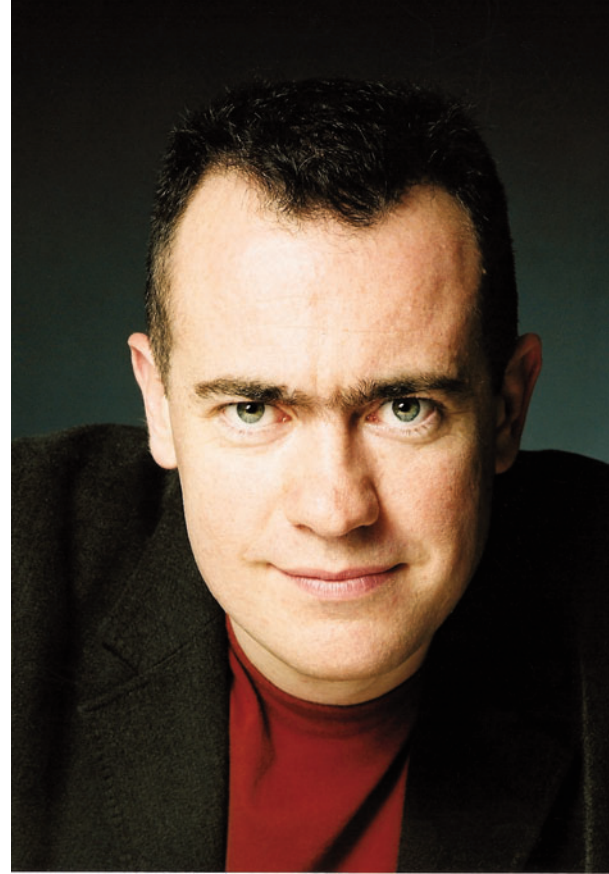


Denis Marquet

« Une Voie de sensations... »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

Quand la pensée occidentale rejoint les voies de l'Orient... Denis Marquet nous entraîne dans une quête personnelle de la vérité : la justesse d'une spontanéité, l'accomplissement de soi, de l'être et de l'humanité. Rencontre avec un penseur résolument de notre temps.



crédit photo: Denis Marquet

GTao : Comment décririez-vous votre cheminement ?

Denis Marquet : Mon trajet consiste à suivre une spontanéité ; elle ne se révèle pas toujours juste mais, pour savoir si elle l'est, il faut d'abord que je la suive. Cela rend parfois difficile de bâtir des choses durables, mais cela me permet de me construire et de me trouver davantage. Mon chemin consiste à coïncider de plus en plus avec le mouvement de la vie, et de moins en moins avec les mouvements pulsionnels qui apparaissent comme des réactions psychologiques à des héritages ou à des choses reçues.

GTao : Trouver l'action juste au moment juste... C'est très taoïste ! Comment nourrissez-vous cette voie dans votre quotidien ?

D. M. : C'est une voie qui consiste d'abord à sentir. Notre personnalité est fabriquée de multiples réflexes qui nous empêchent de sentir : parce qu'il y a des blessures et des souffrances en nous dont on cherche à se soulager. Il s'agit de localiser les comportements qui ont pour objectif l'anesthésie et de les lâcher autant que possible. Au quotidien, cela signifie sentir au maximum, parce qu'à partir du moment où j'arrive à toucher mon « sentir », je me rends compte que mes sensations sont acte. Et la spontanéité vient de là. Mais il existe deux formes de spontanéité. D'une part, la spontanéité pulsionnelle qui est un réflexe anesthésiant. Par exemple, si on m'humilie ou me provoque, je réagis en donnant un coup-de-poing. Cette réaction a pour but de m'empêcher de ressentir un sentiment d'humiliation, qui plonge peut-être ses racines dans des expériences d'enfance. Je fais mal

pour me soulager. D'autre part, la spontanéité juste, qui passe par une neutralisation de la spontanéité pulsionnelle, pour coïncider avec mes propres sensations. De ce sentir va alors naître un autre type d'acte qui est ajusté à la situation. Cet acte va me surprendre et va sans doute aussi surprendre autour de moi. C'est un des signes de la justesse. L'acte spontané n'est pas programmé à l'avance par les causes et les effets d'une situation, il crée du nouveau.

