

Mon expérience que je témoigne de tout mon cour !

Par Edouard Brasey

Dix ans. Cela fait dix ans déjà que j'ai fait « mon » Processus Hoffman.

C'était l'année de mes quarante ans. Etait-ce à cause du symbolisme du chiffre ? Il me semblait avoir été mis « en quarantaine » durant toutes ces années, et j'éprouvais un besoin confus mais urgent de changement. Je voulais vivre enfin. Vivre « ma » vie ».

J'ai aujourd'hui cinquante ans, et je mesure le changement accompli. Je mène la vie qui me plaît. Mes nombreuses activités professionnelles me passionnent (je suis écrivain, comédien et conteur). J'ai le goût du bonheur. J'éprouve en permanence un sentiment très rassurant de liberté intérieure. Je n'ai plus peur des autres, et surtout plus peur de mes peurs. Et par-dessus tout, même lorsque, par choix, je vis solitaire, je ne me sens jamais seul. Car je sais d'expérience que, où que je sois, quoi que je fasse, des présences invisibles m'accompagnent, veillent sur moi et me guident de façon sûre.

Tout cela, je le dois évidemment à Madame la Vie, cette grande dame, sage et généreuse, envers qui nous sommes si souvent ingrats. Je le dois aux multiples et merveilleuses rencontres qui ont éclairé mon chemin. Je le dois à ces présences invisibles et ces guides spirituels en qui je crois et que les traditions que j'ai eu l'occasion d'étudier depuis ont appelé anges, fées ou doubles de lumière. Je le dois aussi aux épreuves douloureuses vécues parfois, les séparations, les deuils, les erreurs commises, les blessures d'âme reçues ou, pire, infligées, auxquelles j'ai été confronté et que j'ai pu dépasser. Et je le dois, bien sûr, à ces huit jours hors du temps vécus en 1994 à l'occasion de « mon Processus ».

Hors du temps : c'est ainsi que m'apparaît cette expérience extraordinaire avec le recul des années. Les conditions dans lesquelles se sont déroulées ces huit jours, dans ce huis clos d'un hôtel du Jura (à l'époque), loin des occupations du monde, avec cette omniprésence du groupe, cette impossibilité de s'échapper de « l'ici et maintenant », m'ont aidé à me projeter dans un temps subjectif où chaque journée correspondait à une époque de ma vie, depuis ma naissance jusqu'à ma mort. Oui, comme dans ces

expériences aux frontières de la mort (NDE) où l'on voit, paraît-il, défiler en un éclair toute son existence, avant de s'acheminer vers le grand tunnel de lumière, j'ai vécu, revécu ou vécu par anticipation les principales étapes de ma vie, avec ses souffrances et ses espoirs, ses faiblesses et ses forces, ses handicaps et ses atouts. J'ai compris alors où se situait l'essentiel, tout comme j'ai pris conscience des fantômes qui m'avaient jusque-là empêché de vivre librement ma vie.

Cette compréhension, cette prise de conscience aurait pu n'être qu'intellectuelle, analytique, et je ne suis pas convaincu que cela m'aurait pour autant libéré. Mais la profonde originalité du Processus Hoffman et, sans doute, sa redoutable efficacité, proviennent du fait que tout ce qui s'y déroule est vécu non seulement en pensée, mais aussi et sans doute avant tout avec le corps et les émotions – j'allais dire : avec le cœur et les tripes. Et cela fait toute la différence.

Imaginez une sorte de Jeu de Rôle grandeur nature ou une scène de théâtre où se déroule, non pas une histoire imaginaire, mais le scénario de votre propre vie ! Je prendrai un autre exemple : une chose est de lire le livret d'un opéra, le *Dom Juan* de Mozart, par exemple, et une autre d'assister à la représentation de cette œuvre, avec la musique, l'orchestre, les voix, les décors et les costumes. Dans le premier cas vous lisez une histoire dont l'argument peut vous intéresser ou vous séduire. Dans le deuxième cas, vous êtes plongé dans un véritable univers dans lequel vous ressentez intensément toutes les émotions. A présent, imaginez qu'au lieu de *Dom Juan*, c'est votre vie qui se déroule sur scène, et que vous-même y tenez le rôle principal !

