

*Gaëtan Membrez*

# BIOGRAPHIE

*Un témoignage masqué*

*Le Chemin d'O*

---

*ÊTRE SOI.*

# TABLE DES MATIERES

## **PREFACE**

### **LES VOIES DE LA CONSTRUCTION**

Le temps pour faire  
Une blessure à l'origine des masques  
Entre virilité et romantisme, une articulation du monde  
Facilité à croire et peur d'oser  
Entre Suisse et France, l'apprentissage d'un équilibre  
Courir, marcher, une transformation d'énergie  
Transmettre, pour léguer et devenir  
La religion, socle de structure et source de peur  
Parent, difficile chemin d'équilibre  
Le métier des armes, une assurance et un deuil

### **LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, UN CHEMIN DE DÉCOUVERTES**

La Programmation Neuro Linguistique, la magie dans le miroir  
La systémique, l'analyse du tout  
La psychologie pour approfondir et relier  
Pardoner pour se libérer

### **LE THÉÂTRE INTÉRIEUR DES MASQUES**

Les masques en position  
Entre rôle et identité, une construction complexe  
Mes besoins, la voie de l'intention

### **MON PÉLERINAGE : UNE MÉDITATION POUR QUITTER L'ARMURE**

Quitter des rôles pour un autre chemin  
La mort de ma mère, un exemple de force et de courage  
Rencontrer le JE, le TU, le NOUS  
Entrer dans l'être

### **UNE SYNTHÈSE, COMME UNE STATUE D'ART BRUT**

Des morceaux d'enseignements

### **LE CHEMIN D'O, UNE APPROCHE PRAGMATIQUE**

L'approche

### **CONCLUSIONS**

## INTRODUCTION

*Enfant, mon attention était souvent portée sur la diversité des personnes, sans bien comprendre ce que l'on m'expliquait. Les « grands » me dessinaient le monde comme une hiérarchie entre des positions sociales : ceux qui savent et les ouvriers, ceux qui ont un vocabulaire étendu et ceux dont le vocabulaire est plus modeste, le genre masculin et le féminin, la normalité et l'anormalité.*

*Aujourd'hui encore, sur une place, dans un hall, un magasin, une file d'attente, un parc, une rue, j'observe la foule disparate des personnes qui m'entourent. Lors d'un regard, d'un échange, d'un entretien, je saisis au vol, une démarche, un geste, un mot, une attitude, une énergie.*

*Et souvent un étrange sentiment m'envahit, comme un air de déjà-vu. Car, dans la multitude des hasards et des expériences de vie, il semble exister des liens, des affinités, des types, des « familles ».*

*Dans ce qui devient une posture de spectateur, je vis un événement comme s'il était un peu irréel, j'observe les regards, les intonations, les mouvements de mon entourage, comme ceux d'acteurs participant à un film, une pièce de théâtre.*

*Je ressens que tout ceci forme un langage universel qui dépasse et transcende le lieu dans lequel je me trouve. Quelquefois, il me parle en profondeur, même si je n'en détiens pas toutes les clés.*

*Cela m'interroge sur ma propre attitude, souvent dans la comparaison et le jugement, surtout dans ces moments où je me sens comme décalé, parfois gêné, en terre étrangère.*

*Il m'arrive de me demander comment faire, comment agir au plus juste, en équilibre, en réponse à ce langage codifié, secret, appartenant au cœur, au mental et au corps des autres.*

*Avec cette grande question : comment font les autres, ceux qui m'interpellent le plus, parmi la multitude des fonctionnements que j'observe?*

- Comment font ceux qui, toujours inspirés et concentrés, semblent connectés à une forte énergie, sachant être et communiquer ?*
- Comment font ceux qui débordent d'une énergie charismatique pour entraîner les autres dans de vastes projets collectifs ?*
- Comment font ceux qui se lancent dans mille projets originaux, toujours sur la brèche de leur créativité ?*
- Comment font ceux qui choisissent de se consacrer à la prière et aux règles monastiques ?*

