

● SE CONNAÎTRE

J'ai suivi un stage d'autolouange

Banc d'essai | C'est une pratique empruntée à l'Afrique : faire son propre éloge en public. À Bruxelles d'abord, puis en France, une ancienne enseignante propose des stages d'écriture inspirés de cette discipline rituelle, le *kasala*. Sous la plume, promet-elle, « nos difficiles histoires de vie deviennent des chemins de gloire ».

PAR LAURENCE LEMOINE

« L'important, c'est de "quitter la tête". D'oser plonger dans l'enfance, dans quelque chose d'intact qui se dit à l'intérieur de nous... » Autour de Marie Milis, le groupe écoute, attentif. De larges baies vitrées s'ouvrent sur un feuillage touffu. Le soleil s'y reflète en clins d'œil. Bruxelles au printemps. Une trentaine de personnes, des femmes et des hommes de tous âges (j'aperçois une fillette d'une douzaine d'années et, à l'autre bout de la salle, une dame qui avoisine les 80 ans), sont réunies pour un atelier d'écriture d'un genre particulier : il s'agit de s'envoyer des fleurs à soi-même,

allègrement et sans retenue. Un divertissement rare, dont cette ex-professeure de mathématiques et d'éthique a d'abord expérimenté les bienfaits avec des élèves de collèves en zones sensibles. « Ces jeunes, sur lesquels est rarement porté un regard valorisant, produisaient des textes d'une maturité et d'une beauté étonnantes. L'autolouange, en leur permettant d'affirmer leurs qualités et d'honorer leurs racines, avait de puissants effets sur leur estime de soi », affirme-t-elle. Désormais retirée de l'enseignement, Marie, qu'un journaliste a un jour décrite comme « un mélange de Marie Curie et de Mary Poppins », propose ses ateliers au tout-venant, rencontrant un succès croissant, au point d'être désormais sollicitée hors des frontières de son plat pays. J'ai testé pour vous. Essayez avec moi.

« Vous êtes le tigre des montagnes! »

« C'est très simple, encourage Marie. Vous pouvez commencer par "Je suis...", mais ça n'a rien d'obligatoire. Laissez-vous aller, suivez l'idée qui se présente, elle vous mènera vers une autre, puis une autre encore. Peut-être avez-vous le ▶

