

ENTRETIEN

« L'AUTOLOUANGE PERMET DE DEVENIR SOURCIER DE SA PAROLE »

Professeur de mathématiques, Marie Milis a fait de la pratique de l'autolouange son outil favori pour stimuler l'estime de soi de ses élèves. Pour augmenter l'effet de contagion, elle présente également cette pratique ancestrale à des adultes lors de conférences, d'ateliers et de formations. Son objectif ? Nous permettre de garder ou de retrouver confiance en nous-mêmes.

PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTIANE THIRY



Ce sujet sera développé le 2 janvier de 14h à 15h30 dans l'émission *La vie du bon côté* animée par **Sylvie Honoré**, en présence de **Marie Milis**, psychothérapeute



et de **Christiane Thiry**, rédactrice en chef.



Psychologies : Marie Milis, comment se pratique l'autolouange ?

Marie Milis : Il s'agit simplement de rédiger et de proclamer un texte qui parle de soi, et de l'amplifier. C'est comme s'asseoir sur le trône de soi-même en saisissant tout ce qui se passe en soi, tout ce qui monte à la conscience. Par exemple, si on perçoit un frisson de froid, même dans une maison bien chauffée, de le différencier par une phrase comme : « Je suis un ours polaire adossé à la banquise ». Une fois que l'image est amplifiée, cela ouvre une brèche, cela va débusquer un interdit à l'intérieur de la personne qui s'exprime. L'âme pétille. C'est comme l'amorce d'une pompe. Au début c'est clairement exagéré, mais plus les mots jaillissent, plus ils sont proches de ce qui est au plus profond de la personne.

Comment fait-on pour aller du je à la proclamation de soi ?

M. M. : Personnellement, je passe par l'écriture mais pour d'autres c'est la peinture, la danse, le théâtre,.... L'essentiel est de dire « je » et de le proclamer dans un collectif. Par l'humilité de dire « je », le collectif devient un berceau accoucheur. C'est fou comme cette pratique change l'autre. Quand je proclame, je demande à l'autre à mon insu d'être témoin et il me restitue ma vitalité, il me renvoie là où il a été touché.

Mais ne faut-il pas avoir une belle dose de confiance en soi pour oser proclamer un texte d'autolouange de manière collective ?

M. M. : Il y a une telle émotion quand on proclame, c'est comme si on était assis sur un geyser. Quand on a produit l'énergie de ce texte, on a envie de le proclamer. Si dans tel cercle on n'ose pas, on va se mettre en route pour trouver un cercle pour le proclamer, quitte à ce que ce soit devant l'océan ou devant sa fenêtre. Je ne suis pas prête d'éteindre cette parole parce qu'elle ne peut pas être entendue. C'est assez bouleversant ce que dit Boris Cyrulnik dans *Va vers toi, la vie t'appelle* : « Tu peux être porteur d'une vérité et attendre qu'elle soit entendable. »

D'où vient cet intérêt pour l'autolouange ?

M. M. : Historiquement, il y a deux raisons. J'ai donné cours à des enfants qui sont dans la rébellion, qui ont acquis le badge de l'échec. En tant que prof de maths j'étais directement concernée par cet échec. J'ai

« Ce sont mes élèves qui m'ont humanisée »

MARIE MILIS, professeur de mathématiques et d'éthique à Bruxelles, enseigne et pratique l'autolouange au sein de l'association Initiations. Elle est l'auteur de *Souviens-toi de ta noblesse* (Le Grand Souffle, 2008, 185 p.), de *Exercices pratiques d'autolouange*, un recueil qui vient de paraître en poche (Petite Bibliothèque Payot, 336 p.) et de *Kailash*, co-écrit avec Anne Momber et Marlyse Schweizer et préfacé par Christiane Singer (Weyrich Edition).

développé différentes techniques pédagogiques, attentive à tout ce qui pouvait aider à travailler l'estime de soi. Quand j'ai rencontré Jean Kabuta qui écrivait sa thèse sur la pratique africaine du Kasala, j'ai réalisé qu'il tenait un fil extrêmement important : cette façon profonde et ludique de rentrer dans le collectif en disant « je » et je l'ai mise en place. Au début en tâtonnant mais en recevant déjà des pépites comme celle d'un ado de 15 ans : « Je suis l'exception à la règle qui dit que personne

n'est parfait » ou cette autre : « Ma beauté fait pâlir Narcisse, je trouble son reflet dans l'eau. » Dans l'autolouange, ils pouvaient émerger. J'ai été impressionnée quand j'ai vu ces jeunes, dans une école dite à discrimination positive, où on s'attend à ce qu'ils disposent d'un vocabulaire quotidien de pas plus de 20 mots, écrire des mots d'une grande puissance et beauté. C'est Rimbaud à l'intérieur de chacun.

