

Diplôme AASPIR

Formation à Neuchâtel, septembre 2021 à avril 2022

Travail écrit de diplôme

Direction : Lytta Basset, Sylvie Nay-Bernard et Gilles Brocard

A la rencontre de son « Je » spirituel

Jean-Michel Brandt

Av. d'Echallens 30

CH – 1004 Lausanne

+41 79 913 15 12

jean-michel@horme.ch

www.horme.ch

Lausanne, le 15 septembre 2022

Table des matières

Introduction	3
1. L'autolouange : un déclencheur de compassion au service de l'autonomie	4
2. Un « JE » en « je » ? Oser penser le « JE » spirituel à la lumière de l'évangile de Jean	7
3. L'autolouange, un accompagnement vers le Tout-Autre en soi	9
4. L'autolouange : à la rencontre d'un JE divin – Retour d'expériences	10
Conclusion	13
Bibliographie	14
Remerciements	14
Annexe 1	15
Annexe 2	16

Introduction

Sans m'en rendre compte, la vie ou plutôt la Vie m'a préparé à devenir accompagnant.

Après un parcours mouvementé, je me suis retrouvé comédien, un peu surpris d'être diplômé et je m'étais juré que jamais je ne donnerais des cours de théâtre. Je ne voyais pas comment transmettre cet art. Je n'avais pas l'impression d'avoir bénéficié d'une formation qui pouvait m'aider à enseigner le théâtre de manière pédagogique. J'avais vécu une sorte d'apprentissage « sur le tas » et c'est par la pratique que j'ai appris. « C'est en forgeant qu'on devient forgeron » dit le proverbe et j'étais et reste assez d'accord avec ça. Aujourd'hui, je suis convaincu qu'une présence bienveillante pour accompagner la main qui apprend à forger est précieuse. Je n'imaginai donc pas qu'un jour j'accompagnerais des adultes en tant de formateur, encore moins en tant qu'accompagnant et certainement pas en lien avec le spirituel. Le « hasard » a mis sur mon chemin une personne qui m'a demandé de donner un atelier de théâtre dans une école d'éducation sociale. Cette proposition est venue à un moment où je ne trouvais plus de plaisir à être comédien et juste après une formation en théâtre forum. C'est une façon de faire du théâtre qui fait sens pour moi car elle vise l'autonomie de chacun·e. Je me suis dit que « Le Souffle souffle, etc...¹ » et que je ne pouvais pas fermer l'oreille à une telle demande. Après une heureuse première expérience, j'ai ressenti le besoin d'acquérir des connaissances pédagogiques. J'ai alors suivi une formation de formateur d'adultes. Grâce à cette nouvelle formation, j'ai été engagé auprès de migrant·e·s au chômage. Mon rôle était de leur donner un cours pour pouvoir mieux s'exprimer lorsqu'il·elle·s allaient chercher du travail. Là aussi, l'autonomie de la personne était au cœur de mon travail.

Le fil rouge des formations pour lesquelles on me demande, c'est la parole. La parole pour se dire ou la parole pour oser dire. Dire qui je suis ou dire stop et préserver ainsi mon autonomie. La parole humaine n'existe pas sans un corps habité par un sujet. Un sujet est un être qui peut dire « je ». Un « je » pleinement assumé, réconcilié avec sa finitude, sa solitude et son incertitude. Un « je » respecté et respectant. La parole humaine n'existe pas non plus sans le souffle. Un souffle pleinement incarné et projeté par un être conscient, toujours en devenir. Les ingrédients de mon travail sont donc : la parole, le souffle et des « je ». Trois ingrédients qui sont écrits souvent avec majuscule quand on veut dire ce qui nous dépasse : le Souffle, la Parole et le Je.

Lorsque j'accompagne aujourd'hui des groupes ou des individus, je chemine toujours avec la conscience de ces trois ingrédients, en minuscules et en majuscules. Je ne peux pas souvent

¹ Jean 3, 8

dire le majuscule car je travaille pour des organismes laïques. Qu'importe. Le Tout-Autre, Celui dont on ne peut prononcer le nom sait le chemin pour agir. Je sais aussi que ce Tiers, dans l'entre-deux de la rencontre, est là. Et j'essaie de faire mon travail de façon à ce qu'il y ait l'espace pour que Ça agisse.

