

1/07/2020

INTERVIEW par Denise PION pour un site qui s'annonçait parler de yoga. Mon travail pouvait paraît-il intéresser ce monde-là.

En y allant on a surtout l'impression qu'il s'agit d'un fourre-tout destiné à appâter le promeneur du web pour l'amener ailleurs. Sollicitée à ce sujet, elle n'a pas souhaité répondre (disons qu'elle a souhaité ne pas répondre).

J'oublie donc le lien... mais l'interview m'a amusée. Je la livre

1. Pouvez-vous fournir certaines informations vous concernant, telles que votre nom, votre âge, votre lieu de naissance et toute autre information que vous souhaitez partager ?

Je m'appelle Benoit Lesage, ce qui ne présume de rien. Avoir un nom comme celui là induit souvent une représentation chez les gens avant que je ne les rencontre. J'observe souvent une mimique étonnée qui a l'air de dire "Ah bon ? Ce n'est que ça ? Il n'a pas l'air d'un sage...". J'ai 63 ans, je me sens déjà d'un autre monde. Né à Amiens en Picardie à la lisière entre ville et campagne. J'ai passé beaucoup de temps à creuser des trous dans le jardin et à grimper aux arbres ou sur le toit de la maison. Je voulais être archéologue, puis astronome, puis médecin. C'est un peu tout ça à la fois, mais c'est la danse qui m'a ouvert ce cheminement.

2. Pouvez-vous nous décrire votre entreprise et son histoire ? Travaillez-vous seul ou en équipe ? Y a-t-il eu des changements au cours des dernières années?

Je travaille seul et en équipe à la fois. Pour moi il s'agit avant tout d'un cheminement personnel, mais il ne se fait que parce qu'il y a des rencontres et des collaborations. Je fonctionne avec 4 ou 5 personnes avec qui j'échange et co-anime régulièrement. C'est une équipe informelle qui s'est stabilisée au fil des années. Ce sont des gens qui ont un gros travail personnel et qui s'ancrent comme moi dans un double cursus, pratique, corporel d'une part, théorique universitaire d'autre part. J'ai lâché mon poste de Maître de Conférences à l'université en 1997, quatre ans après avoir soutenu ma thèse de Doctorat en Sciences Humaines, qui elle-même faisait directement suite à ma thèse de médecine. Ces huit années de travaux universitaires m'ont permis de construire un bagage théorique solide qui m'a passionné. J'ai eu la chance d'être piloté et soutenu par le Pr Rivoilier, universitaire atypique, à l'époque directeur de la faculté de psychologie de Reims, homme aux quatre doctorats, gitan d'origine, qui ne m'a pas pris pour un clown lorsque je suis allé le voir pour lui demander d'être mon directeur de thèse. Il a raconté des années plus tard lors de ma soutenance, "avoir vu un espèce de perroquet débarquer". Je sortais de mon cours de danse et ne m'étais pas changé... Il m'a tout de même testé en me demandant de rédiger une trentaine de pages pour lui exposer mon projet. Après quoi il m'a donné une liste d'une cinquantaine de livres à lire et digérer. Ca m'a pris quatre ans. Ensuite il m'a incité à poursuivre une thèse en Sciences Humaines, et c'est reparti pour quatre ans, avec l'aide d'une autre universitaire, danseuse, Mireille Arguel. Je ne laisse jamais dire que le mental est un obstacle, qu'il faut le museler. C'est trop facile et surtout inexact. J'ai un mental, il fait partie de moi, mais évidemment il n'est pas tout, loin de là. Il faut l'équilibrer avec le sensible, l'intuitif et apprendre à s'en servir, ce qui implique aussi parfois de le museler.

Le fil directeur reste pour moi le travail quotidien, qui lui doit être solitaire. Ma pratique est à la fois groupale et individuelle. Individuelle pour la thérapie manuelle, une forme d'ostéopathie pour faire court, imprégnée de diverses approches : chaînes musculaires, fasciathérapie, eutonnie, BMC, Feldenkrais, ostéopathie, énergétique chinoise... Groupale pour la formation, je n'ai plus d'occasions d'animer des groupes en institution. IL s'agit de professionnels du soin ou du mouvement qui souhaitent

engager un travail psychocorporel. Je travaille avec le mouvement, la danse, la conscience corporelle, l'expressivité, la relation. Les changements sont ceux d'un paysage qui se déroule et évolue peu à peu. Quand on randonne, ce qui m'arrive souvent, on voit souvent au loin un sommet, un repère, qui disparaît ensuite, puis réapparaît plus proche, s'estompe à nouveau, et un jour on s'aperçoit qu'on y est, puis qu'il est dans le paysage derrière soi. C'est un chemin sinueux où les choix conscients se mêlent à d'autres plus obscurs, sans parler d'évènements, de rencontres inopinées, inattendues qui vous entraînent là où on n'aurait pas imaginé. L'énergétique chinoise, avec le taï-chi, le Gi Gong, le shiatsu, m'a profondément influencé. J'ai appris ces dernières années à fréquenter plus profondément le monde des images inconscientes, à me laisser davantage guider dans mon travail, personnel ou professionnel. Plus récemment, des rencontres inattendues m'ont conduit à ré-interroger la conscience, la conscience corporelle, qui n'est pas la conscience du corps. Il s'agit d'être conscient par son corps, ce qui est différent. L'élargissement le plus récent est certainement celui aux éléments qui m'entourent : reliance avec les pierres, les arbres, la nature, dans ses aspects plus subtils.

