

Dans quelle(s) histoire(s) vivez-vous ?

presences-magazine.com/dans-quelles-histoires-vivez-vous

6 juin
2019



[Retrouvez cet article au format PDF sur la boutique de Présences Magazine]

Nous croyons vivre dans la « réalité ». En fait, nous vivons dans des histoires. Beaucoup nous rendent malheureux. La plupart ne sont même pas vraies. Et si on pouvait changer cela ? Individuellement et collectivement ?

Le pouvoir thérapeutique des histoires

Aux États-Unis, le Dr Lewis Mehl-Madrona soigne ses patients en leur racontant des histoires. J'ai eu le plaisir de traduire deux de ses livres[1]. Lewis avait d'abord appris sur les bancs de l'université que l'être humain est composé de *cellules*. Moitié amérindien par son père, il a ensuite découvert de la bouche des guérisseurs lakotas et cherokees, que nous sommes avant tout constitués d'*histoires*.

Oui, nous sommes littéralement pétris d'histoires !

Il y a évidemment notre histoire à nous, pour commencer, dont les premiers chapitres nous ont été racontés par nos parents : comment nous sommes venus au monde, comment se sont passées nos jeunes années... Nous avons ensuite pris le relais et nous ne cessons d'écrire et de réécrire notre histoire, à mesure que de nouveaux événements s'y ajoutent.

Il existe également l'histoire de notre famille, transmise par nos parents, oncles, tantes et grands-parents. S'y ajoutent celles de notre ville et de notre pays, celles peut-être de la religion ou de la classe sociale qui sont les nôtres, celle du régime politique qui nous a vu

naître, jusqu'à celles de l'humanité, de la Terre et du Cosmos. Nous vivons en réalité au cœur d'une succession d'histoires, de diverses natures et provenances, qui s'emboîtent les unes dans les autres, comme des poupées russes.

Nous vivons dans des histoires

Toutes ces histoires exercent une influence de toute première importance sur notre vécu de chaque instant : à notre insu, ce sont elles qui déterminent le sens que nous donnons à notre vie, à l'univers, aux événements heureux ou malheureux qui jalonnent notre existence.

Illustrons cela par un premier exemple. Selon que vous êtes né aux États-Unis ou en France, vous avez hérité d'histoires très différentes à tous niveaux, notamment dans votre manière d'envisager l'expérience professionnelle. En France, par exemple, faire faillite est extrêmement mal vu, c'est un signe d'échec et d'incompétence, qui peut grandement entraver la suite de votre parcours professionnel. Aux États-Unis, par contre, avoir fait faillite n'est en rien une tache sur votre CV, ni un obstacle à la poursuite de votre carrière ; pour les Américains, cela fait juste partie des choses qui peuvent arriver, et c'est même considéré par beaucoup de gens comme une expérience qui peut développer des qualités très importantes (de résilience, notamment) chez ceux qui l'ont vécue. Le même vécu – une faillite – fait donc l'objet de deux interprétations opposées, qui auront des répercussions concrètes très différentes pour les uns ou les autres.

Autre exemple, que j'emprunte à Deepak Chopra[2] : « Vous marchez dans la rue et soudain un grand chien noir fonce sur vous. La personne A ne vivra pas la même chose que la personne B. Imaginons deux possibilités. La personne A a été mordue autrefois par un chien, elle se rappelle la douleur de la morsure, évite les chiens, considère leurs aboiements comme des menaces et voit dans la gueule ouverte de celui-ci une arme agressive. La personne B, elle, est la propriétaire de ce chien : elle l'aime, se sent soulagée de retrouver l'animal qu'elle avait perdu, entend ses aboiements comme sa manière de la saluer et reconnaît un sourire dans sa gueule ouverte. » Là encore, les histoires respectives de chacune de ces deux personnes leur font vivre la même situation – un chien qui fonce sur soi en aboyant, gueule ouverte – de deux manières totalement différentes, entraînant des réactions physiques et émotionnelles inverses.

Vous croyez vivre dans le monde ?