Quelle est la deuxième motivation ?

M. M. : Quand je me suis mise à partager hors école les exercices d'autolouange, notamment via mes livres, j'ai recherché toutes les sources de cette pratique et j'ai découvert, grâce au livre *Les techniciens du sacré* de Rotenberg qu'elle faisait partie des écritures primitives. Des chants sumériens adressés à la déesse Inana aux chants celtiques ou aux navajos. Rotenberg met en exergue la façon dont l'homme s'est verticalisé dans l'expression. Chaque tribu, chaque continent a développé ses propres modes d'expression, le kasala en Afrique, l'autolouange chez nous, nom que je valorise pour retrouver la lignée avec nos ancêtres, avec notre terre.

Une pratique ancestrale à poursuivre en 2014 ?

M. M. : Je pense que plus que jamais il est bon d'honorer l'étincelle de génie particulier qui est en nous. Nous >>>



>>> sommes en effet entrés dans une zone de turbulences qui correspond à un changement de paradigme, provoqué notamment par l'émergence des réseaux internet que Michel Serres considère comme aussi important que le passage du néolithique au paléolithique, de l'homme chasseur cueilleur à l'homme sédentarisé.

On ne retrouvera plus le mode d'autorité et le rapport au savoir d'avant internet. Avant, le professeur qui donnait les logarithmes était la seule source pour les apprendre, ce qui n'est plus du tout le cas. Ce qui était vrai hier ne l'est pas nécessairement pour demain. Dans ce cadre-là, il faut oser être juste et intègre avec soi-même et pouvoir dire : ça c'est ma vérité, je ne l'affirme pas comme universelle mais je l'honore et l'autre a le droit de faire pareil. Croire en soi, c'est honorer l'intuition que l'on a de soi-même en faisant le trajet de dire « je » et déposer cette parole de façon à ce que l'autre sente qu'il est invité à donner la sienne. L'autolouange permet de rester dans une vraie communication. Or je suis frappée de voir beaucoup de personnes qui deviennent agressives pour défendre un système périmé qui est en train de mourir. Je rencontre ces situations dans des écoles où je donne des ateliers pédagogiques : des enseignants, se targuant de savoir ce que c'est d'apprendre ne veulent pas comprendre qu'aujourd'hui, la vraie vie de l'élève commence quand il sort de l'école.

Comment lâcher ces résistances et entrer dans une approche plus ouverte ?

M. M. : Pour moi, il y a une âme intacte dans chaque jeune, surtout s'il est rebelle. Il faut pousser cette âme-là paisiblement, sans agressivité. Ce qui a provoqué mon propre basculement, c'est la perception d'un changement de rapport entre la conscience et le cerveau. Changement que j'ai pressenti en découvrant le concept de résonance morphique de Rupert Sheldrake : le cerveau ne génère pas la conscience comme on le croit communément, la conscience est comme une toile d'araignée autour de la planète et le cerveau agit comme un filtre. En tant qu'enseignante inscrite dans ce nouveau paradigme, je sais que mes élèves ont, tout comme moi, accès à la totalité de la connaissance et donc que je dois les mettre dans une posture d'ouverture plutôt que de lutte qui risque de les fermer. J'ose croire qu'il y a là un espoir car c'est vraiment ce que les jeunes demandent, d'être honorés, respectés, d'avoir une parole, que l'on aille les chercher là où ils sont. Les jeunes sont justes : quand ils disent non c'est qu'ils ont une autre proposition. Le rebelle n'est contre personne, il est pour soi.

Il est donc important d'aller sur le terrain de l'autre...

M. M. : Sans cela, je serais en dépression nerveuse car cela ferait plus de 35 ans que j'enseignerais des maths d'avant le 19^e siècle à des potaches que je traiterais tous

comme des incapables. Où serait le plaisir ? Alors qu'on peut inverser les choses en respectant la singularité de chacun par des questions telles que : toi comment comprends-tu cela ? Par où passes-tu ? Nous pouvons facilement stimuler le pouvoir créatif : il y a un exercice de maths pour lequel nous avons trouvé plus de 30 façons de trouver la solution : cinématographique, algébrique, géométrique, ... Plutôt que de dire qu'il n'y a qu'une solution, on peut dire : tu sais où est la réponse alors vas-y et trouve ton propre chemin. Je constate, au sein des groupes d'enseignants que j'anime, que si la personne n'est pas en lien avec elle-même, elle a tendance à défendre un territoire avec ses crocs et à être très agressive. Alors que celle qui s'est déjà rencontrée dans sa fragilité, dans des essais, des ratures, tend l'oreille et se demande ce qu'elle peut apprendre.