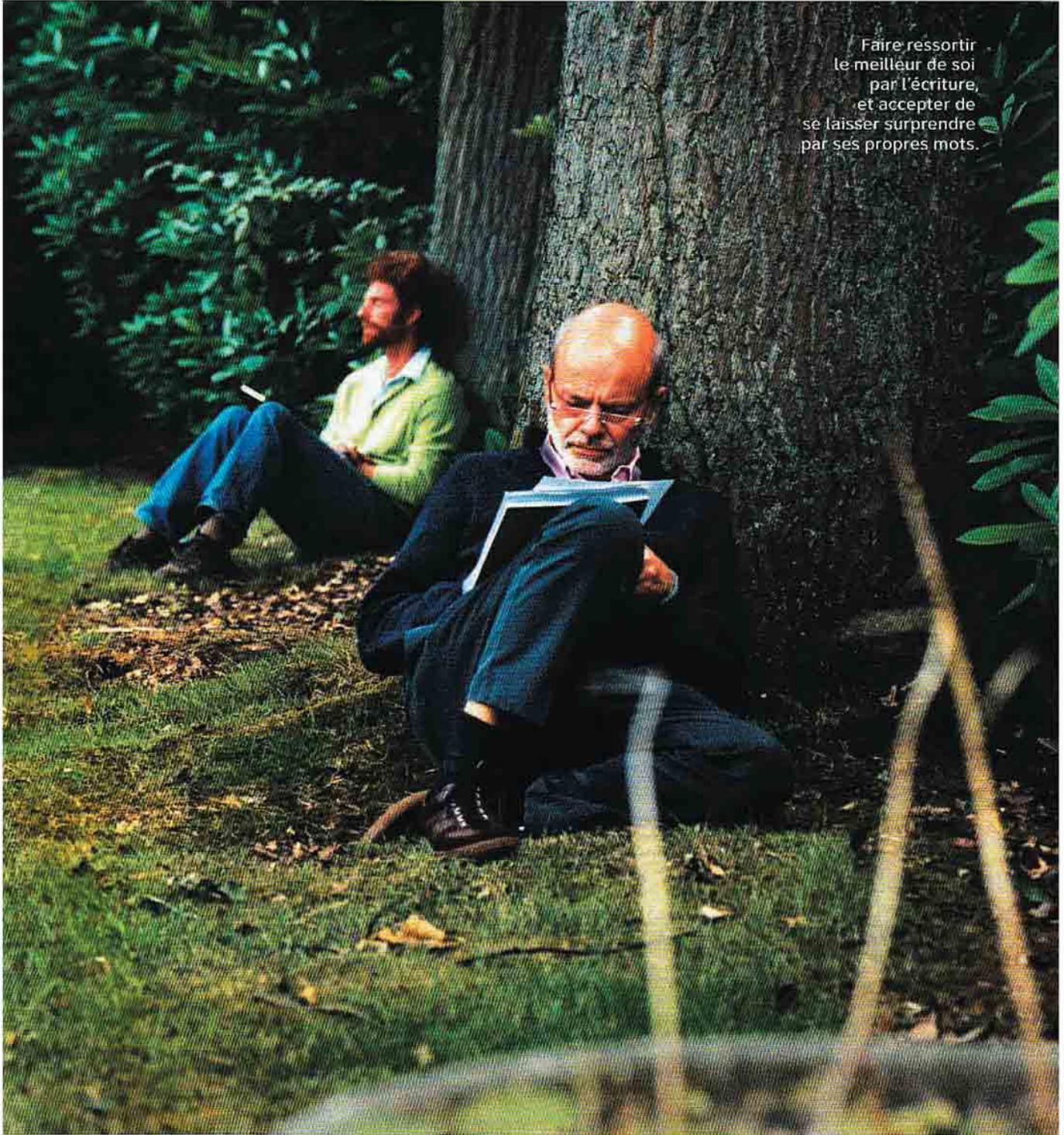
@ SUR LE NET

Autoflattez-vous

Découvrez les bienfaits de l'autolouange en écrivant dans le forum « Estime de soi » sur Psychologies.com

MARIE MILIS POUR PSYCHOLOGIES





Faire ressortir
le meilleur de soi
par l'écriture,
et accepter de
se laisser surprendre
par ses propres mots.

