

CATHERINE BARRY

Préface de Fabrice Midal

TRANSFORMATION

JouVence

*« Regardez avec lucidité ce qui est, ce que vous êtes, ici et maintenant.
Rien n'est ni bien ni mal. »*
Swami Prajnanpad

*À mon fils Benjamin, qui m'invite depuis toujours par sa présence
et son amour inconditionnel à cheminer en confiance
au cœur de moi-même et du monde.*

*À Jean-Louis Servan-Schreiber et Érik Arnoult-Orsenna,
qui m'ont toujours encouragée à poursuivre mon chemin dans le soin.*

À Fabrice Midal pour son amitié fidèle.

PRÉFACE

DE FABRICE MIDAL

J'ai rencontré Catherine Barry, il y a près de vingt ans, quand elle m'a interviewée pour l'émission *Voix bouddhistes* sur France 2. À l'époque, j'étais très impressionné de devoir passer à la télévision et j'avais un trac intense, mais grâce aux dons de Catherine, ce fut chaque fois un moment de joie et surtout de vérité.

Dans nos longues discussions d'alors, en particulier pour préparer les nombreuses émissions que nous avons faites, j'avais été frappé par sa manière de questionner cette tradition, invitant à creuser toujours plus précisément ce qu'elle nous permet de comprendre de notre esprit.

Ses entretiens mémorables avec Francisco Varela ou le dalai-lama témoignent de cette quête. Notre esprit nous est en effet si souvent étrange, mystérieux. Ne vaudrait-il pas la peine de l'explorer? Pourquoi éprouvons-nous telle émotion à tel moment? Pourquoi sommes-nous parfois bloqués?

Dès cette époque, Catherine était convaincue qu'explorer son esprit était la clé pour découvrir comment surmonter nos difficultés. Pour se libérer de ce qui nous étreint et nous étouffe.

Elle est ensuite devenue une thérapeute impressionnante et reconnue, à qui j'ai confié de nombreuses personnes en difficulté. Sa force vient de sa capacité à explorer l'énigme de toute transformation.

Devant une difficulté, un blocage, une crise, nous cherchons à nous débarrasser du problème, afin qu'il n'existe plus, qu'il disparaisse. Mais cela ne nous procure pas la paix escomptée ; au contraire.

Depuis que j'ai écrit mon livre *Foutez-vous la paix!*¹ en 2017, je suis convaincu que la plupart des approches aujourd'hui proposées pour résoudre nos difficultés, loin de nous aider, renforcent notre problème.

On prétend qu'il faudrait se calmer, se détendre, lâcher prise... et nous nous retrouvons encore plus mal. Pourquoi ? Parce que ces propositions nous invitent à nier nos difficultés.

« Je suis épuisé. » « Eh bien, repose-toi ! » « Justement, je n'y arrive pas ! » Et me voilà encore plus mal.

« Je suis déprimé. » « Eh bien, secoue-toi ! » Ou encore : « Cultive ton optimisme. » « Soit positif. » Ces injonctions ne font que renforcer le problème.

En réalité, notre idée du changement est naïve. Personne ne passe d'un état à un autre par une simple décision volontaire et consciente.

Si certes, je peux sans difficulté prendre un billet pour aller de Paris à Lyon, je ne peux pas passer d'un état de panique et de souffrance à la paix par une décision, l'achat d'un billet, un clic. Or, nous confondons les deux ordres.

Pour changer quoi que ce soit dans sa vie, il faut entrer au cœur du mouvement complexe et subtil de la transformation. Faute de ce savoir si précieux, tant de gens restent coincés dans

1. Fabrice Midal, *Foutez-vous la paix!*, Flammarion/Versilio, 2017.

leur difficulté, comme enfermés dans une prison. Ils ne voient pas la porte grande ouverte derrière eux.

Ils sont nombreux même à croire que le changement est impossible. Qu'ils sont condamnés à être enfermés dans les mêmes ritournelles, les mêmes pièges !

Mais, le changement est possible, car il est la loi de la vie. La vie est un perpétuel renouvellement. Il faut, en un sens, cesser de l'empêcher en répétant les mêmes récits, les mêmes croyances, les mêmes erreurs.