GTao : C'est difficile de trouver le « sentir juste » ? Dans la voie martiale, c'est trouver l'ouverture et la faille en développant notre instinct.

D. M. : L'instinct nomme la spontanéité de l'animal. L'homme, lui, a besoin de travailler pour trouver la spontanéité juste. Ce n'est pas pour rien si les arts martiaux ont souvent été créés en observant le comportement animal.

GTao : J'ai lu sur votre site cette phrase : « Ce que je suis, c'est ce que j'éprouve ». Est-ce que c'est une étape ? Ou est-ce la vérité ?

D. M. : Il n'y a pas une vérité pour moi qui puisse s'exprimer pour tous. C'était l'expression de la vérité d'une personne que j'accompagnais à un moment donné ; une phrase que j'ai ressentie comme vraie, une vérité exprimée sous une forme langagière, mais qui aurait pu l'être sous une autre forme d'acte. Car parler, c'est agir. Et la vérité d'un être humain, c'est un mouvement, un élan désirant qui nous met en acte. Un acte qui s'ajuste avec la réalité qui est elle-même en mouvement. Je ne dirais donc pas qu'une telle phrase est une vérité ou une étape pour tout le monde. Cependant, il faut reconnaître que, dans notre

culture, on nous incite à chercher notre propre vérité dans des constructions, des jeux de langage et des définitions de soi. Cela peut donc être un passage intéressant de se dire : « Mais peut-être qu'en fait, ce que je suis, c'est ce que je sens, ce que j'éprouve ». Car nous vivons dans une société qui nous coupe de notre vérité.

GTao : Une société autistique...

D. M. : Je suis tout à fait d'accord. L'autisme, sous sa forme névrotique, est vraiment la maladie actuelle. Autisme, étymologiquement, vient du grec « autos », qui signifie « le même », « soi-même ». L'autisme, c'est ne connaître que soi-même, et un soi toujours le même. C'est pourquoi on cherche à créer des mondes virtuels qui sont le pur produit de la pensée, où l'on ne rencontre jamais l'Autre.

GTao : Vous pratiquez une philosophie thérapeutique. En quoi cela consiste-t-il ?

D. M. : Je me suis appuyé sur la démarche socratique : l'accouchement de soi, dans le sens d'accoucher de sa propre vérité. Mais, à l'époque de Socrate, il n'y avait pas cette notion que chaque personne est un être unique, qui nous a été apportée par le christianisme. Je crois que chacun de nous est unique et ne peut accéder au bonheur et au sens de sa vie qu'à partir du moment où il exprime autant que possible l'être unique qu'il est ; c'est cela dont il s'agit d'accoucher. Or, pour cela, et même si l'Orient n'a pas non plus explicité la notion chrétienne de la singularité de la personne humaine, écouter les enseignements du Tao est très utile. « A partir du non-faire, il n'est rien qui ne se crée », écrit Lao Tseu. Renoncer au faire, et entrer dans une pure réceptivité, permet la spontanéité créatrice, par laquelle s'exprime l'être unique que je suis. Ainsi, je me situe à la confluence des expériences socratiques, taoïstes, christiques et je les harmonise à ma manière. L'opportunité de la mondialisation, c'est qu'un individu peut aujourd'hui synthétiser à l'intérieur de lui, à sa manière propre, toutes les influences du monde.

GTao : Vous vous dites donc « accoucheur »... Cela me fait penser aux Taoïstes qui parlent de retrouver l'état de l'enfant et de l'innocence...