Sur mon chemin d'accompagnant de « je », j'ai découvert l'autolouange. « Écrivez un texte en « je », avec amplification et de façon pleinement authentique ! », voilà la consigne que je donne dans les ateliers pour commencer à écrire son autolouange. Cet art ancestral me permet d'aider les personnes à prêter l'oreille à une voix qui dit dans leur être profond un « je » plein et solide. Et depuis que j'intègre cette démarche dans mes formations, je fais l'expérience toujours renouvelée que lorsque plusieurs « je » se mettent en résonance au travers de la proclamation et de l'écoute d'autolouanges, il y a des étoiles dans les yeux et des oreilles frémissantes de joie. Les mots dits font souvent place à des silences qui résonnent et laissent comme un goût de paradis. Je pense alors que ces moments-là ressemblent peut-être à ceux que les bergers ont vécus lorsque les anges sont venus annoncer la venue du Christ².

Je vais essayer dans ce travail de détailler ce qu'est l'autolouange, comment je l'utilise dans mes accompagnements, quels liens je fais avec les paroles de Jésus dans l'évangile de Jean et comment mettre en œuvre cette pratique en accompagnement spirituel.

1. L'autolouange : un déclencheur de compassion au service de l'autonomie

Dans ce qui précède, je parle d'un « je » pleinement assumé, autonome. Dans la formation, Christine Aulenbacher nous a invité à « accompagner l'autre à parler en « je » » pour que la personne, « en réalisant un travail profond sur ses mémoires et ses croyances reconquiert son autonomie, sa liberté intérieure et ses capacités relationnelles »³. Pour que des relations soient saines et équilibrées entre des personnes, Jean-François Malherbe pose l'exigence que cette autonomie soit réciproque. Cette réciprocité est possible lorsque les personnes sont capables d'assumer pleinement leur finitude, leur solitude et leur incertitude.⁴

Ce qui m'intéresse dans cette approche, ce sont particulièrement les notions de solitude et d'incertitude qui renvoient aux interdits de manipulation et de mensonge. Plus particulièrement, c'est la conviction que chacun·e est capable de discerner s'il y a réciprocité ou non dans le respect de l'autonomie. Assumer pleinement son incertitude, c'est renoncer au mensonge. Le mensonge peut être une tentation pour ne pas perdre la considération d'une

² Luc 1, 9-14

³ Christine Aulenbacher, *Fécondité du retour sur l'enfance dans l'accompagnement spirituel*, notes de cours

⁴ MALHERBE Jean-François, *Les ruses de la violence dans les arts du soin : Essais d'éthique critique II*, Montréal, Ed. Liber, 2003, p. 61-66

personne importante. Réciproquement, ça veut dire aussi refuser que l'autre me mente. Si je constate que c'est le cas, assumer l'incertitude dans laquelle me plonge ce mensonge à mon égard, c'est oser dire stop à cette situation et préserver autant que possible mon autonomie et mon intégrité intérieure, au risque de perdre un ami. Ne pas duper et ne pas se laisser duper, c'est dire non à la naïveté. Ne pas abuser de la naïveté de l'autre et ne pas se laisser enfermer dans la naïveté, c'est se placer d'égal·e à égal·e avec l'autre, même si l'autre ne s'en aperçoit pas. C'est une posture de dignité qui demande de la force et du courage. Ce n'est pas simple à acquérir. *Je le vois souvent dans les groupes que j'accompagne⁵. Les participant·e·s ont tendance à se cacher derrière un « on » protecteur. Il s'agit la plupart du temps de personnes au chômage placées dans des MMT⁶ de TRE⁷ (je reprends ici les abréviations professionnelles que je perçois comme déshumanisantes et qui à mes yeux expliquent ce refuge derrière un « on » impersonnel). De plus, ces personnes viennent de métiers peu considérés qui se pratiquent en équipe : chantier, hôtellerie, nettoyage. Par exemple, si je demande à une femme de chambre comment elle commence sa journée, j'ai souvent cette réponse : « On prend le planning, on va chercher le chariot et y va. » Ce « on » est quasi inconscient et raconte en partie la dissolution de l'individu dans le collectif, la perte d'autonomie, un certain fatalisme face aux grands quand on se sent petit·e : « C'est comme ça, on n'a pas le choix ». J'aborde alors mon travail de façon à ce que la personne puisse se réapproprier son autonomie par la proclamation d'un « je » qui lui permette d'affirmer sa singularité, ses valeurs et ses limites. L'autolouange pour ça est une aide précieuse :*

« Je suis la petite souris qui se faufile partout ! » a proclamé M., nettoyeuse⁸.

