.* ». Les Indiens se sont tous mis à l'appeler Yemanjá qui est donc maintenant la déesse que l'on honore dans tout le Brésil, et qui porte un nom d'Afrique (rires).

Ces peuples ont fraternisé et ça a donné de nouvelles religions où l'on a mélangé les esprits d'Afrique, les esprits d'Amazonie et la religion chrétienne. On peut considérer que le résultat est très curieux mais ça n'est pas étonnant puisqu'on observe facilement ce genre de chose dans les dogmes chrétiens : les saints sont le miroir religieux des anciens esprits celtiques. En se promenant en Bretagne notamment, mais aussi un peu partout en Europe, on le constate aisément. Et l'équivalent chrétien de Yemanjá est la Vierge Marie.



**QVNR : Ce témoignage nous montre à quel point ces peuples sont plus attachés à la relation à ce que ces divinités représentent au fond, qu'à leur nom, leur étiquette.**

**Jean-Michel Gassend** : Tout à fait. Lorsque l'on voyage beaucoup, que l'on rencontre énormément de peuples dits "premiers" - mais je préfère dire "les peuples des ancêtres" - on constate qu'il y a très peu d'ego. Ils ne vont pas dire : « *C'est ma déesse ! C'est le nom de ma déesse !* ».

C'est très différent de ce qu'ont fait les Européens, notamment avec la Vierge Marie lorsqu'ils ont détruit les anciennes croyances. On sait que les premières églises et cathédrales sont construites sur des points d'eau où était honorée la mère des eaux.

Dans bien d'autres cultures, il n'y a pas d'exclusivité (une conception très occidentale). Il y a des esprits, peu importe leur nom.

J'aimerais d'ailleurs que l'on parle de ce terme "esprit". Par exemple, Yemanjá fait partie du monde des esprits. Cette relation entre les Hommes et les esprits est très particulière puisqu'on la retrouve chez tous les peuples de la Terre qui ont tous vu "les esprits" dans la Nature. Mais en Occident, le premier sentiment qui vient lorsqu'on parle des esprits est la peur. On entend : « *Oh! Lala! Les esprits, ce truc de sorciers, de sorcières...* ». Ce phénomène est arrivé très tardivement dans l'Histoire de l'Humanité, avec la présence des chrétiens qui ont satanisé le monde des esprits. Il n'y a pas d'autre mot. Je ne suis pas très politiquement correct vis à vis des chrétiens car je pense qu'ils ont fait beaucoup de tort à l'Humanité, et en particulier en Amazonie.



Mais ce qui est plus intéressant est cette question : comment en est-on arrivés à cette notion des "esprits" ? J'ai mis très longtemps à le comprendre car notre culture nous formate et nous ferme à ce phénomène. Pourtant, c'est quelque chose de vraiment très simple. C'est tellement simple que l'on ne sait plus faire. Voilà : nos ancêtres ont observé la Nature et ils ont vu des choses extraordinaires. Par exemple, ils ont vu des arbres qui portaient des fruits. Et c'est vraiment extraordinaire : vous prenez le plus grand des laboratoires scientifiques, vous lui donnez une poignée de terre. Demandez-lui, avec cette terre, de faire des fruits, des pommes, des raisins, même un seul raisin. Il n'y arrivera pas ! Autrement dit, les anciens ont constaté qu'il y avait une intelligence à l'œuvre dans la Nature qui permettait de transformer les choses. Cette intelligence de la Nature, ils l'ont tout simplement appelé "esprit" et ils l'ont honorée comme une partie de la Terre, équivalente à celle qu'ils étaient eux-mêmes. Les Hommes et les esprits sont égaux. Il n'y a pas de plus intelligent que l'autre.

À l'opposé, notre civilisation a mis en avant l'intelligence de l'Homme comme étant LA grande intelligence de la Nature alors que jamais aucun peuple n'avait pensé ceci avant.

Ce monde des esprits est donc tout simplement le monde des intelligences de la Nature issu directement de l'observation. C'est très important, car cette relation avec les autres intelligences a amené les Hommes à respecter ce qu'ils ont appelé la "Terre Mère", c'est-à-dire à respecter la Nature, leur environnement. Par ce respect, ils ont développé toutes sortes de cultures intrinsèquement écologiques. Car si nous sommes aujourd'hui dans ces terribles problèmes d'environnement, c'est que nous ne reconnaissons plus ces intelligences de la Nature. Il n'y a donc absolument rien de redoutable dans le monde des esprits qui est en collaboration avec l'Homme et pas en opposition. C'est la fameuse opposition Culture/Nature établie par notre civilisation qui s'est construite dans la peur de la Nature et dans le déni de ses intelligences.

**QVNR : Effectivement, c'est essentiel : un occidental voit un arbre, il ne conceptualise que l'objet, pour en faire des allumettes, du papier ou le replanter et vendre ses poires. Il n'a aucun concept pour considérer la valeur vivante de l'être devant lui et donc rien en lui pour le respecter. L'arbre n'est qu'un objet dans notre système de pensées limité, et on en fait ce qu'on veut, sans conscience des conséquences dans la complexité des causes et des effets naturels. Une culture qui conceptualise "un monde des esprits" pour représenter tous les phénomènes naturels permet de respecter cette Nature. C'est si simple et si important de le dire et d'insister car nous tentons de ridiculiser "les esprits" que nous prétendons expliquer autrement avec notre science pendant que nous montrons, au contraire, une incompréhension totale, dans nos pratiques, de l'ensemble des phénomènes de la vie.**

**Jean-Michel Gassend** : Et bien on a tort car c'est l'évidence même (rires) ! Ces concepts sont très importants pour la compréhension aussi de nos ancêtres et leur vision du monde. Nos ancêtres ne voyaient pas le monde avec des concepts, ils appréhendaient le monde intuitivement, analogiquement. Ils étaient dans un regard très différent, plus proche de la poésie que de l'analyse.



Notre civilisation a développé un esprit d'analyse extrêmement performant qui l'a amenée à découvrir toutes sortes de machines, avec lesquelles on parle d'ailleurs actuellement, car le téléphone en est un exemple. On peut aussi nous déplacer très rapidement. Mon propos n'est donc pas forcément une critique absolue du modernisme. Je profite de ces appareils aussi. Simplement, il ne faudrait pas oublier la façon avec laquelle nos ancêtres regardaient le monde car elle est très importante et elle fait partie de nous.

Si je prends mon cas personnel, je n'ai pas de message particulier à exprimer mais je peux certainement me proposer comme intermédiaire pour livrer l'enseignement fondamental de tous ces peuples, de leurs ancêtres (que eux n'ont pas oubliés) et donc de nos ancêtres aussi : le respect de la Terre Mère. Les mouvements néo-chamaniques – qui partent un peu dans tous les sens, on ne sait pas trop où on va avec ça – montrent en tout cas qu'il y a chez l'Homme moderne un intérêt à s'enraciner dans une relation avec la planète qui soit différente de celle d'un asservissement ou d'un profit. Il y a actuellement un très fort retour vers la connaissance des anciens.

D'ailleurs, j'en profite pour le souligner, c'est le nom de l'association : ONANYATI ("la sagesse des anciens" en langue Shipibo). Ce sont les artistes qui ont choisi ce nom. Même si l'association est composée de différentes personnes, venant de différents peuples, elle est implantée en pays Shipibo.

Je trouve que ces peuples ont à réveiller en nous tout ce que l'on a enfoui dans ce que les psychologues appellent l'inconscient. On a enterré nos ancêtres dans notre inconscient ! On a oublié, effacé nos racines, la connaissance des anciens et d'ailleurs parfois avec des moyens redoutables comme l'inquisition. Cette connaissance étant énorme, c'est très dommageable à notre société. Pour ne prendre qu'un seul exemple : on ne connaît plus les plantes. Or tous les peuples de la Terre ont communiqué avec les esprits pour recevoir l'enseignement des plantes (rires). Cette formulation peut paraître un peu bizarre : « *Tiens ! L'enseignement des plantes !? Qu'est-ce que c'est que ce délire ?* ». Non, si je le dis comme ça, c'est que je l'ai découvert ainsi, très précisément. J'étais estomaqué de me rendre compte que certaines personnes étaient capables d'échanger avec les plantes. Il ne s'agit pas de parler car l'on serait alors dans la conceptualisation et l'on s'éloignerait de l'origine, mais il s'agit bien d'échanger par un sentiment de fusion avec la Nature. On "entend" alors le message des esprits de la Nature (rires). Il y a des petits hommes blancs qui frappent à ma porte là... ils viennent me chercher (rires).

Sérieusement, ça fait partie des choses que l'on a à ré-apprendre des traditions ancestrales. Il n'y a pas que notre monde très normatif, très cartésien, très rigoureux, très analytique... le fameux « *je pense donc je suis* » qui, à mon avis, est archi-faux. Je dirais plutôt : « *je suis donc je pense* ». Il y a bien eu une pensée qui a été appelée "cartésienne" mais rappelons-nous que Descartes communiquait avec les anges dans ses rêves pour recevoir certains enseignements, comme il le racontait lui-même. Ça n'est pas si "cartésien" que ça et on n'est pas loin de l'enseignement des plantes. Nous sommes en train d'évoquer des expériences qui se produisent à travers le rêve ou à travers le rêve éveillé, pratiqué par beaucoup de civilisations. Les aborigènes d'Australie en sont un exemple célèbre et ils sont rejoints par beaucoup d'autres peuples en Inde. Ils disent que le monde du rêve est beaucoup plus vrai que le monde de la pseudo-réalité matérielle, ce que l'on peut relier à la maya, le monde des illusions.

Ainsi, par le rêve éveillé, par cette empathie, cette communication directe avec la Nature, presque télépathique, tous les peuples ont reçu des enseignements des plantes qui leur ont appris à compenser les déséquilibres énergétiques humains grâce à l'énergie des plantes. C'est le problème de la maladie. Il y a des désordres énergétiques. Ça n'est pas moi qui le dit, ce sont les Chinois, les Indiens en Inde, tous les peuples qui ont un peu formalisé leurs connaissances de la médecine. Ils voient l'être humain comme un assemblage d'énergies. Notre corps est comme un navire avec un équipage et chaque membre de l'équipage est une énergie. Les hindous les ont appelées des chakras qu'ils ont détaillé très soigneusement. Nous savons donc que beaucoup d'énergies traversent notre corps. Quand je dis "énergie", j'entends "intelligence". Il s'agit des mêmes "intelligences" que celles en action dans la Nature, que le monde des esprits. Et là, l'homme blanc crie : « *Au secours, nous sommes habités par des esprits !* » (rires). Si on a peur de ces mots, effectivement, ça semble inutile de continuer à réfléchir dans ce sens.

Ou l'on peut simplement comprendre qu'il s'agit d'une manière humble d'évoquer des phénomènes très complexes que notre science prétend connaître à fond (avec un jargon peu accessible) pendant que régulièrement elle re-actualise cette connaissance qui ne cesse de s'avérer incomplète et parfois erronée.

Toujours est-il que ces énergies subissent des désordres. Certaines sont faibles. D'autres sont trop puissantes. D'ailleurs les Amérindiens du nord en ont fait le symbole des animaux totems (ce qui existait aussi chez les Gaulois et partout). Donc, quand une énergie est en dysharmonie, se déclare une maladie. Les plantes peuvent nous aider à remettre nos énergies sur la voie du milieu diraient les Tibétains, c'est-à-dire dans un équilibre harmonieux. Car je précise que l'équilibre n'est pas une norme. Il est précaire, relatif et subit toute sorte d'influence. Il est nécessaire pour maintenir notre corps dans un bon niveau de santé.

**QVNR : Pour illustrer votre discours, je me permets de rappeler la double l'interview de notre revue numéro 7 qui témoigne de la guérison d'un cancer par un chaman Shuar d'Amazonie. Et il y a de nombreux autres témoignages similaires.**

**Jean-Michel Gassend :** Oui, oui, le peuple Shuar, qui vit à la frontière entre l'Equateur, le Pérou et le Brésil, a été très étudié par l'ethnologue français Claude Lévi-Strauss. Il y a également un ouvrage remarquable de notre médaille d'or du CNRS, l'anthropologue Philippe Descola qui a passé 7 années à découvrir leur culture. Il a procédé différemment de mon approche, depuis l'intérieur, car il a porté un regard occidental mais très intelligent.

**QVNR : Il existe aussi en Europe au moins une vaste et longue expérience probante des échanges entre les plantes et les humains avec les jardins extraordinaires de Findhorn, en Ecosse. Leur production surabondante sur une terre très peu fertile (selon les idées scientifiques reçues) a étonné les scientifiques du monde entier, d'autant qu'elle est directement issue de la communication "télépathique" avec les devas de la Nature (voici encore un autre synonyme au mot "esprit"). En 2004, une des fondatrices de ce village et communicante avec les esprits des plantes, Eileen Caddy, a reçu l'Ordre de l'Empire britannique de la part de la reine d'Angleterre. Elle est donc très loin de passer pour une illuminée !**

**Jean-Michel Gassend :** Oui, il y a plusieurs cas comme ça. J'invite ceux qui n'y croient pas à faire l'expérience. On peut ne pas y croire, mais l'on peut faire l'expérience. C'est possible, dans certaines conditions, avec une préparation, lorsque l'on suit les initiations. C'est ce que j'ai fait : j'ai suivi les initiations des peuples que j'allais voir. Je ne venais pas apporter un regard de la science ou compatissant ou compréhensif. Je venais être enseigné par les anciens des clans. Ce sont des expériences que l'on ne peut pas décrire, qui ne passent pas par les codes du langage. Elles sont accessibles à tous, mais attention, avec



une solide préparation, en sachant que l'on est en bonne santé. Par exemple, il ne faut pas se lancer dans des expériences de relation avec la mort à la légère. Les Shuars pratiquent ce type d'expérience où l'on arrive proche de l'état de la mort, tellement proche que l'on peut franchir la barrière et voir ce qu'il se passe de l'autre côté. Ça n'est pas facile. Le guerrier intérieur doit être bien construit. L'équipage du bateau doit être au top car ça chavire dans tous les sens. C'est la grosse tempête.

Toutes les traditions suivent des préparations très sérieuses pour ces expériences subtiles. Je pense notamment aux Tibétains. C'est le premier peuple que j'ai rencontré. A 20 ans, j'ai eu la chance de rencontrer le Dalai Lama. Les Tibétains m'ont enseigné plein de choses et je vois que, dans leurs pratiques, il y a toute sorte d'expériences qui sont quasiment inabordables par un aspect scientifique puisqu'elles se vivent dans le corps. Il n'y a pas d'informations matérielles à étudier. Toutes les informations sont mémorisées directement dans le corps, sans intermédiaire observable depuis l'extérieur. Le résultat est que "l'équipage" est d'autant plus actif, en meilleure forme pour pouvoir diriger le bateau (rires).

Tout ceci pour dire aux gens qui n'y croient pas, qui ont un regard septique : « *Bon, vous avez le droit ! C'est possible. Mais sachez que seule l'expérience pourra vous apporter cette connaissance, la connaissance des plantes, du monde des morts* ». Et l'on retrouve tout ça dans les sculptures d'ONANYATI. On retrouve l'expérience de la mort, l'expérience de communication avec les plantes. On retrouve les esprits de la Nature qui nous regardent. Si vous observez attentivement le travail des artistes, avec l'esprit ouvert, toutes ces choses là vont vous paraître évidentes.