D. M. : Pour retrouver l'état juste de l'enfance, il faut d'abord être un adulte. Avoir une certaine autonomie intérieure, affective et matérielle, et aussi avoir accepté pleinement sa naissance. On peut vivre la spontanéité de l'enfant lorsqu'on a renoncé à tous les comportements régressifs, au désir idyllique de retourner dans le ventre maternel. C'est dans

l'acceptation de l'incomplétude que naît le vrai désir, qui est pure affirmation. La cuirasse pulsionnelle, c'est un non à la vie engrammée dans le corps. Elle nous fait tendre vers des objets de comblement à partir du fantasme d'une impossible plénitude. Il faut inverser le mouvement et transformer ce non en oui. Il s'agit aujourd'hui d'inventer et de vivre un humanisme du oui.

GTao : Il faut savoir dire non parfois...

D. M. : Cela se situe à un autre niveau. La vraie question est : d'où vient le non ? Le « non » juste est celui qui s'enracine dans un oui à soi-même. En revanche, nous sommes malades des non que nous nous donnons à nous-mêmes. Si je dis non à mes sensations, de cette négativité va naître un refus de l'autre, pulsionnel et réactif. Le déni de soi se transforme vite en violence contre l'autre ; et il est un réflexe de tout le corps. C'est pourquoi évoluer vers un autre niveau de conscience passe par un travail du corps. Des pratiques corporelles, comme le Qi Gong ou le Taiji, sont une aide précieuse.

GTao : Accoucher l'autre, c'est mettre l'autre et soi dans un état de plein accueil.

D. M. C'est tout à fait ça. Derrière le plan masculin/féminin, yin-yang, il y a un autre plan qui est purement féminin. C'est une pure réceptivité qui est première et d'où s'engendre le comportement polarisé, soit masculin, soit féminin.

GTao : Du yin émerge le yang...

D. M. : D'un grand Yin, qui est premier, émergent le yin et le yang différenciés. Je pense que toute vraie puissance naît du Féminin, avec un grand « F ». Quand j'accompagne, je me situe dans cette réceptivité totale. Elle peut engendrer une écoute, comportement féminin avec un petit « f », ou bien une parole qui tranche, comportement masculin, avec un petit « m ». Les deux émergent du Grand Féminin. Le comportement masculin qui ne s'enracine pas dans la réceptivité pure du Grand Féminin est un faux masculin, et à mon sens, aujourd'hui le monde est dominé par ce faux masculin. Y compris chez les femmes.

GTao : Est-ce que thérapeute est le bon mot ?

D. M. : Je ne travaille pas avec le psychisme, mais avec la dimension existentielle : le rapport qu'entretient un individu avec le sens de sa propre vie. Ma vie a du sens quand elle exprime mon être. Je suis donc malade de tout ce qui me coupe de ma vérité. Dans ce sens, la véritable guérison est une forme d'éveil. Et il y a de multiples éveils. Cela dépasse le plan individuel. Comme l'exprime

*Ce que je suis,
c'est ce que
j'éprouve.*

PORTRAIT

Denis Marquet est philosophe, thérapeute et romancier. Ancien élève de l'École Normale Supérieure et agrégé de philosophie, il a également enseigné. Durant une dizaine d'années, il pratique les arts martiaux chinois et expérimente psychanalyse et diverses écoles de psychothérapie. Il crée un cabinet de philosophe-thérapeute et écrit de nombreux articles pour Psychologies Magazine. Son premier roman, « Colère », est un best-seller. Il publie ensuite « Père », « La planète des Fous » et « Mortelle éternité ». Il tient une chronique dans la revue Nouvelles Clés et son premier essai, « Éléments de philosophie angélique », est paru en avril 2010.