L'autolouange vise à voir grand, à amplifier ses qualités, à se renforcer. *J'avoue que lorsque je l'ai entendue, je me suis demandé comment j'allais rebondir pour aider cette femme qui se faisait toute petite pour dire du bout des lèvres la petite souris qu'elle percevait en elle. L'autolouange ne fait pas que dans le positif. On n'est pas dans l'injonction performative de la pensée positive qui pourrait faire croire que c'est le remède miracle à toutes les tristesses. L'autolouange, c'est parfois des cailloux bien lourds qu'il faut oser déposer dans la rivière. Et c'est quand on est de l'autre côté, sur l'autre rive qu'on se rend compte que ces cailloux nous ont permis de traverser. Ça n'enlève rien à la réalité telle qu'elle peut être, lourde, pesante, obscure. Le premier pas que M. a fait dans cette situation, c'est oser prendre la parole et*

⁵ Les textes en italique relatent mon expérience pratique

⁶ Mesures du Marché du Travail

⁷ Techniques de Recherche d'Emploi

⁸ BRANDT Jean-Michel, « Autolouange et estime de soi avec des personnes migrantes, un chemin d'oralité », in : SCHNOEBELEN Ophélie (dir.), *Se proclamer pour exister : L'autolouange : une dynamique d'insertion scolaire et professionnelle*, Paris, Ed. Chronique Sociale, 2021, p. 92

affirmer devant les autres une perception d'elle diminuée. Ça se voyait dans son corps. Elle s'excusait en disant sa phrase qui révélait que se faufiler partout était son seul moyen de fuir sa vie professionnelle. La réaction du groupe l'a surprise. « Voyant et entendant cela », les participant-e-s ont été touché-e-s « aux entrailles »⁹. Il-elle-s ont aimé et l'on félicité-e. Il-elle-s trouvaient qu'une souris pouvait être sympa, vive, intelligente, chou ou charmante. Rassurée par l'auditoire, M. a redit son autolouange avec plus d'assurance dans la voix. En la réécoutant, se faufiler partout est devenu une qualité. D'abord pour faire son travail de nettoyeuse qui doit pouvoir aller dans tous les recoins et ensuite aussi pour être capable de fuir, non pas la vie, mais la malveillance de chefs ou de collègues. Et là, M. s'est rendue compte qu'elle n'était pas la seule à connaître des situations d'abus de pouvoir. L'autonomie, c'est aussi savoir dire STOP intérieurement et oser fuir lorsque c'est la seule façon de protéger sa dignité. Les qualités d'acuité et de souplesse de la souris sont alors bienvenues. Cette appropriation de la souris et la transformation en autolouange a permis à M. de gagner en confiance. Elle a aussi fait naître de la solidarité et de la compassion dans le groupe. Et cette compassion reçue a permis à M. de se prodiguer un soin d'auto-compassion. En ce sens, l'autolouange est un moyen pour « parler à son moi-souffrant, à son enfant intérieur et à l'accueillir, oser le prendre dans ses bras et devenir le parent de cet enfant intérieur. »¹⁰

La fin de l'autolouange de P., écrite à l'issue d'une balade d'une journée près de l'abbaye d'Hauterive que j'ai accompagnée illustre aussi cette auto-compassion :

« (...)

Je suis comme l'eau qui prend naissance de la neige avec l'énergie du soleil et qui permet à la nature de grandir.

Cette eau qui transmet la Vie.

Je sillonne selon les épreuves et les merveilleux moments de Vie.

Mes émotions créent les turbulences, les rapides.

Je suis eau, je suis eau de Vie.