*J'imagine qu'à travers leurs vies, chacune de ces personnes-là a eu accès à une parcelle du grand secret de nos ressources internes. Elles ont dû, su, pu développer une attitude, une vision, une force, un langage particulier.*

*A la recherche de cette magie qui transcende et construit, il est temps pour moi, sur le chemin, de faire un arrêt, afin de dépasser les rôles, de découvrir une carte personnelle plus précise, de*

*poursuivre sur la découverte des potentiels cachés de ma source et de transmettre.*

*La compréhension de ce cheminement singulier a été rendue possible grâce à l'aide d'une démarche plus technique, appelée le «*Story Telling*», que j'ai réalisée avec mon ami Yves.*

## **Courir, marcher, une transformation d'énergie**

*« Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre »*  
*Pierre de Coubertin*

*Le besoin de courir a très vite pris une place importante dans ma vie. Guidé par un camarade appelé Edouard, je passais mes fins de semaine à courir pour satisfaire le besoin de consommer mon énergie. Aujourd'hui, je regarde cette démarche avec du recul. Il m'est déconseillé de courir, même si l'envie persiste, le dos ne résiste pas longtemps à l'effort, aux secousses imprimées par des sols durs. J'ai remplacé le rapide par un pas lent et je me sens bien dans l'effort de la marche.*

*La marche me fait découvrir, petit à petit, une nature faisant partie de mon humanité par ses grandes diversités de lumières, de couleurs, par ses petites et grandes beautés, ses paysages. Tout cela se révèle au long de chemins toujours différents.*

*Ce sont aussi des rencontres, à chaque fois comme relié aux personnes dans des contextes forts différents, souvent chez eux, sur leur terrain ou dans leur maison.*

*La marche, je l'expérimente comme un agent qui unifie ma relation avec mon corps, mon corps devenant le véhicule qui transporte l'être que je deviens, en des instants uniques et intenses de symbiose avec la nature essentielle.*

*Comment interpréter la marche, si ce n'est le besoin de progresser, de découvrir, de s'accomplir dans le mouvement et la solitude.*

## **Transmettre, pour léguer et devenir**

*« Il ne suffit pas d'avoir été pour être, il faut léguer pour devenir »*

*Gaëtan Membrez*

*Le masque qui s'est construit le plus rapidement est aussi ancien que mes souvenirs. C'est le masque du meneur : responsable de la jeunesse de mon village, meneur dans les camps de vacances de l'apprentissage, formateur militaire, formateur d'adultes, conférencier, président de société.*

*Une prestance occupe l'espace, donne de l'amplitude à ses gestes, prend possession de son environnement, comme dans un lien amoureux à ce qui l'entoure. Elle donne de l'envergure au corps dans une obligation d'être celui qui est devant. Epaules déployées, bras ouverts, jambes plantées, dans une attitude d'orateur, comme prêt à dire « C'est parti, on y va ! ».*

*Comme si le meneur avait besoin de s'oxygéner d'avantage que la plupart des gens, il respire avec ampleur. Sa cage thoracique est un point central, exposée, la tête est dressée et le menton volontaire. Il réduit les routines à leur minimum, prend des risques, relève des challenges et stimule l'autonomie de son entourage, des apprenants. Il détient un esprit d'innovateur, d'entrepreneur, pas toujours dans le moule des exigences, au point de s'arranger parfois avec les règles sociales ou professionnelles, se passant volontiers de l'autorisation de sa hiérarchie, « c'est pour le bien commun... ».*

*Dans ce registre, il se montre habité par une vision, un rêve à concrétiser, qui est souvent estimé complètement impossible. Le rêve peut servir de combustible pour avancer le plus loin possible. C'est un leader généreux et confiant, qui cherche l'admiration, sans oublier de donner et d'être à l'initiative de projets collectifs.*

*Ses masques amis lui font jouer d'autres rôles, comme donner généreusement de sa personne, mais sans s'intéresser aux objectifs. La posture du masque séduit, motive et entraîne ; avec une énergie, quasi charnelle, il étincelle, stimule, met le feu aux poudres de sa propre rampe de lancement par la vision qu'il communique.*