**QVNR : Nous espérons que cette interview permettra de réaliser que nous avons surtout des interprétations erronées concernant les autres cultures. Nous rencontrons des mots, nous ne rencontrons pas les réalités vécues par ces peuples. Le résultat est que nous avons des idées totalement fausses qui nous permettent de rejeter non pas leurs expériences réelles derrière les mots, mais juste les mots. En nous comportant avec plus de rigueur et d'ouverture, nous pouvons voir qu'il s'agit de choses très simples qu'il n'est pas très sérieux de rejeter.**

**Jean-Michel Gassend** : Effectivement, maintenant je trouve que tout ça est très simple. Mais c'est vrai que j'ai quand-même mis 40 ans avant d'en arriver là. (rires) J'ai une solide formation universitaire, une espère de rigueur un peu scientifique et, au démarrage, ça m'a empêché de comprendre ce qui pour moi étaient alors des comportements anormaux de la part de ces peuples. Il m'a fallu du temps pour comprendre que la normalité n'existe pas. Il n'y a que l'expérience comme référence stable.

**QVNR : Voilà qui est dit. Pour aboutir notre échange, reste-t-il des informations à donner concernant vos projets ?**

**Jean-Michel Gassend** : Oui, mais j'aimerais parler aussi de ce que nous avons déjà réalisé car nous avons été invités d'honneur au Festival International des Arts et des Sciences Visionnaires qui a lieu tous les deux ans dans le nord de la France, à Sedan et qui s'appelle Chimeria (<http://www.chimeria.org>). C'était fin 2014. C'est le plus gros festival d'art européen, sachant que l'Art n'est pas très coté dans notre société. C'est un truc un peu de côté pour des gens pas tout à fait adaptés au monde mécaniste (rires).

C'est osé ! Ces gens-là organisent une grande exposition artistique sur le thème "Nature et Spiritualité". Je leur tire mon chapeau. Bravo ! En plus, ils ont des subventions du gouvernement. C'est un festival extra-ordinaire ! Nous y avons présenté une exposition d'une quarantaine de sculptures, entre 80cm et 2m20 de taille. Il y avait aussi beaucoup de peintures et des objets venant d'Amazonie ou d'Amérique du Sud aussi, puisque j'ai l'occasion d'explorer en particulier les civilisations disparues qui m'intéressent beaucoup. Nous y avons aussi



réalisé une conférence qui portait sur la façon dont notre vision change la nature du monde (rires). Ça part de la constatation simple que l'on vit sur la même planète, mais que l'on ne vit pas dans le même monde. Certains peuples vivent dans un monde totalement différent car ils n'ont pas du tout la même vision des choses. Si vous amenez une table en Papouasie, on ne va pas voir une table. Les gens vont voir un truc genre *2001 l'odyssée de l'espace*, un truc bizarre (rires). Inversement, les gens qui voient le monde des esprits ont un rapport au monde très particulier, très respectueux et que nous ne comprenons pas. Ça n'est pas du tout, du tout, le regard que l'on nous apprend dans les écoles.

Et sinon, les 19 et 20 Mars 2016, de 10h à 19h, nous avons une exposition d'une trentaine de peintures et sculptures réalisées au Pérou et inspirées des légendes traditionnelles et des cultures d'Amazonie : "Couleurs d'Amérique latine". C'est à la salle des fêtes de Mérindol, l'entrée est gratuite sauf pour la soirée du samedi.

J'y animerai une conférence le dimanche 20 mars : ONYANANTI : l'art, les mythes et la culture amazonienne. Au-delà d'un travail technique très classique et d'un aspect plastique extrêmement original, l'art visionnaire amazonien nous plonge dans les racines d'une terre pourtant très proche : celle de nos ancêtres. C'est cette relation aux mondes des origines que nous allons aborder à travers cette exposition et cette collection d'œuvres d'art aborigène unique.

**Et puis l'actualité des expositions est ici :**

<http://sites.google.com/site/onanyati/home/gallery-in-paris/expositions>

**Et il est aussi possible de suivre notre association avec le groupe "Art sacré" sur facebook :**

<http://www.facebook.com/groups/Luzinart>





**Non-jugement, amour de soi et pardon, escales pour un voyage au cœur de soi,**

**par Olivier (54 ans), Nathalie (34 ans) & Laurent (45 ans)**

**QVNR : Pour que la démarche d'arrêter de juger fonctionne, il semble nécessaire de la comprendre. En effet, certains "jugements" peuvent paraître utiles pour évaluer des situations. Comment y voir plus clair et distinguer les jugements pertinents à arrêter et ceux qui peuvent nous servir ?**

**Olivier Clerc :** J'ai pour habitude de définir les mots que j'utilise dans mes livres, pour éviter toute confusion. Quand je parle de "jugement" dans *J'arrête de (me) juger*, je fais référence aux jugements négatifs que nous avons à l'égard des autres et de nous-mêmes. Un jugement, tel que je le définis, comprend une observation objective (des faits), une émotion négative qui se greffe dessus, et généralement des projections, des suppositions, une interprétation mentale. Je distingue donc ces jugements-là de ce que j'appelle le discernement, à savoir la capacité à évaluer objectivement, sans composante émotionnelle, les personnes, les choses et les situations qui se présentent à nous. L'objectif de la démarche que je propose est donc d'arriver à conscientiser ce qui se passe en nous, cet



automatisme qui, partant de telle observation, déclenche telle émotion et telle construction intellectuelle. Puis, de pouvoir conserver son discernement, sa capacité d'observation objective, sans laisser ni le mental construire des histoires à deux balles, ni le cœur monter sur ses grands chevaux émotionnels, sur la base d'une interprétation très subjective, partielle et partielle de ce qu'on a observé. C'est un travail exigeant, plus exigeant d'ailleurs que ce travers très actuel qui, sous prétexte de ne pas être dans le jugement négatif, fait tomber certains dans le non-discernement, le refus de voir les différences bien réelles entre personnes, en particulier. En même temps, c'est un chemin vers une plus grande liberté intérieure, puisqu'on cesse de juger tout et n'importe quoi de façon automatique, mécanique, sans même avoir conscience de ce qui se passe en soi. Un intellect et un cœur qui fonctionnent inconsciemment sont nos pires ennemis : ce sont eux qui nous gâchent la vie, qui font obstacle à notre bonheur, en inventant des histoires, en y croyant et en y réagissant tout seuls, alors qu'elles n'ont qu'un très maigre rapport à la réalité !

**QVNR : On voit bien les inconvénients d'être jugé mais quels sont les inconvénients de juger pour celui qui juge ? J'ai le sentiment qu'ils sont nombreux et très impactants sur nos vies.**

**Olivier Clerc :** La personne qui juge, au sens décrit ci-dessus, est tout le temps en train de ruminer du négatif. Exemple : elle marche dans la rue et à chaque personne croisée, « *Ah celle-ci, comment elle est attifée !* », « *Et celui-là, quelle tronche il a !* », et en apercevant son reflet dans un miroir : « *Oh, la, la ! Je n'ai vraiment pas d'allure, aujourd'hui !* ». Dans quel état intérieur ça la met ? On le voit tout de suite à son visage : stressé, tendu, triste, mécontent. Et puis, si je juge, je vais avoir peur d'être jugé par les autres. Si je juge les autres, je me juge forcément moi-même également. C'est l'enfer ! La vie devient un tribunal permanent. Il suffit de voir les commentaires en ligne sur tout, aujourd'hui – les articles de presse, les blogues des uns et des autres, les hôtels, les restos, etc - pour voir à quel point s'est répandue cette mode de tout juger tout le temps, et le plus souvent de manière très négative, très subjective. Mais est-ce que ça nous rend heureux ? Est-ce que c'est utile, constructif ? Est-ce la seule façon de fonctionner, de vivre ? Non ! On peut avoir du discernement, un sens aigu de l'observation, et en même temps un cœur ouvert, joyeux, épanoui. Ne pas juger ne veut pas dire devenir nunuche, ni un béni-oui-oui. Ça veut surtout dire devenir conscient, pouvoir choisir quels sentiments on cultive dans son cœur et quelles histoires on se raconte dans sa tête. Pourquoi mettre du bio dans son estomac, si c'est pour mettre des ordures malodorantes dans son cœur et dans sa tête ?

**QVNR : Votre ouvrage nous accompagne pendant 21 jours pour nous aider à nous déconditionner concrètement des jugements. Si vous aviez un ou deux trucs efficaces à confier à nos lecteurs pour faire leurs premiers pas vers cette nouvelle façon d'aborder le monde, quels seraient-ils ?**



**Olivier Clerc** : Des trucs efficaces, c'est justement ce que contient ce livre, du début à la fin ! Ça tombe bien ! J'ai voulu y condenser une quinzaine d'outils que j'utilise moi-même depuis une trentaine d'années. A ces 15 jours de travail, s'ajoutent évidemment trois week-ends plus relax, et donc 15+6 ça fait bien 21 jours de programme. A titre d'échantillon, je peux suggérer deux trucs à vos lecteurs, développés en détails dans mon ouvrage.

Le premier consiste, chaque fois qu'on se prend à prêter une intention négative à autrui (à faire des suppositions, donc), à aussitôt lui en trouver une positive : à inverser à 180° la motivation qu'on lui prête. Exemple : la caissière m'a rendu une somme insuffisante. Première supposition, négative, inconsciente : « *C'est une voleuse !* ». Le cœur s'emballe aussitôt et le mental invente une histoire : « *En plus elle est de telle âge/race/ethnie/religion, ce sont tous des voleurs !* ». Dès que je me vois faire, j'inverse tout : « *Elle doit avoir un bébé qui ne fait pas ses nuits, elle est crevée* », ou « *Elle est amoureuse, elle n'est pas à son affaire* ». Du coup, j'ai de l'empathie au lieu de la colère. Et surtout, je me rends compte qu'au fond, je n'en sais rien ! Je ne sais pas pourquoi elle s'est trompée, alors je refuse de laisser ma tête et mon cœur me créer un petit enfer personnel pour rien du tout. Si l'on prend cette habitude de multiplier les suppositions, les points de vue, d'inverser les intentions négatives qu'on prête trop facilement aux autres, on cesse d'être des Cyclopes qui n'ont qu'un œil, un seul point de vue, une seule manière de voir les choses : en noir, en négatif. On se pourrait moins la vie. On est ouvert. On accepte l'incertitude inhérente à tant de nos interactions quotidiennes, plutôt que de s'inventer des certitudes bidons.

Le deuxième truc, que j'ai emprunté à mon ami Pierre Pradervand, dans son livre *Vivre sa spiritualité au quotidien*, c'est le *Simple Art de Bénir* : l'idée de Pierre, c'est – plutôt que de laisser le cœur et le mental juger inconsciemment tout le monde à chaque instant – de bénir consciemment chaque personne que l'on croise. "Bénédiction", ça veut dire : dire du bien. Il ne faut pas forcément y voir quelque chose de religieux. Quand je bénis les gens que je croise, ça signifie que je leur souhaite du bien, que je forme le vœu que le meilleur d'eux-mêmes puisse se manifester. Je peux les voir dans la lumière. Je peux leur envoyer de l'amour. Il y a plusieurs façons de le faire, à chacun de trouver la sienne. L'intéressant, ici, c'est de voir dans quel état je suis au bout d'une journée passée à bénir au lieu de juger tout le monde ? C'est ça l'important ! J'invite vos lecteurs à tester ça par eux-mêmes juste une journée, et à voir comment ils se sentent après coup. Beaucoup l'ont fait, et ils se rendent compte que ça les met dans un état intérieur beaucoup plus positif, ouvert, sans compter l'effet que cela a parfois sur les autres, même à leur insu. Et surtout, on ne peut pas juger et bénir en même temps. C'est donc un antidote intéressant.

**QVNR : 21 jours pour réapprendre à (s')aimer : c'est l'éclairant complément du titre de votre livre. Cette notion d'amour pour l'autre et pour soi me semble être une porte d'entrée vers l'acceptation puis le non-jugement. La métaphore du bouclier que vous utilisez sur les jugements des autres sur soi que l'on intègre m'a beaucoup parlé avec le conseil « utilisez les flèches tirées contre vous pour renforcer votre bouclier ». Voulez-vous filer la métaphore et mettre en lumière un mode d'emploi pour bricoler notre bouclier ?**

**Olivier Clerc** : Le bouclier est un emprunt que je fais au *Jeu des Accords Toltèques* que j'ai co-écrit avec Brandt Morgan et Marc Kucharz. Le deuxième accord toltèque « *Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle* » est le bouclier du chevalier toltèque, dans l'analogie chevaleresque que je développe dans ce jeu. Si je ne prends pas les choses personnellement, quoi que les autres disent, cela ne me blesse plus. Par contre, si une remarque m'atteint, c'est que j'ai un trou dans mon bouclier et que la flèche verbale est passée. Ce trou, c'est un jugement que j'ai contre moi-même. Exemple : si je me trouve nul, lorsqu'autrui me traitera de nul sa flèche me blessera. Par contre, si je n'ai pas ce jugement contre moi, ce qu'il dit me glissera dessus comme l'eau sur les plumes d'un canard. Donc, quand je réagis aux remarques et aux jugements d'autrui, j'ai en réalité une occasion formidable d'identifier un jugement que j'ai contre moi-même, et de pouvoir réparer mon bouclier, c'est-à-dire éliminer ce jugement, retrouver le respect de soi et l'amour de soi. Et ainsi, trou par trou, jugement par jugement, je finis par réparer mon bouclier, jusqu'à ce que plus rien ne me fasse réagir. Ce qui est intéressant, dans cette démarche, c'est qu'on ne cherche plus à éviter les jugements des autres : on les reçoit comme des cadeaux déguisés, comme des occasions rêvées d'aller identifier où il reste en soi des choses à guérir, jusqu'à retrouver sa pleine intégrité, jusqu'à ne plus être divisé contre soi-même, entre partie qui juge et parties jugées.

**QVNR : Vous avez également traduit les célèbres et passionnants accords toltèques. D'ailleurs, dans votre ouvrage *J'arrête de (me) juger*, vous parlez d'un extraordinaire rituel sur le pardon initié par Don Miguel. Voulez-vous partager le sens et la puissance de ce rituel avec nos lecteurs ? Quels seraient les ponts entre votre livre sur le thème du non-jugement et celui des accords toltèques ?**

**Olivier Clerc :** J'ai eu la chance de découvrir don Miguel Ruiz en 1998, d'acheter les droits de ses livres pour les éditions Jouvence dont j'étais directeur littéraire, puis de les traduire, et même d'aller rencontrer Miguel au Mexique en 1999. Cette expérience a été déterminante, car il m'a fait vivre un rituel de pardon qui a changé ma vie. Je le transmets à mon tour depuis 5 ans, dans de nombreux pays, et l'engouement pour cette approche aussi simple et brève que puissante est tel que je forme maintenant des personnes à animer des Cercles de Pardon autonomes. Il en existe aujourd'hui plus de 80 actifs entre la France, la Suisse, la Belgique, mais aussi la Polynésie et la Guadeloupe.

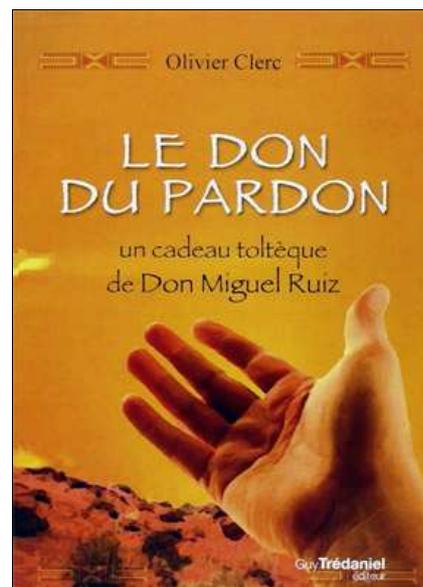
Il m'est difficile de résumer ce processus en deux mots, mais je vais essayer. D'abord, le pardon tel que je le transmets, c'est la guérison des blessures du cœur. Autrement dit, c'est quelque chose qu'on fait pour soi, et non pour l'autre : il s'agit de se libérer de ces poisons que sont la haine, la rancune, le ressentiment. De retrouver la liberté d'aimer. De cicatrifier son propre cœur.