Je grandis comme la rivière, je m'écoule de cycle en cycle ! »¹¹

Une fois la proclamation terminée, il a fallu un temps avant que des paroles s'échangent. Dans le silence « religieux » qui a suivi (silence qui relie) résonnait encore l'écho des mots entendus. Puis nos regards se sont croisés. Nous venions de passer une journée à marcher ensemble. Nous pouvions encore entendre des bribes de conversations que nous avions eues en regardant un arbre ou lors du pique-nique. Et cette autolouange a surgit, comme un

⁹ Lytta Basset, *Ecoute, empathie, compassion*, notes de cours sur la compassion

¹⁰ *Ibid.*

¹¹ voir Annexe 1

diamant finement taillé, et a transcendé le temps passé ensemble. Cette eau évoquée, porteuse de Vie a rafraîchi mon âme. Je ne sais pas précisément ce qu'elle a fait aux autres mais leurs yeux disaient la joie et c'était bon. P. rayonnait et semblait surpris. Agréablement surpris. Il dégageait une force tranquille, renouvelée. Chacun a reçu et pris ce qui était bon pour lui dans ces paroles. Ça aussi, c'est une force de l'autolouange : se dire en toute sécurité. La forme métaphorique protège. Elle empêche toute prise de pouvoir sur la réalité heureuse ou malheureuse entendue.

« Je suis la braise incandescente au cœur du glacier ».

Cette autolouange entendue lors d'un atelier illustre bien cette métaphore qui protège. Si je suis l'auteur de cette phrase, je sais exactement ce que je veux dire quand je proclame cette braise et ce glacier. Ce peut être l'impression d'être totalement gelé et ne plus pouvoir avancer dans ma vie suite à un deuil ou à la perte d'un emploi. Il n'y a que moi qui sais ça. Je n'ai pas l'obligation de révéler ce mystère. C'est moi qui fixe les limites du savoir. Idem si je l'entends de la bouche d'un·e autre. Je peux juste l'entendre. Je peux me l'approprier parce que ça me parle. Je m'y reconnais. Et encore une fois, sans devoir révéler quelle corde sensible vient vibrer en moi. Je reste autonome et laisse l'autre autonome de sa parole. Enfin, si je suis l'auteur de cette autolouange, il se peut que je ne voie que le glacier au moment où je l'écris, totalement envahi par cette masse gelée. Et au moment de la proclamation, un·e auditeur·trice va peut-être réagir en disant : « Wouah, cette braise, elle va faire fondre ce glacier ! ». Et cette résonance qui vient à moi d'une autre bouche va peut-être me faire entendre l'inouï ? Cet entre-deux qui permet au Tiers de se révéler. L'autolouange agit comme le révélateur photographique. Elle va me faire voir et entendre cette œuvre d'art que je suis, à l'image du Créateur¹² et qui se dit au monde.

2. Un « JE » en « je » ? Oser penser le « JE » spirituel à la lumière de l'évangile de Jean

Nous l'avons vu dans les lignes qui précèdent, l'autolouange met en scène des « je suis ». Dire « je » est suspect. Jean Kabuta, dans son étude sur les racines de l'autolouange identifie cet interdit qui peut être « perçu comme de l'orgueil, de la vantardise ou même l'effet d'un grave dérèglement ».¹³

Nous savons par notre éducation que nous ne pouvons pas parler de nous comme ça. Les conventions sociales nous ont formatées à faire taire ce « je ». Ça n'aide ni l'estime de soi ni

¹² Genèse 1, 27

¹³ KABUTA Ngo Semzara, *Eloge de soi, éloge de l'autre*, Bruxelles/Berne, Ed. P.I.E./Peter Lang, 2003, p. 101

la confiance en soi. Difficile dans ces conditions de se réapproprier son individualité et assumer la solitude à laquelle je suis confronté.

Est-il possible de solliciter un accompagnant spirituel tel que Jésus pour nous aider à briser ce tabou social ? Dans l'évangile de Jean, le Christ n'a pas peur d'affirmer son « Je ». Et pas n'importe lequel : « Ego Eimi » – littéralement « Moi-Lui », traduit par « Je Suis »¹⁴. Ce « Ego Eimi » est loin d'être anodin. Lorsqu'il frappe l'oreille des contemporains du Christ, c'est « le Nom même de Dieu révélé à Moïse dans le Buisson Ardent¹⁵ » qu'ils entendent. La puissance de ce « Je Suis » provoque la colère¹⁶ ou une frayeur telle qu'elle renverse même les soldats romains et ceux qui sont venus l'arrêter¹⁷. C'est un blasphème¹⁸. Qu'avons-nous hérité du poids de ces mots, au travers de notre langue française dont les racines vont puiser dans ce terreau ? Est-ce une raison de notre timidité à oser affirmer un « Je suis » solide et ancré ?

