

# Le processus de la *Trans-analyse*

## Ritualiser le cheminement dans la connaissance de soi

propos recueillis par Sandrine Toutard

La Trans-analyse est un art pour la connaissance de soi qui s'appuie sur la tradition initiatique de la théâtralisation, du recours à un espace scénique sacré comme lieu de transformations énergétiques.



crédit photo: D.R.

**GTao: Pol, Imanou, quelle importance ont selon vous aujourd'hui les rites de passage dans notre société et que sont-ils devenus ?**

**Pol Charoy:** La vie nous conduit, qu'on le veuille ou non, à vivre des « passages », des phases de changement importantes, qu'elles soient ritualisées ou non. Les sociétés primordiales ritualisaient les grandes étapes de leur vie collective et individuelle. Les rituels de passage étaient essentiels dans la vie d'une femme ou d'un homme et prenaient sens au cœur du groupe. Ils participaient à équilibrer et à réguler les tensions dans la société. Or, nous avons peu à peu perdu le sens de ces pratiques de tradition communautaire. C'est pour cette raison que lorsque nous entamons aujourd'hui un cheminement intérieur en Occident, la démarche naît généralement d'une intention individuelle pour répondre à un désir de conscientisation. Avant cela, la personne pouvait se sentir mal dans sa vie, être en crise, puis en quête, chercher du sens, vouloir comprendre ce qui lui arrivait et ce

qui la « débordait ». Ou bien tout simplement, se sentir guider par une aspiration, un « appel d'âme ». Mais quelles que soient ces raisons, cela ne signifie pas que l'inconscient n'est pas en jeu, et cela même si l'intention est consciente. La façon de vivre au mieux ces passages, ou de les subir, dépend de nous. Chacun de nous peut faire le choix de prendre appui sur ces étapes et d'en faire des phases essentielles de son histoire en en faisant émerger la quintessence initiatique cachée. Nous pouvons par exemple ritualiser l'écriture de notre propre légende de vie. Ce rituel contemporain devient alors le langage de communion privilégié avec mes forces archétypales et mes forces évolutives; forces qui sont liées à tout ce que j'ignore de moi-même, des enjeux évolutifs de l'espèce humaine et dont pourtant je suis le porteur individuel du ou des « symptômes ».

**Imanou Risselard:** Les rites de passages se réalisent à des moments bien précis de nos vies. Ils sont signifiants de changements profonds qui mènent à une transformation. Celle-ci peut être choisie en pleine conscience ou nous apparaître à travers l'expérience que nous vivons, comme de nouveaux paysages qui apparaîtraient au fur et à mesure sous nos yeux et à travers lequel notre champ de conscience s'élaborerait et évoluerait à vue...

**GTao: Pourquoi la ritualisation a-t-elle une place fondamentale au cœur de la Trans-analyse ?**

**P. C.:** La Trans-analyse met en œuvre des rituels spécifiques qui permettent de prendre la mesure de notre avancée dans la connaissance de soi. Elle inclut différentes étapes rituelles qui sont aussi des étapes pédagogiques et initiatiques. Il y a d'une part ceux que nous nommons par des thématiques spécifiques, comme « les messages de vie », « la roue des personnages », « le dessin chamanique », etc. Ils sont liés à la prise de conscience progressive de la construction

## A PROPOS DES RITES ET DE LA THÉÂTRALISATION *par Giovanni Fusetti*

Les mots « rites » et « rituels » sont issus du latin *ritus* qui signifie reproduction d'un ordre, d'une succession. Cette notion est fondamentale: le rite est possible car dans le fonctionnement de l'univers, de la nature et de la société humaine, il existe des règles, des permanences, des points fixes et des cadres. Dans le rituel, nous imitons « l'ordre » de la vie et nous nous réaccordons avec le déroulement de la vie elle-même. Il ne s'agit donc jamais d'une expérience individuelle ou isolée (même quand elle se vit dans la solitude), mais d'une reconnexion avec un processus plus grand que nous, qui était là avant et qui sera là après nous.

