

La transformation intérieure

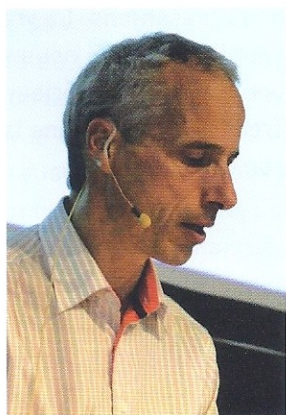
Danser, chanter, ressentir : vivre la métamorphose au travers du corps

Entretien avec Marièle Chartier
et Tanguy Lunven

Marièle Chartier
comédienne, chanteuse,
danseuse. Compagnie
Teya'g



Tanguy Lunven
chef de chœur en
entreprise, Enchanter les
Organisations



Et si au lieu de parler de la métamorphose, on la vivait au travers du corps ! C'est la proposition qu'ont faite Marièle Chartier et Tanguy Lunven à la fin du premier jour du forum. Grâce à des exercices de voix, de chant et par la danse, ils ont embarqué presque tous les participants dans une autre façon de vivre cette métamorphose, de la ressentir, de l'expérimenter. Ils nous racontent en quoi ce passage par le corps constitue pour eux une vraie voie vers la métamorphose personnelle.

Quelle était votre intention dans ce que vous avez proposé aux participants ?

Tanguy Lunven. Nous sommes partis des quatre mots qui sous-tendaient le forum [*Écoute, Partage, Transformation, Métamorphose*] et nous avons imaginé les gestes et les sons, confortables, agréables à vivre, mais aussi moins agréables. Nous voulions proposer aux participants de vivre cette expérience, d'oser y aller, tout en étant soutenus pour le faire.

La métamorphose passe par l'authenticité, la vérité, par l'*acknowledgement*, que cela soit ou non agréable à vivre. Mais ce chemin, si on le prend, mène vers la métamorphose. L'atelier était donc une proposition pour ressentir cette merveilleuse expérience avec le chant et la danse et permettre à chacun d'être à l'écoute de ce que celle-ci pouvait lui apporter. Notre intention était de donner aux participants l'occasion de vivre une expérience telle que celle-ci.

Qu'amène une séance sur le corps dans un forum comme celui de SoL ?

Marièle Chartier. On parle beaucoup de descendre à l'intérieur de soi. Mais pour cela, il faut avoir conscience de son corps et passer par la voix et le corps donne justement accès à cette conscience corporelle. Dans les entreprises, on utilise généralement la voix, le cerveau, mais on a peu conscience de son corps. Travailler avec le corps amène un vrai décadrage, c'est-à-dire descendre du mental au corporel.

Avec des exercices comme ceux que l'on a faits lors du forum, on expulse ce qu'on a avalé pendant la journée, y compris les frustrations, les colères, les impressions de ne pas avoir été entendu. Le corporel permet de faire sortir tout cela, on transpire avec le corps, on peut enlever ses tensions, on revient à neuf quelque part. Cela fait du bien !

Quel est le lien entre ce travail sur le corps et le thème de la métamorphose ?

Tanguy Lunven. Reconnaître ce que l'on ressent est la clé de la métamorphose.

Marièle Chartier. Passer par le corps passe par les émotions, ce qui ne se produit pas avec la tête. Cela permet de poser le centre de soi ailleurs que dans le cerveau. Là, c'est donc l'émotionnel qui parle. Or dans les organisations, il y a un vrai tabou sur ce sujet, les émotions n'ont

pas cours, mais pourtant le corps en est porteur et l'exprime tout le temps. Oser être dans son corps, c'est déjà de la transformation ! Quand on est dans le corps, on ne pense pas, on est dans son corps. Cela permet aussi de ne plus être dans le jugement de soi. Pour toucher à ce domaine, il faut se faire confiance et on a donc besoin de temps. On peut apprivoiser cette partie émotionnelle si on la travaille régulièrement.

Comment ce thème de la métamorphose résonne-t-il pour chacun d'entre vous ?

Tanguy Lunven. Le thème de la métamorphose est un thème clé dans ma vie. La métamorphose passe d'abord par la transformation de soi et donc par un regard tourné vers l'intérieur. Je regarde à l'intérieur et ce n'est pas forcément agréable, mais c'est là. La métamorphose passe par le nettoyage de nos vieilles histoires. Le plus efficace est de les accepter et d'accueillir ce que nous ressentons. La vraie métamorphose nous fait aller vers qui nous sommes vraiment. C'est une puissance intérieure au service de chacun. Trouver sa place dans la société, c'est aller vers son don.



Si nous agissons sur nous-mêmes, nous avons un pouvoir infini, plus aucune limite à une transformation intérieure. Dans la chrysalide, à un moment, il y a un magma, c'est déstructuré. La vraie métamorphose n'est pas une amélioration de la personnalité, c'est retrouver qui on est profondément. Retrouver sa vraie forme.

Marièle Chartier. La clé de la transformation est d'être à l'écoute de son ressenti. Je suis persuadée que le travail sur le corps est infini. J'ai commencé par être danseuse et j'ai pensé alors que je connaissais bien mon corps. Ensuite, j'ai été maman, et là j'ai vu que je ne le connaissais pas entièrement. Maintenant, je fais de l'antigym et je sais que je ne sais rien ! On apprend toujours en écoutant son corps.

Quel souvenir gardez-vous de ce que vous avez fait au forum ?

Tanguy Lunven. J'ai été marqué par la puissance du groupe, c'était très impressionnant. Beaucoup de gens sont rentrés à fond dans notre proposition.

Marièle Chartier. J'ai été moi aussi très impressionnée par la participation de tous, cela me touche toujours. Et en participant, chacun amène sa contribution à cette métamorphose. ●

*Propos recueillis par Anne-Lise Seltzer,
septembre 2014*