

L'AUTOLOUANGE CONSISTE À TRANSFORMER SA VIE EN ÉPOPÉE PERSONNELLE POUR STIMULER SA PROPRE ESTIME. C'EST LA PROPOSITION QUE FAIT MARIE MILIS DANS SON DERNIER OUVRAGE*. PAR STÉPHANIE TORRE.

VIVE Moi!

En quoi consiste l'autolouange?

Marie Milis. Il s'agit de se célébrer. Ou plutôt de rendre grâce, à travers un écrit poétique, à la splendeur qui réside en chacun. Cela peut paraître un peu dingue mais c'est une pratique ancestrale que l'on retrouve dans différentes traditions, sur tous les continents. La méthodologie est simple: il faut une feuille et un crayon pour écrire un texte en « je », avec amplification et sans mensonge. Un exemple:

Je butine les regards,

Encourage les potentiels,

Crevasse les interdits.

Rajeunissante, je savoure l'urgence du temps

Et la densité de l'instant.

S'autocélébrer, n'est-ce pas jouer le jeu de l'« over-narcissisme » de l'époque?

Destinée à être lue, l'autolouange place l'intime dans le collectif avec respect, beauté et solidarité. Il ne s'agit pas d'ostentation, d'arrogance ou d'égoïsme, mais d'une action transformatrice. Sa visée est de produire une énergie qui propulse celui qui écrit au-delà de lui-même. De guérir ce dont nous souffrons bien trop aujourd'hui: un manque d'estime de soi démobilisateur.

Pourquoi la prof de maths que vous êtes a-t-elle décidé de réactualiser cette pratique?

C'est justement mon métier d'enseignante au sein d'un établissement de « discrimination positive », comme on dit en Belgique, qui m'a conduite à chercher une réponse. Quel outil pédagogique mettre en place pour créer du lien avec



ces élèves réputés « difficiles » ? Quand mes recherches m'ont amenée à découvrir le *kasala*, nom africain de la pratique d'autolouange, ce fut une révélation.

L'exercice n'est pourtant pas facile : parler de soi avec des mots grandioses...

Croyez-en mon expérience – en classe et dans les groupes que j'anime – chacun peut retrouver la fontaine de jouvence qui pétillait en lui, renouer avec son enfant poétique. Quand mes élèves me disent : « L'idée, c'est de se la péter, alors ? », je leur réponds « Oui ! » Oui, il s'agit de se mettre à l'écoute de ce fil de paroles, parfois ténu, qui s'est tissé en soi et qui est resté tu pour cause d'inhibitions ou d'interdictions.

Récemment, une ado de 14 ans qui a connu des épreuves familiales douloureuses a écrit : « Je suis l'exception à la règle qui dit que personne n'est parfait. » Elle affichait un tel sourire quand elle l'a déclamé devant le groupe !

Concrètement, comment s'y prendre ?

D'abord, en ne se mettant aucune pression : il faut parfois du temps pour laisser émerger la poésie. Ensuite, en s'installant dans un endroit calme, avec trente minutes devant soi sans téléphone ni ordinateur ! Devant la feuille blanche, il s'agit de se mettre à l'écoute de ce qui se passe en soi. Au départ, l'impression de « ne rien avoir à dire » est normale, mais ce n'est qu'un cap, on peut d'ailleurs en jouer : « Je suis la page blanche, je suis l'interdit d'écrire... » Que disent mes sensations, comment je me sens ici et maintenant, et comment l'exprimer avec panache ? On peut aussi partir d'un souvenir, d'une qualité, d'un mot, d'une photo, d'un lien de parenté, d'amitié, de travail... L'important : oser gonfler les mots. C'est parce qu'elle est ludique que l'amplification peut libérer la parole.

Y a-t-il quand même des règles à suivre ?

Il y en a trois. 1. N'intellectualisez pas, écrivez en « je » ce qui vous vient spontanément. 2. Bannissez les « comme ». Vous n'êtes pas douce comme l'eau, vous êtes l'eau. 3. Laissez naître chaque trait sans jugement, quel qu'il soit.

Est-ce le fait d'écrire ou de se lire ensuite, devant témoin(s), qui fait du bien ?

La proclamation permet de faire aboutir le processus de valorisation. La lecture est le temps où l'on fait siens les mots posés sur le papier. Ce qui en émane, c'est l'inconscient qui souvent le dicte : « Les mots qui vont surgir savent de nous des choses que nous ignorons d'eux »,

BRAVO AUX INTERNAUTES !

Un concours d'autolouanges sur la page Facebook de *marie france* a permis de distinguer 4 lectrices, toutes gagnantes de l'ouvrage de Marie Milis. Pas de doute, elles sont formidables !

« Je suis cette larme d'espoir, salée comme l'océan de mon Portugal natal ; je suis ce baiser léger, sucré comme les beignets de Noël de ma grand-mère, je suis ses bras qui serrent avec tendresse, ses mains qui caressent tel un souffle de vent chaud, je suis un cœur sur pattes, bien trop grand. »
Marie Da Mata.

« Je suis Petite Plume, la fée derrière son écritoire. J'aime les mots qui tintinnabulent au gré de mes sentiments. J'aspire des lettres ça et là pour composer d'enchanteresses mélodies. Je puise l'inspiration du papillon qui effleure avec délicatesse la marguerite. J'y vois une belle histoire d'amour qui vient se rappeler à mon bon

souvenir. Je laisse alors mon encre voyageuse couler sa plénitude sur le papier. »

Sandrine Waronski.

« Je suis libre, je suis l'iceberg détaché avec fracas du continent-prison, je pars, je vis, j'ai trouvé, j'ai compris mon histoire, l'origine de mes glaciales douleurs, je peux accueillir, recevoir le feu qui réchauffe mon âme, engourdit, l'amour qui nourrit mon cœur flétri, renaissance, sourire qui fleurit enfin la vie. »
Christelle Marchand.

« Je suis la force, l'espérance qui me permet d'avancer, le souffle du vent, le bruit des vagues qui font penser aux vacances, je suis l'avenir d'un monde meilleur. »
Michèle Hamelin.

disait René Char... D'où, à l'heure de la lire, de grands moments d'émotion dans les groupes d'adultes, alors que je n'en ai jamais été témoin parmi les jeunes, qui livrent pourtant des choses parfois bien plus violentes ou pénibles. La raison tient au fait que les jeunes ont moins sacrifié de leurs talents, de leur vie intérieure sur l'autel de leur personnage social. Ils osent encore la rébellion.
S'autolouer, c'est donc se rebeller ?

Oui mais au sens de Boris Cyrulnik quand il dit : « Le rebelle n'est pas celui qui est contre tout, mais celui qui est pour soi. » ■



* Exercices pratiques d'autolouange (éd. Payot).