

Le dénigrement de soi comme clé de survie

Extrait du livre de Sarah Serievic : Quand l'amour rend possible l'impossible Mama Éditions

Alors que je suis préoccupée par l'autre, que je l'accuse, que je l'encense, que je le magnifie, que je le diabolise, que je tente de le sauver ou que je le fuis, c'est de mon propre désarroi dont je me détourne avec indifférence, c'est lui que je méprise. Plutôt que d'attribuer à nos amoureux, à nos parents, le pouvoir de nous annuler ou de nous faire exister, soyons conscients des fantômes qui interdisent l'accès à nos véritables élans. Qui sont ces inquisiteurs qui grondent au fond de nos ténèbres ?

C'est dans l'enfance que nous développons l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes, et que nous prenons conscience de qui nous sommes et des croyances qui nous font agir.

La relation amoureuse amène à rejouer les blessures d'enfant que nous espérons dépasser, d'où la peur de ne pas y arriver. Voilà pourquoi les frémissements amoureux peuvent être vécus inconsciemment comme extrêmement dangereux. Il y a comme une loyauté inconsciente qui invite à penser que si un parent n'a pas pu ou su nous aimer, c'est que quelque part nous n'étions pas aimables. Une part de soi continue à soutenir ce crédo qui finit par devenir fatalité, le hamster tourne dans sa roue : Si nos parents n'ont pas apporté l'amour dont nous étions assoiffés, c'est que quelque chose ne tourne pas rond chez soi. Mais qu'est-ce qui ne va pas ?

Accepter tous les éléments de notre histoire qui font de nous ce que nous sommes est compliqué et parfois douloureux.

Refouler semble plus simple que d'avoir à affronter une réalité trop douloureuse à assumer. On cherche à calfeutrer des couches épaisses de mémoire putrides. Il est plus confortable d'effacer des pans entiers de souvenirs qui suscitent en soi une angoisse sourde. On préfère le déni de soi, construire une image falsifiée de nos douleurs d'enfant, remplacer le scénario, allant jusqu'à se raconter, comme Brigitte, que notre enfance fut « normale ». On peut même aller jusqu'à comparer nos « petites contrariétés » à ceux ou celles qui ont « vraiment des raisons de se plaindre ». Comme s'il existait un baromètre de l'amour !

On remplace l'image pour ne plus avoir à souffrir de l'intolérable, espérant ainsi protéger l'image d'un parent que l'on ne peut pas remettre en cause. « Tu honoreras tes parents » a été confondu avec « Tu honoreras leur souffrance et tu les aimeras, sans jamais regarder le mal qu'ils ont fait malgré eux ». On dissimule les passages fâcheux de notre biographie pour en extraire une conclusion salutaire et sauver les apparences, mais aussi pour camoufler les blessures qui ne pourront pas cicatriser si nous n'avons pas le courage de les

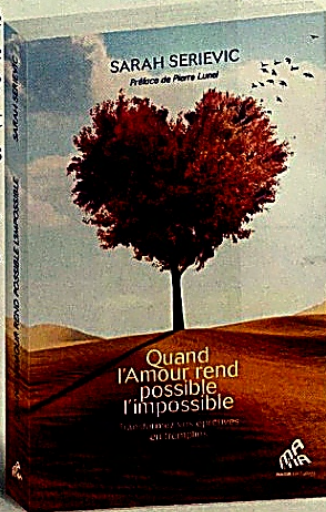
affronter. Le problème avec cette falsification, c'est qu'elle est construite sur une logique d'évitement où les nébuleuses inexplorées ne nous permettent pas de comprendre le sens de nos existences. En langage clair, nous avons à déchirer le voile de ces amnésies si nous voulons savoir qui nous sommes. C'est la honte qui nous incite à modifier nos images, cultivant ainsi le déni de soi, la honte de ne pas avoir été aimé à la mesure de notre besoin. La honte de ne pas avoir été suffisamment bien aimé par des parents qui ne savaient pas faire autrement. La honte d'avoir dû rendre des comptes à quelqu'un de plus fort qui, de surcroît, a utilisé l'amour pour nous contraindre. Nous faisons disparaître des pans entiers de notre construction, jusqu'à finalement transformer nos souvenirs en une vision vaseuse et informe : une divagation flottante qui nous absente de nous-mêmes. Sous la surface apparente de notre dissimulation, le désordre subsiste, nous le portons en nous, refoulé, inexplicé, inavoué.

