

Collection Mutations  
dirigée par Michka Seeliger-Chatelain et Tigrane Hadengue  
© Mama Éditions (2021)  
Tous droits réservés pour tous pays  
ISBN 978-2-84594-354-4  
Mama Éditions, 1 rue des Montibœufs, 75020 Paris (France)

*DEBOUT*  
*La force de s'incarner*

De la même autrice

*La Voie du Feng Shui:*  
*Chevaucher le temps, apprivoiser l'espace, prendre sa place*  
Dunod-InterÉditions, 2016

*Oser s'accomplir: 12 clés pour être soi*  
Mama Éditions, 2019

#### NOTE SUR LA COUVERTURE

La couverture est inspirée de l'idéogramme chinois RÉN, qui signifie « homme », et de DÀ, qui signifie « grand ». Il symbolise un être en chemin, vu de profil, avançant à grandes enjambées. La tête n'est pas dessinée. L'emphase est mise sur le mouvement et l'absence d'énergie mentale.

#### AVERTISSEMENT DE L'ÉDITEUR

Ce livre est publié à titre informatif et ne saurait se substituer aux conseils de professionnels de la santé.

Marie-Pierre DILLENSEGER

*DEBOUT*  
*La force de s'incarner*

Préface de  
Fabrice Midal

MAMA ÉDITIONS



## PRÉFACE

Marie-Pierre est inspirée. L'inspiration est un phénomène profond, mais souvent mal compris. Les anciens, qui en savaient long à ce sujet, pensaient l'inspiration comme un don que les dieux accordent aux êtres humains pour leur permettre de proclamer une parole. Une parole qui ne soit pas produite par leur subjectivité, leur goût personnel, leur réflexion intime, mais une parole à même de dire une vérité qui les dépasse et qu'il est temps, pour tous les hommes, d'écouter. C'est comme cela que j'ai reçu ce livre.

Marie-Pierre réalise depuis des années un travail singulier. À partir de son expérience de l'art des transitions et des métamorphoses propres à la Chine ancienne, elle cherche à transmettre ce qui pourrait nous être bénéfique. Elle se met à l'écoute d'une sagesse qui nous concerne. Et cela fait un bien fou!

Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous. Mais moi, un certain discours oriental m'ennuie. J'ai l'impression d'une suite de généralités pas toujours bien digérée. Le discours est alors d'autant plus vague qu'il est présenté comme exotique. Il faut dire que j'ai sans doute été trop longtemps au contact de vrais maîtres orientaux pour réussir à avaler ces platitudes. Marie-Pierre fait tout autre chose : elle tente d'intégrer profondément cette

sagesse, pour la laisser renaître à neuf. Oublier le savoir pour discerner ce qui s'impose comme essentiel pour chacun de nous, ici et maintenant.

Un tel geste est beaucoup plus rare, beaucoup plus nécessaire et aussi beaucoup plus inspiré. Si bien que son livre, loin d'être une présentation d'un savoir figé, est le surgissement d'une parole qui nous est adressée avec une urgence, une efficacité et une beauté remarquables.

Chacun, du coup, trouvera dans ce livre de quoi avancer dans sa propre vie; non pas en recevant des informations, ou devant suivre des consignes moralistes ou religieuses qui souvent enferment, étouffent, mais en étant invité à partir à l'aventure. Partir vers ce qui est vraiment important pour soi.

Ce chemin passe par une profonde métamorphose : abandonner la perspective habituelle de penser, concevoir et faire à partir d'une conscience fermée sur elle-même – d'une conscience qui devrait apprendre à se contrôler et à tout contrôler. Marie-Pierre nous invite à partir d'un autre point, dans une autre direction : retrouver l'expérience qu'être humain, c'est être intégré dans une lignée familiale, dans une communauté humaine, en relation avec les rythmes du monde, de la vie... Vivre, c'est non pas un travail de soi sur soi, pour soi, un ensemble de décisions volontaristes, mais une manière d'être toujours plus justement en relation. Et c'est pourquoi, pour dénouer les nœuds qui nous étouffent, il faut apprendre à se réaccorder, comme on accorde un instrument de musique.

Ce livre est l'art de s'accorder à la vie, de s'accorder au monde, de s'accorder aux autres.

Comme je le dis souvent quand j'enseigne la méditation, il ne s'agit pas de s'écouter soi-même, mais d'écouter ce qui en soi nous lie déjà à la réalité, aux autres, à ce qui est. C'est là où s'égarant tant de gens qui cherchent à grandir, à se développer, à surmonter leurs difficultés. On leur explique qu'il faut s'écouter. Et plus ils s'écoutent, plus ils sont enfermés en eux-mêmes. Non, il faut apprendre à écouter les rythmes du monde, de la vie, écouter comment ils nous traversent, comment, en lisant ces mots sur la page, vous faites une rencontre : avec une parole, avec une autrice, et avec vous-même.

C'est pourquoi l'approche courante de la méditation où les gens finissent par être enfermés en eux-mêmes me semble ne faire qu'égarer les gens loin de la terre ferme. Et c'est pourquoi je me sens en si grande communion avec Marie-Pierre.

