

La Trans-analyse®

La « théâtralisation » de nos émotions

par Pol Charoy, Imanou & Giovanni Fusetti

Issue notamment des arts taoïstes et des arts scéniques, la Trans-analyse® met en scène et en mouvement nos émotions. Les énergies se remettent à circuler, l'esprit se libère, « l'âme du corps s'éveille »...

PORTRAITS



Pol Charoy et Imanou Risselard animent les « Ateliers de l'Éveil »

avant de fonder ensemble le magazine Génération Tao en 1996. Riches de leurs expériences dans l'art du mouvement, ils créent en 2000 la discipline du Wutao. Ils sont également à l'origine de la création du Centre d'Arts Corporels GTao. Ils ont fondé la Trans-analyse avec Giovanni Fusetti.



Giovanni Fusetti est artiste, pédagogue et Gestalt thérapeute. Après une formation scientifique, il est formé à l'École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq.

Depuis plusieurs années, il concentre sa recherche sur le mouvement théâtral. Avec Pol C. & Imanou R. ils conjuguent en 2001 leurs expériences. La Trans-analyse naît avec le premier stage de Tao du clown.

La Trans-analyse appartient à la grande famille des arts initiatiques. Leur transmission s'appuie sur un authentique cheminement dans la connaissance de Soi. La recherche d'un succès scénique — ou de représentation — devient alors secondaire pour l'artiste, et l'espace scénique un lieu ouvert à tous. La Trans-analyse invite ainsi le Trans-analyste à une plongée à la découverte des énergies qui l'animent : celles qui tantôt le « manipulent » et tantôt le « guident ». Pour y parvenir, le corps vécu dans sa corporalité⁽¹⁾ est le lieu d'alchimie par excellence, le moyen concret de pouvoir se rencontrer et de commencer à se transformer. Au cœur de cet enseignement, la prise de conscience et la guérison de la « roue de l'ego » ou « roue des personnages »⁽²⁾ figure comme le pilier central du cheminement.

Du personnel au trans-personnel : la transe

Composé des mots « transe » et « analyse », la Trans-analyse réunit deux notions souvent dissociées : d'un côté, la désignation d'un état de conscience propice à la découverte d'espaces méconnus, voire inconnus de soi — l'inconscient, l'espace méditatif, etc. — signifié par « trans- », et de l'autre, notre capacité à analyser, observer, traiter, comprendre et « conscientiser » les phénomènes induits par cet état. Ainsi, d'une part la transe, qui peut n'être qu'un exutoire — voire se trouver à l'origine d'états délirants — devient ici un outil d'analyse et de prise de conscience, et d'autre part, l'analyse qui en se suffisant à elle-même risquerait de renforcer le mental, devient ici un outil idéal pour appréhender la transe.

Pour mémoire, la transe est de la même famille que *transir* ou *transire* en latin. Ce verbe, au moyen-âge signifiait « partir, passer, s'écouler ». La notion de transe désigne actuellement des états dits « seconds ». Celle-ci résulte de moyens « techniques » particuliers selon les

traditions, les époques et les besoins. Elle est surtout signifiante physiologiquement du passage de différents modes ondulatoires du cerveau — des ondes bêta aux ondes alpha, thêta, delta —. Dans le cheminement de la Trans-analyse, la transe apparaît comme l'accès idéal et incontournable à notre inconscient, un « état » spécifique qui nous permet d'aller du plus superficiel au plus profond, du personnel au transpersonnel — comme l'a si bien décrit Stanislav Grof —. Les moyens utilisés ici pour « entrer dans l'état » sont : les arts énergétiques (le Souffle Alchimique), les arts scéniques (la Théâtralisation) et les arts du mouvement (le Wutao) — voir encadré —.

Fluidifier et conscientiser : l'alchimie des énergies

Pour Sigmund Freud, au cœur de notre inconscient se trouve la source de nos névroses. Pour Wilhelm Reich, le non épanouissement de l'onde orgastique, et donc du flux vital — qu'il appela orgone — crée des frustrations et ainsi des dysfonctionnements caractériels et comportementaux — sur les plans individuel et social —. Pour les Taoïstes, une circulation harmonieuse des fluides dans notre organisme est garante de notre santé. De plus,

il ne peut y avoir épanouissement du Shen — que l'on peut traduire par Esprit — sans alchimie des énergies qui nous constituent et nous traversent. C'est le processus suivi par la bio-énergétique taoïste. En s'inspirant de toutes ces influences, la Trans-analyse considère que nos comportements dits « névrotiques » résultent d'énergies enfouies, bloquées et contenues qu'il nous appartient de traquer pour, d'une part, en prendre conscience, et d'autre part, les fluidifier jusqu'à leur transformation. Celles-ci deviennent alors accessibles à la personne dans une dynamique consciente, créatrice, et agissante dans son quotidien, c'est-à-dire pour la réalisation de ses aspirations les plus profondes, et l'exploration de son devenir. Au cours de ce cheminement, la personne doit « acter » ses prises de conscience pour les incarner et

Ces « plis » corporels expriment une émotion.

permettre une réelle transformation. Pour révéler, accueillir, exprimer, conscientiser, intégrer et « défroisser » ces « plis » de l'âme, la Trans-analyse met en scène nos comportements traumatiques/névrotiques présents dans notre forme organique — c'est-à-dire à la fois corporelle, psychique, émotionnelle, et énergétique — par la libération et l'intégration de l'onde orgasmique (la pratique du Wutao), la mise en place d'un feu d'observation/témoin (l'utilisation du masque neutre), l'analyse et la « traversée » des cuirasses corporelles et des différentes couches de l'inconscient (pratique du Souffle Alchimique), la conscientisation de la Roue des Personnages (ou Roue de l'Ego), la célébration du corps névrotique, sa mise en mouvement et sa mise en scène (Tao du clown & théâtralisation de la roue), la pédagogie de la « traque » (ou comment faire émerger ses énergies enfouies), la « re-traversée » du cycle de notre évolution, et la conscience innée des forces/formes primordiales (mimo-Chamanisme).