Les traumatismes non traités se diluent avec notre consentement passif de manière à provoquer en nous la perte de sens et la dépression. Le spectre d'une blessure qui n'a pas été prise en compte enferme la personne qui en souffre dans la répétition de scénarios destructeurs dont elle n'arrive pas à se débarrasser. Voilà pourquoi il est important de comprendre ce qui nous a poussés vers notre propre trahison. C'est un processus qui n'est pas fait pour les tièdes parce qu'il nécessite d'affronter les vieilles histoires émotionnelles dans l'authenticité du cœur, non pas pour régler des comptes, mais pour retrouver la source même de ce qui veut vivre en nous.

LA SOUFFRANCE DE NE PAS DONNER L'AMOUR

La prière, ce ne sont pas les mots que l'on prononce, mais l'énergie qui nous habite lorsque nous sommes dans le recueillement. C'est une reliance à l'espace infini que nous sommes. Ces moments se présentent souvent à nous, mais ils nous échappent la plupart du temps parce que nous ne savons pas en saisir la teneur.

Pendant que j'écris ces lignes, me revient en tête ce moment où je donne à manger à ma petite-fille. Une cuillère, puis une autre, je me réjouis de la voir se régaler du plat que je lui ai concocté avec amour. Son frère est à côté, plus loin



Entretien

Sarah Serievic



Sarah Serievic qui a déjà écrit *Aimer sans masque* et *Rompre avec nos rôles*, vient de publier aux éditions Mama Quand *l'amour rend possible l'impossible* (sous-titré *Transformez vos épreuves en tremplin*).

Après avoir consacré 15 ans de sa vie à la scène où elle a côtoyé de grands acteurs, comme Jean Poiret, Suzanne Flon, François Perrier, puis avoir suivi une formation de quatre ans à l'École française de psychodrame avec Anne Ancelin Schützenberger, elle a créé "Le Théâtre Authentique". Dans ce théâtre où on ne joue pas, ceux qui sont en recherche d'un épanouissement peuvent s'y découvrir et ainsi faire face à leurs problèmes. Dans nos Bonnes feuilles, vous trouverez notamment l'histoire de Tian Niao qui illustre particulièrement bien comment le "Théâtre authentique" permet à ses acteurs de se révéler à eux-mêmes.

Sarah Serievic organise aussi des stages dans la région de Montpellier et donne des conférences. 5 000 personnes ont pu ainsi « avancer sur le chemin de la connaissance de soi ». Une méthode originale qui est devenue pour Sarah Serievic sa raison de vivre.

Ainsi qu'elle l'écrit dans son dernier livre: « Plus on accueille la réalité telle qu'elle est, plus on rejoint le véritable sens de l'amour. (...) Nous sommes en exil de notre patrie de lumière. Mais n'oublions pas que l'amour humain n'est qu'une préparation à un Amour plus grand qui nous appelle. » On comprend que Pierre Lunel ait pu écrire dans sa préface que Sarah Serievic était « une jardinière de l'âme. » Δ

« L'amour, écrivez-vous, n'est pas un rêve à atteindre mais un chemin de conscience qui nous conforte, nous révèle et nous transforme. » J'ai beaucoup aimé cette phrase, et beaucoup d'autres d'ailleurs dans votre livre. Celle-ci résume, me semble-t-il, tout le message que vous voulez transmettre avec votre dernier livre!

Absolument. Il n'existe pas de plus grand transformateur que l'amour. Dès lors que l'amour vient vous visiter, vous êtes touchés dans ce qu'il y a de plus profond en vous. Je ne parle certainement pas d'une idée sucrée de l'amour mais de quelque chose qui vient du tréfonds de l'être, peut-être une rage terrible, une peur ravageuse, une honte, une culpabilité ou une jalousie... L'amour vient nous toucher là où nous avons mal à nous transformer. À partir du moment où on en est conscients, nos événements prennent un sens différent. Et, si on commence à accueillir cela, on entre dans une compréhension nouvelle de soi-même. Nous devenons alors quelqu'un de neuf. On ne s'est pas simplement amélioré, on a changé de plan de conscience. On est passé d'une vie subie à une vie choisie... C'est pour cela que la souffrance ne peut prendre son sens que si nous acceptons de l'écouter et de la transcender. C'est ça l'expérience de l'amour...