Elle est d'abord à l'écoute. Elle ne sait pas d'avance. Elle écoute. Elle sort d'elle-même. Elle rencontre ce qui est. Elle nous apprend à voir ce que, sans elle, nous ne voyions pas, qui apparaissait mineur et qui ne l'était pas.

Je crois aussi décisif le souci de l'autrice de revenir sur l'incarnation. Je défends depuis des années une autre approche de la spiritualité, qui consiste à se foutre la paix plutôt que de vouloir être parfait, à s'aimer plutôt que de se sacrifier, à ne plus vouloir atteindre un état qui nous délivrerait de notre humanité concrète, mais au contraire de l'épouser. Et je sais combien cet engagement surprend et désarçonne.



Pour tant de gens, la spiritualité est une sorte d'abandon de notre inscription corporelle (pour reprendre le titre du livre de Francisco Varéla). Un tel discours nous égare, car on cherche des états sublimes, des savoirs exotiques, mais pendant ce temps, on fuit la réalité tangible. On parle de grandes choses positives pour mieux ne pas rencontrer ce qui nous gêne ici et qu'il faudrait pourtant affronter. On oublie que l'essentiel est d'assumer notre existence, d'être là où nous sommes. Et que c'est là une tâche immense...

Marie-Pierre Dillenseger réussit à ne plus séparer le travail sur nos difficultés de couples, de boulot, de notre santé, d'une spiritualité profonde et vraie. Il est temps de réunir, comme elle le fait, le plus simple et le plus profond.

Parce que dans un temps difficile, dans un temps de crise, c'est la seule approche qui peut porter ses fruits.

Je sais que cet ouvrage permettra à tous ceux qui auront la chance de le lire de trouver un vrai chemin pour y réussir.

Fabrice Midal

Dernier livre paru : *Suis-je hypersensible ?*

*Enquête sur un pouvoir méconnu*, Flammarion, 2021





*Nous sommes là,  
Que vous le sachiez ou pas,  
Que vous le vouliez ou non.*

Les guides<sup>1</sup>



## PRÉAMBULE

En janvier 2020, à un moment où rien ne m'y préparait, la mort s'est approchée et a tenté de prendre ma main. Je m'apprêtais à livrer un message fort dans mes conférences annuelles : « 2020 est au service d'un changement global et collectif. L'année favorise les *athlètes* (quel que soit le domaine), ceux et celles qui *savent nager*. Pour les autres, il faudra *savoir flotter* ou *laisser couler*. Nager à contre-courant sera impossible. » Une nouvelle ère se préparait. Le moment était venu de relever le défi.

Je comptais bien parler du risque d'emballement, de débordement et de contagion. Prévenir me paraissait encore possible. Je me trompais.

Le 20 janvier, un lundi, j'ai ressenti une pression dans la poitrine. Le mardi 21, à 16h, je suis allée me coucher. La fièvre est venue très vite. Le lendemain, je ne tiens pas debout. Aux urgences, l'infirmière porte un masque, me teste, me laisse frissonnante dans une

---

1. La citation de la page précédente fait partie des informations qui m'ont été impérieusement transmises au moment où j'amorçais l'écriture de ce livre. Présences alliées et invisibles, les guides ne peuvent agir à notre insu ni contre notre gré. Nous avons la liberté de les ignorer ou de les honorer en acceptant ou non leur aide bienveillante. Les guides sont au service de notre incarnation et non d'histoires anciennes. C'est le sens de cette citation.

pièce froide. Puis revient avec le diagnostic de grippe A, la grippe porcine : « Rentrez chez vous, allongez-vous, hydratez-vous et faites baisser la fièvre... Quand la fièvre tombera, vous ne serez plus contagieuse... Oui, vous pourrez prendre votre avion. »

La fièvre monte et descend. Manger m'est impossible. Mes muscles semblent inexistantes. Marcher est une torture. La nuit et le jour se confondent. Dimanche, la fièvre tombe. Je tousse comme une locomotive. Je suis branlante, mais je fais ma valise pour Paris. Je pars pour deux mois. Mes interventions et conférences sont prêtes depuis décembre. Je n'ai rien à réviser et ai encore quelques jours avant la première conférence.

Celle-ci n'aura pas lieu. La veille, un médecin parisien m'avait tout bonnement interdit d'y penser et m'avait envoyée d'urgence faire une radio des poumons. Je suis exténuée. Il y a vingt personnes dans la salle d'attente. Je suis sur un chemin de croix et me dis que je ne vivrai pas jusqu'au soir. Je peine à respirer. On m'appelle dans les cinq minutes. Éberluée, je passe devant les regards méchants de ceux qui étaient là bien avant moi (et je les comprends). Je comprends la gravité de mon état.

Mes poumons font un bruit de narguilé, un glouglou sans fond que rien n'arrête, sauf d'exténuantes quintes de toux sèche. La suite est confuse. La conférence Sciences-Po (500 personnes) est annulée, créant des réactions en chaîne. Je suis trop mal pour absorber les remarques les plus vives. La fièvre revenue me maintient entre deux mondes. Je n'ai pas conscience

des heures qui passent. Chacun à sa manière assure à ma place et ramasse les pots cassés. Les amis fidèles ont compris la gravité de la situation. Par deux fois, on me sort de ma torpeur fiévreuse pour faire un e-mail officiel « à qui de droit ». Certains pensent à une « fake news ». La situation est irréaliste et inimaginable : j'ai toujours assuré les consultations, les cours, les rendez-vous, les échéances, les réunions, les voyages, les promesses. Avec le recul, j'ai le triste privilège d'inaugurer une série d'annulations en cascade à un moment où la France est encore insouciante et inconsciente de son sort prochain.