Non. Tous autant que nous sommes, nous vivons dans une histoire, dans *notre* histoire, notre synthèse personnelle des histoires dont nous avons hérité depuis notre naissance. Le monde extérieur fournit juste la matière première, les faits, les événements : une faillite, un chien qui fonce, un mariage, un deuil, etc. Ensuite, c'est nous qui organisons ces faits et événements, qui leur conférons ainsi un sens précis qui va éveiller en nous des émotions correspondantes.

Retenez donc bien ceci : nous vivons, vous vivez dans une histoire ! Vivre, c'est tisser ensemble à chaque instant les événements qui se succèdent pour en faire la tapisserie de votre vie, l'histoire de votre vie.

Je vous invite d'ailleurs à faire l'expérience suivante : pendant toute une journée, prenez conscience des histoires qui sous-tendent chaque moment, chaque interaction. L'histoire de votre logement, depuis quand vous le louez ou l'avez acheté. L'histoire de votre quartier. L'histoire de votre conjoint, de votre partenaire, de vos enfants, de votre famille. Votre histoire professionnelle. L'histoire de votre entreprise, de votre employeur. L'histoire de la ville où vous vivez, du pays qui est le vôtre. L'histoire de la religion ou des croyances qui colorent votre perception et donnent sens à votre vie. Etc. Vous constaterez que la plupart de ces histoires évoluent, qu'elles se transforment, à mesure que de nouveaux événements s'y ajoutent.

Cette prise de conscience du rôle des histoires dans notre vie est essentielle pour identifier nos histoires toxiques, celles qui nous rendent malades ou malheureux, et pour leur substituer en conscience des histoires plus saines, plus constructives, plus lumineuses.

Revenons au Dr Mehl-Madrona (vous voyez, je ne perds pas le fil de *mon* histoire !).

Les malades qui arrivent à son cabinet ont une histoire triste à raconter : une histoire pathologique, dont le fil les a conduit à la maladie, au malheur et à la souffrance. Lewis commence donc par écouter attentivement le récit que ces malades lui font de leur vie. Puis – et c'est là que la magie commence ! – il va sélectionner parmi les centaines de contes et légendes qu'il connaît une histoire qui comprend *grosso modo* les mêmes faits que ceux relatés par son malade, les mêmes événements fondamentaux, comme d'avoir été abandonné enfant, ... ou d'avoir perdu l'un de ses parents ... ou d'avoir connu la solitude, la souffrance ou l'infirmité ... ou encore d'avoir dû déménager au loin, etc. Cette nouvelle histoire, il va ensuite la raconter de manière très personnalisée à son patient, après l'avoir plongé dans un état de relaxation profonde, proche de l'hypnose, pour l'aider à changer de niveau de conscience et avoir ainsi une plus grande réceptivité.

Exemple :

« *Comme vous* », lui dira-t-il peut-être, « *cet enfant a vécu dans la pauvreté. Il se sentait différent des autres enfants. Très jeune, comme vous, il a perdu son père. Puis, comme vous, il a été confié à un oncle dont la femme le détestait et l'a beaucoup fait souffrir. Comme vous, également, il se sentait seul, incompris et abandonné.* » Etc.

« *Comme vous* »... Chaque événement de la vie du héros de cette nouvelle histoire trouve une exacte correspondance avec ceux de l'histoire du patient qui l'écoute. Sauf que progressivement la nouvelle histoire s'écarte de la première. Car le récit qui lui est raconté est celui d'un *héros* ou d'une *héroïne*, c'est-à-dire de quelqu'un qui, malgré ce départ difficile dans la vie, malgré toutes les difficultés qu'il ou elle a en commun avec le

patient qui écoute, a réussi à surmonter les épreuves qu'il a traversées. C'est l'histoire de quelqu'un qui a sauvé sa famille ou son village, de quelqu'un qui a fini par trouver sa place et être reconnu par tous pour ce qu'il est vraiment.

