



QUAND L'AMOUR REND POSSIBLE L'IMPOSSIBLE :

**SARAH SERIEVIC NOUS OUVRE LES PORTES
DU THÉÂTRE AUTHENTIQUE**

Écrit par Sarah Diviné

Après quinze ans de carrière sur les scènes françaises aux côtés de grands noms comme Jean Poiret et Michel Serrault, Suzanne Flon, Guy Tréjan, Robert Hirsch, etc ... Sarah Serievic a transformé sa passion du théâtre en une mission de vie. Depuis plus de 27 ans, elle accompagne des milliers de personnes à travers le Théâtre Authentique, un espace de connaissance de soi qui permet la libération des blessures affectives. Dans son dernier ouvrage "Quand l'amour rend possible l'impossible" (éditions Mama), elle nous invite à redécouvrir la force de l'amour véritable.



L'amour : cette étincelle qui nous oblige à grandir

Lorsqu'on demande à Sarah de définir l'amour, sa réponse surprend : "L'amour, c'est une étincelle de lumière qui jaillit lorsque deux consciences se rencontrent." Mais attention, prévient-elle, il ne s'agit pas de cette image d'Épinal où tout serait "calme, luxe et volupté". L'amour véritable est une force puissante et exigeante.

"C'est une telle énergie, c'est la force de l'éros au sens transcendant du terme", explique Sarah. Cette force nous oblige à rencontrer ce qui ne veut pas vivre à l'intérieur de nous. Elle génère des frictions, et c'est précisément dans ces moments de tension que réside le potentiel de transformation. "Ces frictions, quand elles sont menées avec intelligence et maturité, vont donner l'occasion d'un agrandissement de soi-même, d'une élévation de notre conscience."

Sarah insiste sur un point : nous ne sommes victimes de rien. Tout ce qui nous est présenté est une opportunité de dépassement personnel pour ouvrir notre conscience. "Nous sommes nés pour aimer, c'est-à-dire grandir en conscience chaque jour."

La première étape pour se reconnecter à l'amour consiste à cesser de se raconter des histoires, particulièrement celle de la victime. Sarah accompagne ses participants à identifier les récits qu'ils se répètent et qui les maintiennent prisonniers de schémas limitants.

Le pouvoir du corps paralysé : quand la maladie devient révélation

Le parcours de Sarah illustre cette capacité de transformation. À 17 ans, elle se retrouve hospitalisée, paralysée pendant un mois. Dans sa chambre d'hôpital, un chirurgien entre et déclare devant elle à l'infirmière : "Elle est foutue."

Cette phrase, loin de la détruire, déclenche en elle une rage de vivre. "J'ai entendu ça et je me suis entendu penser : 'Attends, toi tu me soignes, mais c'est moi qui guéris. C'est moi qui vais décider de guérir.'"

Sarah était alors incapable d'exprimer ses émotions. "Ce corps qui se paralysait, c'était une amplification de cette paralysie émotionnelle que je m'étais imposée par peur de souffrir." La paralysie physique n'était que le reflet d'une paralysie intérieure bien plus profonde.

C'est alors qu'elle sent une goutte de perfusion tomber dans son corps. Cette sensation devient le point de départ de sa guérison. Seconde après seconde, elle se visualise actrice de théâtre, capable enfin d'exprimer les émotions qu'elle refoule. "Je respirais avec cette pensée : voilà, je vivrai les émotions que j'ai besoin d'exprimer, je transmettrai les messages que je veux révéler."

Sarah s'est guérie en se visualisant vivre sa passion. Son conseil : avoir

un projet de vie qui nous fait vibrer et s'y connecter chaque jour, particulièrement dans les moments difficiles. Ce n'est pas de la pensée positive naïve, mais une force créatrice puissante qui mobilise toutes nos ressources intérieures.

Le Théâtre Authentique : un espace pour oser être pleinement

Contrairement au théâtre traditionnel qui appelle à l'extérieur de soi et crée une dépendance au regard des autres, le Théâtre Authentique fait l'inverse : il invite à plonger à l'intérieur de soi.

"Je dis souvent, ce théâtre-là, c'est le seul lieu où on arrête de jouer. C'est le seul lieu où on existe dans l'authenticité et la profondeur de l'être", confie Sarah. On n'y joue pas des personnages, on y vit sa vérité. On se surprend en flagrant délit de soi-même dans des joies fortes, mais aussi des sanglots terribles, des colères, des peurs, des hontes, des jalousies qu'on ne croyait pas contenir et tout cela porté par un groupe qui va soutenir, porter et accompagner ces émotions.

L'histoire d'une jeune femme chinoise illustre ce processus. Mariée et très amoureuse, elle ne parvenait pas à exprimer son amour à son mari, prisonnière d'une culture où les sentiments ne s'expriment pas. Sur scène, Sarah l'invite à revivre sa relation avec sa mère, cette femme qu'elle admire mais à qui elle n'a jamais pu dire "je t'aime".