*Dès qu'il faut prendre en main une situation, les contacts avec le masque se multiplient. Approximatif dans tout ce qui concerne la technique et les procédures, il compte beaucoup sur les compétences d'autrui. Mais pour motiver ses troupes, proche de chacun, il n'a pas son pareil. De fait, ses collaborateurs, reconnus dans leurs aspirations, vivent une sorte d'aventure à ses côtés, prêts à se dépasser. Il n'y a que lui pour avoir une vision aussi improbable et surtout, savoir convaincre les autres d'y adhérer. Tout repose sur la confiance, force essentielle du personnage.*

*J'ai le souvenir de théâtralisation devant mes élèves, avec une composante émotionnelle pour faire passer un message, mais aussi pour marquer les esprits.*

*L'idéal d'un héros victorieux le pousse à une forme de vantardise. Mais sa légère mythomanie, si elle agace parfois, a été érigée chez lui en art de la réussite. Comme tous les grands menteurs, il tient ses propos avec une conviction qui le pousse à s'affirmer et à entreprendre. D'ailleurs, ses « mensonges » sont toujours de demi-mensonges. Prétend-il être feu quand il n'est que braise ? Ses mots lui donnent le potentiel pour le devenir. Affirmer ce feu le fait naître. Les autres croient-ils en ses paroles ? Le voilà qui s'embrase et accomplit ce qu'il avait prétendu faire !*

*Il sait tirer parti de sa fierté, capable de jouir en spectateur de ses propres capacités. Mais il sait aussi entraîner les autres dans sa sphère personnelle, en leur apportant une véritable reconnaissance et en les associant à ses projets. S'il a besoin de parler, de raconter ses projets, encore et encore, c'est pour les faire exister dans le regard d'autrui, y trouver un écho, y raviver son énergie. D'où ce besoin de clamer haut et fort ses ambitions, pour les renforcer.*

*La soif d'apprendre et de comprendre m'a amené à suivre d'innombrables formations certifiantes. La plus longue aura été celle qui m'a conduit au Master en Administration Publique (MPA) durant six ans, à l'Université de Lausanne. Elle a été suivie d'une Maîtrise en programmation neuro linguistique, puis d'un diplôme européen de qualicien.*

*La formation de formateur d'adultes chapeaute toutes mes pratiques en leur apportant une compétence pédagogique. Cette*



*formation m'a permis de découvrir de nouveaux outils, de structurer les cours et d'analyser les besoins du public.*

*A l'issue de la formation, j'ai éprouvé le sentiment de commencer un nouveau métier, transversal, et cela me plaît ; c'est continuer d'avancer, dans une logique de progression, de développement de moi-même, en faveur de l'autre.*

*Les personnalités, compétences et outils techniques de Catherine et Pierre-Alain sont intéressantes. Ils possèdent une bonne et belle expérience. J'ai eu plaisir à les suivre sur ce chemin de formation.*

## LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, UN CHEMIN DE DÉCOUVERTES

*« Le véritable voyage de découvertes ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages mais à avoir de nouveaux yeux »*

*Marcel Proust*

*J'ai commencé à m'intéresser au développement personnel tardivement, à la suite de ma femme Roberta. D'abord par curiosité, en me disant que cela ne ferait pas mal. Par la suite, et assez rapidement, pour répondre à mes propres questions, pour trouver des solutions à mes difficultés. Cela m'a conduit à me plonger dans de nombreux ouvrages traitant le sujet, à suivre de nombreux ateliers, puis formations, et même à étudier la psychologie.*

*J'ai rapidement compris que le bonheur ne viendrait pas des conditions extérieures, mais de mon propre état d'être.*

*J'ai « avalé » des dizaines de livres sur le développement personnel, l'accomplissement de soi, la méditation. Certaines de ces démarches*

*m'ont parlé, mais avec le temps et l'expérience, j'ai appris à faire la part des choses et j'ai pu me rendre compte que beaucoup d'entre elles n'étaient que des recettes et manquaient de réalisme. Il faut bien l'avouer, c'est un domaine où règne la fantaisie intellectuelle et affective et où foisonnent les recettes de tous genres.*