Une des questions dites piège à laquelle toute mesure de coaching essaie de préparer les « demandeur·se·s d'emploi » est : « Parlez-moi de vous ? ». Je connais peu de personnes à l'aise avec cette question. Et c'est normal. Nous ne sommes pas préparé à parler de nous comme ça. En plus à des inconnu·e·s qui ont le pouvoir de nous « choisir ». On a l'impression de devoir se mettre à nu. Et personne n'est dupe ! La réponse va être jugée non seulement sur son contenu mais également sur la manière. Il s'agit d'avoir une « sacrée » force intérieure pour répondre. Mais comment acquérir cette force et où aller puiser la confiance et l'estime de soi ? Ai-je le droit de m'approprier le « je suis » que j'entends dans la bouche de Jésus ? Est-ce le même ? Selon L. Basset, « Jésus avait pour unique et brûlant désir d'aider chaque humain à pouvoir dire aussi un jour « moi je suis ». »¹⁹ Cet unique et brûlant désir se trouve entre autre dans Jean 13, lorsque Jésus, au seuil de la mort, ayant fait face à la terreur sans finalement craindre l'anéantissement de son « moi » s'adresse à ses disciples au v. 20 en leur disant : « Amen, amen, je vous le dis, qui reçoit celui que j'envoie me reçoit et qui me reçoit reçoit celui qui m'a envoyé²⁰ ». L. Basset poursuit :

« Jésus leur indique (...) comment accéder à ce « moi je suis » que *lui-même* a pu intérioriser en fréquentant « Celui qui ma envoyé. » (...) Il s'agit donc pour nous, à travers les disciples et en l'absence de Jésus, de fréquenter tout être humain que nous

¹⁴ Jean 4, 26 – LÉLOUP Jean-Yves, *L'Évangile de Jean*, Paris, Ed. Albin Michel, 1989, p. 56 et la note

¹⁵ *Ibid.*, p. 309

¹⁶ Jean 8, 59 – *Ibid.*, p. 92

¹⁷ Jean 18, 6 – *Ibid.*, p. 146

¹⁸ Jean 10, 36 – *Ibid.*, p. 103

¹⁹ BASSET Lytta, « *Moi, je ne juge personne* » - *L'Évangile au-delà de la morale*, Paris/Genève, Ed. Albin Michel/Labor et Fides, 1998, p. 146

²⁰ Jean 13, 20 – LÉLOUP Jean-Yves, *op. cit.*, p. 122

sentons investi de ce « moi je suis » dont Jésus était porteur. (...) Si les disciples ont eu besoin de l'homme Jésus pour devenir témoins de ce « Je suis » qui les envoyait à leur tour, comment pourrions-nous prétendre avoir accès directement à ce Dieu-là, sans avoir besoin d'un semblable porteur du Christ, un semblable en chair et en os, un être humain crédible en qui vit ce « moi je suis » auquel nous aspirons et sans lequel nous ne nous ouvririons jamais aux autres ?²¹ ».

Cet autre qui ose porter et proclamer son « je suis » est porteur à son insu d'un « Je suis » qui le dépasse tout comme moi lorsque, pour ce témoin, j'ose porter et proclamer mon « je suis ». Ces « je suis » entrent alors en résonance et nous font accéder à une dimension « spirituelle ». *C'est ce qui se vit dans les ateliers d'autolouange. L'animateur s'implique comme les participant·e·s. Il écrit et proclame son autolouange comme les autres, tout en accompagnant celles et ceux qui peinent à entrer sur ce chemin exploratoire des profondeurs de soi.*

3. L'autolouange, un accompagnement vers le Tout-Autre en soi

Nous l'avons vu, Jésus peut être un guide pour oser l'autolouange. Cet art poétique n'est pas une invention nouvelle. Sur tous les continents et depuis des millénaires, on trouve des textes qui ont comme dénominateur commun la proclamation d'un « Je suis ». ²² En Afrique, cet art oratoire qui porte des noms différents selon son origine est resté vivant encore de nos jours et se pratique notamment lors de rituels tels que mariages ou funérailles.