● **SE CONNAÎTRE**

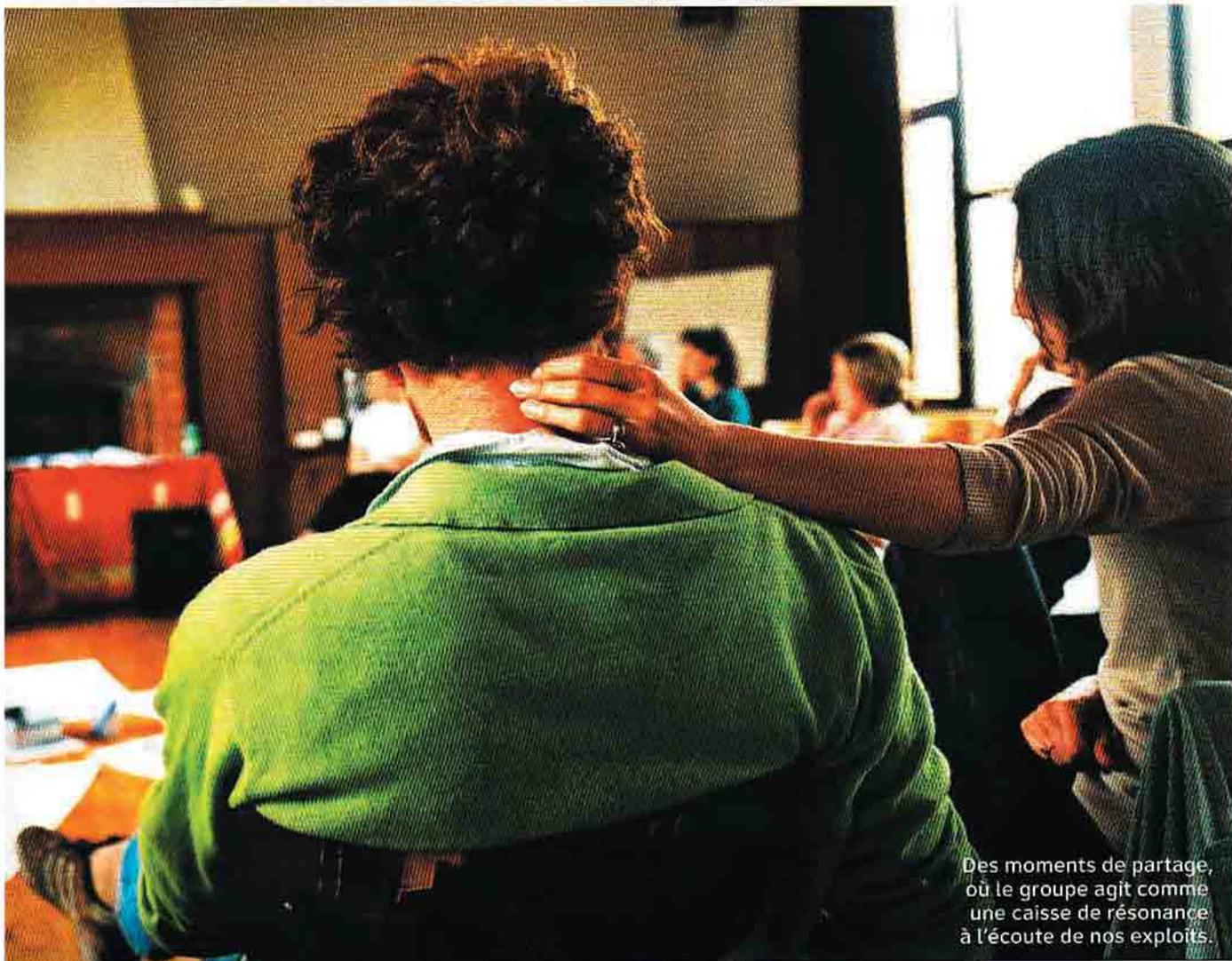
J'AI SUIVI UN STAGE D'AUTOLOUANGE

► sentiment qu'il faut savoir écrire. Détrompez-vous. Vous allez être surpris par ce qui peut surgir de votre plume. Ne la contrôlez pas, laissez-la vous révéler. Il n'y a qu'une règle : l'amplification. Lorsque vous parlez de vos qualités, exagérez. Ne vous contentez pas de dire que vous êtes courageux. Vous êtes le tigre des montagnes ! Pensez que vous allez lire votre texte devant les autres. Faites en sorte que l'on s'exclame en vous écoutant, que votre public pense : « Quelle chance j'ai de connaître cette personne-là ! » Et, autre chose, le mensonge n'est pas permis. N'écrivez pas que vous êtes un abîme d'incapacité, ça ne peut pas être vrai. Or ce qui est faux ennuie tout le monde. En revanche, si votre existence est réellement triste, amplifiez sa noirceur. Donnez

aux émotions les plus sombres l'occasion de montrer leur potentiel de vie. »

Forts de ces conseils, les participants se dispersent. Certains restent dans la salle, d'autres s'installent dans le parc. Je trouve un petit coin d'ombre sous un arbre. Et maintenant : écrire.

Je suis intimidée. L'écriture a beau être mon métier, je ne suis pas habituée à une telle liberté. Écrire sans information à relayer, sans interview à restituer, sans plan, sans notes. Écrire pour le plaisir et, mieux (pire ?), pour parler de moi... J'essaie de ne pas écouter ma peur d'être ridicule, maladroite ou indécente. J'ouvre mon cahier en m'efforçant de « quitter la tête », comme nous y invite Marie. « Je suis le vent... » Ah bon, le vent ? Ne pas me regarder faire, replonger



Des moments de partage, où le groupe agit comme une caisse de résonance à l'écoute de nos exploits.

dans le mouvement... « Je suis le vent qui plane sur les dunes, le vent caresse, le vent rage, la lame qui siffle entre les gratte-ciel, soulevant la poussière, énergie, chaos... » Mmm, quel plaisir! La plume glisse, en effet, comme mue par une nécessité propre. Et ce qu'elle dit de moi, l'énergie qu'elle contacte au tréfonds de mon être, me surprend et m'emporte agréablement. J'écris sans m'arrêter, trois, quatre pages. C'est un soulagement, un défouloir. Je deviens typhon, tempête. L'amplification n'est pas là où je l'attendais. Elle n'est pas seulement dans les mots, elle est dans mon être. Un sentiment d'expansion et de puissance. Quel cadeau de découvrir cela, un chant, un instrument niché au creux de moi, disponible à tout instant!