Votre vie a basculé après avoir lu "Dialogue avec l'ange de Gitta Mallasz". Que s'est-il passé?

J'étais alors actrice et j'avais du mal à exprimer mes émotions. Et même les mots ne parvenaient pas jusqu'à ma conscience puisque j'étais extrêmement blessée, plutôt mutique. J'avais déjà cette intensité qui est la mienne et qui a toujours été là. Déjà, quand je lisais les grands textes, je me sentais vibrer et j'éprouvais le besoin d'être actrice au théâtre. J'avais besoin de transmettre mes émotions, mon cœur vers le cœur des autres. Et je ne le faisais certainement pas en parlant de mon histoire ou de moi-même mais à travers les auteurs que j'incarnais, en particulier ceux qui reflétaient mon tempérament; je jouais des



Sarah Serievic dans "À chacun sa vérité" avec Suzanne Flon et Annick Alane sur la photo

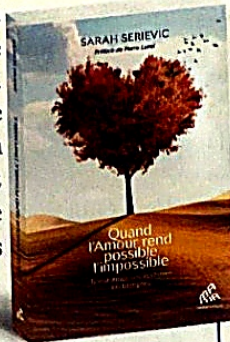
passionarias du théâtre de Pirandello, de Shakespeare ou de Goldoni. Tout cela m'amenait déjà à me poser des questions.

Quand j'ai joué "À chacun sa vérité" de Pirandello, mis en scène par François Perrier, avec Suzanne Flon, Robert Hirsch et Guy Tréjean, cette pièce m'a beaucoup interpellée. Elle met en scène un homme et une femme qui vivent une vérité différente et chacun la revendique à sa façon, partir de la même histoire. On comprend à la fin qu'il n'y a pas une vérité: mais seulement des vérités, propres à chacun. On peut dire aussi que c'est l'histoire de nos vies. C'est le cas libéré alors que l'autre va en souffrir sa vie entière, ni l'un ni l'autre n'a tort ou raison, chacun a raison de son point de vue.

Comme le livre "Dialogue avec l'ange" transmis par Gitta Mallasz était devenu mon livre de chevet et m'avait imprégnée, j'ai eu envie alors de faire sa connaissance dans l'espoir d'adapter ce texte pour la scène, ce qui était tout à fait inimaginable pour Gitta qui partait du principe que "Dialogues avec l'ange" est un voyage intérieur. Après quelques échanges téléphoniques, comme elle aimait m'entendre parler, ma voix, elle a décidé de proposer de faire une version audio de son livre (on disait alors une cassette!) pour les non-voyants. Nous avons enregistré ensemble "Dialogues avec l'Ange". Elle me disait souvent que j'étais faite pour rayonner la vie. Pour moi, être sur scène était la meilleure

Entretien

façon de rayonner la vie. Mais elle sentait qu'il y avait autre chose qu'il fallait aller plus loin. Jusqu'au moment où pour moi c'est devenu une évidence : il fallait inventer ma façon à moi de rayonner ma vie. Entre-temps, j'ai fait une formation thérapeutique et j'ai vite senti que, j'avais trouvé une nouvelle façon de m'exprimer, c'est-à-dire aider les autres à révéler la lumière contenue derrière leurs obstacles. En chacun se trouve une pépite de lumière qui ne demande qu'à être stimulée. Rien n'est fait pour nous annuler, chaque épreuve vient toucher ce qui veut vivre en nous : le latent en soi. Vous remarquerez que le latent est l'anagramme de talent ! Ce qui doit être réveillé révéle ce sont nos plus beaux talents.



Vous n'aviez-vous pas fait encore votre formation à l'École française de psychodrame ?

C'est arrivé après. Gitta a tellement insisté que vint un moment je n'avais plus le choix. Et c'est là que j'en ai parlé à mon analyste jungienne qui m'a incitée à m'intéresser au psychodrame et au transgénérationnel et que j'ai fait l'École française de psychodrame avec Anne Ancelin Schützenberger. Ensuite, j'ai créé mon atelier, "Le Théâtre authentique" issu du psychodrame. J'y ai ajouté la dimension spirituelle et mon expérience théâtrale.



portrait Photo Hermance Triay

Quelle définition pourriez-vous nous donner de votre "Théâtre Authentique" ?