Se mettre à l'écoute de l'autolouange, la sienne ou celle proclamée par ou pour les autres, c'est entrer en chemin d'humilité et ouvrir la porte à une voix nouvelle. Prêter son oreille au Souffle et laisser la Voix du Tout-autre se manifester en nous. Dans la formation sur les médiations symboliques, Thierry Lenoir nous a rappelé que l'arbre dans la Bible est le symbole de l'homme spirituel. *Dans plusieurs ateliers que j'ai donné, j'ai naturellement proposé l'arbre comme amorce d'autolouange. Voici comment cet être spirituel, le Tout-autre en soi se révèle :*

J : « Je suis le chêne.

Je suis le profond repos du cœur de la vie.

Je suis le marchepied de la gardienne des âmes. »

S. : « Je suis le grand arbre,

La force surnaturel,

J'incarne le respect,

²¹ BASSET Lytta, *op. cit.*, p. 164-165

²² APPEL Léonard, *Chants de l'âme – Une anthologie d'autolouanges dans les cultures anciennes et traditionnelles*, Bruxelles, Ed. Initiations, 2022

Je dis ce que je pense et le racisme ne fait pas partie de mon histoire.

Je prends la défense du plus faible et stoppe les injures.

Je protège le suicidé. »

A : « Je suis l'arbre de vie

Je me nourris de la pluie

Mes racines vieillissent

Tandis que mes feuilles sont à venir. »

La force de l'autolouange se déploie et fait entendre une dimension transcendante lorsqu'elle passe du silence de l'écriture à l'audible porté par la voix grâce au souffle. *J'ai vu des personnes être transformées dans leur corps et traversée par le Souffle, comme cet homme renfermé qui a commencé à sauter comme un cabri après avoir dit haut et fort :*

« Je suis le bouquetin qui saute par-dessus toutes les montagnes »²³.

Le Verbe et le Souffle font socle chez la personne et ça profite à toutes et tous. « On commence donc à bâtir sur le roc dès qu'on prend vraiment acte, en autrui, de ce « moi » qu'on a senti vivant, indestructible, libre de la peur et du besoin de juger : en être témoin, c'est commencer à en être bénéficiaire. »²⁴

4. L'autolouange : à la rencontre d'un JE divin – Retour d'expériences

Oui, ce « je suis » réveille un « Je Suis » de création du monde. « Dieu dit (...) et c'est (...) »²⁵ - « Ego eimi » - « Moi-Lui » ! Avec mon passé, mon présent et mon futur. Etre, ni plus, ni moins ! Un « je » qui voit le « JE » plus grand que lui, transcendant.

Souvent, comme déjà vu dans les autolouanges, des paroles « bibliques » surgissent : « Je suis l'eau de Vie », « Je suis l'arbre de vie », « Je suis la force », « Je suis la vie », « Je suis la lumière ».

L. parle de la lumière du Moi intérieur :

Je suis Moi, le moi intérieur

Je suis la lumière et la chaleur

Je suis étoile unique.

Je suis petite scintillante pour certains, grande rayonnante pour d'autres

Je ne suis jamais seule

Je suis toujours là

Je suis Moi...

²³ BRANDT Jean-Michel, *op. cit.*, p. 93 où je relate plus précisément la genèse de cette autolouange.

²⁴ BASSET Lytta, *op. cit.*, p. 145

²⁵ Genèse 1, 3 – trad. de Chouraki - <https://nachouraqui.tripod.com/id83.htm>

Avec des futurs concierges, dans un cours sur les « relations sociales » que je devais donner en ligne durant la pandémie de Covid, et afin de les relier entre elles-eux malgré la distance et l'isolement dus aux écrans, j'ai demandé aux participant-e-s de prendre 15 min. pour sortir de chez elles-eux, de faire une photo de la première manifestation de vie qu'elle-il-s voyaient en passant le pas de leur porte et de me l'envoyer par WhatsApp. Une fois réunis derrière nos écrans, j'ai demandé que chacun-e écrive sur un papier le détail de vie qu'elle-il-s avaient vu et la force véhiculée par ce détail, de se glisser dans ce détail et de rédiger une phrase qui commençait par « je suis ». T. a envoyé cette photo et a écrit :



« Je suis l'immeuble, je prolonge la vie. »

Nous sommes tous restés un peu dubitatif en voyant cette photo. T. nous a dit alors que c'était un centre de radiothérapie pour soigner les cancers et qu'il voyait dans cet immeuble un espoir de vie. A nouveau, un silence « d'ange » s'est fait entendre puis des questions ont surgit pour en savoir plus et pour mieux comprendre. Cet échange était empli de chaleur humaine et je n'ai eu qu'à laisser faire.

