

## Marie Milis

Professeure de mathématiques, Marie Milis est aussi le chantre de l'autolouange, une technique toute simple qui redonne la parole à l'âme.

Propos recueillis par Réjane Éreau



# « Des éloges pour cheminer vers le bonheur »

### 1 Comment fonctionne l'autolouange ?

La première consigne est de prendre la parole en « je », afin de se recentrer sur le « moi, maintenant » plutôt que de projeter ou de se laisser limiter. La seconde consigne est d'être dans l'amplification, de manière ludique et libre, afin de nous rendre disponibles à la grandeur de notre âme et de laisser jaillir des profondeurs de notre être ce qui nous touche. L'écriture est un état d'accueil. L'autolouange ne prend pas que le positif, mais le tout de la vie. Ainsi, au sein d'un même texte, une adolescente issue d'un milieu défavorisé a écrit : « *Je suis l'amour et le monde entier tombe au pied de mon trône* » et « *Je suis le mendiant qui tend la main pour demander l'aumône, le pain qui ne vient pas à sa bouche, la tristesse et la solitude qui rôdent. Peut-être suis-je la honte, mais je ne me rends pas parce que je suis l'espérance de meilleurs lendemains* ». On sent l'intégrité spontanée d'une jeune fille découvrant la merveille en elle, malgré la dureté de sa vie. Imaginez que pour la première fois j'ose chanter sous ma douche. Si je vous glisse : « *Je suis Maria Callas* », vous saisissez à quel point cet événement m'a nourrie. L'amplification est un voile pudique sur ce qui fait vérité. Pour nous, comme pour les autres.

### 2 Comment est née l'autolouange ?

Cette pratique universelle est millénaire ; elle apparaît dans toutes les formes d'écritures primitives. Disparue dans nos pays, elle est restée vivante sur les terres de l'oralité. Au Zaïre, elle porte le nom de *kasala*. Un ami originaire de là-bas nous en a fait part. J'enseigne dans un établissement où les enfants,

malmenés par la vie, castagnent plus qu'ils ne parlent. J'ai décidé de tester l'autolouange avec mes élèves. Alors qu'ils n'emploient au quotidien que vingt-cinq mots, grossiers pour la plupart, ces jeunes ont écrit des textes lumineux, d'une grande poésie. Je les ai vus passer de l'agressivité à l'entraide. Depuis, l'autolouange a essaimé dans des champs aussi variés que l'accompagnement de personnes séropositives, la médiation en justice, la création de pièces de théâtre ou la réinsertion professionnelle de footballeurs.

### 3 Que vous a-t-elle apporté ?

Par la libération d'une parole inscrite dans le peps de la vie, la joie est devenue mon quotidien. En proclamant mon autolouange, j'entends le chant de mes origines, ce qu'il y a de meilleur en moi. Dépositaire de cette parole qui m'a traversée du cœur à la plume, j'ai maintenant une direction pour advenir, devenir ce que je suis. Cette pratique est prophétique. Elle initie, accompagne et accomplit un chemin d'autorisation et de bonheur.

À LIRE

POUR ALLER PLUS LOIN  
**Initiations**  
Une association qui nous invite à retrouver le vrai sens des choses.  
[www.initiations.be](http://www.initiations.be)



**Exercices pratiques d'autolouange**  
Marie Milis  
Éd. Payot  
2013, 9,15 €

**Loué soit je**  
Marie Milis  
Éd. Salvator  
Janvier 2016, 17 €