Je me sens partir. Pour la première fois, je sens la proximité d'un ailleurs. Le passage est flou, opaque, avec le bruit devenu incessant du narguilé dans mes poumons. Je n'arrive pas à rebondir. Je suis entre deux eaux, sous l'eau, et pourtant je respire encore. Je vois la lumière du jour au-dessus de la surface, mais je n'ai aucune prise. Lorsque, vingt-cinq ans plus tôt, un médecin m'avait donné trois mois à vivre, le choc avait été terrible, mais les forces de vie ne m'avaient pas quittée<sup>2</sup>. Là, je suis seule avec la conscience d'une porte ouverte et d'un entre-deux, second, mou. Stationnaire. Je suis nourrie à la petite cuillère. Ici et là me parviennent des mots de soutien. Ces pensées d'amour percent l'opacité du monde intermédiaire, comme des bulles d'oxygène que je vois monter.

Puis semble venir de nulle part la conscience d'une urgence. Une conscience impalpable, non localisable,

---

2. Marie-Pierre Dillenseger, *La Voie du Feng Shui: Chevaucher le temps, ap-  
privoiser l'espace, trouver sa place*, InterÉditions, 2016.



cherche à négocier et me dit: «écrire». Le message paraît sorti de mes entrailles, mais je *sais qu'il m'est transmis*. Je l'entends. Si la mort lâche ma main, c'est parce qu'il faut écrire. Ce n'est pas raisonné. C'est une évidence. *La suite n'est pas écrite*. À moi de jouer. Quelque chose casse en moi. Un frémissement de vie se crée.

Un impalpable s'apaise. L'eau floue et visqueuse dans laquelle baigne ma tête s'éclaircit. Je m'abandonne. Je sombre dans un sommeil immense. Je dors enfin. Le lendemain, la fièvre tombe. Je suis incrédule. Pendant vingt-quatre heures, je prends ma température à tout moment. Je soupçonne l'appareil d'être lui-même malade. Je suis faible, sonnée, en surprise quotidienne de remonter à l'air libre. Un jour après l'autre. Mon ami Robert vient me voir. Il sait que je suis passée près. Il a le courage de le dire. Je me lève un petit peu puis, comme un chat, dors toute la journée. Des jours et des jours. Je reste terrifiée à l'idée d'une rechute. J'ai peur de voir la main de la mort revenir. Je ne veux pas sortir. Je pense que je ne pourrais pas marcher. Je n'arrive pas à prendre de la distance quant à ce qui est en train de se passer en Chine.

La première sortie est exténuante. Sur le banc, je suis assise à côté d'une dame âgée. Mais peut-être est-ce moi la plus âgée? Dans quel monde suis-je? Je suis traversée par la conscience d'un corps qui reprend de la force et celle de l'immatérialité de ce corps qui n'est en fait qu'un vaisseau d'incarnation.

Chaque personne âgée ou fatiguée que je croise dans mes promenades de convalescente me met en résonance avec elle. *Être seule n'est rien. Être seule sans force*

*est la vraie difficulté.* Je l'entends. Qui parle ? Chaque jour, un parcours un peu plus long. Quand je sens les poumons se resserrer, je reviens à la conscience de mon état, à mes propres pas. Je finis par marcher sans regarder personne. La lourdeur de leurs peines me traverse et me fatigue.

Je suis prise d'une frénésie de tri. Tout est en ordre. Il n'y a rien à trier. Quatre cent cinquante bouquins quittent l'appartement. Quinze sacs partent à la poubelle. Je n'ai jamais autant utilisé le vide-ordures de ma vie. Les étagères désencombrées s'allègent. Le vide se crée. Une place se fait pour ce qui est en chemin et qui doit venir. Je n'ai aucune visibilité, aucune attente, chérissant le vide et le silence. Je suis essoufflée dès que je parle.

Mon silence inquiète, frustre, agace. Mais je n'ai rien à dire. Le temps de poser les mots viendra. J'ai la curieuse impression que les mots dont j'ai besoin n'existent pas. J'attends. Apaisée, mais agitée dès lors que j'envisage de me remettre en selle. Le cheval qui m'a accompagnée pendant des années s'est échappé. L'écurie est vide. Je suis à pied, sans carte routière, sans directive. Je vis une mue lente, longue, systématique, qui chaque jour enlève un lambeau, une scorie, une habitude.

Je suis loin de mes arbres, de mes chats, de mes enfants. Je sais pourtant que je ne suis pas seule. Mais où sont les signes ? Pendant ces semaines de récupération, l'épidémie qui a frappé la Chine se répand. J'étais en alerte depuis janvier. J'avais un masque dans mes bagages. Personne n'en portait dans l'avion. Le monde tournait encore (en) rond. Nous avions nos libertés, nos choix, nos options. Il était encore possible d'hésiter

entre un week-end à la mer ou à Berlin, un restaurant italien ou une brasserie.