## **La Programmation Neuro Linguistique, la magie dans le miroir**

*« La beauté est dans les yeux de celui qui regarde »*

*Oscar Wilde*

*Avec la PNL, j'ai entrepris un grand travail de développement personnel dans deux instituts<sup>1</sup> différents, en compagnie de personnes compétentes. J'ai découvert une approche de l'écoute et une posture, des outils puissants, des énergies robustes.*

*Parmi les outils, la modélisation est certainement le plus puissant, celui qui résume le mieux l'approche. Au terme de la formation de maître praticien, j'ai voulu construire, concrètement, une modélisation et deux amis m'ont rejoint.*

*Nous avons travaillé durant de longues années sur la modélisation d'une compétence de savoir-être, dans l'alignement corps-cœur-esprit, sous le titre : «Être en accord avec soi-même et l'exprimer par une attitude positive, authentique et humble». Pratiquement, il s'est agi de modéliser des experts et ensuite de tester le modèle avant de produire un cahier pratique tiré à quelques exemplaires.*

---

<sup>1</sup> IFPNL : Institut Français de Programmation Neuro Linguistique. Institut RESSOURCES

*Ce long travail de modélisation sur l'alignement, avec Geneviève et Christian, m'a beaucoup apporté, autant sur la technique de modélisation d'un savoir-être que sur la compréhension de l'autre dans l'amitié du groupe. Je porte un regard joyeux et reconnaissant sur ce parcours d'équipe animée par des valeurs de respect, de progression, de partage, à un haut niveau. Notre amitié est devenue pour moi un modèle de bon fonctionnement de groupe, tant la tâche a été souvent joyeuse, le résultat visible dans le sens commun.*

*Le résultat de ce travail, bien qu'incomplet, (sera-t-il un jour complet?) est toujours actuel. Il représente, dans sa dimension technique, une trame qui m'inspire et me guide. Plusieurs compétences humaines ont été analysées, testées et placées dans un ordre qui respecte le processus défini par nos experts.*

*Selon notre travail, le processus qui amène à la compétence de l'alignement est une succession de quatre séquences :*

*Être disponible, c'est-à-dire être en conscience dans ce qui se passe autour de soi ; se trouver dans le « ICI et MAINTENANT ». La culture de la disponibilité a un impact direct et important sur la perception d'un événement, elle aura un effet sur les émotions et favorisera l'accueil.*

*A noter que « la capacité d'être disponible » varie d'une personne à l'autre selon son éducation et sa culture. Acquérir cette compétence demande un apprentissage et ensuite une pratique.*

*Analyser la situation pour faire place au lâcher-prise : l'événement, de quelque nature qu'il soit, est appréhendé de manière clairvoyante.*

*La situation est analysée à l'aide de tous les éléments disponibles, elle est orientée vers un idéal d'équilibre et de justesse. Dans le cas où quelqu'un est en accord avec ses pensées, ses besoins et ses comportements, il est dans la congruence, il est aligné. Ces attitudes favorisent le lâcher-prise.*

*Faire son choix et l'assumer grâce à la compréhension que l'on a, au sein même du ressenti, des problématiques, de l'environnement et grâce à l'activation de ses ressources : le lâcher-prise permet de faire des choix qui correspondent à ses propres aspirations, à ce que l'on ressent et pour finir, à ce que l'on est. La conviction d'avoir effectué un choix juste et sans pression va libérer et multiplier ses ressources personnelles.*

*Être en accord avec soi-même, dans une posture congruente, alignée. Vivre l'instant présent dans la plénitude, le rayonnement, en toute humilité. Sentir que l'on s'accueille soi-même, sans tricher, sans diminuer son côté « lumière » et sans rejeter son côté « ombre ». Sous un angle plus psychologique, les comportements les plus marquants qui sont manifestés par la méta-compétence<sup>2</sup> de l'alignement sont nombreux. La méta-compétence la plus importante s'exprime par la posture du corps.*

*Celui-ci est ancré solidement, tout en restant fluide, à l'image d'un arbre bien enraciné qui peut accueillir tous les vents grâce à sa flexibilité. La personne est dans un état d'équilibre qui se traduit par une qualité de présence à soi et à l'autre et qui se perçoit :*

- par un regard pénétrant et bienveillant,*
- par une qualité d'écoute,*

---

<sup>2</sup> Ensembles de compétences visant le savoir être.