Vous n'avez pas à faire un effort pour changer. Vous avez à vous permettre d'entrer dans la transformation, en laissant la vie vous situer dans votre propre existence tout autrement. Cela semble étrange, mystérieux et c'est pourtant une vérité humaine profonde.

Catherine Barry a le génie d'en exposer le secret. Ce livre, basé sur sa longue expérience, vous aidera à comprendre comment vous pouvez, en vous appuyant sur qui vous êtes, sur votre existence même, trouver une plus grande liberté intérieure. La solution n'existe pas hors de vous. Non, elle existe dans l'espace de vos propres forces et ressources.

Mais malheureusement, nous ne le savons pas. Nous ne le croyons pas. C'est que notre conscience ordinaire est ici impuissante. Elle ne voit pas les forces qui existent en nous puisqu'elle ne dépend pas d'elles. Il faut changer d'approche.

La force de l'ouvrage de Catherine Barry est d'avoir éprouvé cette autre perspective avec de nombreux patients et de voir encore et encore la clé de la paix intérieure. À chaque séance, Catherine Barry entre en résonance avec la singularité d'une personne qu'elle replace dans un environnement, une situation plus

ample et plus vaste. Elle la met au cœur de la transformation qui se fait alors naturellement.

Cette approche est à la fois plus juste, plus efficace et plus respectueuse de chacun. Car c'est l'étrange paradoxe : si nous ne pouvons pas décider volontairement de changer nos émotions, nos sentiments, nos douleurs, nous pouvons faire beaucoup pour nous libérer de ce qui nous oppresse. Et c'est souvent bien plus simple que nous ne le pensions.

Fabrice Midal,
Philosophe, fondateur de l'École occidentale
de méditation et auteur (dernier livre paru :
Les 5 portes, Flammarion, 2022).

PRÉAMBULE

« On ne connaît que les choses qu'on apprivoise. »

Antoine de Saint-Exupéry, Le Petit Prince

Ce livre est né d'un constat. Personne ne pense assez la transformation. Pourtant, il n'y a pas de vivant sans la transformation.

On pense ce que doit être le but, fait d'apaisement et du bonheur d'être plus calme, moins angoissé, motivé, performant, un bon patron, une merveilleuse personne, mais on ne pense pas la transformation, ses étapes, son processus, ses leviers, et ses liens avec le vivant et l'énergie. Son mécanisme n'est ni compris ni pris en compte dans nos sociétés.

Dans notre monde de croyances, de paraître, de déni, de modes, la plupart des méthodes préconisées, laïques et religieuses, pensent l'existence en lien avec un futur idéalisé. Tout est mis en place, à l'excès, pour permettre aux personnes de se fuir ; de spéculer sur l'obtention d'un état figé, souhaité, hypothétique, souvent irréaliste, car déconnecté de ce qu'elles sont vraiment et de leur contexte. Tout est fait également pour leur éviter de se confronter au processus de la transformation qui libère des peurs et des croyances. Conséquence, elles se maintiennent dans la survie, sans même en avoir conscience. La progression des addictions, des dépressions, et du sentiment de solitude qui terrasse un si grand nombre de nos contemporains en témoigne. Les choses changent quand l'existence convoque le bon sens de la transformation, en s'appuyant sur la souffrance du quotidien. C'est le moment où nous avons le choix de faire, ou pas, la transformation.

CE QUE LE PROCESSUS DE LA TRANSFORMATION PROPOSE

Son postulat de départ repose sur un fait avéré : nous sommes des êtres vivants, donc en relations, c'est-à-dire en liens interactifs, complémentaires et collaboratifs avec un grand nombre d'environnements. Cette manière de poser et de considérer chaque personne, en même temps, en elle-même et en interactions actives et transformatrices avec tout ce qui vit spécifie et différencie cette approche de la plupart des méthodes connues, qui situent les individus bien sûr dans le monde et la nature, mais sans penser ce processus en termes d'influences réciproques, agissantes, et non subies, car librement explorées. Ici, tout passe d'abord par le corps, l'incarnation. Les sens mobilisés explorent les interactions existantes entre nous et les différents mondes du vivant. Les mutations s'opèrent à partir de cet ensemble holistique. La transformation inclut cette dynamique qui est l'essence même de la vie, et qui concerne la totalité de l'être.