Le spectre du virus se rapproche. Non, le virus lui-même approche. La France rapatrie ses citoyens. J'ai repris un peu de poids. J'apprends qu'une personne inscrite à ma conférence annulée du 1<sup>er</sup> février revenait de Chine. Malgré le bonheur de la guérison, je reste grave et inquiète. Je n'arrive pas à me réjouir. On m'em-mène à la mer. Je mange et je dors. Je marche. Je peine à monter les escaliers. C'est sur cette même plage que, dix-sept ans plus tôt, j'avais appris le début de la guerre en Irak. Je suis à nouveau glacée par la conscience de deuils à venir. Je n'ai pas les mots.

Il me faudra des semaines pour comprendre que la maladie m'a terrassée à un moment où il était trop tard pour avertir. Comme des milliers de thérapeutes, soignants, activistes, j'étais épuisée par des années d'accompagnement passées à nourrir des changements de posture qui tardaient. Je me voyais devenir un égout du monde avec une capacité de recyclage diminuée. Consultation après consultation, je raccommodais une trame sociale ravagée. Aussitôt réparée d'un côté, aussitôt trouée de l'autre. La demande de sens et de réassurance était devenue exponentielle. La souffrance était palpable. Le corps social était malade.

Je savais que 2020, l'année du Rat de Métal, allait redistribuer les cartes et permettre de nouvelles manières de fonctionner ensemble. Je sentais la montée en puissance des forces de changement. Mais je n'avais pas compris qu'il n'était plus temps de dire. Je devais me taire et laisser advenir.

En publiant *Oser s'accomplir*<sup>3</sup> quelques mois plus tôt, j'avais souhaité partager mes outils d'accompagnement le plus largement possible. Inédits, simples et efficaces, affinés par des années de pratique, les exemples, rituels et exercices venaient compléter la boîte à outils des thérapeutes.

Nous faisons partie d'une trame encore invisible de « travailleurs de l'être » (thérapeutes, médecins, ostéopathes, coachs, naturopathes, acupuncteurs, masseurs, kiné, magnétiseurs, géobiologues, énergéticiens, enseignants de yoga, tai chi, qi gong, tarologues, médiums et tant d'autres). Même sans les rencontrer ni les connaître, je mesurais l'efficacité de notre travail croisé.

Le livre plaisait. Les exercices étaient lus, appréciés, voire mémorisés, mais le passage en mode autonome rencontrait des résistances : « Un rendez-vous avec vous, c'est plus rassurant », « C'est plus simple de vous parler », « Mon cas est différent », m'écrivait-on.

Échapper aux habitudes, sortir des ornières mentales, des prisons affectives et des voies tracées *pour nous par d'autres* est courageux, long et laborieux. Sans un choc, un accident ou une maladie, changer d'aiguillage est souvent difficile. Je l'avais vécu. Combien de promesses à Dieu, de pactes avec le Diable ou avec soi-même n'ont été envisagés qu'au bord du gouffre ou au fond du désespoir ? Puis, le danger passé, une mémoire un peu courte libère de la promesse silencieuse. N'ayant pas *vraiment* signé de contrat avec Dieu, le Diable ou nous-mêmes, nous nous ébrouons, puis gaillardement

---

3. Marie-Pierre Dillenseger, *Oser s'accomplir*, Mama Éditions, 2019.

détournons la tête. L'irrésistible envie de faire comme avant prend le dessus. L'ajustement si clair et nécessaire quelques jours plus tôt redevient secondaire.

Nombreux étaient ceux qui pensaient encore avoir du temps, le temps d'une vie, et différeraient le changement. D'autres restaient impitoyablement enlisés dans des souffrances émotionnelles insondables et bien réelles. Comme des animaux blessés qui ont réussi à retrouver leur chemin, mais qui gisent épuisés au seuil de l'abri retrouvé. Aucune solution n'était possible: « trop difficile à mettre en place », « impossible », « c'est trop tard », « Je ne sais même plus ce qui me fait du bien », me disait-on. Ils entendaient, mais du fond d'un trou. Ne pas bouger leur permettait de récupérer des forces.

Certains s'étaient redressés, bougeaient les lignes et œuvraient courageusement au changement de paradigme social et économique. Ils avaient été défiés, blessés, saignés. Le suicide d'un enfant, un rejet familial, un inceste, une spoliation, la répudiation sociale appelée « licenciement », une trahison, un vol de mémoire, de dignité, de parole laissent des cicatrices profondes. Ils avaient appris à résister, compris que les critiques parlent plus du critiquant que du critiqué et accepté qu'elles soient des opportunités de reculer, d'ajuster sa posture et de tester sa détermination. Tant que le doute de l'autre est encore contagieux, nous ne sommes pas prêts. C'est tout simple.

Depuis quelques années, je voyais se former *une armée de l'ombre*. Cette réalité devenait palpable. Des clients urgentistes me demandaient les coordonnées d'un barreur de feu. Des cadres faisaient des stages

de communication animale. Les unités d'élite de la police allaient voir un magnétiseur. Des fonctionnaires se lançaient dans la permaculture. La question du sens était au cœur des problématiques et des rendez-vous. Du jamais vu. Les consultations éveillées et en effervescence de vitalité gagnaient en puissance. En pointillé d'abord, à tâtons puis sur la pointe des pieds, beaucoup se mettaient debout et osaient tracer leur route. Soutenus par une démarche globale (thérapeutique, corporelle, ludique, vocale, etc.), les petits pas devenaient des pas de géants et les obstacles étaient appréciés comme des aiguillages permettant le changement de direction.