Ensuite, le processus qui est mis en œuvre fonctionne à l'inverse de tout ce qu'on essaie de faire habituellement, en matière de pardon : ce n'est pas le pardon-orgueil qu'on croit pouvoir déverser sur l'autre, avec condescendance et supériorité ; c'est un pardon-humilité, un pardon-lâcher-prise, un pardon que l'on demande (!), pour avoir – par ignorance et mimétisme – utilisé ce que les autres ont dit ou fait contre nous comme prétexte à cultiver indéfiniment la haine et le ressentiment en soi. C'est un processus qui nous rend notre pouvoir de nous guérir nous-même, qui nous restitue notre responsabilité, sans pour autant retirer la leur aux autres.

Enfin, et surtout, c'est un processus transpersonnel, comme les constellations familiales, qui permet de recevoir et donner le pardon de et à des personnes qui ne sont pas physiquement présentes au cours Cercle de Pardon. En ce sens, il est très porteur d'espoir, car cela signifie que des pardons qu'on n'imaginait jamais pouvoir donner ou recevoir – car l'autre est mort, ou absent, ou inconscient du mal qu'il a fait – peuvent malgré tout s'échanger à travers les personnes présentes. C'est bouleversant et profondément thérapeutique à chaque fois... d'où l'envie qu'ont beaucoup de participants de transmettre le processus à leur tour, de ne pas le garder pour eux.

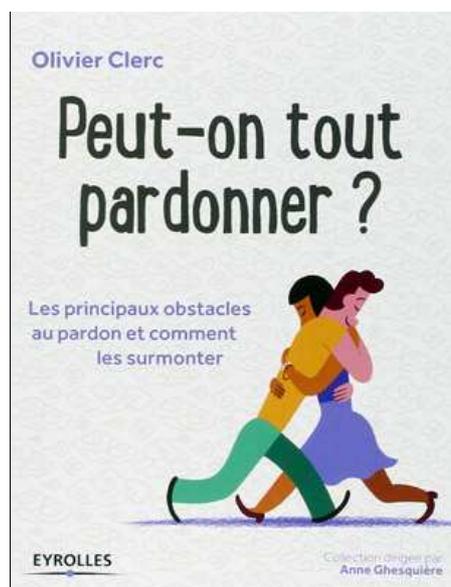
Le lien entre le Don du Pardon – comme j'ai nommé ce rituel – et les accords toltèques est évident : l'enseignement de don Miguel Ruiz s'articule autour de ces notions éminemment christiques que sont l'amour, la vérité (ou la liberté) et le pardon. Il s'agit de retrouver sa liberté intérieure, de ne plus vivre une vie conditionnée par notre passé, de pouvoir à nouveau aimer librement, de sortir des illusions pour retrouver le réel, le vrai. Or le pardon – quel que soit le chemin qu'on emprunte pour cela – est une étape incontournable puisqu'il a pour but de guérir notre cœur des blessures légères ou profondes, petites ou grandes, que nous avons tous subies en grandissant.

Pour vos lecteurs qui voudraient en savoir un peu plus, je les invite à visionner une courte vidéo où je présente cette expérience et ce processus de pardon, sur la web-TV de Jacques Languirand, *Repere.tv* : <http://www.repere.tv/?p=12183>



**QVNR : Le pardon, pour beaucoup, est une notion chargée, voire quelque chose d'inenvisageable, face à des actes horribles. Comment faire, dans ce cas ?**

**Olivier Clerc** : Effectivement, c'est un terme qui suscite beaucoup de réactions, d'ambivalence, de questions. Cela tient essentiellement à la compréhension très faussée que la plupart d'entre nous en avons, très marquée par les religions. Dans l'atelier de deux jours que j'anime sur ce sujet, une partie est consacrée à l'identification de tous ces obstacles, toutes ces notions erronées qui entravent le cheminement léger sur les voies du pardon. Si pardonner c'est cautionner, si pardonner c'est nécessairement se réconcilier avec l'autre, si pardonner c'est excuser, passer l'éponge, alors beaucoup disent : « *Non, je ne veux pas pardonner* ». Et c'est compréhensible. En réalité, on peut faire œuvre de pardon, on peut guérir son cœur, on peut retrouver la pleine capacité d'aimer ET garder son discernement, ET déposer plainte au tribunal si nécessaire, ET ne pas devenir un béni-oui-oui qui dit amen à tout et subit tout passivement.



Le pardon est pour notre cœur. Mais nous avons aussi un mental, et il peut protéger ce cœur-là, lui éviter d'autres blessures. Au fond, le pardon est un processus qui demande d'utiliser à la fois son cœur et sa tête, pour transformer et notre ressenti et notre compréhension des choses.

Pour moi, le pardon est la voie royale vers l'amour, vers le non-jugement, vers la paix du cœur. C'est pour cela que ma femme et moi organisons pour la quatrième fois cette année, en collaboration avec l'association *Artisans de Paix* que dirige Alain Michel, *les Journées du Pardon*, du 29 octobre au 1er novembre 2016, dans ce site exceptionnel qu'est le Val de Consolation, dans le Doubs. Le programme s'annonce exceptionnel. Nous y réunissons de nombreux intervenants du monde entier qui viendront chacun apporter un témoignage, une conférence, un rituel ou un atelier pour cheminer vers le pardon. C'est un peu un grand menu dégustation, où chacun pourra avec un peu de chance trouver la voie particulière vers le pardon avec laquelle il ou elle se sent le plus en affinité.

**Un site internet est dédié à ces journées (<http://www.journeesdupardon.fr>), comme il en existe aussi un pour les *Cercles de Pardon*, qui indique les coordonnées de tous ceux qui en animent, avec un agenda partagé (<http://www.cerclesdepardon.fr>).**

**Enfin, nous animons de nombreux ateliers *Don du Pardon* à travers toute la France et la Suisse : <http://blog.olivierclerc.com/agenda---.html>**



**QVNR : La dimension étonnante de nos rêves est qu'ils nous sont à la fois très familiers, puisque nous en faisons chaque nuit, mais aussi très étrangers, puisque nous ne savons pas forcément ce qu'ils signifient ou même s'ils signifient quelque chose. Pour commencer, pouvez-vous nous témoigner de ce qu'il y a de plus étonnant dans nos rêves, selon vos découvertes à les analyser ? Quelles sont nos idées fausses les plus communes à propos de nos rêves ?**



**Michel Claeys :** L'erreur la plus évidente que font beaucoup de gens concernant les rêves est de les prendre dans un sens littéral. C'est-à-dire, si nous rêvons de notre enfant, de notre conjoint, d'un parent ou d'une connaissance quelconque, nombreux sont ceux qui considéreront immédiatement que le rêve leur donne une information sur la personne connue, celle de leur réalité extérieure. Les acteurs du rêve sont perçus dans leur signification objective, alors qu'ils n'ont généralement qu'une signification subjective. Cela signifie que, dans la grande majorité des cas (il y a des exceptions !), tout élément du rêve n'a de sens qu'en tant que "métaphore" représentant un aspect de la réalité intérieure du rêveur lui-même. Par exemple, votre enfant dans votre rêve sera votre "enfant intérieur", la partie de vous qui grandit, qui est

vulnérable, qui a besoin de votre attention et de votre amour. Votre père ou votre mère dans le rêve représentera la partie de vous qui détient les qualités que vous voyez en eux, soit le "parent intérieur" (l'être d'amour en vous), soit une souspersonnalité qui joue un rôle similaire : l'autorité, certaines attitudes ou la parentalité elle-même, le fait d'être parent. Dans cette perspective subjective, le rêve devient un récit métaphorique qui reflète la réalité intérieure de sujet (même si cette réalité peut comprendre des éléments du vécu "extérieur"). Il ne faut pas le prendre à la lettre, mais s'efforcer à comprendre ce qu'il nous dit de nous-même. Il suffira pour cela de "traduire" les éléments du rêve en se les réappropriant : la partie de moi qui ressemble à ceci ou cela, qui ressent ou qui fait ceci, cela...

Une autre erreur fréquente est évidemment de considérer a priori que les rêves ne sont que fantasmes et n'ont aucun sens. Même si certains rêves peuvent effectivement paraître impénétrables ou fort fantaisistes, les ignorer systématiquement est une erreur aussi regrettable que si vous ne regardiez jamais votre boîte aux lettres ou vos emails, sous prétexte que de toute façon personne ne vous écrit jamais.

Car en effet, le plus étonnant dans ce domaine est que non seulement les rêves nous offrent des messages tout à fait pertinents, qu'ils nous permettent de mieux comprendre qui nous sommes et comment nous fonctionnons, ce qui se passe en nous, mais également ils peuvent répondre à nos questionnements. Ils constituent clairement une des voies d'accès à cette "intelligence supérieure" que nous possédons tous, un des modes de communication par lequel nous recevons une guidance essentielle dans notre existence, pour peu que nous y prêtions attention.

Enfin, il existe beaucoup de croyances erronées ou superstitieuses concernant les rêves, comme celle qui veut que lorsqu'on rêve qu'on perd une dent, ceci signifie qu'on va perdre un être proche... ou celle qui veut que tout soit prémonitoire...

**QVNR : Nos rêves ont-ils tous un sens ? Sont-ils tous utiles pour nous ?**

**Michel Claeys :** C'est une très bonne question. Car il est important de comprendre que ce qu'on appelle "les rêves" ou notre "activité onirique" comporte en réalité différents types de fonctions et d'expériences. Tout d'abord, il faut distinguer les "atmosphères oniriques" dans lesquelles nous flottons en permanence durant notre sommeil, des rêves qui nous pénètrent comme un flash et que nous lisons en quelques secondes (de temps réel). Comparé à nos ordinateurs, les premiers seraient comme des "écrans de veille", les seconds comme des messages téléchargés. Les rêves "écrans de veille" sont l'expression d'une activité réduite de notre mental (qui n'est jamais totalement à l'arrêt). Ils ont des caractéristiques très différentes de celles des rêves "flash", et on peut dire qu'il est généralement impossible de leur donner une signification quelconque, si tant est qu'on parvienne à s'en souvenir et à les traduire en mots. Cependant, il n'est pour autant pas sûr que ces rêves "écrans de veille" n'aient pas une fonction biologique, voire même psychologique, telle que par exemple un rééquilibrage énergétique, une mise en ordre des informations.

En revanche, les rêves "flash", qui nous parviennent principalement dans la période de sommeil appelée le sommeil paradoxal, où les rythmes biologique sont proches de l'état de veille, sont ceux dont nous gardons un souvenir bien plus vivace et précis. Ce sont les rêves qui semblent faire appel à notre attention. Ils ont généralement un sens, un message à nous donner. Ils nous invitent, dans un langage métaphorique, à nous regarder comme dans un miroir, et à y trouver les clés, la guidance qu'il nous faut pour avancer et résoudre nos éventuelles difficultés.

Après, il faut savoir que durant notre sommeil nous pouvons également vivre des expériences qui peuvent paraître semblables aux rêves mais qui n'en sont pas réellement. Des expériences de communication, par exemple. Des perceptions extra-sensorielles, ou même des décorporations. Cela rejoint ce que certains appellent "le rêve lucide", soit une expérience dans laquelle on a l'impression d'être pleinement conscient dans notre rêve et de le guider en quelque sorte. Cependant, ce type d'expérience n'a pas tout à fait la même capacité de nous être utile à la manière d'un rêve "flash", à moins que, dans cet état, nous ne soyons réceptifs aux messages de notre "intelligence supérieure".

### **QVNR : Quelle est la base de connaissances pour décoder nos aventures nocturnes ?**

**Michel Claeys** : D'abord, l'erreur à ne pas faire est de se lancer tout de suite dans une tentative d'interprétation, qui risque d'être spéculative et erronée. Il est préférable de reformuler le rêve complet en dé-métaphorisant, c'est-à-dire en se réappropriant tous les éléments du rêve. L'environnement dans lequel vous vous trouvez dans le rêve est une expression de l'espace intérieur avec lequel vous êtes en contact. Il peut être sombre ou clair (lié à votre subconscient ou à votre conscient). Cela peut être une maison (votre propre structure, votre sens d'identité, votre "chez vous"). Cela peut être un restaurant : un espace intérieur où vous êtes en contact avec vos ressources, ce qui vous nourrit. Si vous êtes sur une route, c'est le chemin de vie sur lequel vous avez l'impression de vous trouver. Est-elle large, droite, facile à emprunter, ou au contraire tortueuse, encombrée, dangereuse... ? Tous ces éléments ont un sens métaphorique. On peut assez facilement apprendre à percevoir comment les images nous parlent. Cela, évidemment, reste toujours un exercice un peu intuitif, et relativement personnel, en fonction des ressentis du rêveur. Mais on constate tout de même que la famille humaine partage de nombreux repères similaires, et donc les mêmes éléments auront souvent une signification similaire d'une personne à l'autre. L'eau par exemple représentera toujours un élément émotionnel, le fluide en nous, l'énergie émotionnelle (perçue comme sale ou propre, stable ou menaçante).

La plupart des éléments sont assez simples à décoder, dès l'instant où nous les reformulons par notre "xxx" intérieur, le "xxx" en moi. Par exemple le mur en moi, mon toit intérieur, ma fenêtre intérieure, ma porte intérieure... Ou encore, mon père intérieur, mon homme/ma femme intérieure, mon enfant, mon patron, mon cuisinier, mon chauffeur intérieur...

Cependant, le décodage du rêve, l'identification de ce qu'il cherche à nous dire, n'est pas pour moi l'essentiel. Ce n'est qu'une étape qui peut nous mener vers une question plus importante encore : à quoi ce rêve m'invite-t-il ? Et là, très souvent, il s'agira d'identifier les éventuels éléments ressources du rêve. Pour moi, dans mon travail, dans mes stages, je vois le rêve comme un outil fabuleux pour accéder à nos espaces intérieurs.

Exemple : une femme rêve qu'elle se trouve dans une bijouterie. Elle est fascinée par une pierre précieuse magnifique qu'elle voudrait beaucoup acheter, mais son prix lui paraît totalement inaccessible. Elle se voit donc obligée d'y renoncer. À cet instant entre une autre femme, riche de toute évidence. Elle voit la pierre aussi et décide de l'acheter. Éveil.

Ce rêve, si on le comprend comme un reflet de la réalité intérieure de la rêveuse, est immédiatement parlant. Je peux tout de suite l'inviter à fermer les yeux et à retrouver l'atmosphère et les images de ce rêve. Je lui demande : pouvez-vous revoir cette femme riche ? Elle le peut (généralement, les images d'un rêve peuvent assez facilement se repréciser). Je lui dis : regardez bien cette femme, sentez sa présence, cette assurance, cette abondance qui émane d'elle... Maintenant, imaginez que vous êtes cette femme. Identifiez-vous à cette présence... Vous êtes cette femme riche. Vous possédez cette pierre magnifique. Elle est vôtre... Percevez bien cette sensation de richesse, cette confiance en la vie... Tout vous appartient... Respirez dans ces sensations, faites-les vôtres... Pouvez-vous faire cela ? (Elle le peut, ce n'est généralement pas fort difficile). Maintenant, regardez cette autre femme. Elle représente la partie de votre être qui est dans le doute de sa propre valeur... Vous pouvez lui parler. Vous pouvez lui dire : *« je suis là... Je suis avec toi, toujours... Ce qui m'appartient t'appartient... Viens dans ma présence... viens dans mon cœur... Je suis toujours avec toi... Je t'aime... »*.

Ce type de travail est un puissant outil de transformation, de guérison intérieure. Il rejoint ce que je propose dans la thérapie du Moi Essentiel. Nos rêves nous invitent constamment à opérer des changements de perspectives, à nous identifier à la dimension de notre être qui contient des ressources illimitées. C'est là que le rêve prend tout son sens, toute sa puissance.