Quels sont les exercices que vous conseillerez de faire régulièrement ?

M. M. : Je propose de se constituer une collection d'une trentaine de cartes postales qui vous touchent, vous parlent, vous plaisent. Et quand vous pouvez vous donner une demi-heure, de prendre la pile à l'envers et de sélectionner au hasard une carte postale en pensant intensément « Moi, maintenant » pour que cette carte soit un cadeau, qu'il soit agréable ou non. C'est important de dire que l'autolouange n'est pas que positive, elle consiste à accepter l'amplification de tout, le positif comme le négatif. Je propose donc de tirer la carte postale et de prendre ce qui vient, ce qui monte, un cri comme une joie, et de l'exprimer avec amplification. Il peut s'agir d'une traversée paisible tout comme d'une éruption de colère. Il faut alors aller au plus près de sa colère, lui donner toute sa puissance car celle-ci va cracher ce qui nous a mis cette colère dans le corps. Ce que je propose à ce moment-là, le texte ayant fait son effet, c'est de l'honorer puis de le brûler et de le laisser partir.

C'est une pratique libératoire...

M. M. : Par l'autolouange, l'inconscient vient prendre la direction du bateau, il veut notre bonheur et s'il y a quelque chose qui ne va pas, il organise une vomissure d'âme. Il va cureter de plus en plus profond jusqu'à ce que la cause émerge et que se produise une sorte d'apaisement. Ce que j'aime avec l'autolouange, c'est que c'est vraiment un lien de je à je. Le chemin de l'autolouange fait une synthèse des chemins spirituel et thérapeutique. Il y a là quelque chose que je n'ai pas fini d'explorer. Je comprends la fascination culturelle pour des personnes qui ont atteint des hyper-compétences. Mais que toute notre société se soit engouffrée dans cette fascination nous prive de beaucoup trop. Alors qu'il y a un autre chemin, celui des signes, des vallées, la plongée dans nos intuitions, un chemin à la disposition de tout le monde car il y a un héros à l'intérieur de

chacun. Ce qui est important, c'est de construire la parole individuelle pour pouvoir, au moment où il y a une ouverture, où le mur craque, oser passer. Quand quelque chose bouge et qu'il y a une place, il faut qu'il y ait un je qui puisse s'exprimer.

Comment l'enseignement vous a-t-il aidée à croire en vous ?

M. M. : J'ai eu la chance de rencontrer mes élèves car j'avais tout pour mal tourner. Je suis née dans une famille bourgeoise, je suis allée dans une bonne école catholique, je suis devenue prof de maths, ce sont beaucoup d'éléments qui endiguent dans un système de transmission à répétition. Mes élèves m'ont montré ce qu'est la dignité parce qu'ils 'marchent leur parole', ils prennent des risques. Ils sont d'une intégrité incroyable. Ils sont peu au fait des chemins à suivre ou des codes, mais au plus près d'eux-mêmes. Nous avons risqué et vécu une rencontre qui nous a permis de grandir. Moi j'avais à sortir d'une double niaiserie et eux à se donner des outils pour rentrer dans une société qui a besoin d'eux mais qui les rejette. J'ai été éduquée sous le mode de la 'normose' : tout ce qui n'était pas normal était écarté et si je ne prestais pas avec une certaine qualité, j'étais éliminée.

Est-il plus difficile de croire en soi en tant qu'enseignant ?

M. M. : Les choses ont changé par rapport à ce que j'ai connu. Il n'y a plus de cohérence entre la famille et l'école, entre la société et l'école. Aujourd'hui, être prof, c'est transmettre une matière, c'est éduquer, c'est être un vivant parmi d'autres et montrer comment la vie vaut la peine d'être vécue parce que beaucoup de jeunes ne savent pas par quel bout la prendre. Le défi à relever est de nature navajo : il est de savoir comment nous-mêmes en tant qu'adultes marchons dans nos mocassins. Pour le jeune, cela peut se résumer à « Si la façon que tu as de vivre me touche, peut-être te ferai-je confiance. »

Cela change la relation : ils te respectent, il y a une vraie qualité relationnelle et cela permet d'ouvrir un peu plus.

EN SAVOIR PLUS

Marie Milis animera une conférence sur l'autolouange le jeudi 6 mars à 19h30 au Forum 104 (104, rue de Vaugirard, Paris 6^e). Elle donnera aussi divers ateliers : « Autolouange et proclamation », à Paris les 25 et 26 janvier, et à Bruxelles les 15 et 16 février ; « Souviens-toi de ta noblesse », à Paris, au Forum 104, les 8 et 9 mars. Et deux formations, l'une à Paris les 22 et 23 mars et l'autre à Bruxelles les 29 et 30 mars. Infos : leonard.appel@skynet.be