crédit photo: DR

le bouddhisme Mahayana, tant que toute l'humanité n'est pas éveillée, l'éveil d'un individu isolé n'a pas de sens. Je suis convaincu que l'éveil ultime se réalise au niveau du corps. Cela ne peut se faire que dans une conscience de l'unité de toute l'humanité. Ce plein éveil est accompli par Jésus: il a vécu sa vie dans une totale unité avec toute l'humanité et, si son accomplissement va réellement jusqu'au corps resuscité, il est guéri de la mort elle-même! Par-delà toutes les mauvaises compréhensions qui en ont été transmises, il me semble montrer une voie qui est celle d'aujourd'hui. Son accomplissement a été véhiculé tant bien que mal par les religions chrétiennes qui ont enfermé toutes ces vérités dans un coffre. Elles ont parfois adoré le coffre et négligé son contenu! Mais toutes les vérités à l'intérieur du coffre sont intactes. Les découvrir avec un œil éduqué par les voies orientales peut grandement nous aider.

GTao: Qu'est-ce qui vous a conduit à cette perception que l'éveil ne pouvait se réaliser que par le corps?

D. M. : La question est de savoir où se situe la conscience dans l'être. Selon moi, il existe trois sphères de conscience et trois centres: la tête dont le centre est silence; de ce silence naissent le sens et la compréhension. Le cœur dont le centre est un espace de paix d'où naît la compassion à l'autre. Et la sphère des énergies viscérales dont le centre est un point d'immobilité absolue d'où va pouvoir naître l'Acte juste. Pour toucher ce dernier centre,

on traverse un espace très chaotique, une agitation pulsionnelle qui engage le corps tout entier. Pour moi, la conscience de toute l'humanité est aujourd'hui descendue dans ces profondeurs viscérales. Jamais la conscience humaine ne s'est incarnée aussi profondément qu'aujourd'hui.

GTao: Elle n'a jamais été aussi incarnée? C'est un paradoxe.

D. M. : C'est le chaos qui mène le monde actuellement. La perte de la connaissance métaphysique traditionnelle, les relations humaines qui se vivent à un niveau très pulsionnel, le triomphe du matérialisme montrent que la conscience humaine est descendue très bas... Il est vrai que jamais aussi nous n'avons vu autant de personnes qui ne sont pas incarnées, qui ne s'occupent pas de leur corps. Mais le paradoxe n'est qu'apparent: la conscience humaine, descendue dans les profondeurs du corps, s'y sent d'abord très mal, et a tendance à fuir. Or, ces zones de chaos sont le lieu de l'incarnation, donc de l'accomplissement. Il s'agit pour la conscience de se tenir dans cette profondeur et d'accepter l'intensité des sensations. Alors, l'éveil est possible.

GTao: Les Taoïstes n'ont pas peur de ce chaos. Ils célèbrent la vie sous toutes ses formes, y compris l'ivresse...

Lorsqu'une conscience accueille le chaos et le célèbre sans jamais s'y perdre, elle peut s'éveiller dans le cœur même du chaos, qui est l'inaccompli du corps. Alors, c'est tout le corps qui se trouve transformé. De là, l'éveil remonte au niveau du cœur et au niveau de la connaissance. Mais l'éveil de ces profondeurs est nécessairement progressif.

GTao: Vous êtes proche de la description de l'alchimie interne des trois centres énergétiques taoïstes...

D. M. : C'est une vision qui m'a influencé. J'aime la dimension intégratrice du taoïsme. Rien n'est rejeté. Chaque niveau est considéré à sa juste place. Le monde moderne a besoin d'une initiation spécifique qui tienne compte de cette descente de la conscience, et les pratiques taoïstes offrent une aide précieuse. Mais c'est un chemin existentiel avant tout, on pourrait presque dire éthique. C'est une attitude qui engage toute la vie. Il s'agit, sous toutes ses formes, de verticaliser le désir.

GTao: Pour conclure, comment résumeriez-vous votre voie?

D. M. : Je suis le disciple de l'inattendu. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

L'éveil ultime se réalise au niveau du corps.