Cette armée serait-elle prête et suffisamment nombreuse pour guider et accompagner le terrible remue-ménage qui s'annonçait ? Cette question me hantait alors que je continuais à raccommo-der les mémoires, à remettre debout et à redonner du sens. Comme tous les thérapeutes et soignants, je minimisais mon usure face à l'enjeu, à la tâche et à l'urgence.

La fièvre qui s'était installée au début du confinement en Chine m'avait mise face au mur de l'impuissance. Elle était un acte réussi, celui de vivre dans mon corps l'horreur qui arrivait et de modéliser, six semaines en avance, l'absolue nécessité de prendre de nouvelles marques. Ce n'est qu'à posteriori, confinée comme tous les Français, que j'ai pu relier les pointillés. En prenant mon avion, je m'étais jetée dans l'arène pour être là, en présence et en silence.

Toute crise est une phase, une épreuve au sens chevaleresque du terme. La pandémie n'est ni un coup

du sort ni la fin du monde. L'impasse est spirituelle et aucun héros ne nous sortira du piège. Nous avons la suite entre les mains. La solution sera collective ou ne sera pas. Elle se nourrit déjà de ce que nous avons réussi à changer de nos habitudes là où nous sommes, chacun, immédiatement. L'expérience est en grandeur réelle. Se mettre au service de la vie, ici et maintenant, puis durablement est une urgence.

Au plus fort de la fièvre, j'avais accepté le pacte de la guérison: *écrire*. Franco-américaine, je n'étais pas repartie à Boston, sachant pourtant que les frontières allaient se fermer et les vols être suspendus. Une force non nommée m'avait maintenue à Paris. Cela non plus n'avait pas de sens. Où et comment trouver le fil ?

C'est alors que mon propre livre<sup>4</sup> me fut utile: « Quand rien ne bouge, quand la voie n'est pas claire, la posture n'est pas ajustée ou un contact n'est pas encore établi. » Je l'avais écrit. Je devais donc chercher l'ajustement. Dans ma trouille humaine d'être confrontée à des forces trop puissantes, je n'avais ouvert le Yi Jing qu'une fois depuis ma maladie. La réponse avait été claire: se taire. Je n'avais plus de livres à trier, de papiers à jeter, de tiroirs à ranger, de crayons à tailler. Le vide allait sans doute appeler le plein. Quand ? Où ? Comment ?

Me vint l'idée d'écrire à mes guides. Leur message fut clair, direct, impératif et rassurant: je ne serai pas seule à écrire.

*Aucun de nous n'est seul quand le chemin est accepté.*

---

4. Marie-Pierre Dillenseger, *Oser s'accomplir*, op. cit.





A mes guides,

3/17/20

Quelle voie prendre ?

Stay put - Don't agitate nor conclude anything - Start writing - We will guide you - Engulf in writing - Save your soul & projects the info we will make available to you - Start now - Title of book should be one word - ~~V~~itality - Voice - Voie - Vois - get going - The virus is real - You might have it but you are ok, fine - No worries - The war was in January - It is behind you - Dig the lines, put words in them - Move toward light & share it - Could be a book online - No need to print it -

Continue to eat, drink fluid - sleep - Don't agitate - Trust we are with you & your voice - which in our voices will be heard - We need you & you need us - Please do no doubt, delay, start Everything will be fixed in 5 weeks - Until then those we trust will be in shape to survive - Those in doubt may choose to leave - They will be happy - For now start writing - now - Have your tea & start - We are 3 and we are with you -

Mars 2020

À mes guides,  
Quelle voie prendre ?

*Ne bouge pas<sup>5</sup>. Ne t'agite pas et ne conclus rien. Commence à écrire. Nous allons te guider. Engouffre-toi dans l'écriture. Sauve ton âme et diffuse les informations que nous allons te livrer. Commence maintenant. Le titre du livre devrait être un seul mot. Vitalité. Voix. Voie. Vois. Vas-y. Le virus est réel. Il est possible que tu l'aies eu mais tu es OK, bien. Pas de souci. Le pire était en janvier. C'est derrière toi. Creuse les lignes, mets des mots dedans. Avance vers la lumière et partage-la. Cela peut être un livre en ligne. Pas besoin de l'imprimer.*

*Continue à manger, à t'hydrater. Dors. Ne t'agite pas. Aie confiance, nous sommes avec toi, et ta voix, qui est notre voix, sera entendue. Nous avons besoin de toi et tu as besoin de nous. S'il te plaît, ne doute pas, ne retarde pas, démarre. Tout sera fluide dans cinq semaines. D'ici là, ceux en qui nous avons confiance vont survivre. Ceux qui doutent pourraient choisir de partir. Ils seront heureux.*

*Pour le moment, commence à écrire. Nous sommes trois et nous sommes avec toi.*

---

5. Traduction de l'autrice.



## INTRODUCTION

S'incarner est le lent déploiement dans le temps des forces qui nous ont été données à la naissance, des qualités que nous avons gardées de vies précédentes et des mémoires engrangées au creux de nos cellules et partagées avec de lointains ancêtres.