## **QVNR : Acceptez-vous de partager avec nous quelques analyses révélatrices et conséquentes dont vous avez fait l'expérience en aidant des rêveurs ?**

**Michel Claeys :** Le cas que je viens de décrire est relativement simple. Beaucoup de rêves sont plus longs, peut-être un peu plus complexes à décoder, mais en finale ils proposent également des clés pour explorer un changement de perspective, une dimension ressource. J'utilise les rêves autant pour identifier d'éventuels espaces blessés non résolus que pour accéder à un espace de guérison. Quel que soit la complexité du rêve, le processus final est similaire à celui décrit ci-dessus. Il est toujours simple et profondément significatif. C'est un processus qui exige d'effectuer un petit travail intérieur, dans lequel on identifie et on harmonise différents espaces intérieurs.

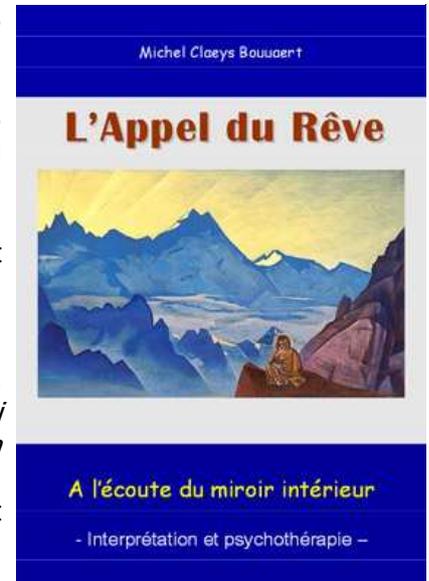
Dans mon livre *L'appel du rêve*, je donne de nombreux exemples de rêves, de décodages et de travail effectué ensuite avec le rêveur. Ce serait un peu long de reprendre certains exemples ici. De plus, il faut savoir que si un seul rêve peut se révéler très significatif, le parcours d'une personne se mesurera généralement sur la durée, et donc sur un travail suivi, dans lequel on observera l'évolution des rêves. De ce point de vue, pour un thérapeute, les rêves du client offrent non seulement des clés essentielles pour le travail à faire, mais également des indications utiles sur la manière dont le client évolue.

Plus simplement, je peux partager ce petit rêve-ci, d'une cliente en thérapie : « *Je me prépare pour mon mariage, mais je ne me sens pas prête. Je n'ai pas encore de robe de mariée. Je porte des chaussures noires, ce qui me surprend. Mon petit ami est avec moi. Il me paraît très petit, presque de la taille d'un enfant.* ». Cette jeune femme vivait avec un homme. Ils avaient en effet des projets de mariage, mais sans que ceux-ci n'aient été clairement arrêtés. Ce ne serait en tout cas pas pour bientôt. Ils avaient par ailleurs un problème au niveau de leur relation. Ma cliente voyait son père comme un homme faible, sans ambition, manquant de confiance et faisant preuve de médiocrité. Elle avait intégré cette image négative, une image qui, dans son subconscient, représentait le modèle masculin, celui qu'elle projetait sur tous les hommes, y compris sur son compagnon. Dans ce rêve, le compagnon "de taille réduite" représente sa propre dimension masculine. Ayant intégré un modèle masculin négatif, elle n'a pas pu développer des qualités de force, d'initiative, d'action confiante. Ce qu'elle observe est cette partie d'elle-même porteuse de ce schéma, qu'elle projette sur la gent masculine. Pour cette raison, elle n'est pas encore tout à fait prête pour son "mariage intérieur", soit la célébration de l'harmonie entre sa dimension féminine (tendresse, réceptivité...) et sa dimension masculine (puissance, action). Ses chaussures noires indiquent qu'elle se tient sur des bases obscures, peu "claires" : dans son subconscient, elle n'est pas libre de ses mémoires d'enfance, pas libre de ses parents. Mais l'élément positif du rêve est qu'elle se prépare pour son mariage. Elle est prête pour un travail intérieur qui lui permettra d'atteindre cet objectif d'union intérieure. Lors d'un travail sur la base de ce rêve on peut d'abord inviter ce sujet à se libérer des liens du passé, à transformer l'image intégrée du père, à renouer avec un espace de puissance et de confiance. On peut faire appel à d'autres modèles d'hommes qu'elle aurait connus, des modèles plus positifs. On peut l'inviter à faire un jeu de rôle et à s'identifier à leur qualité de puissance masculine. Par la suite, on peut évidemment demander au sujet de rapporter les rêves où des présences masculines différentes seraient observées, puis poursuivre un travail d'ancrage dans ces dimensions-là.

## **QVNR : Quels sont les obstacles majeurs qui nous empêchent de vivre toute la pertinence de nos rêves et de profiter des bénéfices de les décoder ?**

**Michel Claeys :** Le premier obstacle est de ne pas s'en souvenir. Le second serait de trop vite les oublier ou de les ranger comme inintéressants parce qu'on n'en perçoit pas immédiatement le sens. Le troisième obstacle serait d'avoir des croyances erronées sur ce que sont les rêves et comment les comprendre. Pour améliorer notre mémoire du rêve, il faut en avoir l'intention et y porter une attention accrue. Le mieux est de se programmer, avant de dormir, et de réaffirmer son intention de se remémorer les rêves qui nous seraient utiles. Ensuite se préparer à les noter dès le réveil.

Nombreux sont ceux qui pensent que les rêves n'ont pas grand chose de significatif, et s'ils signifient quelque chose, il est fort compliqué de savoir exactement quoi. Freud a d'ailleurs pas mal contribué à ancrer cette idée, car son approche était très intellectuelle, complexe, peu pratique, et de plus fort biaisée vers le sexuel. Dans l'approche que je pratique, tout est beaucoup plus simple.



## **QVNR : Reste-t-il un aspect que vous pensez important d'aborder ?**

**Michel Claeys** : Qu'en est-il des rêves prémonitoires ? Comment comprendre un rêve dans lequel on revoit une personne décédée ? Ou lorsqu'on rêve de quelqu'un qui va mourir ? Il reste beaucoup de questions à explorer.

Si je rêve qu'une amie meurt, il est probable que l'amie en question se porte comme un charme, ou du moins qu'elle soit dans une toute autre réalité que celle de mon rêve. Ce que ce rêve signifiera réellement est que la partie de mon être qui ressemble à cette amie, qui possède les qualités que je projette sur elle, quitte la scène de mon théâtre intérieur. Ce décès indique un processus de transformation, quelque chose qui change en moi. Il me restera à déterminer ce que l'image de cette amie représente réellement pour moi, ce que je projette sur elle – en particulier les défauts que je vois en elle.

Quant aux rêves prémonitoires, oui, ils existent. Notre "intelligence supérieure", qui est liée à l'origine de ces messages oniriques, fonctionne dans une dimension d'espace-temps différente de celle de notre conscience d'éveil normale. Comme le temps et l'espace sont des notions subjectives, propres à un certain niveau de perception, il est aisé de comprendre qu'il existe une dimension dans laquelle tout est ici et maintenant. Le temps n'existe plus. Dès lors, nos rêves peuvent parfaitement exprimer "ce qui s'en vient vers nous", comme l'expression d'un potentiel déjà présent. Même s'ils nous laissent toujours le choix de modifier ce futur potentiel.

Par exemple, si vous rêvez que l'avion que vous devez prendre va s'écraser, avec vous dedans, vous avez le choix de ne pas prendre cet avion, et donc de modifier la prédiction de votre mort. Ce type de rêve d'avertissement n'est pas rare. Mais il faut éviter la tentation de voir en tout une prémonition de choses à venir. Les rêves prémonitoires ont des caractéristiques précises : leurs éléments et la situation indiquée paraissent réels. Ils sont simples, ils invitent à l'action. Ils ne sont pas l'expression d'une angoisse. Ils ne s'expliquent pas lorsqu'on les prend pour un récit métaphorique.

**Michel Claeys est psychothérapeute et l'auteur de plusieurs livres, dont un sur les rêves (L'appel du rêve, 2010). On peut en télécharger gratuitement la version électronique depuis son site web (<http://www.michel-claeys.com>). Par ailleurs, Michel Claeys donne des stages de travail du rêve, de thérapie par le rêve, ainsi qu'une formation en "thérapie du Moi Essentiel", une approche transpersonnelle du travail de guérison intérieure.**





**QVNR : Xavier Peron, vous avez vécu avec les Maasaï, vous avez une relation extraordinaire avec eux. Pouvez-vous vous présenter à nos lecteurs, pour commencer ?**

**Xavier Peron :** J'ai vécu mon enfance en Bretagne, dans une famille bourgeoise n'ayant aucun lien avec l'Afrique. Je suis le neuvième enfant de la famille et, comme par hasard, le numéro 9 est le chiffre sacré des Maasaï, avec les 9 étapes de l'initiation. C'est aussi le chiffre de la complétude, du grand tout. Pour moi, voilà déjà un premier signe, et je ne le savais pas. Je me sentais décalé dans mon éducation, dans mon cadre familial, avec mes frères et sœurs. Ensuite, je me suis noyé à l'âge de 6 ans. C'est ce qui a tout déclenché. J'ai fait une sorte d'expérience avec l'envers du monde, ce qu'on appelle une expérience de mort imminente. Puis, j'ai fait un rêve incroyable, plusieurs fois jusqu'à l'adolescence : un homme noir drapé de rouge me prenait par la main. Il se transformait en aigle noir et moi aussi. Je partais voler avec lui, sans doute au dessus de la vallée du Rift. Et finalement, il me mettait dans une ronde d'enfants autour d'un gigantesque rocher en forme de grosse boule sur une plage.

Au fil du temps, j'ai fait des lectures orientées Maasaï, Afrique de l'est, Kenya : *Les Neiges du Kilimandjaro*, Ernest Hemingway, *Le Lion*, *La Piste Fauve*, Josef Kessel, Karen Blixen, *Out of Africa*, *La Ferme Africaine*, ou des récits d'explorateurs comme Josef Tomson. Pourquoi est-ce que je lisais ça ? Je n'avais alors pas fait le rapprochement avec le rêve. Et puis une de mes sœurs, qui est ma marraine - comme quoi les coïncidences, c'est incroyable - se marie avec un autre breton qui part travailler au Kenya et elle va donc s'installer là-bas. Elle me dit : « *passé ton bac d'abord et je t'enverrai le billet d'avion* ». Je passe le bac et je suis parti passer un été avec eux. On a fait le tour de l'Afrique de l'est et j'ai rencontré les Maasaï pour la première fois, en chair et en os. Ça a été la confirmation que je devais aller vivre avec eux.

J'allais consacrer des études en anthropologie, au sens noble du terme, l'étude de l'Homme sous toutes ses dimensions avec des sciences politiques, du droit. Je voulais faire des études très dures pour être pris au sérieux, avoir des bourses et pouvoir partir vivre là-bas. Mon but n'était pas de devenir professeur mais de vivre très longtemps chez eux. Une étude de terrain pour faire une thèse dure souvent un an maximum ! Moi, je suis resté 3 ans. J'ai choisi de me déplacer à mobilette. Tout marchait, tout glissait, tout était en ordre de marche vers ma destinée. Les Maasaï disent : « *vous ne pouvez pas prendre 2 chemins en même temps, vous vous briseriez le bassin* ». C'est leur proverbe favori ! Et chacun a son chemin : Enk'Aï, la déesse maasaï, vous donne une destinée à votre naissance. Là, véritablement, j'étais sur mon chemin.



Un an après mon arrivée, je découvre l'homme de mon rêve : Kenny Matampash. Ma famille adoptive me raconte que les Maasaï sont près du Kilimandjaro, au Buffalo Lodge, parce qu'ils mettent en forme des griefs pour les présenter au ministre des terres. Les Maasaï sont, en effet, des victimes sacrificielles sur l'autel du progrès. Ma famille adoptive m'invite à les aider, puisque je fais du droit. C'est là où je rencontre Kenny pour la première fois. C'était incroyable. Comme une image de déjà vu. Ça ne faisait pas l'ombre d'un doute. On s'est parlé comme si on se connaissait depuis toujours. Je l'ai revu plein de fois et, à la fin de mon séjour, il me dit que je n'ai fait qu'entrevoir leur culture. Il me dit que c'est maintenant que mon initiation de 30 ans va commencer, avec 9 étapes. J'allais découvrir leur spiritualité et la mienne. J'avoue ne pas l'avoir cru sur le moment. D'autant qu'il m'a dit aussi que je découvrirai l'amour au bout de 30 ans, ce qui ne m'a pas beaucoup plus (sourire). Mais aussi incroyable que ça puisse paraître, c'est effectivement ce qui m'est arrivé avec Alexandra. Je le raconte assez bien dans le livre et j'en suis très content.

J'ai simplement mis en application les enseignements de Kenny qui m'a éclairé, jusqu'à sentir que je devais démissionner de l'éducation nationale. Dans notre société, on veut acheter les marginaux (qui ne le sont pas tant que ça) pour qu'ils ne soient pas trop revendicatifs. J'en étais très conscient. Mais je voulais faire l'expérience d'être prof, passer de l'autre côté de la barrière et être pris au sérieux ensuite. Ça donne une crédibilité. Démissionner a été très naturel. Ça n'a pas été un traumatisme. Et je ne l'ai jamais regretté malgré le manque de confort financier, matériel. Il faut toujours subir les conséquences de ses choix et le choix se fait entre l'être et l'avoir. C'est indéniable. En faisant ce choix, j'ai découvert que l'initiation de la vie, des choses profondes, véritables, est très lente. Ça dure toute une vie en fait. Le reste est un peu du blabla. Quand on ne met pas soi-même en application, quand on ne tire pas les leçons de sa propre vie, je ne pense pas que l'on puisse se

targuer d'être spirituel. Moi-même, je n'irai pas jusqu'à dire que je suis spirituel. Je suis un être humain, c'est tout. J'ai maintenant la conviction que j'ai eu raison de choisir ma route pour découvrir ce monde merveilleux supra-conscient qui existe, et qui fait que l'on est véritablement soi-même. Ça donne accès à des états modifiés de conscience, que j'ai vécus quand je me suis noyé. J'ai eu ce privilège et j'ai continué de l'avoir parce que j'ai une foi inébranlable. Ça n'est même pas une foi, c'est une certitude que le monde invisible est le seul monde réel. Tout le reste n'est qu'illusion ! Les Maasaï me l'ont confirmé, me l'ont appris. On ne sait d'eux que les clichés qui ont été développés pour éviter qu'ils ne "contaminent" le monde.

J'ai fait une conférence au TEDx de Bobino (<http://youtu.be/H1ku6Ub0WwY>) : j'y dis que les Maasaï sont notre second souffle, notre espoir. Ils vivent au quotidien que l'on peut changer le monde en changeant notre propre comportement. Ils sont en connexion avec Dieu, qui pour eux est féminin parce que la vie est fragile, féconde, doit être respectée, doit être prise en soin. Elle change tout le temps. Elle est en mouvement. Ils sont des funambules de la vie. Les Maasaï mettent en phase leur propre vie avec "ce qui est", qui se découvre dans le silence, dans la joie. La joie est essentielle. C'est l'expression la plus pure de l'amour, pour eux. C'est ce qui révèle la petite voix intérieure ; eux disent le jumeau intérieur. On a tous un double idéal qui se matérialise par cette petite voix qui nous dit ce que l'on doit faire et qui nous connecte à cette énergie cosmique qui nous nourrit en permanence. On est tous reliés par le cordon ombilical à l'utérus sacré de la Déesse. Enk'Aï est au ciel et, quand il pleut, la déesse envoie le liquide amiotique dans lequel germe la vie. C'est unique au monde : en général, pour les autres peuples premiers, il y a un dieu céleste qui féconde la Terre-Mère. Là, c'est une Déesse.

