

FRANK ARMAND

« DE L'IMAGE À L'IDENTITÉ DE SOI »

Quand la sagesse des contes merveilleux et la méthode Feldenkrais entrent dans une synergie créative...

Les contes merveilleux, on les laisse généralement aux enfants ou à notre part de rêve...

Pendant, ces contes, transmis par le folklore, sont les motifs des grands mythes vécus de façon pratique et concrète. On parle de contes de fées; l'évocation du fatum indique qu'ils ont trait à la réalisation de ce à quoi nous sommes destinés, c'est-à-dire à l'expression de notre identité; ce sont des histoires positives d'accès à l'accomplissement. Ces histoires commencent mal pour qu'on s'y reconnaisse. Le fait qu'elles finissent bien, dans le plein accomplissement, nous suggère de nous inspirer des clés de sagesse qu'elles proposent pour avancer concrètement dans les questions fortes de notre vie.

Alors que les grandes scènes de la mythologie faisaient intervenir des héros demi-dieux aux possibilités exceptionnelles, le héros des contes, lui aussi, bien que complètement homme, a des attributs merveilleux; il reçoit l'aide miraculeuse d'instances qui, elles, sont surnaturelles.

Ainsi, les contes nous transmettent une sagesse du miraculeux. C'est la dimension du merveilleux qui règle les choses. Bien au-delà des moyens mis en œuvre (le héros n'en a généralement guère) bien au-delà des efforts fournis, le changement est donné de façon miraculeuse: c'est le coup de baguette magique de la fée.

Ainsi, les contes nous rappellent à la possibilité d'une réalisation accélérée de nos objectifs par la mise en œuvre de la dimension infinie (illimitée) dans notre existence limitée.

Rentrer dans la sagesse des contes suppose de lâcher le mental et le jugement. Ici, il s'agit moins de chercher à comprendre l'histoire, à identifier le symbole, que d'aller simplement ressentir ce que ressentent les personnages. Pour que s'ouvre la porte magique des contes, nous devons accepter un complet renversement d'attitude, une révolution copernicienne: nous laisser être interprété par eux.

Comment fonctionne le changement miraculeux dans les contes ?

Dans l'approche des contes que je vous propose de découvrir ici*, approche issue du courant jungien, chaque personnage du conte est un aspect de nous-même.

Les contes mettent en scène des fonctions « négatives » qui sont des tests pour le héros. La sorcière, c'est l'attachement aux fruits et non à la source, les géants représentent les peurs inconscientes, le diable, la toute-puissance...

Les contes mettent surtout en scène trois fonctions « positives » principales:

- le roi est le gardien du royaume, la fonction politique de jugement qui évalue. Il veille à ce que tout soit en ordre. S'il y a un manque, un désordre ou une crise, il demande réparation ou ordonne le changement. En nous-même, le roi représente l'intelligence, le jugement juste.

- le héros met en œuvre la demande du roi à laquelle il ajoute son adhésion infinie. Il va au contact des formes et maîtrise la réalité par le contrôle de son esprit. En nous, le héros, c'est le cœur qui tient bon face à l'adversité, c'est la fonction d'action qui met en œuvre la demande de notre roi intérieur.

- la fée, l'infini, le monde du tout possible, répond au héros en appui sur l'infini de son cœur. Le héros, d'impuissant qu'il était, a maintenant quelque chose à faire. Son impuissance éclate, il peut faire le chemin résolutoire et rapporter au roi la réponse à sa demande. La fée représente notre intuition, nos inspirations, les coïncidences qui parsèment notre existence.

Ainsi, la situation initiale des contes est celle d'un héros qui adhère à un objectif irréalisable: combattre le dragon, trouver l'oiseau d'or ou l'eau de la Vie... Ses efforts, aussi énormes soient-ils, seront bien insuffisants pour répondre à de telles demandes!

C'est là la clé des contes: le changement ne dépend pas des moyens du héros (il n'en a aucun) ni de ses efforts, mais de l'infini de son souhait. À l'infini de son adhésion, dans l'instant créatif, sera donnée l'inspiration à partir de l'infini des possibles.

L'image de soi...

Il était une fois un roi qui était malade, si malade que plus personne ne croyait qu'il pût se rétablir. Ses trois fils en furent si affligés qu'ils descendirent dans le parc du château pour s'abandonner aux larmes. Ils virent alors arriver un vieil homme qui leur demanda quelle était la cause de leur grand chagrin. Ils lui dirent que leur père était malade et allait sûrement mourir, car rien n'y faisait plus.

- Je connais pourtant un remède encore, leur dit le vieil homme, et c'est l'Eau de la Vie: s'il en boit, il sera guéri.

Où trouvera-t-on jamais l'eau de la vie ?

Ça, c'est nous bien sûr.

Le roi en nous dit: la situation n'est pas correcte; il faut que cela change!

Notre héros essaie par tous les moyens de réaliser le changement et ça ne marche pas.

Pourquoi ?