Au départ, les *faits* sont fondamentalement les mêmes dans les deux histoires, celle du patient et celle que lui substitue Lewis Mehl-Madrona. En revanche, le *sens* de chaque récit diffère de plus en plus, à mesure que l'histoire progresse. La première est pathologique ; la seconde, héroïque. La première était peut-être absurde ou insensée ; la seconde a une finalité, chaque événement y trouve un sens. Par conséquent, les *émotions* que le nouveau récit de Lewis éveille chez son patient n'ont rien à voir avec celles qui accompagnaient jusque-là sa propre histoire. Le chagrin, la tristesse, la colère ou le désespoir qui étaient les siens cèdent désormais la place à l'espoir, à la joie, à la fierté et à la gloire !

En remplaçant ainsi leur ancienne histoire par la nouvelle que le Dr Mehl-Madrona leur propose, ces malades guérissent. Oui, ils *guérissent* !

Simplement en changeant d'histoire. Car, contrairement à un adage fort mal inspiré, les faits ne parlent pas d'eux-mêmes. *Jamais !* Avec les mêmes faits, les mêmes événements, on peut écrire de nombreuses histoires différentes : certaines qui se terminent très mal, d'autres qui s'achèvent de manière héroïque. C'est *nous* qui donnons un sens aux faits. C'est nous qui en faisons ainsi une histoire que nous forçons de toute pièce, soit que nous le fassions inconsciemment, en suivant automatiquement les modèles narratifs de notre culture, soit que nous recommencions cette tâche à zéro, mais cette fois en conscience, de manière choisie et délibérée, en accord avec nos valeurs et nos croyances à nous.

Ce que nous enseigne le Dr Mehl-Madrona, et les traditions ancestrales dont s'inspire sa pratique, c'est que nous sommes incroyablement *créateurs* ! Ou du moins, que nous *pouvons* l'être, à condition de prendre conscience de ce pouvoir, de nous l'approprier et de l'utiliser sciemment.

Guérison individuelle, guérison collective

Le fait qu'il soit possible de guérir un individu malade en l'aidant à changer d'histoire m'a donné un jour une idée à la fois surprenante et inédite, une hypothèse stimulante que j'expose pour la première fois ici. Je me suis pris à rêver qu'on puisse faire la même chose – guérir par des histoires – non plus seulement au niveau individuel, mais à *l'échelon collectif*, cette fois. Si un malade peut retrouver la santé grâce à une histoire, en remplaçant le récit négatif qu'il s'est forgé par une histoire porteuse d'espoir, se pourrait-il que notre humanité malade, qui creuse chaque jour un peu plus sa tombe de ses propres mains, puisse en partie retrouver le chemin de la guérison grâce à de nouvelles histoires ?

Posée d'une autre façon :

- Serions-nous malades de nos histoires ?
- Sommes-nous malades d'interpréter nos vies individuelles et collectives en fonction de mythes, croyances ou théories qui sont soit inexacts, soit mal compris, soit encore incomplets, inadaptés ?

Comme de nombreux auteurs, je crois sincèrement que oui. Je suis convaincu que nous avons absorbé au cours de notre éducation – à l'école, en famille, à la TV, dans nos lieux de culte, partout – des histoires incomplètes ou fausses, des histoires périmées, des histoires toxiques, des histoires tristes et absurdes, des histoires mortelles ou suicidaires pour finir, parce que n'offrant aucun avenir, aucune perspective viable, aucun sens aux êtres humains du XXI^e siècle que nous sommes.

Exemples. La Terre ? Un grain de poussière insignifiant, perdu dans l'univers. La vie ? Un processus improbable, fruit du hasard. L'homme ? L'aboutissement d'un processus de sélection purement aléatoire. Notre passage sur Terre : un événement unique, régi par le hasard, suivi du néant. La conscience ? Une sécrétion du cerveau, qui meurt avec lui. L'esprit ? Une chimère inventée par les religieux, pour fuir l'absurdité de l'existence.

Est-ce vrai ?

Ces histoires-là sont-elles vraies ?

Je veux dire *vraiment vraies* ?