- *par une posture du corps accueillante et une expression du visage chaleureuse,*
- *par une gestuelle empreinte de calme,*
- *par l'énergie qu'elle connecte et dégage,*
- *par la prise de parole alignée sur le comportement non verbal de son vis-à-vis et son débit naturel et aisé. Il y a congruence entre le verbal et le non verbal.*

*Différentes stratégies favorisent l'expression de la compétence, comme:*

- *La capacité d'introspection « en temps réel » : c'est l'aptitude à écouter son intériorité, tout en étant ouvert sur le monde, alors qu'un événement nous interpelle. Cela peut s'illustrer par cette phrase : « Pendant que je vis tel événement, je vérifie régulièrement que rien ne m'agite ».*
- *La capacité à veiller à son intériorité dans l'instant : elle demande un apprentissage et permet l'équilibre entre l'extérieur - d'où me parviennent de nombreux stimuli - et l'intérieur - là où je ressens des émotions et là où naissent mes réactions aux stimuli.*
- *La capacité d'adaptation, de flexibilité : cette capacité permet à la personne de décider et de s'adapter en fonction de ses perceptions, de ses besoins et de ses valeurs profondes.*
- *La capacité à s'autoévaluer : c'est la capacité à porter un regard objectif sur soi-même. Elle est fortement liée à la capacité à s'accepter.*

- *La capacité à s'accepter : cette capacité met en évidence les idées suivantes ;*
  - *Il n'y a pas d'erreurs ou d'échecs... Il n'y a que des expériences desquelles nous pouvons tirer un apprentissage ;*
  - *La bienveillance ou l'objectivité du regard sur soi-même, être conscient de ses limites et de ses forces. Cette capacité permet d'accueillir avec clairvoyance sa part d'ombre et sa part de lumière ;*
  - *Le lâcher-prise, son intérêt est qu'il permet l'acceptation de soi avec recul et parfois autodérision. Le lâcher-prise favorise l'acceptation de ce qui est.*
  
- *La capacité à atteindre l'équilibre : nous avons été frappés par l'importance de l'équilibre, vécu ou recherché, dans les activités des personnes interviewées lors de notre travail de modélisation.*
  - *Equilibre entre différents pôles comme : action - méditation ; activités manuelles et/ou physiques - intellectuelles ; moments de solitude - moments de vie en groupe.*
  
- *La capacité à se relier à l'autre : c'est la facilité à entrer en relation avec l'autre. On dispose, plus ou moins consciemment, d'une énergie qui nous connecte aux autres, on sait instaurer un climat de confiance. Cette énergie peut être puisée en soi, dans l'attachement avec le plus vaste et dans les interactions.*

- *La capacité d'accueil et d'écoute : cette compétence semble une évidence vu le sujet de notre étude, elle est un ingrédient indispensable. Pour être en accord avec soi-même et le rayonner, une des conditions est de savoir s'orienter autant vers les autres, que vers soi-même.*
- *La capacité à questionner en profondeur et dans la durée les paradoxes de la vie, elle nous permet de positiver et de saisir le bonheur offert par le moment présent.*

*Toutes ces capacités sont complémentaires et leur pratique régulière contribue à l'élargissement des possibles, à l'augmentation des choix.*

*J'ai la conviction que cette méta-compétence d'alignement est signifiante pour évoluer. Ainsi décodée et séquencée, elle me sert souvent à l'analyse de situations ; elle peut être utile dans des programmes de formation et d'auto-évaluation.*

## **La systémique, l'analyse du tout**

*La formation à l'approche systémique, dans ma pratique, a mis un toit sur l'ensemble de mes formations effectuées en développement personnel. Isabella, qui animait les ateliers, y a mis toute sa belle énergie et quelques révélations ont émergé.*