Pour comprendre, imaginez-vous positionné au centre d'un filet de liens invisibles. Vous êtes connecté à différents milieux qui agissent sur vous et que vous influencez en retour. C'est le principe des vases communicants. Vous connaissez par exemple l'impact du soleil sur l'humeur et la santé. Sa présence, son action vous rendent vraisemblablement plus joyeux, et mieux dans vos pompes. Vous savez aussi par expérience que ce qui se passe dans le corps quand vous êtes malade ou que vous avez trop mangé ou bu induit certains de vos comportements, en affectant parfois vos proches. Les éléments intérieurs (émotions, pensées, mauvaise circulation du sang et du souffle, organes malades, etc.) et extérieurs (climat, conflits en famille ou au travail, etc.) ont une action sur vous, et se répercutent sur votre contexte, votre

personnalité et votre organisme. Et il en est de même pour ce que vous générez *via* votre souffle, vos émotions, vos déchets, etc. Nous ne le percevons pas toujours. C'est normal. Tant que cela lui est possible, le corps en lien avec ses environnements régule ce qui peut l'être, pour notre bien-être physique et psychique. Notre job à nous quand nous allons mal, quand nous souffrons, quand nous sommes désaccordés et démunis pour faire face aux situations est de lui donner l'impulsion qui va lui permettre de nous raccorder à notre contexte. Ce nouveau positionnement entraîne une série de transformations en nous, et autour de nous.

Comment cela fonctionne-t-il ? Dans le cerveau, l'esprit inconscient, le système nerveux profond, les organes... les choses sont naturellement en lien. Dès qu'un blocage, une difficulté se manifeste dans nos vies, elle se répercute de plan en plan. Notre manière d'être au monde change. Cela fonctionne comme un jeu de dominos que l'on fait tomber en donnant une légère tape sur le premier. Le mécanisme de la transformation s'appuie sur ce dispositif pour changer le mouvement, en passant par le corps et ses ressentis. **On ne rejette rien, on se sert de tout ce qui est là. On le laisse exister, on l'apprivoise, et cela se transforme.** On ne cherche pas les causes ayant donné naissance aux émotions. On regarde comment les émotions présentes dans le moment s'expriment. On entend leurs messages. On accompagne leurs variations. Ici, ce n'est pas l'intellect qui pense un trauma, au risque de le réveiller et de le renforcer, pour tenter d'en gommer les traces. Ce n'est pas non plus le mental et la volonté qui agissent ensemble pour essayer de réaliser un but idéalisé, qui ne résistera pas aux réalités du quotidien. C'est l'être tout entier qui réunit ses forces inconscientes et sa puissance de guérison, en étant en lien avec le reste du vivant, pour découvrir les ressources dont il a besoin dans le moment et aller vers ce qui lui est nécessaire.

Ce processus débute quand on prend le risque de se poser entièrement dans notre existence singulière et que nous cessons de la regarder de loin, en nous pinçant le nez, comme si elle n'était pas nôtre, et que nous n'habitions pas ce monde. Cela ne signifie pas qu'il n'y a plus d'émotions conflictuelles ni de situations pouvant apparaître douloureuses et complexes, comme ce livre en témoigne de page en page, mais que nous y sommes de moins en moins identifiés, et qu'elles nous déstabilisent moins, car nous avançons sans *a priori* sur un chemin qui nous correspond. C'est parfois long et fastidieux en apparence, nous sommes souvent impatients de voir se réaliser certaines modifications, mais cela n'est jamais vain.