Pas facile de déclamer

Quarante-cinq minutes se sont écoulées. Les écrivains amateurs regagnent la salle. Sur les visages, ici une joie étonnée, là de l'appréhension. « On ne va pas lire son texte en se cachant, prévient Marie. L'idée du *kasala* [encadré ci-contre] est de se proclamer, d'oser être, en beau! » Les réjouissances commencent. Christian, la soixantaine, rend hommage à ses valeureux grands-pères : « Enfant des lumières, j'ai reçu d'eux le bleu de la perfection, le rouge de la colère... » Sa voix est forte, il tient sa main devant lui à la manière d'un tribun. Je lis sa fierté, sa « noblesse » dans ses gestes. Gauthier, un grand jeune homme roux, s'assoit sur le dossier de sa chaise à la manière d'un oiseau.

Il vient d'avoir un fils et nous fait partager sa joie : « Ma voix est mon âme, je chante mon bonheur, je participe à la fanfare du matin. » Certains ferment les yeux pour mieux savourer leurs mots. Les textes sont tour à tour drôles (Brigitte : « Je suis une vache qui regarde le train passer, une vache folle, une vache sacrée, une sacrée vache aussi... »), tendres (Agnès : « Je suis une montagne d'émotions à l'approche du soleil »), sensuels (Marc : « Je suis le conquérant de ces terres secrètes et parfumées... »). Ils révèlent des lieux enfouis, des passions cachées, des peines secrètes. « Je suis une sauvageonne », lit Monique, la vieille dame aux yeux bleus, évoquant ses jeux d'enfant dans les foin. En écoutant son texte et celui des autres, je sens combien nous nous ressemblons, au-delà des apparences, comment nous nous rejoignons dans l'émotion.

Le *kasala*, une tradition orale africaine

Professeur de littérature à l'université de Gand, en Belgique, c'est Ngo Semzara Kabuta¹ qui a inspiré le travail de Marie Milis alors qu'il soutenait sa thèse sur le *kasala*. « Je suis retourné au Congo après des années d'absence, raconte-t-il. Ma famille avait fait venir un griot, un diseur, un poète. Au son des tambours, il m'a parlé de moi, de mes origines, de mon histoire et, à travers ce récit, de chaque membre de ma communauté. Cela a duré quatre heures, à la manière d'une épopée. Mon émotion était forte. » Cette tradition existe un peu partout en Afrique. Elle vise à rappeler

au voyageur qui il est, à le resituer parmi les siens. Au passage, le griot signe son œuvre en parlant de lui-même, en maniant l'hyperbole, la métaphore, l'humour. Ces figures de style, ainsi que le cadre rituel dans lequel on s'y adonne, rendent légitime une flatterie de soi qui, au quotidien, n'est pas admise. « Chez moi, ajoute Ngo Semzara Kabuta, on dit que lorsque l'on a beaucoup marché, il faut s'arrêter pour laisser à l'âme le temps de nous rejoindre. On ne peut pas toujours aller, il faut parfois revenir à soi. » C'est ce que permet l'autolouange.

1. Ngo Semzara Kabuta, auteur d'*Éloge de soi, éloge de l'autre* de (PIE-Peter Lang, 2003).

« Je suis le carcan de mes mots enfermés »

Je tiens mon cahier d'une main tremblante. Je pensais avoir plus de difficulté à écrire qu'à déclamer. C'est l'inverse qui se produit. Je commence : « Je suis le vent... » Alors que je lis, mon tremblement s'accroît. Ce n'est plus seulement le trac, c'est la vibration de mon texte, l'effet de mes mots dans mon corps. « Je traverserai de grandes étendues et ma course sera tourbillon, je grossirai à mesure que j'avancerai et ferai de riches tourbillons... » À cet instant, je ressens que l'écriture est un souffle, et qu'elle peut m'épanouir, me guérir... Puis vient le tour de Véronique, une grande et belle femme aux cheveux courts, 45 ans peut-être. Elle se lève, hésitante. « Ça m'a été difficile », avoue-t-elle, abattue. Marie l'encourage. Véronique se lance, d'une voix douloureuse : « Je suis le carcan de mes »

● SE CONNAÎTRE
J'AI SUIVI UN STAGE D'AUTOLOUANGE



La louange, c'est parfois aussi laisser s'exprimer ses démons intérieurs.

