

CATHERINE BARRY

Préface de Stéphanie Pillonca

J'ose être

QUI JE SUIS

Mes 20 chemins de transformation

JouVence

*« Oser c'est perdre pied momentanément.
Ne pas oser, c'est se perdre soi-même. »*
Kierkegaard

*« Nous sommes libérés par ce que nous acceptons,
mais nous sommes prisonniers de ce que nous refusons. »*
Swami Prajnanpad

*« Il faut une profonde souffrance pour que l'on soit amené
à envisager un changement volontaire. Si ce point d'ancrage vient
à manquer, rien ne pourra être effectué. »*
François Roustang

À mon fils, Benjamin

Sommaire

Préface de Stéphanie Pillonca	15
Avertissement.....	17
Introduction : au coin du feu, je suis libre d’être qui je suis, d’instant en instant	19
Mon expérience du processus de la transformation	31
Comment j’ai compris, structuré, et articulé le processus de la transformation	33
Mes principales influences dans ce parcours	33
Comment j’ai pris conscience de l’importance de ce processus.....	35
Pourquoi le processus de la transformation intérieure n’est-il pas pris en compte dans notre société?.....	37
Ce qu’est et comment fonctionne le processus de la transformation	39
Pourquoi parle-t-on de transformation?.....	39
À qui s’adresse ce processus?	39
Les quatre grandes étapes de la transformation.....	41
L’importance des faits dans le processus de la transformation.....	43
La transformation, c’est la mise en relation du trio soi-l’autre-le contexte	44

Pourquoi cette place donnée au corps dans ce processus?.....	46
L'effet domino ou comment le processus de la transformation agit dans le corps	47
Quel est le rôle de l'énergie dans la transformation?.....	49
Pourquoi la transformation est-elle une expérience spirituelle?.....	50
Pourquoi la transformation est-elle aussi une expérience thérapeutique?.....	51
Pourquoi hésitons-nous à faire le processus?	52
Pas à pas sur les chemins de la transformation	55
Quelques précisions sur les chemins proposés	58
La pratique: j'ai rendez-vous avec moi-même	69
Introduction.....	71
1. Je me pose intérieurement dans une bulle ou un cercle de feu protecteur: je suis en sécurité.....	72
2. Je dépose mon sac à dos, je m'allège de mes identités.....	76
3. Je me libère de ma prison mentale et je découvre qui je suis	80
4. Je change mon rapport à la souffrance	86
5. Les pensées ne sont pas moi, elles ne me manipulent pas	90
6. Tel un alpiniste, les pensées et émotions conflictuelles glissent sur moi.....	93

7. L'énergie de ma souffrance se métamorphose dans les trois canaux principaux du corps.....	96
8. Ma souffrance se transforme en métaphores et en ressources: ma puissance de guérison se révèle	100
9. Mon intuition transmute ma confusion et ma vulnérabilité en une force (le troisième œil).....	104
10. Mes sens dansent	109
11. L'énergie de la nature et de mon plexus solaire m'aident à en finir avec le stress et mon besoin de perfection	111
12. Mon arbre de vie me donne accès à mes ressources	116
13. Mes anciens chemins s'effacent, une porte s'ouvre devant moi	120
14. Je dis au revoir à l'enfant malheureux en moi.....	125
15. Je « répare » mon arbre généalogique: je dis oui à qui je suis	130
16. Je transforme mes problèmes relationnels et je découvre qui je suis.....	138
17. Je retourne à la source de la vie et je change mes conditionnements	143
18. Mes masques tombent	149
19. De porte en porte, je passe de la peur à l'acceptation de ce qui est et de qui je suis.....	155
20. Je suis ouvert à l'instant tel un nouveau-né: je ne fais rien et il n'y a rien qui ne se fasse	165

Conclusion	173
Remerciements	179
Ouvrages publiés par Catherine Barry	181
Mes notes	187

Préface de Stéphanie Pillonca

C'est un rendez-vous avec nous-même que nous propose ici Catherine Barry. Une rencontre avec notre esprit inconscient, notre corps, mais surtout notre cœur... Des pratiques puissantes qui nous reconnectent à la vie et à notre essence même...

Ce livre est un voyage, une expérience pour oser la rencontre avec l'être qu'il est crucial de considérer comme l'individu le plus important pour nous, celui sans lequel rien n'est possible, c'est-à-dire nous-même...

Oser le rendez-vous, ne plus le reporter, s'y risquer, plonger, et s'immerger en lui pour renaître dans la confiance, et la bienveillance...

