

L'ombre, cette lumière un sparring partner

Par Marie-José de Aguiar

Gestalt thérapeute, Formatrice et superviseuse



En travaillant dans la production de Philippe Caubère, j'œuvrais dans les coulisses.

La scène, c'est la lumière, l'émotion magnifique, les applaudissements, c'est le zénith !

Les coulisses, c'est l'ombre, le laborieux, la fatigue, le quotidien, les répétitions, c'est la cave.

En travaillant à cet endroit de la réalisation des spectacles j'étais dans la fournaise avec l'équipe ! Témoin des noirceurs de chacun qui se révélaient inévitablement dans cette ambiance enflammée, j'étais moi aussi et bien sûr, avec mes propres ombres, mais à ce moment-là je n'étais pas très consciente de cela. J'étais fascinée par l'expression de toutes ces émotions, violentes, poignantes et authentiques qui s'exhibaient devant moi. J'étais bien incapable à l'époque, d'une telle démesure ! J'en avais peur parfois ! Je comprenais instinctivement que la puissance de l'individu est à cet endroit de son expression et non l'inverse ! Plus je me laisserais à être et plus je ressentirais ma force ! Je rêvais de devenir comme cela ! Pouvoir enfin crier, hurler, vomir et saigner quand je n'en pouvais plus de me tenir, de me résister.

Puis le spectacle prenait sa place, les théâtres magnifiques, le jeu de l'acteur, ses mises en scène somptueuses, tant d'ingrédients que le créateur savait manier pour faire de son œuvre, de l'Art !

De cette fournaise émergeait un diamant, et il en est ainsi aujourd'hui, et cela depuis longtemps ! N'est-ce pas le fruit de nombreuses œuvres d'art, de maints créateurs ?!



« L'artiste ne saura jamais assez combien de richesses gisent dans les terrains abandonnés de son enfance, et combien la reconquête de ces zones d'ombre restera toujours la clef de ses multiples problèmes. »

Philippe Caubère

(Les carnets d'un jeune homme)

1976-1981

Mais ce n'était pas moi qui étais sur scène, et même si j'étais témoin du triomphe de notre artiste je restais dans les loges ! N'en pouvant plus de rester dans si peu de lumière, il me fallait aller me chercher, rencontrer mes ombres, ne plus les vivre par procuration, mais plutôt aller les conquérir. Il s'agissait de me récupérer entière et non plus me projeter sur les autres.

J'ai quitté cette production, et ai entamé un long parcours en psychothérapie. Je me suis rencontrée ! J'ai particulièrement apprécié ce travail de recherche sur moi-même, je vivais enfin mes émotions, je les montrais à mon tour, avec les émotions des autres, je me rencontrais enfin ! Je n'étais plus cette sage femme, tenue et retenue, immobile !

J'ai décidé d'accompagner à mon tour les autres sur ce chemin de vie. J'avais appris qu'aller dans ses ténèbres cela nous permettait alors de voir ses propres étincelles.

L'ombre m'a longtemps attirée, cela fait plus de 15 ans que j'œuvre dans cette densité, et je me sens à nouveau capable de revenir au plein feu !

Je sens une énergie en moi qui continue de me pousser subtilement vers l'apparaître, je ne sais sous quelle forme et comment je vais me montrer. Mais je sens que mon chemin me conduit vers cette dimension de moi. Je ne pouvais emprunter cette route jusqu'à présent car je n'avais été complètement dans mes souterrains, aujourd'hui je connais mes nombreuses galeries souterraines !

La lumière ne me fait plus peur et il est temps de me montrer, complète cette fois-ci !

Janvier 2013, parfois je rêve de jouer sur scène, d'être une artiste et de lâcher le cabinet où je cherche encore avec l'autre des sentiments enfouis, indicibles !

Ne pas lâcher l'ombre pour la lumière, continuer à travailler dans l'ombre pour mieux nourrir cet état lumineux et le vivre à travers l'art, sans doute.

Qu'est-ce l'art pour moi ? L'endroit où de nos ombres nous apparaissent au grand jour. Parce que nous témoignons de notre état le plus profond alors nous apparaissent brillamment devant l'Autre. C'est cela l'art !

Je sens que c'est cet endroit de moi qui me met dans l'extase !

Je ne souhaite pas remettre en question l'équilibre de ma vie quotidienne, je veux être capable de

plonger directement dans cette zone en moi, intraitable avec moi-même, authentique et qui me dit que c'est là que je dois me révéler ! Il s'agit d'oser me dévoiler, me montrer tel quel, comme le faisait cet artiste ! Ce que j'ai compris dans cette expérience, c'était cela ! J'étais fascinée par cette facilité à se dénuder, et par cette capacité à devenir le Magnificat après avoir parfois traversé tant de haine et de désespoir !

