

L'art de se lancer des fleurs

L'autolouange permet de stimuler l'estime de soi, en amplifiant ses qualités. Découverte d'un art venu d'Afrique, lors d'un stage d'initiation de deux jours, à Crissier (VD).

«Je suis un guerrier», commence Pascal, représentant. «Je suis de la couleur du soleil», chante Manuela, kinésiologue. Assis en rond, les huit participants lisent chacun à leur tour à voix haute le texte qu'ils viennent de rédiger, qui couché dans l'herbe, qui studeusement penché sur une table. Marie Milis, qui a fait découvrir à l'Occident l'autolouange, encourage les voix fluettes et les dos recourbés à s'ouvrir pour clamer haut et fort leurs qualités.

Le principe: «Il ne s'agit pas de la méthode Coué ni de pensée positive, explique l'organisatrice. Il s'agit de reconnaître et surtout d'amplifier ses qualités propres, sans fausse modestie, sans tricherie. Le mensonge est interdit.» Deux jours durant, les participants ont rempli des cahiers d'autolouanges.

Premier exercice: parler à sa main gauche

Premier exercice, Marie Milis demande aux gens de parler à leur main gauche, de la décrire. La consigne: écrire avec son cœur, en laissant le mental de côté, écrire ce qui vient, sans réfléchir. Les regards sont interrogateurs, les plumes hésitantes. Et puis, il se passe quelque chose, on griffonne, onature, on noircit des pages. Au moment de lire monte l'angoisse, on se sent ridicule et jugé par les autres. Liane remercie sa main gauche et de lui avoir massé le ventre lorsqu'elle avait mal. Et tout à coup, quelque chose se libère en elle. Elle s'arrête et s'exclame: «J'ai écrit ce texte en pensant à ma main, mais il parle de moi!»

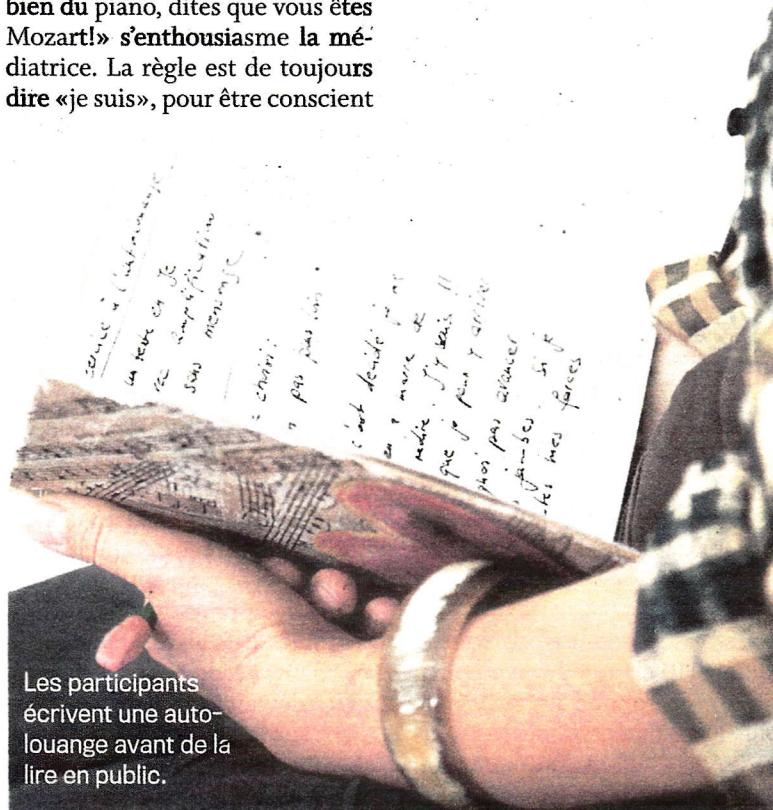
Certains textes sont de vraies poésies, d'autres des mots couchés telles des impressions de couleur sur un tableau. Après cette première rencontre avec soi, on se sent déjà lié d'une manière indescriptible aux autres participants. «L'autolouange fait appel à l'intelligence collective, explique Marie Milis, les phrases qu'on jette font peut-être écho pour quelqu'un d'autre.»

Amplifier au maximum

Le deuxième exercice consiste à choisir une carte postale et à l'utiliser comme support pour parler de soi, «en amplifiant au maximum: ne dites pas que vous jouez bien du piano, dites que vous êtes Mozart!» s'enthousiasme la médiatrice. La règle est de toujours dire «je suis», pour être conscient

de sa richesse intérieure. «Je voulais écrire quelque chose, et puis je me suis dit que je ne voulais pas me vanter», confie Elsbeth. «Il ne s'agit pas de faire de la gonflette d'ego», répond Marie Milis. J'ai le droit de dire que je suis Marie Curie, personne ne sait si je le suis à 0,1 ou à 99%.»