Catherine nous offre une invitation à la paix de nos cœurs. Des sésames, qu'elle a déjà expérimentés dans son âme et sa chair, afin que nous puissions nous aussi nous en emparer et les utiliser comme des facilitateurs de vie pour libérer et alléger notre quotidien.

Vingt chemins éclairés et accessibles pour grandir dans notre intériorité et avancer.

Des itinéraires lumineux qui se dessinent face à nous et nous libèrent de nos entraves, pour une réconciliation avec nous-mêmes.

Vivre mieux, se sentir fort, pour avancer sereinement dans l'existence. Se fortifier, pour participer au bien commun, en

devenant un instrument de sagesse et de paix au service de l'humanité...

Bonne lecture, bon voyage !

Stéphanie Pillonca

Après avoir été journaliste et animatrice, **Stéphanie Pillonca** s'est consacrée à l'écriture et à la réalisation, notamment de documentaires de création et de films unitaires en lien avec le handicap et la différence. Elle a aussi réalisé des longs métrages, par exemple *Fleur de tonnerre* avec Déborah François et Benjamin Biolay. *C'est toi que j'attendais*, son deuxième film pour le cinéma, a reçu de nombreux prix. Retrouvez le 31 mai 2023 son nouveau film : *Invincible été*.

Avertissement

Ces pratiques ne sont pas des actes psychomagiques. Si vous en attendez des miracles, des solutions instantanées, d'être rassuré, ce livre n'est pas pour vous.

En revanche, si vous en avez assez de souffrir à force de ne pas savoir qui vous êtes derrière les carapaces et les masques créés notamment par votre éducation, les normes sociales et vos peurs, alors ce livre est pour vous. Il vous donne rendez-vous avec la personne que vous êtes vraiment. C'est pourquoi les pratiques proposées ici se font toujours à partir de vos ressentis, dans l'instant. L'expérience abrupte ainsi induite parle directement, et de façon singulière, à votre chair, vos organes, vos cellules, vos mémoires et inconscients organiques, psychiques, spirituels. Et ce processus ouvre alors en vous, et seulement pour vous, des chemins spécifiques, liés à votre contexte.

Voici quelques points à prendre en compte lorsque vous réalisez les pratiques.

- Ce n'est pas vous, le mental, la volonté, qui faites, c'est le corps. Le « je » n'est donc pas employé. La parole est donnée au corps, aux sensations, à l'esprit inconscient, au cœur, au système nerveux profond, etc.
- Ces pratiques vous reconnectent à la puissance de la vie en vous et autour de vous. Vous n'êtes plus un élément isolé. Vous redevenez une cellule de l'univers à part entière. Comme tout ce qui est vivant, vous êtes donc en interactions

continues et spontanées avec ce qui vous entoure et vous changez, de fait, en permanence. Ce qui explique pourquoi vous pouvez refaire les mêmes processus à l'infini. Chaque expérience sera différente.

- Qu'elles soient courtes ou longues, je vous propose d'enregistrer ces pratiques avec votre smartphone. Il est important de vous les approprier en introduisant le rythme de votre voix, vos mots, etc. N'oubliez pas, chaque chemin se fait en fonction de votre contexte du moment. Il s'agit de faire du sur-mesure, pas de reproduire les pratiques telles quelles, mais de les adapter à la situation que vous rencontrez.

Découvrir qui vous êtes est un chemin «initiatique» et pragmatique. Il ne s'agit ni de le rêver, ni de l'idéaliser, ni de vous fuir en inventant des mondes chimériques. Bien au contraire. Oser cette démarche, c'est prendre le risque de sortir de votre zone de confort pour devenir libre de vos enfermements, de vos prisons mentales. De vous éprouver à votre place, en paix, juste, en harmonie et accordé en vous-même et avec votre contexte. C'est être symboliquement «de retour à la maison» et découvrir la douceur de surfer et de tanguer avec le vivant, en avançant sur un chemin inattendu entièrement dédié à votre quête.

Introduction : au coin du feu, je suis libre d'être qui je suis, d'instant en instant

Nous nous retrouvons, neuf adultes et deux enfants, pour la première fois depuis la rentrée de septembre, à la maison. Ces dernières semaines, le travail nous a happés. Nous avons manqué les uns aux autres. Aussi, nous apprécions tout particulièrement la douceur et la simplicité de nos retrouvailles autour d'un bon repas. Nous grignotons à la bonne franquette autour d'une table basse. Les plats végétariens sont à disposition. Chacun pioche dedans selon ses envies. Les conversations, complices, joyeuses et chaleureuses, s'enchaînent dans un joyeux brouhaha. Des rires les ponctuent. Ces échanges banals donnent du sens, du corps, à nos vies de citoyens aux quotidiens bien remplis. Fatiguées d'avoir trop joué, Lila et Iris, les deux petites-filles, s'endorment sur le canapé. Les bruits ambiants les bercent. Elles sourient. Sans doute à des fées, des lutins, des licornes. En ce moment, ce sont leurs compagnons de jeu préférés.