Assise par terre, de dos, la tête posée sur les genoux d'une femme représentant sa mère, elle laisse couler toutes ces paroles d'amour retenues pendant des années. "Mais maman, je n'ai jamais pu te dire que je t'aime, mais je veux te dire qui tu es pour moi, tout cet amour que tu représentes pour moi." Les larmes coulent, les barrières tombent. Dans un élan spontané, elle se retourne et se jette dans les bras de la représentante de sa mère.

Un an plus tard, elle écrit à Sarah : "Grâce à ce stage, je vis un amour extraordinaire avec mon mari, tout a été transformé." Il lui fallait l'autorisation de sa mère, la parole libérée avec elle, pour oser aimer pleinement son mari. Tant qu'elle ne l'avait pas vécue, elle restait dans une loyauté inconsciente où aimer quelqu'un d'autre signifiait trahir sa mère.

Sarah partage une révélation personnelle : "C'est parce que j'ai rencontré mes véritables colères que j'ai rencontré ma véritable douceur." Nos émotions refoulées – colères, peurs, hontes, jalousies – sont des énergies qui ont besoin de s'exprimer. Quand on les regarde avec compassion, on découvre l'énergie de vie qu'elles contiennent.

Il s'agit d'amour véritable : reconnaître ces parties de nous qui ont manqué d'amour et leur offrir une présence bienveillante.

De la rue à sage-femme : l'amour qui transforme

L'une des histoires les plus bouleversantes concerne une femme de la rue, obèse, qui venait dans un centre pour femmes sortant de prison. Elle retenait un haut-le-cœur, incapable de parler à Sarah.

Un jour, Sarah lui dit : "Tu sais, ici, tu peux vomir. La prochaine fois, viens avec une petite bassine, et tu as le droit de vomir ici. Et peut-être après vomir les paroles que tu as besoin de dire."



Quelques semaines plus tard, la femme revient avec une bassine. Puis, de nombreuses semaines après, elle raconte enfin son histoire épouvantable : sa mère est morte en la mettant au monde, et son père, qui aimait follement sa femme, a décidé de faire payer à sa fille son "crime". Traitée comme un monstre toute son enfance, elle est devenue monstrueuse. "Tant que tu n'as pas éveillé ta conscience, l'image que l'autre te renvoie fait de de toi ce que l'autre veut faire de toi", explique Sarah.

Mais quelque chose bascule quand Sarah lui dit : "Ton père était fou. Fou d'amour. Maintenant, c'est à toi de remettre cet amour à l'endroit. Ça ne s'adressait même pas à toi." Et surtout : "Tu es née de l'amour, ne l'oublie jamais."

En six mois, cette femme perd 30 à 40 kilos. Elle commence à écouter les autres, à intervenir, à reconnecter avec ses sensations et ses sentiments. Finalement, elle quitte le centre et devient sage-femme. Elle appelle Sarah quelque temps plus tard : "À chaque fois qu'un enfant naît, je chante. Et je sais que ce chant me vient de l'amour de ma mère."

Le dernier conseil de Sarah est essentiel : reconnecter avec ce

qui procure du plaisir, sortir de la performance pour obtenir un résultat. C'est exactement ce qu'elle a vécu lors de son audition au Conservatoire de Paris. Certaine de ne pas être retenue, elle s'est dit : "Puisque c'est le moment, j'y vais et le reste je m'en fous. Je vais jouer pour le plaisir." Elle a été reçue à l'unanimité.

"S'il nous est arrivé à tous de créer des situations qui ne nous conviennent pas, ne délaissions pas notre capacité de créer aussi ce que nous souhaitons voir se réaliser » affirme Sarah. Il s'agit de reprendre notre pouvoir créatif et de l'amener dans le sens de nos aspirations les plus vives.

Ne sortez pas de cette terre sans avoir été vivant

Sarah conclut notre échange avec un message précis : "Ne sortez pas de cette terre sans avoir été vivant. C'est ça le Théâtre Authentique : chercher la vie, dans ses élans les plus vrais"

Aimer authentiquement, ce n'est pas du narcissisme. C'est aimer ce qui est là, s'offrir ce constat bienveillant que nous ne sommes pas que nos comportements limitants. Chacun est venu sur cette terre pour libérer les parties de soi qui empêchent l'accès à la vie, donc à l'amour.

L'authenticité commence par soi-même : "Oui, je me suis comportée comme ça ce jour-là, mais je ne suis pas que ça." Se pardonner, s'accueillir sans jugement, reconnaître la petite fille ou le petit garçon en nous qui a cru ne pas mériter l'amour et qui a créé des personnages de protection.

À travers son livre "Quand l'amour rend possible l'impossible" et son Théâtre Authentique, Sarah Serievic nous offre bien plus qu'une méthode : elle nous transmet une voie vers la liberté intérieure, celle qui permet de vibrer pleinement, d'aimer sans masque et de transformer l'impossible en possible.

Pour découvrir le travail de Sarah Serievic et participer à ses stages de Théâtre Authentique, rendez-vous sur son site internet. Son livre "Quand l'amour rend possible l'impossible" est disponible aux éditions Mama.