Voilà à quoi je pourrais comparer cette semaine de Processus Hoffman : à un immense opéra dont je fus, non seulement le spectateur, mais aussi tous les personnages : le séducteur et sa victime, la statue du commandeur et le valet comique ; autant de masques qui me collaient à la peau sans que je m'en rende compte, et dont j'ai pu, en les vivant, me débarrasser librement.

Et, tout comme on sort de l'opéra en fredonnant les mélodies ou les arias que l'on vient d'écouter, je suis revenu de mon Processus avec des musiques plein la tête – car cet « opéra de la vie » qu'est le Processus Hoffman baigne littéralement dans la musique, de Sibélius à Vangelis, et depuis je ne peux plus écouter certains morceaux sans « revivre » les étapes de mon Processus auxquelles ils étaient associés.

Est-ce grâce à cette théâtralisation du déroulement du Processus Hoffman que j'ai éprouvé ensuite le besoin de monter à mon tour sur scène ? Sans doute.

De même, le déroulement « initiatique » des différentes étapes du Processus m'a conduit par la suite à m'intéresser de près au chamanisme, ainsi qu'à ces manuels initiatiques que sont les contes et légendes, auxquels j'ai consacré depuis dix ans une vingtaine de livres et plusieurs spectacles. Car le héros du conte, pauvre petit poucet abandonné par ses parents dans la grande forêt, confronté à l'appétit féroce de l'ogre, mais destiné à chausser des bottes de sept lieues, à hériter d'un trésor et à devenir prince, c'est chacun d'entre nous.

C'est pourquoi les souvenirs que j'ai de mon Processus Hoffman me semblent tout droit sortis d'un recueil de contes, avec ses sorcières et ses princesses, ses ogres et ses magiciens, et même son diable – ou plus exactement son « Ombre », au sens que donnait le psychologue suisse Karl Gustav Jung à cet archétype noir. Car au fil de mon Processus, j'ai rencontré des anges et des dragons – « mes » anges, « mes » dragons, car chacun a les siens. Et comme le préconise le mythologiste américain Joseph Campbell, auteur du *Héros au mille visage*, qui inspira Georges Lucas pour sa saga cinématographique *Star Wars*, j'ai eu le sentiment qu'il ne tenait qu'à moi de dépasser le « côté obscur de la force » pour devenir le héros du conte de ma propre vie.

Au cours de ces huit jours-là, vécus voici dix ans, j'ai lutté avec des sorcières et des fantômes, j'ai rencontré des fées et des princesses, j'ai pleuré et j'ai ri, je suis mort au « vieil homme » qui vivait ma vie à ma place et je suis né à une nouvelle vie, pleine de surprises et de joies, j'ai plongé dans les enfers et je suis monté au ciel. Au retour, je n'étais plus le même. Ou plus exactement, j'étais enfin devenu moi-même.

C'est tout le bonheur que je vous souhaite.

Préface d'Edouard Brasey dans le livre « 4 étapes pour commencer à vivre - Les atouts du Processus Hoffman », de Tim Laurence, Editions Le Souffle d'Or

Edouard Brasey est écrivain, comédien et conteur né en 1954.

Auteur de vingt-cinq livres, dont certains traduits aux Etats-Unis, en Angleterre, en Espagne, au Portugal, en Italie et au Japon, dont *Trouver sa vérité par les contes de sagesse* et *Vivre la magie des contes* (avec J.-P. Debailleul, Albin Michel « Spiritualités »), *Démons et merveilles* (Le Chêne), *Fées et Elfes* (Pygmalion), *Le Vœu d'étoile* (Le Comptoir).

Auteur et interprète de spectacles de contes : *La Mémoire de Merlin, La Forêt enchantée, Chercheurs de vérité, Les Sept portes des Mille et une nuits.*

Site internet : www.edouardbrasey.com