*La systémique, et plus particulièrement les constellations systémiques, ont la particularité de faire apparaître la communication interactive entre les éléments d'un système. Cette communication, bien que « non visible », intervient assurément dans la cohésion du système face à son environnement. A l'occasion de*

*plusieurs exercices, j'ai pu découvrir, et parfois agir, sur des incohérences, des obstacles, comme l'obstacle qui se met entre mon mental et mon cœur, et ainsi voir concrètement une piste d'évolution.*

## **La psychologie pour approfondir et relier**

*Le développement personnel m'a beaucoup apporté. J'entends encore Anne, directrice de l'institut, et notre formatrice, nous dire à la fin d'une formation « vous avez gagné plusieurs années en maturité ». Oui, j'ai connu de belles personnes, en recherche d'humanité comme moi, construit des amitiés, acquis de très nombreux outils et découvert des facettes de ma lumière et de mon ombre.*

*Après cela, il me manquait des bases reliées aux fondamentaux. Ces deux dernières années, les bancs de l'université ont été bénéfiques. Se retrouver parmi cette jeunesse plus féminine que masculine, à découvrir l'histoire des sciences sociales et humaines, des modèles et des théories, a souvent été aidant.*

*En poursuivant mes études en psychologie, je découvre des modèles, des théories qui me nourrissent et qui construisent mon humanité.*

## **Entrer dans l'être**

*« Le plus grand obstacle à la vie est l'attente qui espère demain  
et néglige aujourd'hui »*

*Sénèque*



*Un des masques tend à s'affirmer et il s'impose à certains moments !*

*Le temps d'être prend doucement plus de place ...*

*Mais voici encore le besoin d'identifier un fonctionnement, de mettre un nom, avant d'ETRE tout simplement.*

*De longues errances sur des chemins solitaires m'ont fait découvrir une façon de construire et de gérer l'équilibre avec l'ensemble de ma troupe de masques. Dans la recherche d'un mot juste pour désigner ma compétence, « équilibriste » n'a pas résonné avec justesse, il s'agit de ne pas me positionner dans l'abstraction. C'est alors l'image du métier de marchand qui s'est imposée, traduisant, au plus près, ma pensée : une oscillation entre le besoin de donner et celui de recevoir, dans le sens où chacun reçoit ce dont il a besoin. Cet équilibre délicat à maintenir, je le vis avec une très grande joie quand il est à son niveau idéal, mais je peux le vivre aussi très mal, viscéralement, par exemple à la vue d'un marchand, dont l'étal serait encore chargé à l'heure de fermeture. Alors s'installe en moi, instantanément, un sentiment mêlé de pitié et de honte, suscité par l'observation d'un déséquilibre, celui d'une personne qui n'a pas reçu de quoi atteindre son équilibre, dont le besoin n'a pas été pourvu.*

*Chaque matin, je me trouve à admirer, depuis la véranda, le jardin qui s'étend devant mes yeux, avec la mare et le palmier. Il est souvent baigné par les premiers rayons du soleil qui filtrent à travers les fenêtres. Je reste immobile pour savourer cet instant. Le temps est suspendu, un pur moment de détente et de bonheur. C'est plus qu'un instantané, ce moment qui est là, dans la présence !*

*Je pourrais vous en citer des dizaines, de ces instants suspendus que j'ai « attrapés » au vol, tels des abeilles, volés à la course du temps qui passe et qui ne reviendra pas. Depuis que j'ai goûté à cette sensation de bien-être, suscitée par ces plaisirs éphémères ressentis dans tout mon corps, j'ai découvert la beauté de l'instant présent, la note suspendue. Quel plaisir de se sentir en harmonie avec la nature environnante, du seul fait de s'ouvrir et de se connecter à son corps, grâce aux sens. Quelle joie et quelle gratitude éprouvées à s'imbiber, corps et âme, de cette vie qui pénètre en moi et rayonne autour de moi.*

### ***Se reconnecter à son corps***

*S'il paraît facile de vivre l'instant présent, le nombre de fois où je suis là, physiquement, alors que mon esprit est encombré de mille pensées, se rappelle souvent à moi. La plupart du temps, je suis trop stressé, éparpillé, pressé, pour prendre conscience du moment présent et de ce qui se joue en moi et autour de moi.*