"Le Théâtre Authentique" est un espace de connaissance de soi où on va rencontrer la part de nous, qui a contribué à nos scénarios dévastateurs pour comprendre que si on a été capable de créer ce que l'on ne veut pas dans notre vie, on est aussi capable de créer ce qu'on le veut ; il s'agit d'inverser le processus, de mettre l'énergie au service de nos talents vivants, non plus à celui de la victime que nous croyons être mais à l'âme lumineuse que nous sommes tous et qui recèle notre créativité car nous sommes tous créateurs. On va mettre du vivant dans ce qui était en arrêt pour en faire le terreau de nos réalisations et transformer nos épreuves en tremplins, comme le mentionne le sous-titre du livre.

Quel est le processus de départ pour participer au "Théâtre Authentique", à ce psychodrame ?

Beaucoup de personnes ont lu mes livres, certaines ont fait une psychothérapie avec moi ou me sont envoyées par

d'autres psychothérapeutes pour faire un stage. Je dois préciser le mot "psychodrame" qui peut faire peur à certains, on imagine du "drame" c'est une interprétation erronée puisque drama en grec ancien veut dire action. Le psychodrame c'est la psyché que l'on va mettre en action. On va mettre en action la réalité telle qu'on la conçoit pour comprendre que ce n'est pas la vérité, mais une réalité que l'on prend pour LA vérité, on va faire la différence entre une situation et la façon dont on l'interprète, pour découvrir tout un univers qui nous échappait dans le petit périmètre de notre moi souffrant. Soudain s'ouvre à nous une nouvelle perspective : nous avons pris cette tache noire de notre biographie pour l'essentiel de notre vie en oubliant tout le blanc qui est autour.

Nous ne sommes pas nés pour l'absurde. Nous sommes tous des alchimistes venus au monde pour transformer ce plomb en or et faire de nos noirceurs des expériences lumineuses, c'est-à-dire de faire de nos drames des enseignements qui vont nous permettre de sortir d'une vie subie pour entrer dans une vie pleine de sens.

Pratiquement comment va se dérouler une séance dans le "Théâtre Authentique" ?

Par exemple, un homme brillant, charismatique, évoque son manque de confiance en lui sans en comprendre la cause. Je vais lui poser des questions, notamment pour savoir depuis quand il ressent ce manque de confiance. Il explique alors que sa mère était institutrice et que son carnet de notes était toujours un moment d'humiliation car, explique-t-il, ce n'était jamais assez bien pour elle qui voulait toujours qu'il soit le meilleur de la classe. Il avait toujours peur de sa réaction quand il lui montrait son carnet.

Je lui fais donc jouer cette scène et il revit sa peur d'enfant. Il a beau avoir 50 ans, il redevient à ce moment-là un tout petit enfant. La femme qui joue la mère lui demande des comptes sur un ton réprobateur. Alors qu'il tremble en baissant la tête, je lui demande de regarder sa mère et de lui montrer son désarroi. Parfois, je provoque même en disant que la mère a raison. C'est alors qu'il va se mettre en colère disant qu'il n'est pas qu'un carnet de notes, qu'il est un enfant qui a droit à son inconscience d'enfant qui a envie d'exister, de rire, de rêver, de chanter... Et ce qui est extraordinaire, c'est que face à lui la personne qui joue sa mère est en larmes. Et quand je l'interroge, comme par hasard elle va lui dire qu'elle est une institutrice et aussi une maman, et qu'elle est en train de réaliser à quel point ce qu'elle inflige à ses enfants en voulant leur perfection qui les contraint et induit en eux des complexes et de la culpabilité.

Les inconscients se rencontrent. Cela veut dire que lorsque cet homme a choisi quelqu'un pour interpréter sa mère, il a forcément choisi quelqu'un une personne qui a la même problématique... Il découvre sa mère dans sa fragilité, dans sa vulnérabilité qui va lui dire avec ses mots : « Je te demande pardon. Je croyais que c'était comme ça que je devais faire

Entretien

que c'était ça l'amour et je me rends compte que je me suis trompée. » Et lui va pleurer dans ses bras. Il a été reconnu pour qui il est. Quelque chose en lui s'est transformé.

Dans ce cas-là, en fait, n'y a-t-il pas deux personnes qui se transforment ?