Le théâtre est issu de cela: depuis ses origines, le *theatron*, « l'endroit d'où l'on voit », a donné son nom à l'ensemble du bâtiment et à l'action qui y était regardée. Dans la définition de ce phénomène profondément humain et universel qu'est le théâtre, il existe des notions comme la vision, le contact, l'échange, la communication entre un spectateur qui regarde et un être humain qui, dans un espace rituel et un temps rituel, vit quelque chose de plus grand que lui. Nous touchons ici l'âme de l'événement théâtral: la représentation de la vie.

L'humanité a besoin des contes, des histoires et des symboles. Carl Gustav Jung affirme que l'inconscient s'exprime par des symboles et donc rien n'est plus vital au développement de l'être humain que la possibilité de se nourrir de symboles, de trouver des métaphores pour comprendre son aventure intime. Le public et le conteur se retrouvent dans un troisième espace, un espace symbolique, voire mythologique, où des histoires peuvent se dérouler et provoquer des transformations énergétiques. Le pouvoir sacré et magique du théâtre se situe justement là. La représentation permet la compréhension, la compréhension permet la conscience, la conscience permet la transformation. La Trans-analyse s'appuie beaucoup sur l'immense pouvoir révélateur, libérateur et transformateur de l'art théâtral. C'est en effet dans la relation au public, source d'un profond lâcher-prise, et de la théâtralisation (mise en lumière sur l'espace scénique) 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. Et dans le mot Trans-analyse, il y a, entre autre, le mot transe qui est sans aucun doute la forme plus ancienne de guérison et de résolution de problèmes que l'humanité ait utilisée.

caractérielle propre à chacun et nécessitent tout d'abord la mise en place d'un « feu d'observance » instauré par le rituel du « miroir » et du masque neutre. La mise en place du feu d'observance constitue une sorte de préliminaire à la connaissance de soi. Elle ouvre un espace d'attention et de distanciation à soi et à « plus que soi ». Le trans-analysant pourra ensuite ritualiser son quotidien par des actes d'intégration de ces thématiques. Cela permet de continuer à cultiver la conscientisation de ce qui a constitué un moment de profonde expérience. Il consacrerait par exemple un espace dédié à ce rituel en allumant ponctuellement une bougie pour se retrouver face à un miroir réservé à cet usage, et en répétant ce rituel régulièrement, il deviendra peu à peu autonome.

**GTao: Si le feu d'observance est un prérequis, quelles sont les autres étapes propres à la Trans-analyse ?**

**I. R. :** Vient ensuite le rituel de la relation initiatique qui permet au transanalysant d'intégrer cette dimension initiatique fondamentale: « Je ne suis pas seulement ce que je vois, ce que je pense, ce que j'imagine de moi et ce que je souhaite être,

mais je suis également ce que les autres voient de moi ». A ce moment du cheminement, le transanalysant substitue le miroir à l'autre qui lui renvoie une partie de lui-même.

Il accepte le regard du monde en acceptant le regard de l'autre. Même si ce qui est vu de lui ne lui plaît pas. Une fois le feu d'observance installé et la relation

**Un moment de profonde expérience.**

initiaticque intégrée, le transanalysant peut alors poursuivre son cheminement et commencer à voir sa construction caractérielle (construction de l'ego),

en l'enrichissant au fur et à mesure, sous la forme d'une roue que nous avons appelée la « roue des personnages ». Cette « roue des personnages » se « travaille » au quotidien et elle nécessite une véritable attention (feu d'observance). On peut d'ailleurs aussi jouer avec elle lors de séminaires de célébration du « corps névrotique »... L'aptitude de la personne à consacrer rituellement du temps à cette prise de conscience constituera alors une étape fondamentale dans son cheminement. ■

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

## PORTTRAITS

**Pol Charoy, Imanou Risselard et Giovanni Fusetti** co-créent la Trans-analyse® en 2001

en conjuguant leurs expériences: les arts scéniques, le Wutao, les bio-énergétiques taoïste et occidentale, la Gestalt, la psychologie transpersonnelle, les techniques de souffle et le théâtre du mouvement de



Jacques Lecoq. Il s'agit de découvrir les énergies qui nous animent, les intégrer et les transformer. Pour y parvenir, le corps, vécu dans sa corporalité, est le lieu d'alchimie. Il existe des stages, des ateliers hebdomadaires à Paris et des séances individuelles.

polimanou@generation-tao.com  
giovannifusetti.com