En fait, les Maasaï font un parcours à l'inverse : c'est-à-dire que nous, actuellement, dans le chaos de notre société, on parle d'accouchement dans la douleur ; on dit que la terre se contracte, qu'elle perd ses eaux, avec les inondations, les séismes... Elle va délivrer un homme nouveau. Pour les Maasaï, c'est l'inverse. Ils disent : « nous, on veut réintégrer l'utérus sacré de la Déesse ! ». Ils ont une mémoire fœtale qu'ils veulent retrouver à chaque instant, par les sons notamment.



C'est tout en douceur et d'ailleurs ils parlent tout en douceur, avec une grande chaleur, une grande tendresse. On ne voit jamais des enfants se chamailler ou des enfants pleurer. Ça n'existe pas ! C'est assez extraordinaire. C'est l'harmonie. Et les sons ont une grande importance chez eux, jusqu'à la vibration des paroles. Ils disent : « *la parole ne manque jamais son but !* ». Si vous êtes positifs, ça va créer le positif. Si vous êtes négatifs, ça va le créer également. Quand on rencontre un Maasaï, même s'il y a un danger de mort, même si toute sa famille, toutes ses vaches, sont parties dans l'autre monde, il dira : « *Je vais bien ! Tout va bien ! Ma famille a disparu mais je n'ai entendu parler d'aucune mauvaise nouvelle !* ». C'est typique. On donne des nouvelles, mais on ne veut pas mettre l'autre dans l'embarras. Alors on montre que l'on n'est pas affecté. C'est la vie !

Et la vie, c'est toujours aussi le contraire, là est le point fondamental. Nous, nous sommes dans la dualité car nous n'acceptons pas l'autre élément de la paire. Tout fonctionne par paire dans l'Univers et dans la Nature, dans notre intérieur ou dans l'extérieur. D'ailleurs, le terme "maasaï" vient d'un mot qui veut dire "les jumeaux". Ainsi, leur spiritualité est basée sur l'expérience que toutes les choses sont reliées à d'autres pour former des paires l'éléments complémentaires. C'est pourquoi l'on ne peut pas dire du mal de quelqu'un d'autre car l'autre est d'abord un prolongement de soi-même. Et puis, ça voudrait dire que l'on n'accepte pas une part d'ombre que l'on a en nous. Ils sont dans l'acceptation que nous avons des aspects positifs et des aspects négatifs. C'est comme ça ! Et simplement, pour que les aspects négatifs ne prennent pas toute la place, on se comporte de façon positive. On n'envoie que de l'amour. J'ai trouvé ça merveilleux car on ne diabolise plus rien à l'extérieur de soi-même, mais on reconnaît à l'intérieur de soi. On ne crée jamais un bouc émissaire. Donc, pour eux, la dualité est inséparable et ça peut nous surprendre beaucoup quand on rencontre les Maasaï car ils n'ont rien. Ils vivent dans un grand dénuement. Tout est éphémère chez eux, jusqu'à leurs maisons. Et même leurs morts étaient exposés (plus maintenant) aux animaux nécrophages pour qu'il ne reste rien. C'est l'unité, c'est le grand tout ! Ils ont poussé ce fait là au plus haut point. Un Maasaï ne se reconnaît pas seulement à la langue pratiquée ou à ses vêtements. Il a le regard clair et la démarche alerte. Leur spiritualité se reflète dans leurs yeux et dans cette démarche d'homme libre, légère, aérienne, qui montre que l'on n'a rien à cacher. Tout s'abreuve à la même source : la vérité (esipata), la joie (encipaï) et l'amour (enyorrata). C'est la même source. Voilà ce qu'il m'ont appris. C'est extraordinaire !

Et le féminin sacré ! On en parle beaucoup, c'est à la mode en ce moment. Et tant mieux parce qu'il s'agit justement de cette 3ème catégorie à découvrir : au-delà du masculin et du féminin, c'est la synthèse. C'est la fragilité de la vie dont je parlais : cette acceptation que tout passe et qu'il faut donc prendre soin de certaines situations, notamment des gens qui sont dans certaines situations de transition. « *Parce que nous boitions tous !* », disent les Maasaï. Ceux qui ont quitté l'ancien et qui ne sont pas encore dans le nouveau, ont particulièrement besoin de soin. On leur donne beaucoup d'amour !

Même intention pour les personnes fragiles, les bébés, les femmes enceintes... ou même les femmes tout court, et les anciens, les vénérables. Aussi, il y a des jeunes hommes dont le nom est très prisé, très sacré et qui sont très prévenants avec les femmes. Autre chose : parfois, le grand-père va s'appeler "grand-mère". Dans les rituels, les hommes portent souvent des robes de femme, avec le V de la féminité, de la servilité et du féminin sacré, dessiné par des perles incrustées sur du cuir. Ils vont porter des colliers de femme. Ça n'est pas qu'ils se déguisent en femme ou pratique un rite d'inversion mais ils mettent simplement en exergue l'importance fondamentale du féminin sacré. Sacraliser la fragilité du moment présent ! C'est vraiment très intéressant.

Pour continuer de me présenter, pour ma part, j'ai continué ma quête jusqu'à aujourd'hui et je continue encore. J'ai donc d'abord laissé tomber l'université. Je me sentais très mal. Je commençais à tomber malade. J'étais à l'île de la Réunion. Il y a longtemps déjà... mais je ne suis jamais revenu. Pour moi, ce qui empêche la connexion des gens avec leur être profond est précisément l'ego et le mental : cette fameuse dualité « *je pense donc je suis* » de notre fameux Descartes qui a fait beaucoup de mal, évidemment. Je continue ma quête, mon initiation, maintenant ma transmission. Mon nom, Peron, veut dire "le bâton de transmission de la spiritualité" (en Espagne). Je m'appelle comme ça (rires) ! C'est pas croyable ! Alors, par des livres, par des ateliers, je transmets. Je crois beaucoup à la vertu du livre.

### **QVNR : Il doit être plus facile de se comporter à la manière des Maasaï quand tout le monde se comporte ainsi. Mais comment ont-ils géré les intrusions occidentales ?**

**Xavier Peron** : Effectivement, les Maasaï étant dans cette optique et cette application là, ils auraient dû être rayés de la carte, éradiqués. Mais leur part incroyable d'adaptation les a sauvés. D'abord, au temps de l'arrivée des premiers Blancs, ils avaient un homme-médecine très puissant (une sorte de chaman) qui l'avait prédit. Sa vision était celle d'un géant rose à califourchon sur un rhinocéros en métal, suivi d'une nuée de petits autres. Il avait recommandé aux siens de ne pas bouger, de se laisser faire. Un peu comme les Tibétains, ils sont incapables d'être des activistes. Avec une spiritualité forte comme ça, ils sont dans la non résistance naturellement. C'est comme Jésus, ils tendent l'autre joue. Jusqu'à une époque récente, ils étaient incapables de résister, soit à un racket foncier, soit à toute violence. Mais ces 15 dernières années environ, ils ont décidé de mettre le paquet à l'école. Ils ont réalisé qu'aller à l'école était le seul moyen de pouvoir équilibrer les choses, tout en continuant à transmettre la spiritualité. Leur système d'école traditionnelle a été raccourci. En général, ils sont très bons dans les apprentissages ; ils sont souvent premiers de classe. Un certain nombre est donc allé, avec des bourses, à Cambridge, Harvard, Oxford... Maintenant, il y a pas mal d'avocats qui sont revenus travailler à Nairobi ou qui mettent en place des actions depuis l'étranger. Moi-même, je fais partie d'un comité d'experts pour les peuples premiers : le GITPA (Groupe International de Travail sur les Peuples Autochtones). Nous lançons des actions dès que nous constatons une menace sur les territoires du Kenya ou de Tanzanie : des nouvelles réserves nationales, des concessions de chasse. Des choses horribles...



...

Kenny Matampash, l'homme de mon rêve, mon frère jumeau, est un très bon exemple d'adaptation. Ses parents l'ont cru perdu dans le monde des Blancs car l'armée britannique venait dans les villages maasaï pour comparer les enfants du village à la taille de leur fusil. Si l'enfant était plus petit, il était enrôlé dans des internats. Kenny a ainsi été interné. Finalement, il a retourné ça comme une force : la tradition, plus la connaissance de la modernité a fait tilt ! Il a une connaissance intime de la tradition, il est complètement connecté. C'est un être incroyable, comme il n'y en a pas beaucoup dans le monde ! Et, en même temps, il a des diplômes de grandes universités étrangères. Il a monté une ONG qui arrive à avoir de gros succès dans son pays. En général, les Maasaï sont déniés mais par son attitude charismatique, par sa grâce, il arrive à avoir des résultats, même avec "les méchants" (sourire).

Quelle est la leçon ? Tout est une question à la fois d'interprétations (chacun est différent) et d'équilibre dans la conscience que tout fonctionne par paire. Moi, j'adore ! J'achète ! Il ne faut rien rejeter, continuer d'être dans l'amour, même si "on est massacré". Je parle au sens figuré : ils ne sont pas ouvertement massacrés (même si ça peut arriver aussi). C'est surtout un ethnocide "tranquille", on va dire. Et eux restent dans la non violence. Du coup, je trouve ça merveilleux car je connais peu de peuples en Afrique qui ont su préserver l'intégralité de leur culture comme l'ont fait les Maasaï, tout en étant, en plus, si proches de la capitale.

Ce privilège de les connaître, je crois que c'est un cadeau que je fais à mes concitoyens. En toute humilité, je pense que personne d'autre que moi ne peut les faire connaître de cette façon. Des tas de livres ont été écrits, et des très bons, par, en général, des universitaires ou même des journalistes et ça reste très superficiel au plan de la richesse intérieure. Je pourrais aussi vous parler des systèmes claniques, de la patrilocalité, de l'amnésie structurelle, de leur tekonymie (rires)... mais ça va intéresser qui, franchement ? Ça m'aide, ça me donne une crédibilité en Occident parce que si je ne parlais que de spiritualité, on me dirait que mon truc est fumeux. Pourtant le concept enferme et un livre est le reflet du travail intérieur de l'auteur.

**QVNR : Bien sûr, un auteur ne peut voir que ce à quoi il s'est vraiment ouvert, sinon il va éluder des tas de nuances.**

**Xavier Peron :** Absolument ! Et si j'ai vécu tout ça, encore une fois, c'était sans doute ma destinée, mais j'étais prêt. Les Maasaï l'ont vu et m'ont transmis. Notre approche des choses (« *parlez nous de dieu, du bonheur, ...* ») n'entre pas dans leur paradigme. Ils le vivent ! C'est difficile d'expliquer pour eux. Alors c'est à nous, et là, à moi en l'occurrence, d'aller à la pêche, d'être surtout dans la patience et de pouvoir reconstituer le puzzle en récoltant, en glanant des petits éléments par-ci par-là. C'est très intéressant car c'est plein de surprises.

**QVNR : En aparté, je me permets de vous parler de notre numéro 5, car on a interviewé un chef héréditaire algonquin, Kapiteotak ("celui qu'on entend pleurer de loin" car il a ainsi pu être sauvé d'un accident d'avion par son père), et son histoire est très proche de celle de Kenny. C'est aussi un enfant que notre culture a essayé de détruire et qui revient maintenant en force, avec la connaissance de nos logiques, mais toujours rattaché à sa tradition. J'espère que de nombreux peuples premiers vont maintenant revenir comme ça car ils ont des valeurs et des pratiques très nobles, dont on devrait s'inspirer.**

**Xavier Peron :** Tout à fait. Le monde a besoin de cette connaissance de la non violence. C'est le moment. Le moment est venu ! On le sent très bien. Tout semble s'ouvrir. Je suis très optimiste !

Et pour revenir à Kenny, il a aussi vécu un accident terrible. Il voyageait en car pour aller éveiller les Maasaï traditionnels aux dangers de la modernité. Au Kilimandjaro, le car est tombé dans un ravin, il a pris feu, tout le monde est mort... et lui n'a pratiquement rien eu (quelques os brisés). Je crois qu'il est le seul survivant. Il a entendu un être spirituel lui dire qu'il était le Moïse de son peuple et qu'il avait une mission sacrée à accomplir : arriver à mener son peuple sur une sorte de jardin d'Eden malgré les embûches de la modernité. On lui a précisé de ne jamais faire de politique.

C'est la petite histoire qui fera la grande !

**QVNR : Et concernant votre propre histoire, votre propre mission, reste-t-il des choses importantes à dire ?**



**Xavier Peron :** Le plus important est d'expliquer qu'il y a d'autres réalités que la réalité matérielle, physique, ou même psychologique. Il y a une réalité spirituelle qui existe et nous relie à d'autres plans. C'est un immense champ d'énergie. Les gens ignorent totalement qu'il existe parce que nous sommes dans un monde matérialiste, chaotique en conséquence. Nous sommes dans la maximisation des profits, dans un non sens total. J'ai lu récemment un économiste écrivant qu'il faudrait 60 planètes si on poursuivait notre folie faisant de la Nature un capital spéculatif.

Le message d'espoir que je donne est que l'on peut changer ce monde là en se changeant soi-même, en se transformant, en découvrant cette spiritualité. C'est ce que notre vie nous demande et le bien-être vient de là. Le mal-être vient du fait que nous sommes devenus des machines. Nous allons voir des spécialistes toujours à l'extérieur de soi. On ne peut pas se soigner si l'on n'est pas construit intérieurement, si l'on n'est pas enraciné,

au sens de pouvoir faire fleurir nos valeurs humaines : l'amour, la dignité, le respect, l'altérité. C'est l'intérieur qui peut donner tout cela. Les Maasaï disent : « *L'oeil voit l'extérieur mais ne voit pas l'intérieur.* ». L'oeil distrait. C'est à l'intérieur de soi qu'il faut se pencher, que l'on doit écouter sa petite voix, que l'on doit planter son jardin intérieur qui doit être le reflet de la Nature extérieure. C'est ça ! C'est changer la perspective. Nous sommes de court passage sur Terre, c'est pour une raison précise, c'est vraiment un laboratoire, c'est pour pouvoir évoluer vers le meilleur, vers l'Amour qui est la source de toute chose.

Être joyeux n'est pas un impératif, c'est vraiment le résultat d'un changement d'attitude dans la vie. C'est le résultat de la non médisance, de la non critique de l'autre. Pour les Maasaï, si l'on n'est pas joyeux, on ne peut rien faire. C'est ce qui conditionne tout le reste. Et la joie vient d'une mise en pratique de son jardin intérieur, qu'il faut donc continuer de planter, de nourrir et y rester centré. Comme l'autre est une autre version de nous-même (nous sommes tous reliés), que quelqu'un nous rebutte signifie que l'on n'accepte pas une part d'ombre en soi. Peut-être car elle nous renvoie à ce que l'on n'aime pas chez nous. À l'inverse, lorsque l'on est attiré par quelqu'un, c'est parce que l'on a ses qualités mais elles sont plus développées chez l'autre. On se dit inconsciemment que l'on va pouvoir s'améliorer au contact de cette autre personne. En se développant ainsi, on va de petits succès en petits succès et la joie nous gagne, l'enthousiasme, l'allégresse afin de devenir constant, comme chez les Maasaï. Alors, en atteignant une masse critique, nous allons pouvoir changer le monde. L'ère des poissons, ce sont des poissons qui nagent en sens inverse. Maintenant, il faut nager dans la même direction, avoir un but.

Il y a une autre chose extraordinaire chez les Maasaï qui nous aide beaucoup et que nous pouvons mettre en application dans notre propre vie. Ils disent : « *Le passé est un pays où je n'habite plus !* », nous invitant à vivre l'instant présent. La nostalgie du passé est une perte de temps. Par ailleurs, il faut avoir un but, un objectif de vie qui correspond à notre centre, à notre cœur. Et tout être vivant a un élément central qui agrège tous les éléments qui le composent, sans quoi il meurt. Il s'agit de trouver quel est son chemin. Quand on a un objectif, c'est beaucoup plus facile. La dispersion dans le monde actuel invite exactement à être des morts vivants. Et je pèse mes mots. On voit bien le nombre de jeunes gens qui n'ont pas d'objectif : « *Ah, qu'est-ce qu'on va faire après le bac ? On n'en sait rien !* ». Ça donne des malades en puissance, des mauvaises expressions de soi-même : « *mal a dit* ».