### ***S'ancrer dans le présent***

*S'ancrer dans le présent en étant au plus près, à l'écoute, à l'affût de mes ressentis sensoriels, c'est pour moi une manière agréable de retrouver les jouissances de la vie quotidienne et de renouer avec ma propre sensorialité. C'est dans cet état de réceptivité, quand le corps est maintenu en éveil par les stimulations externes, que je me sens le plus enraciné dans le présent, l'ici et maintenant.*

### ***Se recentrer et accueillir***

*Les exercices de respiration et de détente sont encore pour moi, occasionnels. Quand je pratique, ils me permettent de relâcher les*

tensions physiques, tout en prenant conscience de mon schéma corporel.

*Ma respiration suit ma pensée.*

*J'aime prendre conscience des différents points de contact de mon corps avec le sol, l'assise, visualiser ma posture et accueillir les tensions. Inspirer et expirer plusieurs fois, amplement et profondément, mais calmement. Cette respiration peut être comparée à celle d'un chat endormi sur une terrasse, au soleil ; son ventre se gonfle lentement à chaque inspiration, puis se dégonfle doucement.*

*Cet exercice de lâcher prise m'autorise la détente et me reconnecte à ma paix intérieure.*

### ***Poursuivre, pour plus de liberté***

*Quand la pratique est bien ancrée, l'exercice devient un besoin, sans être toujours un plaisir, quand des émotions s'accrochent et que le temps manque. Malgré cela, la rencontre avec moi-même s'enrichit sans que je craigne de me perdre, l'espace intérieur s'élargit. J'ai compris que ma liberté est à ce prix, à l'interface entre l'extérieur qui a pris tellement de place, avec ce besoin viscéral d'être apprécié, et l'intérieur qui s'ouvre, dans une relation allégée en peurs, qui s'apaise et qui s'aligne.*

## **LE CHEMIN D'O, UNE APPROCHE PRAGMATIQUE**

*Le chemin d'o, c'est le nom que je donne à ma démarche et à ma petite entreprise qui ambitionne de diffuser un chemin structuré, en vue d'une approche d'écologie humaine évolutionnaire. Son but est d'apporter plus de paix dans le monde par la pratique de la*

responsabilité. Celle de choisir un chemin plutôt qu'un autre, de trouver son propre équilibre.

## L'approche

*« On ne peut mieux vivre qu'en cherchant à devenir meilleur, ni plus agréablement qu'en ayant la pleine conscience de son amélioration »*

*Socrate*

*Je partage l'idée qu'une partie de l'humanité a toujours été séduite par l'idée d'un « moi évolué » ou par des expériences mystiques. Aujourd'hui, il n'existe aucun espoir de changement, aucun futur, si nous ne prenons pas notre esprit entre nos mains pour le faire évoluer, tous ensemble, vers plus de paix. Nous devons prendre conscience de nos racines, du fait que nos expériences comptent pour notre avenir, pour le développement conscient d'un soi authentique, nouvelle étape de l'évolution.*

*Nos esprits ont grandi avec l'idée que le monde était circonscrit à quelques kilomètres de chez soi et régi par une poignée de gens. Notre monde actuel est occupé par plus de sept milliards d'êtres, qui voyagent dans l'espace, qui créent des armes de destruction massive, alors que nous appartenons à la même tribu et que nous partageons le même destin.*

*Il existe d'innombrables projets techniques et sociaux proposés en remédiation aux problèmes de la vie moderne. Nous avons besoin de toutes les régulations que nous pouvons inventer en matière de pollution, de contrôle des armes, d'initiatives de paix, de technologies appropriées, de recyclage et de précyclage.*

*La science démontre que nous pouvons remodeler nos esprits en changeant notre point de vue habituel. S'il existe un pouvoir, ce pouvoir réside dans le choix de la posture que nous décidons d'adopter en y mettant de la lumière et de la conscience.*