S'incarner est la tâche de toute une vie et non l'instant précis où notre âme et notre esprit prennent chair. La conception et la naissance représentent des seuils plus que des états à partir desquels l'incarnation s'accomplit. Conception et naissance nous catapultent dans le monde du manifesté, du tangible et de la matérialité nous rendant visibles, d'abord au microscope, puis à l'œil nu. Ce sont des jalons sur un chemin non tracé à l'avance, esquissé en pointillé et au crayon sur les pages des arbres généalogiques, des histoires familiales et des conditionnements sociaux.

Comme un gland tombé en terre et cassant sa coquille, nous sommes porteurs de caractéristiques incompressibles, exprimées par les gènes. Le gland deviendra chêne, mais aucun chêne n'est identique à un autre. Ces caractéristiques fondamentales vont tenter de s'autoréaliser et d'occuper férocement le terrain le plus tôt possible avant l'incontournable arrivée des choix et des distractions offerts par la vie, le hasard

et l'intention. Nos gènes et nos familles ont d'abord, et longtemps, l'avantage, avant d'être inévitablement chahutés par l'environnement, l'expérience et la liberté individuelle de nous accomplir ou pas.

Les obstacles viennent à notre rencontre pour faire éclore, remonter à la surface ou bloquer les différentes facettes de notre être à qui semble être donnée, au fil des années, une alternance de cartes blanches et de cartons rouges. La difficulté et le grand bonheur d'une vie sont d'y arriver sans mode d'emploi. Quelles que soient la personne, sa puissance et son origine, il manque toujours des éléments, des pions et des pages à la notice d'utilisation. Aucun jeu n'est complet. Cette évidence dont j'ai parlé dans un livre précédent m'a amenée à privilégier une attitude pragmatique et curieuse quant aux aléas, aux surprises et aux accidents de la vie<sup>6</sup>.

La pensée classique chinoise illustrée par le *Yi Jing*, *le livre des transformations*, pose le changement continu comme la norme et la pérennité comme un état aussi bref qu'illusoire<sup>7</sup>. Cette lecture du monde aide à relativiser les pertes, les douleurs et les coups fourrés. Ceux-ci sont les indices indispensables à la découverte de notre être incarné et non les effets d'une malédiction à répétition.

Si nous vivons notre vie comme une enquête en voie d'élucidation, la frustration cède plus facilement la place à la curiosité, la rage à l'apprentissage et l'accablement à l'action. Mais accumuler des indices n'a

---

6. Marie-Pierre Dillenseger, *Oser s'accomplir*, op. cit.

7. *Yi Jing*, traduction de Richard Wilhelm, Librairie de Médecis, 1973.

d'intérêt que si nous les rapprochons d'une trame en cours de clarification. Face à une situation difficile, imaginons-nous dans un film policier face au tableau où sont punaisés les photos, les numéros de téléphone, les noms des suspects et les habitudes de la victime.

Résistons à l'illusion du déjà écrit, du déjà tracé et du fichu d'avance. Tant que ne nous sont pas données les clés d'incarnation, que les épreuves et les défis ne sont pas identifiés, nous sommes laissés à nous-mêmes dans un océan de possibles, farcis des enseignements et des messages de ceux et celles qui nous ont précédés, mais qui n'avaient pas la même incarnation que nous, pas les mêmes gènes et aucune idée des poussières d'étoiles que cette vie nous a déposées dans la poche. En d'autres termes, leurs yeux ne sont pas nos yeux. Notre chemin n'est pas le leur. Nous avons notre propre enquête à mener et notre propre chemin à tracer.

S'incarner est un processus qui prend du temps, une épreuve qui exige de la résilience et demande des efforts. C'est aussi un processus qui nous permet d'aller au-devant de nous-mêmes et de nos qualités profondes. Chaque année s'efforce de faire émerger nos muscles énergétiques, fabrique de nouveaux liens et propose de laisser derrière, les scories, les déchets et les mémoires de ce qui est révolu parce qu'accompli et dépassé par l'expérience acquise.

Parfois survient la joie d'être en vie, en pleine vibration avec soi-même et à sa place. Non pas celle qui nous a été désignée, mais celle qui est la nôtre parce que nous avons osé la chercher, accepté de la trouver et su la protéger. Cette joie n'est pas l'effet du hasard, mais

*DEBOUT*

le résultat d'un effort conscientisé et de la traversée de multiples seuils d'incarnation. La joie se cultive. Elle atteste d'une incarnation vivante. Elle confirme notre capacité à écrire nous-mêmes les pages qui manquaient initialement dans notre mode d'emploi.

Merci à la Vie.