Je compris que c'était cela sa puissance, sa force vitale, c'était bel et bien de se laisser à ce qu'il était, se laisser être, plus vulnérable que jamais, pour atteindre toute sa puissance de vie !

C'était cela la bonne santé ! Le vivant !

Je sens que je n'ose pas encore me révéler totalement, même si j'y suis presque. Je reste craintive, encore, tant par la surprise que cela va me créer et ce que je vais advenir ! C'est un peu comme plonger dans un torrent !

Cette expérience des coulisses, m'a été proposée il y a longtemps, 20 ans peut-être. Cela a été judicieux dans mon parcours de vie, c'était un chemin évident, important, le reste du chemin est à parcourir, si ce n'est plus derrière le rideau, c'est donc devant, sur scène ! Le temps m'a proposé l'ombre comme chemin initiatique. La continuité de mon parcours est à présent de retrouver le chemin de lumière. Je guette et reste disponible à la proposition de la vie qui va me permettre d'accéder au lumineux déjà d'ailleurs entamé ! Je me sens en chemin, l'intensité est à venir.

Janvier 2013



Entrelacs d'ombre et lumière

Par Alain Héril

*Psychanalyste, Sexothérapeute, Formateur,
Superviseur*



Ma chère Marie-José,

L'époque dont tu parles est celle où nous nous sommes rencontrés. C'est d'ailleurs grâce à Philippe Caubère que ce fut possible ! Comme toi j'étais dans le spectacle et j'avais quitté l'éclat de la scène comme comédien pour la mise en scène théâtrale et faire de la programmation culturelle. Je pouvais les autres vers la lumière et je restais dans l'ombre, les regardant s'ouvrir et s'envoler comme des papillons. Nous avons ce parcours en commun et je puis dire que ce lien à l'art fait la matière même de ce que nous sommes, du lien qui nous unit et des thérapeutes et formateurs que nous sommes devenus.

Nous aidons nos patients à l'accouchement difficile d'une partie d'eux-mêmes. Nous mettons du savoir et de la compréhension à l'endroit où il y avait un insu qui tiraille, qui bouscule, qui dérange. L'accès de l'ombre à la lumière donne de l'amplitude à la vie.

Tout cela est une prise de conscience, un texte qu'écrit chaque patient et dont il est à la fois l'auteur et le personnage principal.

Ce que je remarque c'est combien les patients et nos stagiaires nous font œuvrer sur nous-mêmes. Ce serait faux de dire qu'ils nous aident à faire notre propre psychothérapie. Ce qui est en jeu c'est l'exigence dans laquelle ils nous amènent. Cette exigence qui nous oblige à rester au plus près du tutoiement avec nos ombres et nos lumières. Nous

ne réparons pas quelque chose de notre propre histoire. Cela nous l'avons fait (et le faisons encore !) avec nos thérapeutes respectifs. Nous avançons vers la légèreté.

Si je parle de légèreté c'est avec l'idée que la joie devient notre moteur de vie petit à petit. Joie du partage, de l'élégance des corps qui se côtoient, joie de voir les visages s'épanouir mais, également joie de ne pas toujours savoir, de rester en contact avec l'ombre et ses délices, la lumière et ses fulgurances...

Nous avons fait en sorte d'être des privilégiés. Sais-tu que nous le méritons ? Car nos parcours respectifs sont chaotiques et douloureux comme pour beaucoup d'autres. Mais ces déserts traversés méritent bien une soif étanchée dans l'effort et le don de chaque jour.

Chacun des moments que nous vivons à Indigo Formations, que ce soit dans la préparation des sessions de formation ou dans les stages eux-mêmes participent à une idée d'un enseignement à la fois rigoureux, joyeux et émotionnel.

Cela nous cherchons à l'inventer et ne pouvons le faire que parce que nos ombres et nos lumières acceptent une difficile mais régénérante cohabitation.

J'ai encore en mémoire ces beaux jours de fin de stage à Chartres et à Dreux en Sexo 5. Ces êtres qui se tombent dans les bras les uns des autres, ces mouvements où affluent une idée d'une communauté humaine enfin apaisée pour un temps. Tout cela reste à notre mesure et à notre échelle. Mais cela existe et ne serait-ce que pour ces moments fugaces, chaleureux, profonds et ...lumineux, je te remercie d'être sur mon chemin !