Non. Même quand une histoire est scientifique, même quand elle s'appuie sur des faits précis, une histoire reste une histoire, une construction comme on l'a vu, c'est-à-dire *une* manière particulière d'expliquer les choses, *une* façon de donner un sens à ce qu'on observe. Une parmi d'autres. Elle est donc susceptible de céder la place demain à une nouvelle histoire, à une histoire complétée ou complètement modifiée, à la lumière de nouvelles découvertes. « Le Soleil tourne autour de la Terre » est une histoire qu'ont crue une majorité d'êtres humains sur cette planète, avant que Copernic et Galilée finissent par la remplacer par une nouvelle histoire – plus vraie et mathématiquement plus simple – où la Terre tourne autour du Soleil.

Les grandes histoires que l'on nous a racontées durant notre enfance – sur l'homme, la vie, le cosmos – forment l'arrière-plan de toute notre vie individuelle et collective. Que nous en ayons conscience ou non, elles orientent dans une proportion considérable notre vision des choses à chaque instant, les choix que nous faisons, les actes que nous posons, les décisions politiques que nous prenons, les valeurs que nous défendons. Elles sont les sillons que suit docilement notre pensée. Elles sont les lignes de force qui orientent nos réflexions, le plus souvent à notre insu. Aucune pensée n'est libre, qui n'a conscience de ces influences exercées sur elle par le « milieu narratif », c'est-à-dire par l'atmosphère baignée d'histoires dans laquelle nous évoluons.

Vous imaginez l'importance qu'ont en définitive tous ces récits que nous avons absorbés durant notre éducation ?

Elle est considérable.

Cela mérite donc qu'on y prête attention. Que l'on s'interroge sur la validité et la pertinence de ces facteurs qui colorent nos pensées, nos sentiments et nos actes. Et qu'on les *conscientise*.

Des histoires pour vivre, des histoires à vivre

Quel est le sens de notre vie, à l'aube de ce XXI^e siècle ? Quel sens peut avoir aujourd'hui l'existence d'un être humain sur cette planète vieille de 4 milliards d'années ?

Et vous, en l'occurrence, quelle histoire vivez-vous ? Comment insérez-vous votre histoire personnelle dans celle de votre famille, celle de votre pays, de votre civilisation, celles de la planète et du cosmos ?

Ce sont des questions essentielles, *vitales* même ! Car ce sont ces grandes histoires qui nous donnent une place et un rôle en ce monde. Elles élargissent nos horizons dans le temps et dans l'espace. Elles relient le passé très lointain à un avenir tout aussi éloigné. Les grandes histoires créent aussi des liens entre nous, humains, et les animaux, les végétaux, toute la vie sur Terre et dans l'univers. Elles ordonnent et relient chaque chose, elles impriment une direction à l'ensemble, au vivant, au cosmos.

À l'inverse, la personne qui n'a d'histoire que sa petite vie personnelle est dramatiquement limitée, déconnectée : sa vie est coupée du grand tout et en perd souvent toute signification. Il n'y a pas de culture sans histoire commune. Il n'y a pas de religion, pas de nation sans récits partagés.

Et à l'échelle de l'humanité, alors ? Quel peut être le sens de notre aventure collective sur cette planète ? Quelle histoire voulons-nous vivre, collectivement ? Et quelles histoires nous font vivre, au quotidien ?

Alors, nous autres, passagers de ce 21^e siècle, posons-nous la question : à quelles histoires croyons-nous ? Sur quels récits – religieux, scientifiques ou autres – fondons-nous notre existence, consciemment ou pas ? Sont-ils sains pour nous, individuellement, et pour la société et le monde où nous vivons ? Ou développent-ils plutôt en nous des comportements toxiques, nuisibles, pour nous-mêmes, pour les autres, pour tout le vivant ?

Se pourrait-il que certaines de ces histoires soient sinon fausses, du moins incomplètes, erronées, fruits d'une perception trop limitée de la réalité ? Se pourrait-il alors que nous commettions la même erreur que ceux qui croyaient à la Terre plate et, par conséquent, n'osaient s'aventurer sur les mers ? Si oui, de quels horizons éventuels nous privons-nous ?...