Je trouve qu'il manque quelque chose dans tout ce que je lis actuellement sur la spiritualité en Occident. On nous dit qu'il faut vivre l'instant présent mais les Maasaï ajoutent cette notion de viser un objectif. Ils disent que nous sommes des planteurs, qu'il faut avoir un centre et nourrir ce centre relié au cœur pour être vivant. La joie de vivre est le moteur.

J'invite encore à aller voir la vidéo TEDx où l'on pourra apprendre pas mal de choses : <http://youtu.be/H1ku6Ub0WwY>. Je raconte notamment cette anecdote sur la reine d'Angleterre : les administrateurs coloniaux en poste sur la réserve Maasaï tombaient régulièrement "amoureux" des Maasaï, ce qui leur faisait manquer à leurs tâches. En 1940, la reine d'Angleterre a donc dû prendre un décret royal leur interdisant de rester en poste plus de 3 mois afin de ne pas contracter la maladie d'amour pour les Maasaï. Le moment est donc venu de contracter cette *Maasaïitis* ! Je compte sur vous pour diffuser le virus, un très bon virus. Et il n'y a pas d'anti-virus !

**Retrouvez toutes les initiatives de Xavier Peron sur son site : <http://www.xavierperon.com>**



## **Un Rêve Indien, par Céline (39 ans) & Nathalie (34 ans)**

### **QVNR : Comment a commencé l'aventure de votre association "Un rêve indien" ?**

**Céline Hegron :** Cette aventure a commencé en 2004, c'était il y a 12 ans déjà, lors d'un voyage touristique en Inde. Ces 3 semaines de voyage ont été une révélation. J'ai de suite été conquise par ce pays, par ses habitants et aussi et surtout par la ville de Bénarès dans laquelle je me suis sentie "chez moi". De retour de ces 3 semaines de vacances, j'ai repris mon travail d'infirmière au CHU de Nantes en me disant qu'un jour c'est sûr, je retournerai en Inde.

Ce jour est arrivé 2 ans plus tard après qu'une amie me propose de partir avec elle 6 mois "sac-à-dos" faire le tour de l'Inde. J'étais tellement heureuse à l'idée de ce voyage. Cette aventure humaine faite de rencontres, de partages, de découvertes, a changé ma vie. De retour en France, quelque chose en moi était transformé. J'avais au fond de moi un Rêve, depuis des années, qui n'attendait qu'une chose : se concrétiser. Ce Rêve était de partir à l'étranger exercer mon métier d'infirmière. Le jour où j'ai découvert l'Inde, je savais que ce serait ici !

La difficulté du retour, la difficulté à me "réadapter" à cet environnement, qui était pourtant le mien, m'a fait me décider. Je suis tout d'abord partie un mois en mars 2008, en tant que volontaire pour une association française qui avait ouvert, en collaboration avec une ONG indienne, un petit dispensaire dans la ville que j'aimais tant : Bénarès. Cette expérience m'ayant énormément plu, je me suis engagée avec cette même association pour travailler durant 1 an dans ce dispensaire, à partir d'avril 2009. Ce qui ne devait être qu'une expérience de un an pour assouvir mon rêve, a en fait duré 3 ans ! Je n'arrivais pas à partir.



Alors peut-être que tout ça était plus qu'un Rêve, peut-être que pour un bon moment encore ma vie était ici, en Inde. Comme le dit Antoine de Saint Exupéry : « *Faites que le rêve dévore votre vie, afin que la vie ne dévore pas votre rêve* ».

Décidée à m'investir encore davantage dans ce que je faisais, j'ai décidé de créer ma propre association "Un Rêve Indien" afin d'ouvrir un dispensaire de soins gratuits dans un quartier pauvre de la ville de Bénarès. Et c'est comme ça que tout a commencé.

**QVNR : Pour mettre en marche votre rêve, quels sont les obstacles que vous avez rencontrés et comment les avez-vous franchis ?**

**Céline Hegron :** La mise en marche fut plutôt facile. Comme notre association est déclarée en France, il nous fallait avoir un partenariat avec une ONG indienne pour pouvoir travailler en Inde. Celle-ci, nous l'avons trouvée assez rapidement. Nous avons ensuite trouvé un local et formé une petite équipe soignante avec un médecin indien et une aide-soignante indienne. Les patients nous ont rapidement fait confiance et sont venus nombreux pour se faire soigner. Les soins infirmiers sont gratuits et les consultations médicales ne coûtent que 20 Roupies (0,25€) incluant 3 à 4 jours de médicaments.



Notre dispensaire a ouvert ses portes en septembre 2012. Les choses ont commencé à se compliquer en mai 2014, suite à une proposition de contrat de l'ONG indienne. Certaines décisions sont parfois lourdes de conséquences (dans notre cas, la fermeture du dispensaire), mais ne pas réagir face au côté vénil de certaines ONG a parfois des conséquences tout aussi importantes. L'association "Un Rêve Indien", engagée par son éthique, a refusé ce contrat, ce qui a entraîné la fermeture du dispensaire en juin 2014.

Notre motivation est, quant à elle, restée intacte, voir même renforcée, ce qui nous a permis de rebondir rapidement pour faire face à cette situation. Notre priorité était de continuer notre rêve indien, et surtout poursuivre l'aide apportée aux habitants de ce quartier et des alentours. Nous avons donc signé un contrat de partenariat avec une autre ONG indienne et nous avons rapidement trouvé un nouveau local.

**QVNR : Aujourd'hui, quelles sont les actions de votre association ?**

**Céline Hegron :** Notre activité est le fonctionnement d'un dispensaire de soins gratuits et de consultations à moindre coût dans un quartier pauvre de la ville de Bénarès en Inde. Nous espérons à l'avenir donner vie à d'autres projets dans cette même ville.

Retrouvez cette magnifique initiative dans le détail avec le livre de Céline Hegron : <http://les-editions-brumerge.wifeo.com/un-reve-indien.php>  
Et avec leur page facebook : <http://www.facebook.com/UnReveIndien/>



**QVNR : Etes-vous d'accord de vous présenter à nos lecteurs ?**



**Marc Vella :** Wow ! Me présenter ? Juste un homme de passage qui essaie d'être en relation avec le vivant qui l'entoure. Et, j'avoue me considérer "pas assez en relation". Je me trouve très "autiste", à la fois à moi-même, aux autres et au monde. J'apprends chaque jour à essayer d'agrandir mon regard et mon cœur, pour être davantage réceptif à cette vastitude qui est à la fois la mienne et puis celle qui m'entoure.

J'essaie d'approcher ce monde en musique car elle a été, pour moi, à la fois un exutoire et une confidente. Par la suite, elle m'a accompagné dans la vie. Avec mon piano, je suis allé à la rencontre des Hommes. En trente ans, nous avons

pratiquement fait six tours du monde, pour rencontrer cette humanité, dans à peu près 50 pays. Plus de 250 000 kilomètres de routes du monde ont été traversés. Voilà mon parcours d'homme.

**QVNR : Ça fait beaucoup de relations. Alors, lorsque vous vous dites "autiste", ça sonne étrangement. Vous voulez bien nous expliquer cette contradiction apparente ?**

**Marc Vella :** Je n'ai pas peur de ce terme car je crois que l'on est toujours plus ou moins fermé au monde, aux autres et à soi-même, parce que l'on est formatés, pressés, conditionnés, que l'on a des préjugés, des peurs. On court toujours après ce temps. Ça ne nous rend pas toujours présents.

Evidemment, le terme est un peu exagéré mais je dirais que lorsque je suis au volant de mon fourgon-piano et que je vois parfois un lever de soleil magnifique, il y a une petite voix qui me dit : « *Arrête-toi et savoure...* ». Et puis il y a une autre voix qui me dit : « *Aller, trace, trace, tu es attendu, dépêche toi !* ». Et finalement, je loupe le lever du soleil. La route tourne, il y a des forêts, des montagnes, des collines et... la route à gérer. Alors, je ne vis pas vraiment ce lever de soleil.

Il y a aussi toute ma réalité physique et psychologique qui demanderait plus de temps, plus de repos, plus de douceur. Il est vrai que je malmène un peu mon corps parce qu'il faut se dépêcher.

Et, concernant l'autre, c'est pareil, cet "autisme" va se traduire ainsi : je vais avoir des a priori ou des peurs, je vais essayer de passer outre, bien sûr, mais je ne vais peut-être pas avoir le temps de vraiment écouter la personne qui est en face. Parfois, on passe ainsi à côté les uns des autres, justement par le fait qu'on ne prene pas assez le temps.

**QVNR : Acceptez-vous de nous livrer quelques anecdotes pour nous inviter plus concrètement dans vos voyages avec cette caravane amoureuse ?**

**Marc Vella :** J'étais au Maroc, à Beni Ammar, un village pauvre perdu dans le Rif. Ce village nous recevait lors de la caravane amoureuse. Nous étions tous dans *la Maison pour tous* du village, dans laquelle il y avait une bibliothèque munie de trois malheureux livres.

Dans ma petite tête, je me suis dit : « *Holala ! Je vais leur offrir mon livre "Le pianiste nomade"* ». Pendant la réception, j'ai demandé à sortir et j'ai couru au bus pour récupérer un de mes livres. Je voulais faire ça très vite. Quand je suis arrivé au bus, de l'autre côté du village, j'ai vu un berger marocain. Je lui ai demandé ce qu'il faisait là et il me répondit avec son accent : « *Je garde les bus. Parce que les enfants, ils jouent, ils peuvent entrer... ils sont un peu chapeardeurs. C'est des enfants.* ». Je me suis dit que c'était adorable et, là, arriva une caravanière, restée pour ranger, nettoyer et, entre autres, vider le seau des toilettes sèches. Elle passa devant le berger et lui demanda où elle pouvait jeter le contenu fait de nos excréments et notre urine. Le berger répondit : « *Laisse, je m'en occupe* ». Je refusai immédiatement mais il répondit : « *Non, non, c'est un honneur, je vais le faire !* ». Ça m'a vraiment bouleversé. C'est là l'"autisme" pour moi car je n'aurais jamais fait ce qu'a fait cet homme que je ne considérais que comme un petit berger. Pourtant, il était en train de me donner une leçon



d'accueil et d'humanité. Je donne des conférences sur la présence, sur la bienveillance, sur le don de soi et bien, voilà : je ne ferais pas ce qu'a proposé cet homme là. Alors, je me sens tout petit et je reçois une très grande leçon d'humanité.

**QVNR : Oui, une magnifique leçon avec aucune intention de la donner, juste la force d'une existence particulière. J'aimerais aussi une autre anecdote sur ce que permet l'expérience d'aller jouer de la musique, simplement, au milieu des autres, à votre manière.**

**Marc Vella :** C'est vrai que ça ouvre les cœurs. Le fait d'amener un piano dans un village, par exemple, en pleine brousse à Madagascar, est forcément inattendu. On arrive, on n'a prévenu personne. Et tout d'un coup, on voit des hommes et des femmes, presque nus. Ils sont dans leurs occupations quotidiennes : les hommes pilent la canne à sucre, les femmes cuisinent, les enfants jouent. Puis nous déballons le piano à queue, on se gare au milieu du village. Je me mets en tenu de musicien et je commence à jouer un morceau.

Evidemment, c'est l'étonnement général. Ils viennent tous. Une grande joie se produit et est vraiment palpable. Ils sont très curieux. Ils viennent s'asseoir près de moi. Tout le monde regarde. Tout le monde s'agglutine. J'ai l'air d'un OVNI venu de la planète Mars... bon, un extra-terrestre gentil.

On a aussi le droit à plein de cadeaux. Ils nous apportent à manger, à boire... du rhum qu'ils viennent de faire. C'est tout un échange d'humanité. C'est beaucoup d'émotions.

Au milieu d'un bidon-ville en Inde, un homme vient jouer avec une sorte de flûte rudimentaire. On joue ensemble. Et puis, un ancien vient. Il regarde le piano comme quelque chose d'interdit, d'inaccessible, comme un rêve impossible et il n'ose pas jouer. Quand je l'y invite, il reste immobile, presque paralysé. Il faut un certain temps pour qu'il puisse venir jouer avec moi. Alors quand cela arrive enfin, c'est un vrai bonheur. Il y a une sorte d'extase. Ce sont des moments où les barrières tombent !

Ce que j'aime ce sont les regards de proximité, quand la personne qui est à côté de moi devient le plus haut dignitaire de ce monde. Ça n'est pas le chef d'Etat pour lequel je vais jouer (je le fais), mais chaque personne va avoir ce statut.



**QVNR : Et ça n'est pas un coup de folie de votre part ! Voilà très longtemps que vous voyagez ainsi.**

**Marc Vella :** Ça fait 30 ans.

**QVNR : Et, apparemment, vous n'en avez pas marre...**

**Marc Vella :** Non, non ! J'ai commencé, j'avais 24 ans. J'en ai 54. Nous partons demain en Israël [NDLR: en fait au lendemain de l'interview, il y a plusieurs mois déjà] pour préparer une caravane amoureuse en Israël/Palestine. On va

aller dans des villages comme Neve Shalom, qui est un village mixte qui œuvre vraiment pour la paix dans ces deux pays.

Après on revient et on enchaînera un peu plus tard sur l'Amérique latine, le Mexique. On ira à Las Chapas, dans les montagnes, à la rencontre des indiens Mayas. On va emmener le piano là-bas et on va essayer d'imaginer une caravane amoureuse dans ces contrées très lointaines pour nous.

**QVNR : Oui, vous dites "nous". Apparemment, on peut participer à votre équipe en remplissant un questionnaire sur votre site internet. Nous avons adoré vos questions : « C'est quoi pour toi un sourire ? C'est quoi pour toi le partage ? Comment vois-tu l'être-humain ? Ça signifie quoi pour toi le respect ? C'est quoi l'amour ? ». Ce ne sont pas les questions habituelles lorsqu'on postule à la participation à un projet. Puis-je vous retourner une question ? Ça signifie quoi pour vous le respect ?**

**Marc Vella :** (rires) C'est une bonne question. Le respect est justement dans l'écoute fondamentale de ce que fait l'autre. Ça nous est parfois difficile. L'autre parle et puis on entend ce que l'on veut entendre. On entend ce que l'on croit. On entend ce que l'on défend. Mais on n'entend pas ce que dit l'autre. Le respect, c'est arriver à entendre vraiment la différence du propos, la nuance, la subtilité, peut-être l'ouverture que ce propos propose. Le respect, c'est cette écoute fine des désirs les plus profonds, de ce qu'est la personne.

Avec ma compagne, par exemple - avec qui je suis depuis 7 ans, jalonnés de 2 enfants - j'essaie vraiment d'être à l'écoute, le plus possible, de ses demandes quelles qu'elles soient, que ce soit sur le plan intime, sur le plan du quotidien, sur le plan professionnel. Le respect, c'est ça ! Il faut vraiment être au service.

**QVNR : Alors comment peut-on participer aux caravanes amoureuses ? Qui est derrière le "nous" dont vous parlez ?**

**Marc Vella :** C'est beaucoup de monde en fait. C'est à la fois les gens du pays que j'appelle "les lieutenants d'amour", ceux qui vont organiser les "rendez-vous amoureux". Sur place, il y a donc des structures, des associations, des ONGs qui s'occupent de tout le périple.