Avec la même consigne, lors d'un atelier de gestion du stress en ligne, M., une étudiante en éducation sociale nous a envoyé cette photo et proclamé :



« Je suis multicolore, j'éclaire le monde. »

Je suis resté bouche bée car j'étais face à une étudiante d'une timidité que j'ai rarement rencontrée. Elle a dit sa phrase avec une simplicité déconcertante et une lumière dans les yeux semblable à la lumière concentrée dans cette goutte d'eau.

Impossible de suspecter de la vantardise ou l'étalage d'un ego surdimensionné qui voudrait « briller » à la face des autres lorsque ces autolouanges sont proclamées. Au contraire, l'audition de ces paroles provoque une écoute entière et authentique, parfois ponctuée d'un « wouah » d'émerveillement. L'auteur-trice est lui-elle-même souvent surpris-e d'entendre ce qui surgit et doit s'y reprendre à deux fois pour vraiment entendre ce qui se dit. Proclamer et entendre de telles affirmations engage. C'est pourquoi, la voix qui porte ces paroles n'est pas toujours assurée et le souffle parfois se dérobe sous l'émotion. Il s'agit alors de laisser faire et reprendre tranquillement, avec le soutien de toutes et tous ; de laisser résonner ces paroles créatrices d'un devenir et qui sont comme l'ouvrage, à remettre tous les jours sur le métier. Si des concierges et des éducatrice-teur-s peuvent aborder leur futur métier avec cette force intérieure et s'il-elle-s arrivent à ne pas laisser ce feu s'éteindre, alors, il y a l'espoir qu'il-elle-s résistent aux difficultés que réserve leur fonction.

Ces « Je suis » plantent les pieds au sol, enracinent et en même temps, font tenir debout. Ce sont des « Je suis » de tête haute. Des « Je suis » qui vont chercher profond en soi, au plus profond du cœur de l'être, font entendre l'inouï, « mettent au jour les ressources de vie et font rayonner l'être tout entier grâce au déploiement du souffle intérieur », comme nous en parlait

Gilles Brocard au sujet de l'écoute avec la 3^e oreille²⁶. Cette oreille laisse la place au Souffle et permet d'entendre « une voix de fin silence²⁷ ».

Conclusion

C'est un privilège d'être le témoin de ces paroles de vie car, en plus de les entendre, elles se font voir par leurs manifestations dans les corps. Elles ne laissent pas indifférents et vivifient toutes les personnes présentes, l'accompagnant y compris. La surprise, c'est qu'à l'issue d'un atelier d'autolouanges, on se sent plus humain, plus incarné. Un constat que j'ai pu faire aussi et qui est un signe pour moi que cette démarche est saine, c'est que je n'ai jamais vécu cette sensation de manque, de « mini dépression » que j'ai souvent traversée au retour d'un atelier de développement personnel où l'émotionnel était fortement sollicité et qui donnait le sentiment d'avoir vécu des moments forts. Personne ne m'a fait non plus de retour dans ce sens ou a montré des signes de dépendance à moi ou à un-e autre participant-e. Ce qui se vit laisse libre. Ça respire. Chacun-e peut garder son espace ou se le réapproprier. Un espace où le Souffle peut Etre, sans forcément être nommé, dans une présence discrète, paisible, lumineuse.

Pour conclure, j'aimerais encore témoigner de ce qui s'est vécu dans le dernier module de la formation. Nous avons eu l'occasion de vivre une Lectio Divina sous la conduite de Jean-Claude Schwab, à partir du texte d'Esaïe 50, verset 4 traduit par lui-même²⁸. *Inspiré de cette Lectio Divina, j'ai écrit l'autolouange suivante, qui me parle de ma posture d'accompagnant spirituel et me la rappelle :*

« J'ai reçu une langue nouvelle.