Les contes nous disent que la réponse à toutes nos questions est déjà là, sauf qu'elle est de l'autre côté d'un voile. Le voile est quelque chose d'extrêmement verrouillé, une fermeture incroyable. Dans le Bouddhisme, on parle des voiles émotionnels et conceptuels. Moshe parle de l'image de soi, les contes citent les conditionnements de la personnalité limitée.

Nous essayons d'agir ! Mais notre façon d'agir est structurée par nos conditionnements, par une image de soi qui justement ne voit aucune issue possible à la situation. Voilà pourquoi ça ne marche pas !

Venez-vous asseoir.

Pliez votre jambe gauche sur le sol de sorte que le genou gauche pointe vers la gauche... Votre pied gauche est donc devant vous n'est-ce pas ? Maintenant, prenez votre cheville gauche avec votre main droite. Si vous regardez bien, votre bras droit et votre jambe gauche forment ensemble comme un cercle.

Votre jambe droite est à l'extérieur de ce cercle n'est-ce pas ?

Essayez de passer la jambe droite dans le cercle...

« Nous agissons à partir de l'image de soi » disait Moshe...

Au tapis nous savons combien l'effort et la volonté ne sont pas efficaces pour obtenir le changement. Notre fonction d'action dans sa forme habituelle est contre-productive. Elle est pétrie de ce qui nous paraît accessible dans le cadre implicite de nos limitations physiques et de nos conditionnements psychiques. Et ça, ça ne pardonne pas : la limitation ne peut combattre la limitation !

L'infini des possibles dans les contes...

Où trouvera-t-on jamais l'eau de la vie ?

- J'en trouverai ! affirma l'aîné, qui courut au chevet de son père lui demander permission de partir à la recherche de l'Eau de la Vie, ce remède souverain, seul capable de le sauver.

- Non, déclara le roi, l'entreprise est trop périlleuse et mieux vaut que je meure !

Le fils pressa son père et insista jusqu'à ce qu'il eût son consentement. Dans son cœur, le prince se disait : "Si je rapporte de cette eau, il me préférera aux autres et j'hériterai du royaume."

Il monta donc à cheval et s'en alla, voyageant pendant des jours et des jours, quand tout à coup, sur son chemin, se trouva un petit nain.

- Où t'en vas-tu comme cela, que tu sois si pressé ? questionna-t-il.

- Stupide nabot, est-ce que cela te regarde ? lui lança le prince orgueilleux, qui passa outre.

Mais le petit homme l'avait mal pris et lui avait jeté un sort, si bien que le prince ne tarda pas à s'enfiler dans une étroite gorge qui se resserra à mesure qu'il avançait,

et bientôt, il se trouva serré entre les deux montagnes dans une fente si étroite, qu'il ne put plus avancer d'un seul pas ; il ne pouvait pas non plus faire tourner bride à son cheval, ni le faire reculer, encore moins en descendre. Il était comme dans un cachot, prisonnier sur sa selle. Longtemps, longtemps le roi malade attendit son retour, mais le fils ne revint pas.

- Père, supplia alors le deuxième fils, laissez-moi partir en quête de l'Eau de la Vie !

Au fond de son cœur, il se disait : "Si mon frère est mort, le royaume sera pour moi !"

Le roi, qui ne voulait pas le laisser partir tout d'abord, finit néanmoins par céder à sa longue et pressante insistance ; et le prince s'en alla par le même chemin que son frère. Il fit aussi la rencontre du nain, qui l'arrêta pour lui demander où il allait d'un pas si pressé.

- Petit nabot, qu'est-ce que cela peut te faire ? lui jeta le prince, en poursuivant sa route sans seulement se retourner. Mais le nain lui jeta un sort, et le cavalier s'enfonça, comme l'autre, dans une gorge qui l'emprisonna si bien, qu'il ne put ni avancer, ni reculer, ni même descendre de cheval. Aux orgueilleux, voilà ce qu'il arrive !

Comme son second frère ne revenait pas non plus, le cadet, à son tour, pria son père de le laisser partir à la recherche de l'Eau de la Vie, et il fallut que le roi y consentît pour finir. Le jeune prince rencontra le nain à son tour, et quand le petit homme lui demanda où il allait d'un pas si pressé, il arrêta son cheval et lui répondit : - Hélas, si seulement je le savais ! Je vais à la recherche de l'Eau de la Vie, parce que mon père est malade et se meurt. Mais où la trouverai-je jamais ?

- Alors, écoute-moi bien, lui dit le nain, car je vais te l'apprendre.

Ainsi, face à nos blocages, la réponse des contes est simple : « Que vaut ton adhésion à ta demande ? ». La clé, c'est l'infini de nous-même qui agit à travers la demande et ouvre l'infini des possibles. Cet espace du tout possible vient apporter son secours au héros à travers des messagers qui se présentent à sa rencontre pour évaluer la qualité de son adhésion. Ces messagers sont toujours voilés ; si le héros est sur l'infini de son cœur, sur son identité profonde, alors le contact est établi et le messager de fécondité donne tout.

Qu'est-ce que l'infini pour nous-même ?

L'infini c'est cet aspect archétypal - dans le sens où il n'a pas une forme incarnée spécifique et limitante - de nous-même qui ne cesse de pousser pour demander expression. Et il n'en a jamais assez !