De nouvelles histoires pour un nouveau monde

Nous vivons une époque charnière. Un monde est en train de disparaître, tandis qu'un autre émerge chaque jour un peu plus. Certains parlent de changement d'ère, avec le passage de celle des Poissons qui aura duré plus de 2000 ans à celle du Verseau qui s'annonce. De même, on entend beaucoup parler de changement de "paradigme", c'est-à-dire de vision du monde, de modèle explicatif (donc d'histoires), notamment dans les sciences. En biologie, en psychiatrie, en physique ou en astronomie, pour ne citer que ces disciplines-là, de nouveaux courants de pensée ont vu le jour depuis quelques décennies, qui révolutionnent la vision qu'on peut se faire du monde... à condition d'en être informé.

Ce nouveau monde et cette nouvelle ère s'accompagnent de nouvelles histoires, de nouvelles explications. Certaines circulent déjà depuis plusieurs décennies, mais elles ne sont pas encore connues de tous. Elles ne sont généralement pas enseignées à l'école. Les médias dominants en parlent peu ou pas du tout.

Des livres tels que *Une brève histoire de tout*, de Ken Wilber ; *L'odyssée de l'univers*, de Brian Swimme et Mary Evelyn Tucker ; *Quand l'impossible arrive*, autobiographie du Dr Stanislav Grof ; *L'âme de la nature*, de Rupert Sheldrake (et pratiquement tous ses livres, d'ailleurs, depuis *La mémoire de l'univers*, ouvrage révolutionnaire) ; *L'hypothèse Gaïa*, de James Lovelock ; ou encore *Le secret de nos origines*, d'André Mahé (sur René Quinton et ses fascinantes théories) – pour n'en citer que quelques-uns – nous aident à transformer en profondeur les histoires qui gouvernent notre vie et qui lui confèrent, trop souvent à notre insu, son sens... si tant est qu'il nous en reste un.

Ces histoires peuvent tantôt compléter celles que vous connaissiez jusqu'ici, tantôt s'y substituer, mais aussi simplement vous ouvrir des perspectives nouvelles et enthousiasmantes, vous donner accès à de nouveaux territoires à explorer. Elles peuvent aussi vous aider à vous réapproprier votre capacité à créer vos propres histoires, en conscience : des histoires qui contribueront à votre épanouissement individuel tout en donnant un sens à notre aventure collective.

Je vous invite à les lire et à les recevoir comme des histoires, justement, puisque c'est avant tout ce qu'elles sont. Pas comme des vérités définitives, ni comme de nouveaux dogmes à substituer aux anciens. N'hésitez pas à *jouer* avec elles, comme un rôle auquel vous vous identifieriez en lisant une pièce de théâtre. Amusez-vous à les chausser comme autant de paires de lunettes différentes – lunettes de soleil, lunettes ultraviolettes, lunettes teintées, lunettes 3D, etc. – et à découvrir comment le monde vous apparaît lorsqu'il est interprété de chacune de ces manières-là.

« On ne va pas en faire toute une histoire ! » entend-on souvent dire, face à certaines difficultés que nous rencontrons. Effectivement, n'en faites pas *une seule* histoire. Faites-en *plein* ! Multipliez-les. Réappropriiez-vous votre rôle d'architecte, votre capacité à être le créateur de votre histoire, de vos histoires, et le co-créateur de notre aventure collective.

[1] *Ces histoires qui guérissent*, et *La médecine narrative*, chez Trédaniel.

[2] *TheFuture of God*, D. Chopra, Rider, 2014.



Olivier Clerc

Olivier Clerc est écrivain, conférencier professionnel et formateur. Il est l'auteur de 19 livres, avec des traductions dans une quinzaine de langues, dont *La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite* (JC Lattès, 2005), *Le Don du Pardon* (Trédaniel, 2010) et *Lettres à ma prochaine incarnation*, (Flammarion 2018). Il anime des ateliers et des webinaires autour des thèmes de ses livres, dans de nombreux pays.

Olivier Clerc est à l'origine des *Cercles de Pardon*, inspirés de sa rencontre avec don Miguel Ruiz au Mexique en 1999, dont il a traduit presque tous les livres en français. Il en existe aujourd'hui plus de 200 dans une dizaine de pays.

<https://www.olivierclerc.com>