UN MÉCANISME DE TRANSFORMATION NON PRIS EN COMPTE DANS NOS SOCIÉTÉS

Si j'ai pu percevoir l'absence de ce principe qu'est la transformation dans nos vies, c'est grâce à mon parcours, mes expériences dans le bouddhisme, la méditation, les thérapies, le soin, et maintenant dans ma pratique d'hypnothérapeute. **Je me suis rendu compte que la plupart des personnes passent à côté d'elles-mêmes, de leurs ressources, et d'une forme de paix intérieure, alors qu'elles possèdent, en elles, les moyens de leur transformation.** Plusieurs raisons à cela. L'éducation : nous sommes conditionnés à être un autre individu que ce que nous sommes foncièrement. La peur ensuite : de tomber les masques, de bousculer des habitudes, des certitudes et des croyances, de perdre des liens avec des proches, et ne plus être aimé. La terreur également de toucher à notre souffrance et de se découvrir vulnérable. Le fait aussi que ce processus ne soit pas composé de conseils et de règles à appliquer à

l'identique comme si nous étions des duplicata les uns des autres ; ce que proposent de nombreuses méthodes actuelles. Et, enfin, la découverte d'un sentiment de liberté et d'autonomie qui affole parfois au début, tant il est puissant, joyeux, déstabilisant, et innovant.

Cette démarche que j'ai appliquée d'abord à moi-même, je la mets en forme dans cet ouvrage, à travers des anecdotes personnelles, des récits de patients (tous les prénoms ont été changés), et des exercices. Je suis une passeuse depuis plus de trente ans. En tant que bouddhiste et pratiquante de la méditation : j'ai été une intermédiaire privilégiée entre notamment les maîtres et le grand public. En tant que spécialiste de certaines traditions asiatiques : j'ai commencé à faire dialoguer l'Occident et l'Asie dès le début des années 1990. En tant que journaliste : c'est l'essence de notre métier. Et, dans le soin, j'invite les patients à faire passer leurs ressources et leur puissance de guérison de l'invisible et du non formulé au visible dans leur existence. Être une passeuse me permet, grâce à l'expérience que j'ai des sujets que je porte, de construire des ponts entre les êtres, les traditions, les sociétés ; et de partager avec vous ce que j'ai compris de la transformation, pour vous accompagner autrement.

LES GRANDES ÉTAPES DE LA TRANSFORMATION

1. La transformation commence le plus souvent par un état critique dans lequel on n'en peut plus, on en a marre, on se sent coincé et, loin de refuser ce moment, on s'appuie sur lui, on se met en rapport avec son cœur et ses tripes à ce qui se passe en soi pour s'y relier et le transformer.

Pour beaucoup d'entre nous, le point de départ s'ancre dans la remise en question des suggestions négatives faites par nos proches pendant l'enfance. *« Tu es nul. Tu n'es pas à la hauteur. Tu ne travailles pas bien à l'école. Tu n'arriveras à rien. Ta sœur, ton frère, X, ne sont pas décevants eux. Etc. »* Ces inductions se transforment en grandissant : *« J'en ai marre, je suis saturé de souffrir et de tout faire pour être aimé en ressemblant à une personne qui n'est pas moi ; je n'en peux plus de ne pas être moi-même, etc. »* Ou bien encore : *« Je suis fatigué, épuisé à force de me sentir perdu, écartelé, pas à ma place, incohérent. Je n'ai plus d'énergie, je déprime, la vie n'a pas de sens, je n'arriverai jamais à rien, je n'en peux plus de me perdre encore plus en buvant, en me droguant, etc. »*

Le processus de la transformation commence souvent là. Nous devons apprendre à ne plus subir l'emprise de ces conditionnements invalidants pour ne plus vivre dissociés : la tête d'un côté et le corps-cœur de l'autre. Si nous ne le faisons pas, quelles qu'en soient les raisons, le corps peut en subir les conséquences, dysfonctionner, tomber malade, et compenser à travers des excès et des comportements addictifs en tout genre. Le corps sonne faux et de ce fait nous sonnons creux. Nous coulons. Ce déconditionnement passe par une remise à plat de ce que nous avons appris. Nous avons grandi dans des milieux imbibés de traditions, qu'elles soient religieuses ou républicaines, dont les croyances et rituels nous ont formatés dès l'enfance pour

faire de nous de bons êtres humains, amis, collègues, citoyens, anarchistes, monarchistes, peu importe. Cette dynamique est reproduite d'instinct, mécaniquement, par convention, sans grand changement, de génération en génération. Si vous êtes parent, vous pouvez sans attendre casser le moule. Comment ? Très simplement. En vous adaptant à l'énergie singulière de vos bambins, pour ne pas faire d'eux des individus qu'ils ne sont pas fondamentalement. Il ne s'agit pas de les transformer en des êtres odieux, mal élevés, irrespectueux, arrogants, asociaux, à qui vous passeriez tous les caprices, mais de les considérer comme étant des personnes à part entière et de vous adapter à eux – oui, vous adapter et non l'inverse –, pour les guider vers le meilleur d'eux-mêmes. Si vous procédez ainsi, cela leur fera gagner du temps et à vous aussi.