*LES NEUF DÉFIS  
D'INCARNATION*





## CHAPITRE 1

### Préserver l'âme *S'incarner*

*Vivre, c'est trouver une forme.*

Friedrich Hölderlin

Bien que démuni, fragile et dépendant à la naissance, le nouveau-né est la trame encore repliée de ses aptitudes et une immense réserve de possibilités. Chaque naissance est l'arrivée d'une bombe, d'une promesse et d'une richesse uniques. L'enfant quitte un monde humide, sombre et chaud pour un ailleurs inconnu au prix d'un vertigineux passage à gué. La naissance le propulse dans un pays et une saison, une lumière et des sons inédits. L'endroit où il naît est un terrain d'atterrissage, un terreau énergétique à partir duquel démarre le façonnage de sa vie terrestre. Il débarque, littéralement, comme un voyageur qui découvre à travers le hublot de l'avion une végétation et une luminosité nouvelles. La naissance marque le début de la quête de soi.

Vivre n'est autre que le lent déploiement de nos forces dans le temps.

Notre vie se nourrit du renouvellement continu de nos cellules, de nos pensées et de nos actes. Elle se

tisse et se construit sur un territoire physique constamment ajusté. Ce sont d'abord les bras d'un parent et l'immensité du plafond au-dessus d'un berceau. Puis le périmètre du parc à jeu, celui de la cour d'école ou le motif d'un papier peint à côté de notre lit. À l'échelle d'un enfant, le bac à sable est un immense territoire. Avec le recul, ce terrain est petit, restreint, limité. Comme le deviennent, au fil des années, une salle de classe, une chambre, un premier poste, etc.

Vastes au début, ajustés ensuite, puis finalement trop petits, nos lieux de vie successifs sont des terrains d'exploration des forces qui nous ont été données à la naissance et pour lesquelles nous aurons un jour à rendre des comptes. Le processus est constant, comme celui de la pousse des cheveux. Nous passons ainsi par des phases d'accumulation (inspiration) et de déploiement (expiration) des forces innées, nichées en nous depuis la conception et dont les instructions sont loin d'être claires. L'émergence, la clarification et l'affirmation de qui nous sommes prennent un temps et une énergie considérables. Nous mettons un temps fou à faire connaissance avec nous-mêmes et à nous faire confiance.

Vivre est se mettre au service d'une *tâche*. Il est vraisemblable que nous en choisissons les contours, mais sa ligne directrice n'est ni le fruit d'un choix individuel ni décidée au crépuscule de notre vie d'avant. Elle réside dans la nuit des temps, imperceptible à la raison, non négociable, imperméable aux suppliques de l'âme.

Slow Turtle, « sorcier » de la tribu des Wampanoag à Cape Cod, maintenant décédé, en parlait ainsi :

« Lorsque vous entrez dans le monde des esprits, vous y allez avec la liste de tous vos accomplissements en accord avec les instructions données à la naissance par le Créateur. Si ces instructions ne sont pas présentes dans votre cœur, vous ne pouvez pas les comprendre et du coup vous ne pouvez pas vous accomplir, ni satisfaire le Créateur qui vous a placé ici et donné la vie. Mon conseil est de redevenir humain<sup>8</sup>. »

Les Amérindiens ne croient pas en une vie d'après, mais en l'immortalité. « Nos âmes quittent le corps et entrent dans le monde des esprits où ils peuvent communiquer librement avec ceux des plantes, des animaux et des humains<sup>9</sup>. » Le fil continue, autrement. L'idée de la réincarnation, quant à elle, pose la possibilité de passages successifs, chaque fois dans un corps différent. Tout ne se joue pas dans une seule vie, relativisant l'urgence à *tout* y accomplir.

Chaque vie, et chacun de ses moments, est une séquence d'incarnation. Qu'il y en ait une ou plusieurs, s'incarner se fait tous les jours, jour après jour. Les moments de la conception, de la naissance et de la mort sont uniquement des seuils. Le *Créateur* des Amérindiens, *l'Univers* des taoïstes et le *Dieu* des religions monothéistes veillent et prêtent attention à nos

---

8. « When you travel the journey into the spirit world you have to come with a history of your accomplishments on the instructions the Creator gave you when you were born. If you do not have these instructions in your heart, you cannot understand them. And you can never accomplish (yourself) nor satisfy the Creator for him putting you here and giving you your life. My suggestion to the world is to become a human being again. » Slow Turtle, Wampanoag Medicine Man, Pow Wow, 1991.

9. Porter Shimer, *Healing Secrets of the Native Americans*, Black Dog & Leventhal, 2004, page 28.

efforts. Chaque jour un peu plus, un peu moins ou pas du tout. Il y a des temps d'avancée et des temps de recul jusqu'à ce que nous arrivions à occuper tous les recoins de l'âme dans sa forme actuelle. Celle-ci se renforce chaque fois que notre vitalité fleurit. L'effort est individuel, totalement sur mesure, non transférable, non négociable et non partageable. Les tests, les mesures et les évaluations créés par l'école des hommes, la famille et la société sont des *distractions d'incarnation*. C'est-à-dire qu'ils ne mesurent qu'une faible part de notre potentiel. Les compétences valorisées sont celles qui servent à l'époque et permettent d'organiser la société des hommes. Être utile à la nature, aux cours d'eau, aux animaux a moins de valeur actuellement que de booster l'économie, la croissance et l'emploi.