Le repas terminé, nous nous rapprochons de la cheminée. Les flammes attirent nos regards. Leur danse, leur couleur, leur rythme nous hypnotisent naturellement. La magie du feu agit. Détendus, nous évoquons nos projets, à voix basse. Les 30-40 ans disent leur envie de partir de Paris pour construire leur futur professionnel et familial. Loin de les effrayer ou de les

inquiéter, ce monde en mutation est pour eux plein d'opportunités; et l'occasion de faire évoluer les modèles hérités des parents et des grands-parents. Ils ne se laissent pas vampiriser et limiter, comme nous l'avons fait, par les conventions. Créatifs, bourrés d'idées passionnantes, ils tirent avec bienveillance les leçons de ce qui a été et ils imaginent sereinement le meilleur pour ce qui sera. Ils savourent la vie telle qu'elle se présente, d'instant en instant. La quête d'un bonheur factice, aseptisé et codifié, délivré en kit dans une pochette surprise via des stages ou sur Internet, très peu pour eux. Ils ne recherchent pas non plus un chemin « spirituel » à la mode qui les couperait de ce qu'ils ressentent. Ils ne trichent pas avec eux-mêmes, avec leurs sentiments, avec leurs besoins réels. Et, chose rare, pour une fois, tous partagent le même point de vue. Cela me touche de les voir évoluer ainsi. Être eux-mêmes. Être vrais.

Les plus âgés les écoutent, attentifs, en dodelinant parfois un peu de la tête. S'adapter à ces changements sociétaux et économiques est loin d'être évident pour eux. Ils y rechignent un peu. Pendant près de quarante ans, leur carrière, l'argent, leur confort, leur situation sociale ont été les moteurs de leur existence. Ces prises de position les déroutent. Ils ont l'impression de devoir faire le grand écart entre leur univers d'avant et celui d'aujourd'hui. De ne plus être utile. De n'avoir rien à proposer. D'être des morts en sursis. En Occident, les personnes âgées ne sont pas préparées à cette transition. La fin de la vie n'est ni pensée ni anticipée. Elle est subie. C'est douloureux.

Quand arrive mon tour, j'évoque mon envie de faire un ouvrage autour des pratiques et chemins de transformation. Oups, je n'ai pas le temps d'épiloguer. Le sujet suscite d'emblée des réactions. La parole des uns et des autres fuse en me

couplant l'herbe sous les pieds, et mon récit avec. Chacun y va de ses remarques. Je souris. Je connais leur bon sens. Leur manière de décortiquer mes propos me permettra d'affiner mon concept.

Matthieu, trente-cinq ans, s'exprime le premier : « Oh là là, encore un bouquin de développement personnel. Mais, tu sais qu'on en a ras le bol d'aller dans des librairies où ils mangent toute une partie de l'espace. Bon, j'exagère un peu, mais à peine. Je préfère les mangas, les BD graphiques, les romans policiers et de science-fiction. Vous ne vous rendez pas compte, vous – ses parents et moi-même –, combien vous êtes envahissants avec vos recommandations et vos préconisations censées nous aider à être mieux dans nos pompes. Laissez-nous respirer. Laissez-nous vivre comme on le souhaite. Vous remettez sans cesse en question la pensée unique des journalistes et des politiques, mais vous faites pareil. Nous, les jeunes, nous sommes lassés de vous entendre vanter à longueur d'année les mérites de telle ou telle méthode. Comment pouvez-vous encore croire, alors que vous êtes immergés dedans depuis les années 1970 et 1980, qu'elles fonctionnent sur le long terme ? Si c'était le cas, vous n'en changeriez pas si souvent. Les neurosciences que vous mettez régulièrement en avant pour vous éviter de polémiquer avec nous ne peuvent pas tout justifier. Nous avons envie d'autre chose, de liberté, de spontanéité, de légèreté. Nos quotidiens sont suffisamment compliqués pour ne pas se prendre la tête avec mille et une doctrines sur le bien-être ou la spiritualité. Ce qui compte pour moi, c'est comment vous vous comportez au quotidien. Avec vous-mêmes, les autres, les animaux, la planète. Votre exemple me parle. Pas vos théories. » La charge est radicale.