2. La transformation est un processus et comme tout processus, on a l'impression d'être sur un bateau et de tanguer, ce qui n'est pas un problème. Refuser de tanguer, c'est refuser la transformation.

La transformation est un mouvement qui nous donne le sentiment d'avancer en tanguant. On est le mouvement. On l'accompagne. On n'est plus figé dans les peurs et les situations. On sait sans discussion possible que nous sommes à notre juste place, à la barre. Quand il en est ainsi, se laisser porter par le mouvement nous propulse au cœur de nos capacités, de nos ressources, et du mécanisme même de la transformation. **Nous acceptons en confiance de passer les étapes qui se présentent, de jouer le jeu, et de ne pas connaître la suite du chemin.** Chaque mouvement est le point de départ d'une création personnelle et inédite que l'on ne peut ni anticiper ni imaginer, mais

qui nous nourrit indiscutablement en nous mettant en vie de plus en plus sereinement.

3. La transformation, c'est faire du sur-mesure en s'appuyant sur nos leviers. La transformation d'un problème est pour chacun une expérience unique qui est liée à sa vie, à un moment donné. Ce n'est donc pas une technique.

Les leviers sont multiples. Ce sont les émotions, les sensations, les résistances, les conflits internes, les peurs, la crainte d'échouer, le contexte familial ou social qui interdit le bonheur, tout ce qui nous empêche d'être nous-mêmes. On s'appuie sur l'énergie de ces leviers en inversant leur polarité et en les transformant en antidotes, ce qui relance notre mouvement intérieur. Il ne s'agit pas de chercher à être tranquille, mais à faire du sur-mesure pour accéder à nos ressources. C'est comme extraire un diamant d'une mine, et le nettoyer étape par étape pour produire un merveilleux joyau. La transformation invite à aller chercher en nous-mêmes nos propres solutions pour les appliquer naturellement et en confiance, puisqu'elles sont nôtres. Chaque étape qui se présente, y compris si nous sommes tristes, perdus, voire désespérés, devient une possibilité de transformation. La transformation n'est donc pas une technique. Il n'y a pas à penser un protocole fixe, codifié, mais à se mettre en présence de ce que nous sommes et de ce que nous ressentons dans le moment. Sans rien en nier. On cesse de se taper la tête contre un mur dès qu'une situation est bloquée ou problématique. On laisse le corps respirer, sentir, se poser, abandonner toute exigence de performance, le besoin de contrôle et de perfection, la volonté de réussir et de réaliser quelque chose. En procédant ainsi, on est situé au cœur de nos propres forces pour accompagner ce que nous sommes et laisser être les transformations. J'ai eu la chance d'apprendre tout cela

notamment auprès de mes maîtres tibétains, et du dalaï-lama. C'est concret, pragmatique, et en aucun cas exotique. Le vivant ne se construit pas sur les sables mouvants du rêve et de l'illusion, mais dans le quotidien.

4. La transformation, ce n'est pas un travail de soi, sur soi, par soi, mais un processus à la portée de tous qui implique nos relations aux autres et à notre environnement. Ce n'est donc pas une réflexion intellectuelle.

Certaines étapes de la transformation sont visibles, évidentes, consolantes, rassurantes, car elles produisent des changements discernables en nous et à différents plans du quotidien. D'autres, tout aussi importantes, sont souvent négligées et occultées, car elles ne se voient pas, mais se « sentent » et « se perçoivent » à des niveaux plus subtils. Ces étapes d'entre-deux, où rien ne se passe en apparence, où l'on s'ennuie, on s'impatiente, sont pourtant essentielles. C'est en elles que naissent les impulsions, les énergies qui lancent les mouvements qui enclenchent les transformations visibles. Les paysans connaissent ces rythmes cachés de l'existence et de la nature. Ils les respectent. En hiver, ils savent que tout semble dormir alors qu'il n'en est rien et que les énergies du printemps se préparent pour leur sortie. Ils laissent faire ce qui doit être pour ne pas interférer avec ce qui se passe et qui leur bénéficiera *in fine*. Nous avons oublié ce processus naturel. Nous n'acceptons plus ces phases nécessaires de maturation. Et cela nous conduit à vivre une grande partie de notre vie en étant coupés de « l'invisible », alors que le processus de la transformation engage sans cesse dans notre quotidien nos énergies inconscientes souterraines, nos ressources potentielles et notre puissance de guérison.