C'est le génie de la musique qui anime le pianiste, c'est la bravoure qui anime le petit tailleur, c'est l'intégrité qui se dresse face à l'obstacle dans des accidents, c'est la foi du clown ou du musicien qui improvise.

L'infini de nous-même - que l'on appellera qualité infinie - ne s'attache pas à une forme précise. Le génie de la musique peut s'incarner dans le pianiste, le chef d'or-

chestre ou le vendeur de partitions sur le quai Saint-Michel. Il n'y a pas de formes bonnes ou mauvaises pour l'infini; la forme juste est celle qui permet à la qualité d'être pleinement en expression.

La question est donc de connaître, contacter puis permettre l'expression de cette qualité infinie...

La connaître...

Nos désirs, nos souhaits, nos frustrations en sont la porte d'accès.

Le premier paradigme des contes nous propose de concevoir que nous n'aurions pas ce désir si une qualité de nous-même ne poussait fortement derrière. Ainsi, je peux donc accéder à une qualité de moi-même en partant de mes désirs. Mais attention! Ceux-ci ne sont qu'un chemin vers les qualités. Ne tombons pas dans le piège de chercher à les assouvir! Si ces désirs sont si difficiles à réaliser, c'est que leur forme est inappropriée; ils sont en quelque sorte une réponse idiote à une question pertinente. C'est parce que cette forme modelée par la personnalité est inadéquate que, finalement, je suis bloqué dans mon désir: J'ai certes le génie de la musique (qualité infinie), mais si je veux être pianiste (mon désir) avec une main en moins... ça ne va pas marcher!

Ainsi le désir est le mélange d'une énergie infinie qui pousse et d'une forme limitée inadaptée.

Nous pouvons très exactement exprimer la même chose pour le mouvement.

Derrière le désir de mouvements plus fluides qui nous anime lorsque nous sommes sur le tapis, c'est implicitement tout le potentiel de mouvement de mon squelette qui est à l'œuvre et qui cherche expression. Si je reste dans mes habitudes, engrammées dans mes muscles, modelées par l'image de soi, je vais poursuivre mes mouvements fatigants et je vais rester bloqué dans mon désir.

Comment cheminer en appui sur l'infini de nous-même?

Le deuxième paradigme des contes propose que je n'aurais pas ce désir s'il n'y avait une réponse parfaitement adaptée dans le monde du tout possible.

Il « suffit » donc de trouver l'accès à ce tout possible...

Comment?

Les contes donnent une réponse très claire: rester en appui sur l'infini de son cœur, sur cette part de moi-même qui cherche à s'exprimer à travers mes désirs.

Notre méthode est aussi très claire: rester en contact avec notre squelette, notre identité profonde.

Pour ces deux approches, c'est l'attitude intérieure qui fait la différence: seule la réceptivité, le questionnement et l'exploration dans l'ouverture permettent l'évolution des conditionnements.

Comment cela?

Parce qu'une telle attitude constitue un lâcher-prise de la volonté d'action qui ouvre (enfin?) le chemin à l'expression de notre identité profonde: le génie de la musique ou les infinies potentialités de mobilité de notre squelette.

Comme la graine, nous sommes un arbre en potentiel. Si les conditions sont réunies, elle peut enfin germer et s'épanouir.

Par le mouvement fluide de la conscience en contact avec tout le potentiel du squelette, les limitations inscrites dans nos muscles, ces limitations qui entravent nos mouvements, vont permettre l'ouverture d'une brèche et révéler la mobilité oubliée.

Ce qui permet le changement de l'image de soi n'est pas la transformation du mouvement extérieur mais la profondeur d'un vécu. C'est cela qui permet l'émergence d'informations généralement bloquées par une image de soi figée.

En guise de conclusion

Les contes et notre méthode nous disent la même chose:

C'est sur l'image de soi qu'il convient de travailler.

La façon de procéder est identique et très précise:

Il est important de faire ce travail par le questionnement, par l'exploration en réceptivité, en appui sur la conscience, afin de permettre le contact avec l'infini des possibles. Si cet espace s'ouvre, émerge le possible qui va permettre l'évolution, la poursuite du chemin.

C'est une tenue des contraires: ne pas lâcher, explorer jusqu'à arriver au point où une compréhension jaillit, une nouvelle façon de faire le mouvement s'expérimente.

Si l'on peut réaliser cela non seulement une fois par semaine au tapis mais dans notre quotidien, alors peu à peu l'image de soi se fluidifie, devient dynamique et vivante. Enrichie à chaque instant d'expériences vécues ici et maintenant, elle est nourrie de notre identité profonde.

Le rôle du praticien est donc essentiel dans tous les sens du terme. Il n'est pas là pour réparer bien sûr. Au fond, il donne des clés pour que la personne trouve un chemin de vie plus juste et plus en harmonie avec sa structure la plus intime.

F.A.

BIBLIOGRAPHIE

Vivre la magie des contes, E. Brasey et J-P. Debailleul, Ed. Albin Michel, 1998.
Se réaliser par la magie des coïncidences, J.-P. Debailleul et C. Fougéon, Ed. Jouvence, 2000.