Ensuite, au niveau de l'équipe ici, nous sommes une association avec un conseil d'administration, une présidente, un secrétaire, un trésorier et des membres. Alors tout ça est discuté. On reçoit des propositions des pays. Par exemple, en ce moment, nous avons une demande d'Hawaï pour aller rencontrer les tribaux. Et nous sommes aussi invités en Argentine, en Bolivie, au Pérou, au Chili, au Mexique (on va y aller), en Israël, en Palestine, en Ethiopie. En Australie, c'est un appel d'un groupe d'Aborigènes. Voilà, il y a beaucoup de monde. C'est assez étonnant toutes ces demandes. Nous, nous étudions la faisabilité, nous établissons les coûts avec les différents partenaires sur place, pour les véhicules, les chauffeurs, le nombre de kilomètres, l'essence, les hébergements, la restauration, les billets d'avion. Aller en Australie, par exemple, aurait été trop cher. Nous avons décidé de ne pas le faire. Il faut que ça reste accessible. Une caravane amoureuse, en moyenne, c'est entre 1200 et 2000 euros pour un mois.

**QVNR : Nous imaginons que tout ceci permet de nombreuses rencontres et que vous êtes ouvert à quiconque à envie de venir jouer avec vous, dans tous les sens du terme. Mais, est-ce que surviennent parfois des fausses notes ? Vous avez écrit le livre *L'éloge de la fausse note*. Qu'entendez-vous par là ?**

**Marc Vella :** Il faut le lire (rires) !

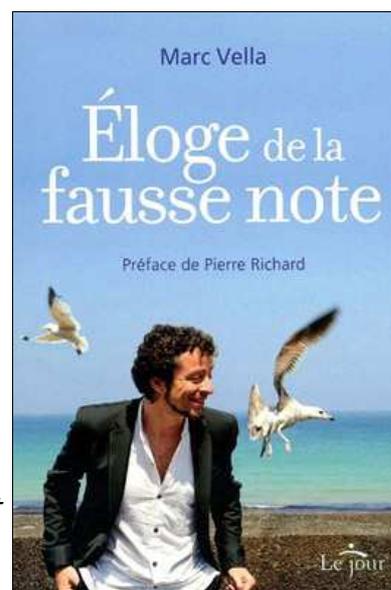
Je pense que nous vivons dans un monde où l'on se sent coupable d'être imparfait. On demande aux gens de ne pas faire de fausse note, de ne pas être défaillant, d'être performant, efficace. C'est sur tous les plans : à l'école, si l'on ne travaille pas bien, on met sur le bulletin scolaire « *peu mieux faire* » et on nous met de mauvaises notes. Ainsi, on va cristalliser cette idée qu'être défaillant, c'est mal, puisque c'est pénalisé. Ceci nous amène à avoir entre nous un regard assez dur. Si quelqu'un n'est pas comme on croit, comme on veut, comme on pense, s'il ne fait pas comme on a dit de faire, il est condamnable. Ce genre d'attitude va créer le "taliban". Le "taliban" est le paroxysme même du juge. Il condamne parce que quelqu'un a commis une fausse note.

Pour moi, la fausse note, d'abord, est inévitable et fait partie de la nature humaine. Et puis, elle est nécessaire parce qu'elle va générer le mouvement et nous donner envie de nous améliorer, de nous perfectionner, de nous grandir. Curieusement, la fausse note donne du sens à notre vie parce qu'elle nous dit : « *La vie est une aventure mon vieux ! Prends soin de toi, améliore toi ! Là est le but de la vie !* ». Si on était parfait, il n'y aurait pas d'aventure.

Du coup, plutôt que d'avoir ce regard inquisiteur, ce regard qui "talibanise" (si je peux me permettre l'expression), on devrait plutôt avoir un regard touché quand l'autre trébuche, vacille, manque de discernement. A qui ça n'est jamais arrivé ?

Je reste convaincu que seul un accompagnement bienveillant peut amener les fausses notes à l'harmonie. Alors que si l'accompagnement est souvent jugeant et condamnant, ça remplit les prisons. Ça ne règle rien et, surtout, ça détruit des vies. En premier lieu, celle des victimes de la faute car, au lieu de relativiser et d'aller vers le pardon, elles s'enferment dans leurs blessures et en deviennent prisonnières. En deuxième lieu, les gens qui ont commis la maladresse sont étiquetés comme tels et le portent à vie. C'est terrible ! C'est un système qui n'a aucun sens !

Ça montre à quel point les gens n'ont pas compris ce qu'était le sens même de la vie. Tout ça parce que l'ego humain croit tellement au parfait que nous en créons des conflits. Lorsque quelqu'un vient vous voir et met en avant vos maladresses, vous n'acceptez pas la remarque, la remontrance. Vous allez vous défendre, vous justifier. Comme l'ego croit au parfait, il ne supporte pas d'être pris en défaut.



Mais si l'on comprend que la faute est inhérente à notre nature, alors il n'y a rien à défendre. Au contraire, on devrait remercier la personne qui nous ouvre les yeux. Ça change tout ! Il n'y a plus de conflit, juste de la gratitude. On grandit ensemble. Et si certains sont victimes de maladresse, ça peut arriver, essayons de le voir avec humour et puis on avance. L'absence d'humour aggrave souvent les choses et ça peut parfois prendre des proportions terribles. Tout ceci peut être évité avec simplement un autre regard.

**QVNR : Quel témoignage essentiel ! A notre époque, même au niveau géo-politique, nous cherchons à installer la paix par ce jugement dont vous parlez : les pays qui ne font pas "comme il faut", on y va et on installe la paix nous-mêmes, par les armes.**

**Marc Vella :** Oui. Mais ça n'est pas ainsi que l'on devrait installer la paix, vraiment pas ! Plutôt, justement, dans l'écoute des gens, dans le respect de ce qu'ils sont.

Je suis en train d'écrire un livre qui contient un chapitre appelé *Taliban mon amour*. On se rend compte qu'il y a des gens extrêmement blessés parce qu'on ne les a pas respectés dans ce qu'ils sont, qui ont vraiment des énormes colères, des énormes frustrations. C'est lié au poids de l'Histoire. Encore une fois, on n'est pas allé vers les Hommes en leur disant : « *Je t'aime* ». On est allé leur dire : « *Vous êtes des sauvages ! Vous êtes des moins que rien !* ». Et, au nom des religions, souvent, on a pillé, volé, violé, ... on s'est servi. En même temps, il est vrai que, parfois, certaines actions ont été positives. Tout n'est pas noir. Certaines actions de colonisation ont apporté un certains progrès. C'est indéniable : les routes, l'eau, un certain confort, les hôpitaux, la médecine. Mais il y a eu aussi des abus et c'est eux que nous payons aujourd'hui.



**QVNR : Comme quoi, la musique nous mène loin. Avec un regard jugeant sur l'artiste nomade, on pourrait dire : « Oui, il va juste jouer du piano. La musique est la langue universelle, c'est facile de s'entendre et rester en paix ! ». Pourtant, vous témoignez là de considérations très profondes et très vastes.**

**Marc Vella :** Oui, ça nous emmène déjà à quelque chose d'important à mes yeux : celle de l'Homme qui va accomplir son rêve. C'est pour moi une grande clef de l'existence humaine : est-ce que je suis là pour renoncer à mes rêves, me résigner, pour entrer dans une sorte de vie sans aucun sens, ou est-ce que, au contraire, je vais oser exprimer ma nature, mon tempérament ? C'est vraiment aller à la rencontre du Soi, que cette relation se fasse avec soi-même. C'est vraiment essentiel !

Nous sommes dans un monde où, souvent, les gens renient leur nature. Ils ont même honte. Un proverbe dit : « *Chassez le naturel, il revient au galop !* ». Ce naturel, effectivement, peut être excessif lorsque l'on est jeune homme ou jeune femme. Il peut manquer de mesure, s'appuyer sur des pulsions. C'est tout à fait normal à 18, 20 ans.

Mais, après tout, je crois que la vraie aventure spirituelle est là : aller à la rencontre de cette nature, plutôt que la renier, et bâtir sa vie avec cette nature. Ce que j'appellerai "la grande aventure spirituelle", à mon sens, ne consiste pas à se mettre en lotus, faire taire le mental, l'ego et à méditer. Au contraire, je pense que c'est être à l'écoute de ce que nous sommes vraiment.

Je prends l'exemple d'un ami algérien que j'avais au lycée, en internat près de Bordeaux. C'était un jeune garçon qui avait quitté l'Algérie car il avait beaucoup de problèmes là-bas. Il était très violent. Il avait une nature très agressive. Il se battait toutes les semaines. Personne n'aurait misé un kopeck sur ce garçon : un petit algérien d'1m50 qui se battait avec tout le monde. Personne ne lui aurait vu un avenir. Puis, passé notre BAC, je l'ai perdu de vue. Enfin, il y a trois ans, je reçois un mail de Saly : « *Salut ! Tu te souviens de moi ? On était au lycée ensemble. J'ai vu que tu vas donner un concert dans ma ville. Je ne t'ai pas perdu de vue...* ». Voilà, il m'écrit un très gentil mail. Je lui réponds. Moi, je ne l'avais jamais oublié, bien évidemment. Il faisait peur à tout le monde, même s'il m'aimait bien. Il m'avait marqué. Je lui demande : « *Qu'est-ce que tu deviens ?* ». Il me répond qu'il a fondé une association qui s'appelle *Les p'tites frappes*. Alors, je suis allé voir sur internet et, effectivement, il a créé des stages de percussion corporelle. Il apprend aux gens à se taper dessus, en faisant des rythmes. J'ai trouvé ça génial ! J'ai trouvé que la vie avait vraiment beaucoup d'humour. Finalement, cet adolescent qui était dans cette énergie là, quelque part, il est resté en lien avec ça. Mais il en a fait quelque chose !

Il y a un autre exemple célèbre : c'est la fameuse Brigitte Lahaie que j'ai découvert en l'écoutant sur RMC, car je roule beaucoup pour des concerts. Elle fait une émission qui s'appelle *L'amour et vous*. La nature de cette femme était – comment dire – plus ou moins acceptable dans cette société, puisque c'est une femme qui aimait l'amour, qui aimait les hommes, le sexe. Quand elle était jeune, elle a fait beaucoup de films. Aujourd'hui, elle anime une émission qui conscientise les gens sur la sexualité et elle a des propos qui aident vraiment les couples et les célibataires. Elle donne des conseils éclairés et très éclairants. J'ai trouvé ça extraordinaire. Finalement, cette femme a suivi sa nature et, aujourd'hui, toujours dans cette nature qui la caractérise, elle fait quelque chose qui a du sens pour tout le monde.

Attention à la posture qui pourrait frôler l'imposture : le grand challenge de notre existence est d'aller à la rencontre de ce que nous sommes et d'accomplir l'œuvre de "ce que je suis".

Pour finir, je vais prendre l'exemple d'un cousin proche. Adolescent, il aimait prendre les plantes et les petites graines, les faire macérer, les triturer. Il avait des petites lumières pour les faire pousser. Bon, il s'avère que c'était du cannabis et plein de choses un peu répréhensibles par la loi. C'était sa nature, c'était comme ça. 30 ans plus tard, il continue toujours, sauf qu'il fait des huiles essentielles. J'ai trouvé ça fabuleux quand je l'ai retrouvé après l'avoir perdu de vue, car nos chemins n'étaient pas du tout les mêmes. Il est toujours dans ses petits plans et ses macérations mais ce qu'il fait est pour soigner les gens.

Voilà trois exemples concrets de la grande aventure humaine, des fausses notes au départ mais qui vont être transformées jusqu'à être magnifiées, jusqu'à être de l'harmonie pure pour tout le monde.

### **QVNR : Et donc je me permets cette question : votre rêve à vous ? Il en est où ? Est-il réalisé ?**

**Marc Vella :** Quand j'étais jeune homme, j'avais deux ou trois vraies amours dans ma nature. J'aimais beaucoup déjà l'amour, j'étais très curieux des femmes. Quand j'avais 18 ans, les filles, c'était terrible. Quel garçon n'a pas eu ces élans pour le mystère féminin (rires) ? Et puis, bien sûr, la musique. J'avais aussi vraiment une curiosité du monde. J'avais soif d'amour, du monde, de musique et aussi de philosophie (j'avais intégré les classes prépas pour faire une école normale sup philo). Donc, qu'est-ce que j'ai fait ? J'ai tout mis dans un shaker pour donner ce que vous savez !

### **QVNR : Y a-t-il des sujets que nous n'avons pas abordés et qui sont importants pour vous ?**

**Marc Vella :** Je dirais juste que lorsque l'on arrive à un peu plus de la moitié de sa vie, c'est le temps du bilan, enfin, d'un premier bilan en tout cas. Je me rends compte que j'ai osé cette vie et j'en suis très heureux. Je n'ai aucun regret ! J'ai des fois été sans doute maladroit, j'ai certainement manqué de discernement. Mais ça consiste aussi à apprendre à être bienveillant avec soi-même. Pardonner aux autres, c'est une chose. Se pardonner soi-même, c'est beaucoup plus difficile.



Se rendre compte de la fausse note avec soi-même, c'est arriver à l'accueillir : « *Je n'ai pas toujours été juste mais ça n'est pas grave. Il me faut maintenant y répondre pour être plus fin.* ». Le vrai cadeau de la vie n'est pas de faire ce que l'on veut, d'être libre, de vivre tous ses désirs. C'est bien, c'est sûr. Mais le vrai cadeau est ce chemin vers plus de délicatesse, plus d'écoute, de respect pour soi et le monde. Le vrai cadeau de l'existence est le fait de s'affiner. J'en suis conscient pour ce qui me concerne et j'y vois la grande aventure humaine. Je pense que l'aventure personnelle de chaque être humain est de s'affiner dans ce qu'il est, dans sa nature.

### **QVNR : Sur votre site, on parle aussi du Domaine d'Essart. Quelle magie y avez-vous placée ?**

**Marc Vella :** C'est un lieu que j'ai acheté il y a 4 ans pour créer le centre de la Caravane Amoureuse. C'est aussi pour y mettre les 3 autobus que la Citram de Bordeaux m'a donnés et travailler en lien avec les régions : proposer d'y présenter des artistes locaux qui pourraient visiter les écoles, les hôpitaux, les prisons, les maisons de retraite, ...etc.

Mais curieusement, autant le projet est demandé dans le monde entier, autant en France, il n'y a eu aucun écho. Le seul retour a été : « *C'est pas une secte votre truc ?* ». Donc on laisse tomber, ça n'est pas grave. Je n'ai rien à défendre, je n'ai rien à prouver et je n'ai pas envie de me battre contre des peurs. Vous savez, l'amour ne s'impose pas (sourire) ! Donc si la France n'en veut pas, on continue mais à l'étranger.

Nous préparons donc tous ces voyages dans le Domaine d'Essart. On reçoit parfois une centaine de personnes car nous sommes nombreux à partir.

Il y a aussi des stages dont certains que je donne avec mon épouse : *Vivre en joie la musique de la vie*. Il est aussi possible d'y faire des retraites, pour des couples, des gens qui sont en difficulté relationnelle. Nous expliquons qu'aimer l'autre n'a rien à voir avec la vision actuelle, consumériste du couple : « *satisfait ou remboursé* ». Aimer l'autre n'est pas vouloir qu'il soit parfait à tout niveau. Je crois que l'amour c'est justement agrandir notre cœur. C'est aussi voir comment cet autre qui est différent, parfois maladroit, qui peut parfois trébucher, me demande non pas de le juger, le condamner, mais de la compassion, de la bienveillance. Là, on se rend compte que l'on peut éviter des dégâts vraiment énormes. Il y a aujourd'hui des violences énormes faites aux femmes (plus de 200 000 femmes battues chaque année en France), presque 200 femmes tuées, assassinées par leur conjoint. Aux enfants et aux hommes aussi. Et la violence des mots, c'est terrible. Tout ça parce que la fausse note n'est pas accueillie. On n'a pas les outils pour ça. Alors, ici, nous faisons un travail dans ce domaine des fausses notes de la vie. Comment leur donner du sens et les rendre belles ?