Les émotions, ces énergies enfouies

Tout ce qui nous compose est énergie. Tout ce qui nous anime: nos actes, nos pensées... Et bien sûr, nos émotions. Toutes ces énergies peuvent être inhibées: tout ce que je ne fais pas et que je désirerais faire, tout ce que je ne dis pas et que je voudrais partager... Tout ce que j'aime et que je n'arrive pas à aimer. Auxquels s'ajoute cette joie que je n'exprime pas, cette colère que je contiens, cette peur que je réprime, cette tristesse que je cultive pour échapper à la colère... Comme autant de « tatouages corporels », ces « non émis », « non émotionnés » s'impriment dans notre chair, nos organes, nos fascias, nos os, nos cellules... jusqu'à façonner des « plis » corporels: un bassin qui bascule vers l'arrière, des épaules qui s'affaissent vers l'avant, le plexus solaire qui s'enfonce, une poitrine qui gonfle, etc. Chacun de ces plis est l'expression d'un sentiment ou d'une émotion. Amusez-vous à basculer votre bassin, enfoncez votre plexus ou gonflez votre poitrine. Que ressentez-vous? Que voyez-vous? C'est là qu'entre en scène la théâtralisation de nos émotions, pour être vu et se voir.

Pour exprimer et libérer. Pour libérer, accompagner et laisser apparaître une nouvelle forme corporelle déchargée de ses tensions et de son histoire. Pour que l'air, le souffle et l'onde de vie puissent librement et pleinement circuler.

Le saut quantique

Ainsi, sur un plan plus philosophique, la Trans-analyse initie pour la personne un mouvement qui la conduit de l'ancien au nouveau: d'anciens comportements, habitudes, énergies, vers une nouvelle compréhension d'elle-même et du monde. C'est, par les différents outils qui lui sont proposés, aller quêrir des énergies enfouies, pour ainsi dire « fossilisées », et les réveiller en leur réimpulsant une onde de vie. Comme un véhicule, l'état induit par la transe permet ce réveil. L'espace/temps de la transe est en effet comme celui du rêve où les temps: passé, présent et futur se rejoignent.

C'est donc l'état privilégié pour agir, reprogrammer le passé, le présent et le futur. Abordé tel un saut quantique, l'apprentissage de la transe — la « mise en état » — permet d'accéder à une autre compréhension de soi, comme la traversée de l'autre côté du miroir, quand le « je » devient sujet de l'expérience et véritable exploration du Soi. Quand « je » libère un espace pour qu'une autre forme d'intelligence se révèle et puisse entrer en action dans notre quotidien.

(1) La corporalité désigne le corps physique, mais aussi émotionnel, mental, spirituel et énergétique, comme une seule et même réalité.

(2) La Roue des Personnages est née de l'observation du cycle infernal de « personnages » dans lequel notre âme reste souvent enfermée. Ces personnages sont autant de postures et de dynamiques corporelles, d'états émotionnels, de pensées, de comportements... que nous adoptons successivement dans notre vie.

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



LES OUTILS DE LA TRANS-ANALYSE

Le Souffle Alchimique

La pratique du « Souffle Alchimique » est une méthode d'exploration de nos cycles respiratoires mise au point par Pol Charoy et Imanou Risselard alliant un travail assis d'ondulation de la colonne vertébrale, de respiration pulmonaire, et d'observation consciente. Sa pratique aide à fluidifier notre énergie vitale et à défaire nos tensions. Respiration et souffle sont ainsi dans un premier temps harmonisés dans les 3 dan tian — creusets alchimiques taoïstes — qui correspondent aux sphères créatives (bassin), émotionnelles (cœur), et analytiques (tête). L'être est ainsi considéré dans sa globalité, aucune sphère ne prenant l'ascendant sur l'autre, chacune devant être purifiée et densifiée.

La théâtralisation

Pour que la transe retrouve son souffle initiatique, la Trans-analyse s'appuie sur l'immense pouvoir révélateur, libérateur et transformateur des arts de la scène, et particulièrement l'art théâtral. Source d'un profond lâcher-prise, c'est en effet dans la relation au public et leur mise en lumière sur l'espace scénique — la théâtralisation — que les énergies enfouies arrivent souvent le mieux à s'exprimer, voire à se transformer. C'est aussi l'outil idéal pour l'analyse corporelle. L'expression corporelle raconte une histoire que le Trans-analyste est amené à cerner, pour lui-même et en portant son regard sur l'autre.

Le Wutao

Voie du geste, l'apprentissage du Wutao permet de goûter l'expérience de la corporalité dans l'art du mouvement. Les principes de base sont fondés sur la prise de conscience du mouvement pulsatoire et ondulatoire primordial de la colonne vertébrale. Le déploiement de cette onde donne naissance à des mouvements et à des déplacements calligraphiés. L'âme du corps s'éveille...