► mots enfermés, je bouillonne, Stromboli sous un mur de béton. Je suis le béton qui se craque et éclate, je suis faille, je suis fissure. Je touche en moi le vide avant la création. » Les larmes roulent sur ses joues. « Je n'ai contacté que du barrage », constate-t-elle. « La louange n'est pas seulement frôlements de libellule, explique Marie, elle est aussi la parole de nos monstres. D'où sa puissance libératrice, créatrice. Tu as nommé avec force un ressenti que nous connaissons tous. Il t'a fallu du courage. Ce groupe est comme un orchestre, l'un est le triangle, l'autre la grosse caisse. Ensemble, exprimons quelque chose de l'expérience de chacun. »

Un outil d'évolution

Fin des lectures. Le groupe débriefe. « Le passage de l'écriture à la parole est extrêmement puissant, s'étonne Jean-François. Il y a de la métamorphose dans cet exercice. » Gauthier est sidéré : « Les gens, ici, n'ont pas conscience de leur poésie ! » « J'aurais bien aimé que mon texte soit lu par un autre, pour mieux m'entendre », remarque encore quelqu'un. Marie acquiesce : « Gardez vos textes. Vos mots ne révéleront peut-être leur sens que dans quelques années... » Monique est encore très émue d'avoir évoqué

Comment s'autolouer ?

Il y a plusieurs façons de pratiquer l'autolouange, selon son humeur et la situation. Quelques exemples¹ proposés par Ngo Semzara Kabuta.

- **Pour renouer avec sa puissance**
« Je suis l'insubmersible, la tenace, celle que l'on assaille de contrariétés et qui jamais n'abdique... »
- **Pour tordre le cou à ses défauts**
« Nul ne m'égale dans l'art de la procrastination, je remets toujours à plus tard. Tout à coup, je me surprends devant une montagne d'œuvres inachevées [...]. Les blâmes s'accumulent, il faut réagir,

la honte menace, mais je refuse de rougir. »

- **Pour se défaire de l'emprise de son ennemi**
« Tu es la personne la plus indispensable et en même temps la plus détestable. Pourtant, merci à toi de m'avoir permis d'être moi... »
- **Pour célébrer un disparu**
« Elle pouvait être tour à tour drôle et sérieuse, sage et folle ! Elle nous a donné beaucoup d'amour, de force et de tendresse. Elle n'était pas toujours dans la réalité, elle rêvait le Monde ! »

1. Tous les exemples sont tirés de *Souviens-toi de ta noblesse* de Marie Milis (« À lire » ci-dessous).

son enfance et ses chers disparus. « La louange de l'autre fait certainement avancer le processus de deuil », estime-t-elle.

Marie, elle, a été contactée par des cabinets de reclassement professionnel et par le milieu carcéral pour former les intervenants à une pratique qui a fait ses preuves dans la gestion de carrière ou la réinsertion. Quant à moi, j'ai glissé un petit carnet dans mon sac. Et quand l'envie me prend, je laisse glisser ma plume sur le papier, et le vent m'emporter.

L.L. ●

À LIRE

Souviens-toi de ta noblesse, la pratique de l'autolouange ou l'accouchement du cœur de Marie Milis
Préfacé par Christiane Singer – « Seul celui qui a vu le prix inestimable de sa propre vie est capable de s'incliner devant celle de son frère » –, cet ouvrage expose la pédagogie d'une méthode inédite et présente les plus beaux textes d'une classe d'adolescents (Le Grand Souffle, 2007).

OÙ S'ADRESSER

Association Initiations
90, Montagne de Saint-Job, 1180 Bruxelles.
Rens. : +32(0)23754811 et www.initiations.be