*S'étudier soi-même tout d'abord, et rejoindre en toute humilité la quête approfondie par Socrate « connais-toi toi-même et tu connaîtras l'Univers et les Dieux ». Sur la voie de l'apprentissage, la connaissance devient une compétence par l'exercice de la concentration, de la respiration et du lâcher prise. Une prise de conscience qui se développe, se renforce et qui nous conduit à comprendre, puis à affaiblir la sélection automatique de nos comportements pour nous mener à une autre manière de les sélectionner, orientée par la conscience.*

*Comprendre notre esprit et ses fonctionnements nous libère de l'emprisonnement dans lequel nous avons été maintenus comme autant de « moi » en prison.*

### *Un chemin de vie*

*Plusieurs méthodes et outils éprouvés sont utilisés pour évoluer, à commencer par l'écriture de son propre chemin qui fait surgir des questions et des hésitations. On trouve des éléments de réponse petit à petit, en persévérant, en tâtonnant, en explorant. C'est à partir de cette expérience, qui condense la vie en mots, que l'aventure peut commencer. Une aventure qui, sous la forme d'une écologie humaine, s'intègre dans un développement intégral prenant en compte, comme nous l'avons vu, la conscience et l'inconscient, l'individu dans le Je et le collectif, intégrant le groupe que constitue le « nous ».*

### ***S'identifier, pour se démasquer***

*Notre théâtre intérieur nous fait jouer des rôles de façon inconsciente et souvent, en toute sincérité. Nous ressentons la traversée de différents états d'être, tout en ayant développé une facette centrale, dont nous avons l'habitude au quotidien. La plupart du temps, celle-ci s'est enrichie de deux ou trois autres rôles auxquels nous faisons régulièrement appel. Selon les circonstances, il arrive que de nouveaux personnages occupent le devant de la scène, alors que d'autres retournent en coulisses. Mais ils sont tous présents, à nous de découvrir à la fois nos ressources et nos blocages, dans l'ombre comme dans la lumière. Pour tirer le meilleur parti de cet outil, tout le travail va consister à mettre nos facettes en perspective, à décadrer nos comportements, à établir une libre circulation au sein de nos différents états.*

### ***Les niveaux d'organisation***

*Les niveaux logiques sont un des nombreux outils de la PNL<sup>3</sup>. Privilégiés parmi d'autres, ils font référence à des niveaux de processus organisés hiérarchiquement à l'intérieur d'un individu ou d'un groupe. La fonction de chaque niveau est de synthétiser, organiser et diriger les interactions du niveau situé immédiatement en dessous. Changer quelque chose à un des niveaux, influence des changements à tous les niveaux.*

### ***La marche***

---

<sup>3</sup> Programmation Neuro Linguistique

*Pour se délivrer du stress, de l'urgence, du rendement. Pour retrouver le temps de vivre, ouvert au monde, disponible à ce qui vient.*

*Marcher, c'est réintégrer notre corps, quitter l'ère de l'humanité assise et renouer avec le plein vent du monde. Comme le dit si bien David le Breton dans son livre « l'éloge de la marche », le marcheur retrouve des sensations musculaires oubliées. Il éprouve sous ses pieds le sol sablonneux, crissant ou moelleux. Il sent une fatigue physique qui monte doucement. Mais c'est une fatigue heureuse. La marche recèle assez de puissance et de beauté pour nous délivrer de beaucoup de souffrances et porter notre attention sur l'essentiel. Elle élague, elle remet les choses en place, elle permet de retrouver le chemin du monde, le cœur et le sens de la vie.*

### *La rencontre*

*La relation authentique entre les êtres a lieu dans la rencontre. Celle-ci est toujours originale et nouvellement vécue, en cela elle est imprévisible et mieux représentée par l'idée d'action que par celle d'état.*

*Le questionnement des liens, à partir du JE, met la responsabilité au cœur de l'action. La relation est ainsi le fondement de toute conscience de soi. L'engagement face à l'autre est décision du sujet, si celui-ci est libre, parce que la relation est action et non un état subi.*

*Puis l'aventure se poursuit graduellement, pas après pas.*