Or, normaliser, rationaliser et formater les personnes revient à les tuer à petit feu. Seule la diversité des espèces, des idées et des savoir-faire rend une société vivante et pérenne. Une société qui ne respecte pas les animaux n'est pas connectée à son humanité. Une société qui ne respecte pas ses fous perd la tête<sup>10</sup>. Un être humain se doit avant toute chose d'être. Le monde se remettra naturellement à tourner rond dès lors que les humains du moment, c'est-à-dire ceux et celles dont les esprits sont dans des corps vivants, s'approprient pleinement la conscience de leur absolue unicité et leur responsabilité d'incarnation. Nous avons chacun un dessein différent sur cette terre, ce que certains appellent leur mission de vie.

---

10. Silvio Fanti, *Le fou est normal*, Flammarion, 1992.

S'incarner est la continuation d'un immense travail de séparation des fluides et des solides, du vide et de la matière. Atome par atome, cellule microscopique par cellule microscopique, nous sommes sortis d'un impalpable indicible pour nous incarner. L'eau qui nous coagule et qui nous constitue est porteuse des informations originelles. Rendues transparentes bien qu'agissantes, ces données nous portent et nous guident. Ce ne sont pas nos pieds qui nous portent, mais les fluides qui nous meuvent. Le corps est un véhicule de location qui finit un jour par caler.

*Chaque vie nous fait avancer sur le chemin  
de la différenciation.*

Nous nous devons d'aimer, respecter, honorer ce corps physique, car lui seul permet le passage d'un état à un autre et la traversée des gués de conscience. Accompli, il n'y a pas lieu de rester dans cette vie-ci, sauf peut-être pour en profiter pleinement.

Les peines, les obstacles sont les coups de burin qui libèrent nos talents comme un diamant est libéré de la roche. Les mémoires et les douleurs sont les scories d'un monde ancien, y compris au sein d'une même vie. Ils témoignent des efforts faits pour nous sortir de la masse originelle, ce que la Chine ancienne appelle l'indifférencié.

Un conflit, surtout s'il fait mal, est un appel à la mobilisation des forces vives. Nous sommes ainsi régulièrement testés, quand bien même nous espérons échapper à la confrontation avec la responsabilité

de nous incarner. Découvrir une trahison est douloureux. S'offusquer d'un affront est humain. Mais prendre ombrage ou se lamenter recule l'apprentissage, c'est-à-dire l'élargissement du territoire qui s'offre à nous à ce moment-là. Notre territoire grandit même quand nous perdons une bataille.

NOTION CLÉ: LES FORCES VIVES

Les forces vives sont celles qui nous servent à nous mouvoir, à nous porter, à nous amener à avancer chaque jour au service de la pleine vitalité. Elles correspondent au souffle de vie qui anime le nouveau-né, au service d'une croissance et d'une curiosité insatiables. Sans elles, la personne s'étiole, se renferme et se fragilise. Nous naissons avec un capital de vie. Nous avons la responsabilité de l'alimenter comme nous le ferions d'un compte en banque ou d'une réserve de nourriture dans un réfrigérateur.

Les épreuves clarifient le chemin et favorisent l'émergence des talents inoculés à l'orée de notre incarnation. Elles permettent d'identifier *où* ne plus mettre les pieds, *qui* ne plus croire et *quand* rester à l'abri. C'est pour cela qu'il convient d'honorer un ennemi et de remercier l'obstacle. *Il arrive un jour où le chemin de vie s'éclaire et où l'aventure se met enfin à faire sens.*

Sophie est pétrie de mémoires maternelles et familiales douloureuses. Mal aimée par sa mère, incomprise par son père, rejetée par son frère, elle apprend à 63 ans que son père n'est vraisemblablement pas son père. Elle a 49% d'ADN italien alors que personne dans sa famille n'a jamais quitté la France. Sa première réac-

tion est « c'est pour cela que je suis la seule brune de la famille ». C'est un choc, mais du jour au lendemain, elle s'aligne avec elle-même. « Cela fait sens », dit-elle. Elle respire et peut enfin s'approprier cette part d'elle-même longtemps oblitérée. Elle s'adoucit. Des pans entiers de sa mémoire de petite fille sont réactivés. La joie et la vitalité refont surface comme une source enfin libérée du bitume.

Elle savait sans savoir. L'indifférence, la critique et le mépris que lui renvoyait sa famille n'étaient pas les signes de son incompetence, mais plus ceux d'une limite familiale à intégrer sa différence silencieuse. Son frère avait des vêtements neufs, elle avait ceux d'une cousine. Il était moins bon qu'elle à l'école. Ses bonnes notes à elle lui étaient attribuées à lui. Et ainsi de suite. Qu'avait-elle à apprendre de cette errance énergétique ? N'est-ce pas terriblement injuste ? Sans doute, mais injuste par rapport à quoi ? Invisible dans sa famille, elle a passé sa carrière à « repêcher des élèves dont personne ne voulait ». Ayant souffert de ne pas être entendue, elle a permis à d'autres d'exister.

Ce qui pourrait être mis sur le compte d'un phénomène de compensation – donner aux autres ce que l'on n'a pas eu – peut aussi être lu autrement : l'indifférence familiale l'a mise face aux ressources (insoupçonnées) dont elle disposait. La difficulté initiale a été la condition de leur collecte.

À quel prix cependant ? Irions-nous volontairement vers le difficile, le douloureux et les défis si le choix nous en était donné ? Bien sûr que non. Interrogée, Sophie ne sait que répondre, ayant encore du mal à