Personnellement, je choisis la tour Eiffel. Mais, à y réfléchir, je ne peux pas m'identifier à elle. Alors, je deviens la statue de la Liberté, fière, droite et chatouillant le ciel, prête à briller pour les prochains siècles. Mais au moment de le lire, ma grandeur s'est ratatinée. «Il faut oser, m'encourage-t-elle. Quand on y goûte, cela nous remplit, on se sent wouaw.»



Les participants écrivent une autolouange avant de la lire en public.

Mathématicienne belge, Milis a d'abord appliqué à se lancer des fleurs en Afrique depuis de nombreuses années. «C'était un quartier difficile, des classes au bord de l'échec scolaire



Marie Milis, spécialiste en autolouange.

chain, elle devrait donner en Suisse un cours de formation pour les futurs animateurs.

Liane, une participante, a découvert par hasard le livre de Marie Milis peu avant le cours, l'a dévoré, puis s'est renseignée sur la tenue d'un prochain atelier. «Quand j'ai vu qu'il débutait tout de suite, j'y ai vu un signe, je me suis inscrite, le cœur battant.» Manuela a découvert l'autolouange à une période où elle se «dénigrait» beaucoup. «Ça m'a remise à l'intérieur de moi, je me suis redressée.»

Après la pause, il est temps de commencer le troisième exercice. Tirer une carte postale au hasard et procéder à son autolouange de là. Je tombe sur une représentation de la crèche, avec Marie, Joseph et tous leurs visiteurs. Et j'ai beau apprécier l'herbe sur laquelle je suis assise, le soleil, l'espace, les mots ne viennent pas.

«Je suis toutes les couleurs»

Alors je choisis un subterfuge: les couleurs de la carte m'inspirent davantage que Marie. «Je suis toutes les couleurs de la palette. Je suis le rouge, la vie, le sang, l'effort, l'amour. Je suis le bleu... Je suis le noir...» Je sens le regard des autres au moment de le lire. «Il faut faire corps avec ce qui nous fait peur. L'autolouange n'est pas que positive, explique Marie Milis. Si vous vous sentez déprimé, dites que vous êtes le noir abyssal, le néant.» C'est justement avec le néant que débute le texte de Manuela: «Je suis le tout et le néant, le chaos duquel naissent les étoiles.»

Et la spécialiste belge de glisser un dernier conseil, à l'écoute d'un texte qui parlait de colombe: «Mettez vos soucis dans une main, la colombe dans l'autre, puis faites-les se joindre doucement, pour sentir comme elles se complètent et se soutiennent. Et puis, osez!»

Mélanie Haab

Photos Nora Rupp

De Marie Milis: «Souviens-toi de ta noblesse», 2008, Ed. Le grand souffle. «Exercices pratiques d'autolouanges», 2010, Ed. Payot.

Et sur son site: www.initiations.be

Le Kasala, une cérémonie africaine

En Afrique, c'est tout le monde qui se réunit autour d'une personne pour la célébrer, par exemple après son retour d'un long voyage. Pendant quelques heures, un griot (poète des traditions) clame les louanges de la personne, ses forces et ses faiblesses, son histoire personnelle, familiale et villageoise. Une mensonge est proscrit, l'entourage proteste avec véhémence si un trait est exagéré ou erroné. Cela permet de se reconnecter avec ses siens.

L'autolouange de Nathalie*

Je suis l'anneau façonné par les mains habiles de Dieu
Ma brillance éclaire la route
Mes compagnons
Telle une flamme, je redonne
Je redonne sens à
Et je confirme le sens de
ces existences
Je suis la prière qui rejette
l'oublié et supplie la liberté
de l'enchaîné
Je suis à cœur ouvert,
fée d'espace et de création
pour chacun
Je suis à fleur de larme
détresse des sans-issues
Je suis hurlements à l'effort
ment des peuples et de
formes de vie
Je suis l'eau vive qui rêve
rejoindre l'océan et de
nouiller à ses vagues
Je suis source souterraine
cherche son irruption
Je suis chaînon d'une grande
multicolore
Je suis drapeau au vent
hauts sommets
Je suis fille du ciel et de
Je suis enfant sans cesse
émerveillé
Je suis pétillance au regard
reconnaisant de mes siens

* Extrait du livre: «Exemples

chacun a trouvé des mots pour amplifier ses qualités. Les enfants n'ont pas de fausse pudeur.»

De cette expérience est né un livre, *Souviens-toi de ta noblesse*, re-

conseils pratiques. Depuis lors, Marie Milis parcourt la Belgique, la France et désormais la Suisse pour présenter cet art, lors d'ateliers de deux jours et de soirées de