

L'important, c'est la vie ! Du spi-rituel au psy-rituel Annouche Katzeff,

Article paru dans la revue « Agenda Plus » Décembre-Janvier 2005-2006

Les rituels permettent aux individus de créer une identité et de s'intégrer dans une communauté. Ils peuvent également apporter une consolation et une transcendance dans des situations difficiles et complexes. Ils créent, ou recréent des liens entre des personnes d'un même clan ou de clans différents.

Les rituels signifient aussi une communication affective et invitent au passage entre un « état d'être » à un autre « état d'être ». Il peut être un mouvement, considéré comme un élément facilitateur pour passer d'un état à l'autre, un geste une parole, une pensée.

S'incliner, honorer, remercier, célébrer, faire le deuil, bénir, s'agenouiller, toucher, arroser sont autant de rituels que l'on connaît dans le quotidien.

En psychothérapie, il ne s'agit pas de manière exclusive de mettre en mots la reconnaissance des problèmes et des souffrances, de reconnaître le besoin de changement et de trouver des moyens de convertir les besoins en langage – il s'agit aussi d'atteindre l'ancrage des changements dans les symboles, dans le quotidien tout comme dans la vie affective. C'est ici qu'intervient le rituel.

Cela voudrait dire qu'il permet non seulement la clôture active des prises de conscience ou de transformation symbolique de certaines expériences, mais également un ancrage et une reconnaissance de ces prises de consciences. En ce sens il viendra couronner un processus d'évolution personnelle ou bien être expérimenté pour enclencher un mouvement inhabituel, comme par exemple, découvrir une sensation physico – émotionnelle peu connue, faire un « court – circuit » dans les croyances rationnelles.

Freud disait que **là où il y a rituel, il y aura conscience.**

Une petite histoire à ce propos. Bert Hellinger partageait lors du 5ème congrès de Constellations Systémiques Familiales en mai 2005 : Lorsque deux zoulous se rencontrent, ils ne se disent pas « bonjour » ou « salut », ils se disent :

« Je t'ai vu ».

Puis ils ne se demandent pas de manière ennuyée et superficielle, « ça va ? », ils demandent « **es tu encore vivant ?** ». Ce à quoi, le partenaire répond « **je suis toujours là !** ».

Cette petite histoire montre à quel point dans leur culture, le rituel de rencontre est intrinsèquement lié à la conscience que l'essentiel est la Vie - le fait même d'être en vie. Les constellations systémiques familiales y portent un regard semblable et cherchent une solution pour donner de la force et des moyens de célébrer la vie. De plus, cette méthode utilise le rituel comme moyen de prendre conscience de ses émotions, comme moyen de mettre de l'ordre dans un système (familial par exemple) ou afin de clôturer un processus d'évolution personnel.

Dans ses rituels, l'accompagnement en constellation systémique familiale invite, entre autre, à dire ceci :

« Chers parents, je vous aime comme vous êtes.

Parce que vous n'êtes pas parfaits, j'ai pu grandir et grâce à cela j'ai grandi »

Par contre, c'est parce que les enfants sont parfait - en tant qu'expression de la Vie – qu'un homme , qu'une femme deviennent des parents. Ce qui les rend parents est le mouvement même de la vie. Or le mouvement de la vie est en soi parfait car il est l'ordre des choses.

Ceci donne du sens au fait que dans les constellations familiales, il est demandé aux enfants d'honorer les parents, non par devoir moral mais par humilité envers l'expression du mouvement de la vie. Ce n'est pas un rituel désincarné et moralisateur, ni formel, c'est regarder l'essentiel, car les plaintes concernant les enfants et les parents sont bien souvent une façade.

Vu ainsi, tous les enfants sont bons et les parents aussi ! Bien sûr nous ne parlons pas ici de situations, où il existe, au sein d'une même famille, un bourreau et une victime. Cela va de soit.

Et si les parents ne regardent pas vers leurs propres parents avec gratitude car ils regardent « ailleurs » c'est à dire vers une personne oubliée, exclue, diabolisée, rejetée ou bien envers laquelle il y a culpabilité... l'amour ne coule pas dans le système. Cela enlève de la force, de la force vitale aux membres du clan.

Personne n'est mauvais, ni méchant. Il s'agit d'une exclusion. Ainsi tout essai d'exclure quelqu'un du Champ (du groupe familial, social, religieux, culturel, ethnique, etc.) se fait ressentir dans notre corps et notre âme - même s'il est fait avec

« bonne conscience », avec la « bonne conscience » du clan et du groupe. Ce qu'on exclut revit en nous et nous sommes en tant que descendants en résonance avec tout notre clan d'origine.

Dans l'accompagnement thérapeutique dont l'outil est la constellation familiale, nous regardons vers les parents en tant qu'enfant. Nous regardons les parents en tant qu'enfants de leurs parents et nous essayons de mettre en lumière (à l'avant-plan) vers qui va leur regard. Ainsi on sent (on visualise et on perçoit) avec eux leur amour « secret ».

Les rituels qui suivent, consistent à donner une place à ces personnes exclues dans notre cœur, à la place des parents ou des ancêtres. A leur place on leur dit : **OUI**. Oui, je te prends maintenant dans mon cœur, dans mon âme, dans mon corps et dans ma famille.

« Je te donne une place. »

En ritualisant cette inclusion, cette personne devient alors vivante dans le Champ, dans le Champ d'Esprit (extended mind).

Se permettre de regarder vers ce qui est oublié et exclu c'est donner place à un amour plus grand, un amour qui relie plutôt qu'il ne sépare.

La psychothérapie n'est, alors, plus limitée, mais derrière cela, elle est au service de la Vie dans son entièreté.

Ce mouvement de la vie est un mouvement créateur qui est dirigé envers tous les êtres humains, et parce qu'il est plus grand que nous, il est divin, sans pour cela l'identifier à Dieu.

En amenant ensemble ce qui est séparé, la thérapie aide vers la Vie, aide pour la Vie.

Ceci élargit la notion du rituel : du psy - rituel au spi - rituel...

Le rituel est un moment de don car il se passe dans l'instant - à un moment : Ici et Maintenant. Et c'est en se libérant de l'intrication avec le temps que l'on expérimente la complétude, que l'on expérimente le plein, le plein de Vie.

Et pour faire très bref, je voudrais vous inviter à une petite expérience : essayez en pensant à vos parents, tout en prenant conscience de vos émotions, vos résistances, votre élan ; en inclinant légèrement la tête et en mesurant l'étendue de l'effet, de l'écho sur vous (agréable ou désagréable)....

....essayez de leur dire ce seul mot qui contient tant :

Merci

Lienen, le 12 mai 2005

Je dédie ce texte à ma mère Rose Bulka et à mon père Michel Katzeff