C'est un lieu où on s'accorde. Le mot "Essart" vient du verbe "essarter" qui veut dire "débroussailler". Nous débroussaillons donc là où il y a beaucoup d'intrications, de souffrances et de blessures. On éclaire pour amener les gens à saisir le sens de tout ça. Ces fausses notes nous demandent quelque chose. Elles disent : « *Ecoute ! Ecoute ! Et transforme !* ». Ça fait appelle à ce qui est pour moi la responsabilité, la vraie, la responsabilité de notre humanité, celle qui vient des deux mots latins *respondere* et *habilitas* : abilité à répondre, justement, aux fausses notes. Notre vraie responsabilité n'est pas de diaboliser, de condamner, de juger. C'est facile ça. Mais répondre, transformer, magnifier, wow, voilà une autre histoire, une autre affaire !

Je vais prendre un exemple très concret et très fréquent : dans un couple où il y a des enfants, au bout de x années, pour une raison ou une autre (peu importe, ça ne nous regarde pas), monsieur ou madame est allé voir ailleurs. Evidemment, c'est un drame, c'est la trahison, ça n'aurait jamais dû se produire. La belle famille s'en mêle, les voisins, les amis. Pour conclure, que se passe-t-il ? Si c'est madame, c'est une salope ! Si c'est monsieur, c'est un salop ! On dit ça aux enfants et on se sépare d'une manière très violente... Parfois, on en vient aux mains. En tout cas, il y a une violence verbale. Les enfants entendent ça. C'est quelque chose d'effroyable ! Et je ne parle même pas, après, des violences administratives, des procès qui peuvent s'en suivre. Là, on se rend compte qu'effectivement les gens n'ont pas les outils car, à la base lors du mariage, il y a une sorte de déni du désir possible. C'est-à-dire que dans le mariage aujourd'hui, tel que c'est présenté, on se marie et hop, la fidélité s'imposerait. Je suis pour la fidélité, bien sûr, mais il peut arriver, et ça arrive régulièrement, que l'on n'y parvienne pas et qu'il y a un désir pour quelqu'un d'autre. Et donc, on fait quoi quand ça arrive ?

Aujourd'hui, la seule porte proposée est celle que je viens d'évoquer. Je dis qu'au contraire, il faut cette bienveillance, il faut pouvoir entendre ce qui a été fait. C'est sûr, ça n'est pas facile, mais il est tellement mieux de le reconnaître, l'entendre, pouvoir communiquer. Se dire pour ne pas se maudire : « *Voilà, mon chéri ou ma chérie, je n'en peux plus, j'avais besoin de vivre autre chose. Je me sentais frustré(e) pour x ou y raison(s)* ». Peut-être parce qu'il y avait une insatisfaction, ou autre chose ou parce qu'il n'y avait pas la réponse, ça peut arriver aussi. C'est important de pouvoir en parler, de pouvoir s'accompagner. Et plutôt que diaboliser, reconnaître que je n'ai pas su donner, pas su faire, ou que je n'ai pas été à l'écoute. Quand le couple entre dans un tel dialogue d'accompagnement, ça change tout. On dit aux enfants : « *Maman essaie d'être heureuse et je n'ai pas su lui donner. Je suis à son écoute, on va essayer de traverser ça* ». Ou pareil avec papa. Je me rends compte que si on est dans cette bienveillance relationnelle d'accompagnement, un couple a peu de risque de se séparer. Et pour les enfants, c'est un autre discours qui est entendu, un discours d'adultes responsables, qui traversent les épreuves en étant dans la tendresse. Il n'y a plus de violence, ou de condamnation ou alors pire : de la résignation ou du renoncement. C'est une complicité qui essaie de transformer l'épreuve en quelque chose de positif, pour que ça ne se reproduise pas.

Je dis bien quand il y a des enfants. Sinon, autant se séparer quand ça ne fonctionne pas. Mais, quand il y a des enfants, avec tous les enjeux, il est important, face à la fausse note, peut-être "la pire" (avant celle de l'homicide quand-même), de donner des outils, des clefs aux gens pour éviter des drames. Voilà, c'est tout ce que je dis. Je ne fais pas l'apologie de l'adultère, ça n'est pas du tout le propos. Il s'agit juste de faire le moins de dégâts possibles autour de soi et surtout pour les enfants.

**QVNR : Vous avez rencontré beaucoup d'humains avec des cultures différentes sur la planète : est-ce que les humains sont pareils ou différents ? Est-ce que c'est les deux ?**



**Marc Vella** : Fondamentalement, je crois qu'on est tous pareils. On a tous les mêmes rêves, les mêmes envies, les mêmes désirs. Après, on n'a pas tous les mêmes outils pour les vivre. Et ce que j'ai retrouvé de récurrent dans le monde, c'est la peur de l'envol, de la liberté. L'humain a besoin d'avoir un pouvoir sur l'autre à défaut de l'avoir sur lui-même. Et ça c'est presque planétaire. Le taliban le fait par la peur, par la violence, il a un pouvoir sur les femmes, sur les autres. Mais nous sommes des "talibans" quelque part ici aussi, dans notre façon de nous comporter dans nos sociétés. C'est terrible ce jugement les uns sur les autres dès qu'il y a une défaillance, dès qu'il y a une fausse note. Wow ! C'est pas léger !

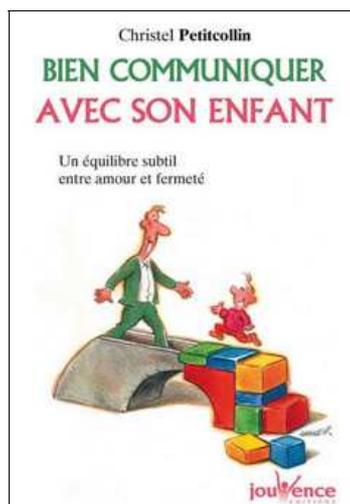
C'est le mythe de Caïn et Abel qui se reproduit à chaque fois. La peur que l'autre ait les faveurs de dieu, ou du père, ou de la mère, ou du patron. A cause de ça, on est prêt à tuer. Il y a ces jalousies que l'autre puisse s'envoler, réussir mieux que soi.

Un exemple très simple est ce que font les femmes aux petites filles en Afrique. L'excision en est l'expression. La peur de la jouissance, du plaisir. Donc on l'interdit. C'est la même chose quand on dit à quelqu'un : « *Tu n'y arrives pas ! T'es nul ! Tu vaux rien ! C'est pas pour toi ! Tu te prends pour qui ?* ». C'est une forme d'excision psychologique ! Voyez-vous ? C'est une façon d'empêcher l'autre de s'épanouir, de se réaliser, de s'accomplir. C'est ce que l'on peut retrouver à travers toute la planète. Et évidemment, les femmes sont les premières à subir cette violence.

Mais, il existe aussi des cultures où l'amour, la joie et la jouissance sont reconnus, acceptés collectivement et où chacun s'accompagne. Dans ces cultures, il y a réellement une relation, déjà entre les gens mais aussi de la personne avec son milieu naturel. Je pense aux Aborigènes australiens, et aussi aux Kalach au Pakistan, à la tribu des Nah au Japon, aux Nouristani en Aghanistan. Il y a comme ça beaucoup de cultures, de civilisations en voie de disparition, éradiquées par les systèmes mais qui portent encore ces valeurs de reliance profonde avec le vivant.

**Envie de suivre Marc Vella dans ses aventures ? C'est ici : <http://www.marcvella.com>**





### **Bien communiquer avec son enfant**

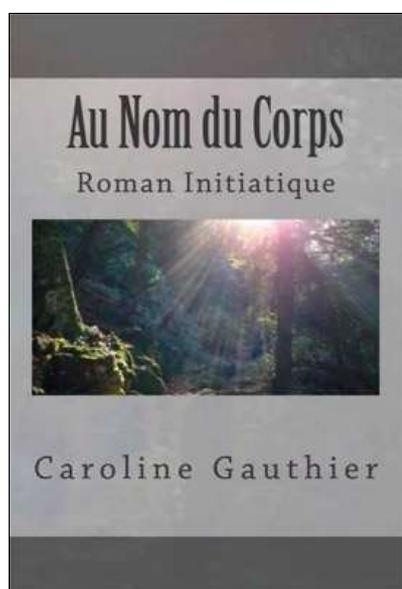
par **Christel Petitcollin**

Editeur : Jouvence (15 juin 2003)

Format poche : 10,5 x 17,5 cm - 96 pages

Enfin des pistes concrètes pour un accompagnement respectueux de l'enfant et - j'ai envie de dire - particulièrement celui qui teste les limites à chaque occasion. Oui, celui qui ne te donne pas l'occasion de t'assoupir et qui te cherche. Tu vois bien, hein ! Peut-être pour que tu te trouves ? Quand l'adorable tête brune devient une tête de mule et que tu dis avoir tout essayé, alors ouvre le livre, respire, ferme-le, digère et tu gères.

La connaissance forte et fine des structures psychologiques de l'auteure se mêle fluidement à son humour frais. Il est question ici d'intelligence relationnelle qui, si nous la développons davantage, nous inviterait à plus de joie au quotidien.



### **Au nom du corps** par **Caroline Gauthier**

Editeur : CreateSpace Independent Publishing Platform (13 novembre 2014)

Format : 15,2 x 22,9 cm - 352 pages

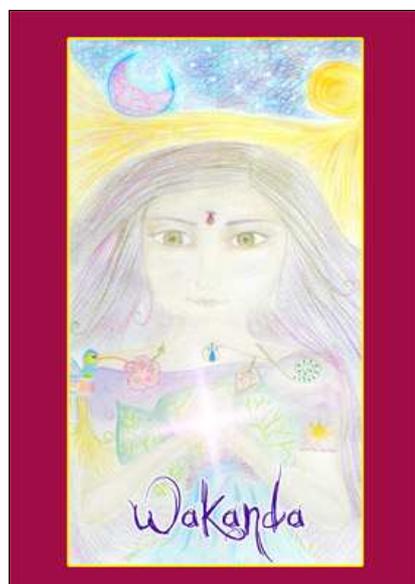
Il y a des livres que l'on offre à une future maman ou à son ado pour accompagner la transition entre deux mondes. Celui de Caroline Gauthier, j'ai envie de l'offrir à toutes ces femmes qui se réveillent en se reconnectant à leur vraie nature. A celles qui commencent à prendre conscience des synchronicités. A celles qui savent - avec la tête - que leur boulot actuel ne les épanouit pas mais qui y restent parce que... faut bien. A celles qui savent, tout au fond, que l'homme avec lequel elles vivent n'est pas sur la même longueur d'onde. A toutes ces jolies chenilles qui tissent doucement leur cocon. L'auteure nous embarque dans ses péripéties avec une facilité déconcertante : on est entre filles, on se comprend et on vit un peu ses aventures qui nous appellent à être plus attentives aux nôtres. Les hommes pourront bien sûr voyager aussi vers cette expérience humaine ! Car il s'agit bien d'une quête de l'équilibre dans son couple intérieur, de marier harmonieusement notre féminin et notre masculin. Si l'écriture de Caroline Gauthier était un plat je dirais qu'il se mange sans faim et qu'il est addictif tout en apportant plein de nutriments.

### **Wakanda, 7 contes pour apprendre à être heureux**

par **Nathalie Torres**

Auto-édition, novembre 2015, disponible exclusivement sur [lulu.com](https://www.lulu.com)

Format : 14,8 x 21 cm - 38 pages



Je vous présente mon premier livre pour enfants ! J'ai toujours eu envie d'un livre qui réunisse des histoires qui font voyager et qui appelle les enfants à manifester leur lumière. Utilisé par une tribu sioux, le mot *wakanda* représente le pouvoir intérieur en chacun de nous. A travers un voyage initiatique aux quatre coins du monde, partons à la rencontre d'enfants et de créatures magiques qui découvrent le bonheur. C'est aussi la plus fabuleuse aventure, celle qui mène votre enfant à l'intérieur de lui-même, pour apprendre à se connaître et à faire briller ses plus belles couleurs ! Avec ça, comme par magie, il transformera le monde, plus harmonieux et empathique. Poésie, sensibilité et légèreté intuitive mènent la danse dans chaque conte qui se tisse comme un cocon tout doux, baigné dans un chaleureux rayonnement de non-jugement et de non-violence. En route vers une visite guidée ludique au cœur du dépassement des peurs, de l'amour inconditionnel et du courage d'être soi. En vous rendant sur mon blog, vous saurez comment lire



**Rencontre déconcertante avec un fêlé du bocal**  
***Dialogues pour s'ouvrir l'esprit sans fracture du crâne***  
par **Laurent Martinez**

Auto-édition, janvier 2016, disponible exclusivement sur [lulu.com](http://lulu.com)

Format : 14 x 21,6 cm - 258 pages

En voilà un drôle de titre ! D'entrée de jeu, l'auteur nous met au défi de dépasser les apparences avec humilité et espièglerie. La puissance de cet ouvrage, pour moi, c'est qu'il met les choses à l'endroit ! Et ça simplifie drôlement la vie ! Tu as certainement remarqué comment chacun se mijote sa définition du respect, de l'amour, du bonheur, du couple, de la famille... En teintant ces mots par sa culture, ses émotions parfois et ses projections, il y a de quoi s'y perdre ! On en arrive à des situations de crises plus ou moins intenses. Ta mère te dit que tu ne la respectes pas alors que tu penses que c'est elle qui est dans l'irrespect. Tu penses que ton compagnon montre qu'il ne t'aime pas alors que lui clame que si. J'en passe et des plus douloureuses. Si pour toi il est temps de prendre tes responsabilités et de clarifier ton expérience humaine, je te conseille cet ouvrage. Après, c'est à toi de te lancer et de vivre l'expérience ! Prêt(e) ? **Le site de l'auteur : <http://etre-humain.net>**



**La mort expliquée aux enfants mais aussi aux adultes**

par **Jean-Jacques Charbonier**

Editeur : Tredaniel la Maisnie (6 novembre 2015)

Format : 14,5 x 18 cm - 196 pages

« Maman, comment c'est quand on est mort ? Et, est-ce que je retrouverai Caramel (son petit chat écrasé par une voiture l'été dernier) ? Et, on va voir papi au cimetière ? ». Oui, l'enfant est juste naturellement intéressé par la mort. Il veut comprendre. Savoir. Il questionne. Notre culture pleine de tabous autour de la mort nous mène à nous sentir démunis face à ces questions. Jean-Jacques Charbonier vient à notre secours. Il partage ici son expérience de réanimateur et d'anesthésiste en réunissant le témoignage de nombreuses personnes, quels que soient leur religion et leur conditionnement social. J'ai apprécié la simplicité, la clarté et les images symboliques qui parlent aux enfants... et aux grands. En lisant cet ouvrage, j'ai senti toute la bienveillance et la complicité, de cœur à cœur, que peut avoir l'auteur avec les enfants. Merci pour ce livre qui manquait dans les bibliothèques !



**Post Scriptum** : Pour finir ce numéro et cette revue, nous souhaitons vous remercier, cœur et esprit,

pour votre attention. Nous espérons que ce que vous avez lu dans les 10 numéros créés vous apportera beaucoup. Nous remercions chaleureusement tous les humains qui ont donné du leur à tous ces numéros. C'est dans le même esprit et avec les mêmes valeurs que nous allons animer dorénavant la WebTV *Que vivent nos Relations* ! Nous espérons que vous allez participer à cette évolution, que vous allez nous soutenir et nous encourageons votre participation à nos émissions puisque notre équipe est ouverte : chacun peut proposer un témoignage, un reportage, une interview, une création artistique ou autre. N'hésitez pas à nous contacter. Suivez-nous sur le site et sentez-vous libre de le diffuser autant que possible : <http://etre-humain.net/WebTV/>

Relationnellement... Nathalie et Laurent.