La langue des appreneurs.

Matin après matin, cette langue réjouit mon cœur.

Je suis oreille dressée, symphonie céleste sur mon tympan.

Les abattus trouvent le repos quand je leur prête mon écoute.

Je suis corde vibrante au chant des anges. »

²⁶ Gilles Brocard, *Empathie, écoute, compassion*, notes de cours

²⁷ 1 Roi 19, 12

²⁸ voir Annexe 2

Bibliographie

- BASSET Lytta, « *Moi, je ne juge personne* » - *L'Évangile au-delà de la morale*, Paris/Genève, Ed. Albin Michel/Labor et Fides, 1998
- BASSET Lytta, *La joie imprenable*, Paris, Ed. Albin Michel, 2004
- KABUTA Ngo Semzara, *Eloge de soi, éloge de l'autre*, Bruxelles/Berne, Ed. P.I.E./Peter Lang, 2003
- LELOUP Jean-Yves (Traduit et commenté par), *L'Évangile de Jean*, Paris, Ed. Albin Michel, 1989
- MALHERBE Jean-François, *Les ruses de la violence dans les arts du soin : Essais d'éthique critique II*, Montréal, Ed. Liber, 2003
- MILIS Marie, *Souviens-toi de ta noblesse : La pratique de l'autolouange ou l'accouchement du cœur, une méthode pédagogique inédite*, Paris, Ed. Le Grand Souffle, 2007
- MILIS Marie, *Exercices pratiques d'autolouange : pour retrouver l'esprit d'enfance, découvrir le plaisir d'écrire, témoigner d'une beauté intérieure*, Paris, Ed. Payot & Rivages, 2010
- MONBOURQUETTE Jean, *De l'estime de soi à l'estime du Soi*, Paris/Ottawa, Ed. Bayard/Novalis, 2003
- SCHNOEBELEN Ophélie (Sous la direction de), *Se proclamer pour exister : L'autolouange : une dynamique d'insertion scolaire et professionnelle*, Paris, Ed. Chronique Sociale, 2021
- WIEL Gérard, *Pratiquer le groupe d'accompagnement : Une chance pour la personne – Une nécessité sociale*, Paris, Ed. Chronique Sociale, 2014

Remerciements

Ma famille qui m'a porté et supporté durant ma formation et la rédaction de ce travail

AASPIR, l'association qui m'a permis de faire cette formation en accompagnement spirituel
<https://www.aaspir.ch/>

Marie Milis avec qui je me suis formé à l'accompagnement par l'autolouange
<https://mariemilis.net/>

L'Institut de l'autolouange qui me permet de pratiquer régulièrement avec plusieurs praticien·ne·s francophones – <https://www.institutdelautolouange.com/>

Annexe 1

Autolouange de P.

Je suis le trait d'union entre les générations.

Je suis arrivé dans cette région par l'amour de mes parents.

Comme la plante, comme la fleur, j'ai grandi grâce à leur amour.

Je leurs ai transmis le mien dans les moments de partage de Vie.

Mes joies, mes peines m'ont fait grandir.

Nourri par ces moments, je suis l'énergie de Vie.

Cette pulsion qui vient d'ailleurs et qui se transforme en moi.

Je me nourris des émotions de la Vie, elles me font grandir !

Je suis émotions de Vie.

Je suis le trait d'union, le transmetteur de Vie, le transformateur d'émotions de Vie aux enfants et encore plus loin !

Je suis comme l'eau qui prend naissance de la neige avec l'énergie du soleil et qui permet à la nature de grandir.

Cette eau qui transmet la Vie.

Je sillonne selon les épreuves et les merveilleux moments de Vie.

Mes émotions créent les turbulences, les rapides.

Je suis eau, je suis eau de Vie.

Je grandis comme la rivière, je m'écoule de cycle en cycle !

Annexe 2

Esaïe 50, 4 – Traduction de Jean-Claude Schwab d'après Chouraki

« Le Seigneur Dieu m'a donné une langue exercée de disciple attentif,

La langue des appreneurs,

Pour que je sache fortifier par la parole

Celui qui est abattu.

Matin après matin,

Il me fait dresser l'oreille pour que j'écoute comme écoutent les appreneurs. »