5. La transformation, c'est prendre appui sur des phénomènes naturels et biologiques. Cela n'a rien de magique.

Nous sommes des êtres biologiques, mais nous sommes aveugles, ignorants, inconscients de cette réalité qui nous porte et nous anime en induisant un processus énergétique dynamique, complexe, relationnel qui n'existe que parce qu'il est en lien avec ses environnements.

La biologie agit sur le fonctionnement du corps, des émotions, des désirs, des actions, *via* notamment l'influence des hormones, du système nerveux, de l'inconscient, et de tout ce qui nous constitue et que nous ignorons encore, bien que la recherche avance à grands pas. Elle implique l'existence d'une dimension écologique et holistique naturelle, qui est prise en compte dans tout processus de transformation.

La biologie fait de nous symboliquement des cellules capables de recevoir des informations pour s'en nourrir, les transformer, et les diffuser aux cellules proches. Quand nous nous coupons du processus énergétique et biologique vital qui nous porte, nous nous transformons métaphoriquement en cellule cancéreuse. Ce type de cellule ne reçoit plus les informations données par le reste du corps. Elle est isolée, dysfonctionnelle, et les ruptures de ses liens la conduisent à la mort. Nous fonctionnons souvent ainsi quand nous nous excluons de nos ressentis. Notre rapport aux choses et aux situations (projections) est faussé. Nous nous isolons, nous nous débranchons du vivant, nous manquons d'énergie. L'énergie fonctionne comme un fleuve. Il y a un processus à respecter pour que sa source parvienne jusqu'à l'océan. Des étapes le jalonnent. Aucune ne peut être sautée. Les obstacles et barrages doivent être passés, et les moments heureux où tout s'accomplit facilement, indifféremment traversés. Il en est de même pour nous. Quand cela « bloque » en nous, retrouver notre

élan vital suppose de se poser aussi bien dans le symptôme que dans les ressources, pour se laisser être agi et porté par le mouvement, tel qu'il est, c'est-à-dire composé de tendances diverses.

ALLER AU PLUS PRÈS DE CE QUE NOUS SOMMES

Pour conclure, la transformation invite à prendre un nouveau chemin en étant au plus près de ce que nous sommes. Notre grande alliée dans ce processus est l'intuition.

L'intuition n'est pas le résultat d'une réflexion, d'une prise de tête sur comment atteindre un but en *squeezant* les étapes qui y mènent, en considérant que nous fonctionnons presque en autarcie, mais un mouvement vital, spontané. Une «révélation». Une évidence. Elle est notre étoile du berger. Elle intervient pour nous indiquer la direction à prendre, en nous dotant d'une vision à 360 degrés multidirectionnelle reliant les différents niveaux de notre être. Ce qui provoque un «éveil», un déclic, qui donne l'impulsion juste pour agir. Les transformations démarrent ensuite, sans intervention de l'intuition.

Il arrive à chacun de se perdre en route. Quand c'est mon cas, et que j'oublie mon intuition, certaines choses m'aident à refaire du lien avec elle. Revenir à la toute petite enfant que j'étais, et à ce qui me touchait avant que «les chocs» et les jugements posés sur moi me blessent à l'excès. Je m'en souviens très bien et je peux donc me relier facilement à l'enfant que j'étais : profondément bonne, généreuse, empathique, bienveillante et joyeuse. Je n'étais en rien exceptionnelle. Tous les enfants sont fondamentalement ainsi, avant que l'éducation et les coups donnés psychiquement par les autres les coupent d'eux-mêmes. Il m'arrive de donner des suggestions erronées à mon mental et à mes pensées pour les