Pas seulement deux personnes ! C'est tous les participants qui se transforment. Tous vont se reconnaître ou dans la mère ou dans le fils ! Parce que nous avons tous cherché la perfection pour soi ou pour notre enfant, on peut aussi se reconnaître dans l'enfant à qui on a appris à être autre chose que ce qu'il est en fait, en deux mots à être un mensonge. Par un instinct de survie, il a adopté le comportement imposé et s'est adapté pour recevoir de l'amour de ses parents ou de ses éducateurs. En dissimulant son être, il apprend à se trahir et à nourrir le manque d'estime de lui.

Vous rappelez dans votre livre, un certain nombre de rencontres faites dans le cadre de votre théâtre authentique. Elles sont toutes marquantes et étonnantes. L'une d'elles l'a-t-elle été plus que d'autres, notamment pour vous ?



Il y a eu des expériences avec des moments particuliers, forts, authentiques. À chaque fois que je termine un stage et que l'on m'interroge, je réponds toujours que c'était intense. C'est toujours intense, parce qu'on rencontre dans la vérité du cœur. Quand on entre dans cette profondeur de l'être, tout le monde est concerné et on n'est plus jamais seul avec sa souffrance. Et celui qui ne peut pas pleurer, par exemple, va pleurer par procuration en voyant un autre sangloter sur scène. De même pour celui qui ne peut pas exprimer sa colère, un autre l'a exprimé pour lui.

La question que l'on peut se poser, en vous écoutant, votre "théâtre authentique" est-il exceptionnel ou même unique ?

(Rires) Comme c'est moi qui l'ai créé, il est unique dans sa façon d'exister, mais il vient du psychodrame qui est universel. C'est un grand psychiatre Jacob Levy Moreno qui en est l'instigateur au XXe siècle. Ce qui est important, ce n'est pas seulement le travail mais l'énergie du thérapeute, sa présence, son expérience de vie, et la force et celle du groupe. C'est tout cela qui est toujours exceptionnel et unique.

M'attendant à votre réponse, avez-vous formé des personnes qui pourraient remplir le même rôle que vous ?

Cela fait un certain temps, effectivement, que l'on me demande de créer une école. J'y pense. Mais comme vous l'avez déjà compris, ce n'est pas moi qui anime. Il y a toute une dimension médiumnique que je ne pourrai pas transmettre.

Vous qui parlez d'amour tout au long de votre livre et qui écrivez que « nous sommes en exil de notre patrie de lumière », devez ressentir plus que d'autres l'évolution actuelle de la société avec l'égotisme qui la caractérise ?

Oui, mais dans le livre je parle aussi de toutes ces associations qui œuvrent pour la paix, la lumière, et pour un monde plus conscient et c'est ça la grande espérance. Je crois que nous sommes en train de traverser une étape que l'on pourrait qualifier de fin de civilisation, pour entrer dans une vie nouvelle. Il y a de plus en plus de travailleurs de Lumière qui nous incitent à davantage de solidarité et de confiance, notamment chez les jeunes qui veulent non seulement gagner leur vie mais la réussir avec la sensibilité du cœur dans ce qu'ils font et ce qu'ils sont en accord avec la nature, de plus en plus de personnes sont concernées par l'écologie. Tout a un sens : ce qui est en train de s'effondrer est nécessaire pour une nouvelle construction, plus consciente et donc plus spirituelle.

Question rituelle dans notre Revue : la joie c'est important pour vous.

La joie pour moi, c'est l'étape qui succède à l'amour. C'est certainement le sujet de mon prochain livre. La joie, c'est l'état vibratoire le plus haut d'un être humain et qui n'est pas à confondre avec le plaisir. C'est une des formes la plus accomplie de la spiritualité car elle implique une verticalité. C'est-à-dire que les trois plans réunis : physique, émotionnel et spirituel sont unis de telle façon à ce qu'ils permettent un état de plénitude générateur de la joie. D'ailleurs, pour moi, un être spirituel est un être joyeux. Et tous les grands êtres spirituels que j'ai rencontrés étaient toujours des personnes joyeuses connectées à la vie, la nature et l'émerveillement du plus simple...

Voulez-vous ajouter quelque chose ?

J'ai envie de dire ce que je dis souvent aux personnes qui viennent dans mes stages et c'est ce que nous faisons dans "le théâtre authentique" : N'oublie pas qui tu es et prends soin de ton futur. C'est-à-dire n'oublie pas l'être lumineux que tu es et souviens-toi de ton futur car c'est cet instant présent qui est en train de créer ton futur. Δ

Merci de cet entretien