3. Quelles sont les raisons qui vous ont poussé à choisir cet emploi ?

J'ai suivi mes intérêts. A la base il y a certainement des questionnements personnels, une sorte d'imperception de mon corps, et pas seulement de mon corps. Lorsque j'ai débarqué dans des cours de conscience corporelle, de yoga, de taï-chi, de danse, vers l'âge de vingt ans, cette floraison de sensations m'a nourri et j'ai eu envie de poursuivre. Au cours de mes études de médecine j'ai continué à approfondir, pu faire ma thèse sur ce sujet, commencé à gagner ma vie en donnant des cours de danse, parallèlement à mes gardes d'étudiant et premiers remplacements, qui m'ont d'ailleurs vite fait comprendre que la médecine de ville n'était pas ma vocation. Très vite j'ai eu à enseigner la danse, ce qui s'est élargi en cours de conscience corporelle, intégrant diverses techniques au fur et à mesure que je les croisais. Rétrospectivement, à l'époque mes cours étaient surement un beau foutoir.

Plus tard j'ai eu à rencontrer des populations handicapées, handicap moteur et psychique, ce qui m'a toujours beaucoup touché. C'est dans cette pratique à l'hôpital et dans les institutions que j'ai croisé le monde de la psychiatrie et surtout de la psychomotricité qui m'a permis d'élaborer et de pratiquer. J'ai donc toujours avancé entre pratique personnelle, danse et expressivité, domaine artistique et de développement personnel donc, et pratique professionnelle de soin et de formation vers le psychocorporel. Cela oblige à questionner le modèle du corps avec lequel on fonctionne, et à expliciter souvent sa posture, à intégrer des apports interdisciplinaires.

4. Quelles sont vos motivations pour faire votre travail aujourd'hui ?

Si j'arrête ma pratique quotidienne, faite de conscience, de respiration, de mouvement, de circulation énergétique, de connexion, cela me manque très vite. J'ai la sensation de m'épaissir, de m'obscurcir. Et je m'ennuie. Sans doute la conscience que je suis posté à ce guet là et que je dois faire traverser ce fleuve aux voyageurs qui passent par là.

5. Quelles sont vos recommandations pour bien choisir son cours de yoga ?

Premièrement un cours qui vous invite à vous mettre au travail personnellement, qui vous donne des clés d'autonomie. Donc un enseignant qui ne joue pas le mystère, le maître, qui n'a pas besoin de se nourrir de vous. Et je me méfie d'un enseignant qui ne sait pas rire ou qui explique trop. Ce qu'on transmet c'est la méthode, pas l'expérience. J'attends d'un enseignant la méthode, je me charge de mon expérience et de la commenter.

C'est le corps qui donne la réponse, bien avant que le mental ne l'explique par les mots.

6. Comment sont structurés vos cours de yoga ?

Officiellement ce n'est pas du yoga... Mais si l'on se souvient de ce que le mot signifie, bien sûr nous sommes en plein yoga.

J'inclue beaucoup de mouvement et de relation, c'est mon parcours. Mais en général je commence par poser les personnes présentes dans leur espace corporel, leurs appuis, leur kinesphère (espace personnel de mouvement), leur respiration, leurs matières (squelette, peau en particulier), leurs limites.

Après vient le thème proprement dit. Ça peut être l'axe, le périnée, le pied, les articulations, l'espace, le temps... Je leur pose souvent des questions au passage, mine de rien.

Cela s'explore souvent au niveau individuel, puis interpersonnel, par un travail de toucher, de contact, d'accordage. Très important l'accordage, il s'agit de développer un dialogue sensible et structurant avec autrui. Cela requiert de la douceur, mais aussi du jeu. Si on ne sait pas jouer avec tout ça, on se crispe et on s'étouffe.

7. Qu'est ce que la pratique du yoga apporte à notre corps et notre esprit ?

Question impossible ! Tout, et rien. Rien en tant que dépouillement, car heureusement tout ça ne sert à rien. Tout, car sans ce cheminement à quoi bon vivre ? Et aussi, très important pour moi, c'est une façon de se relier, pas seulement à soi et à son nombril, pas seulement pour se délecter d'une conscience autocentrée.

... Drôle de question qui formule une dichotomie corps-esprit ! Nos mots nous trahissent, n'est-ce pas ?

8. Combien de séances de yoga faut-il pratiquer avant de ressentir des effets sur notre corps et notre esprit ?

Il me semble que l'état de grâce, si on peut accepter cette expression, peut être là dès la première séance. Mais il faut aussi de la constance, il faut se perdre, patauger, traverser des phases de résistance, et dans ces moments là il faut tenir, faire confiance. Sortir aussi d'un discours complaisant sur l'union du corps et de l'esprit, sortir des représentations qu'on croit capter et comprendre et qui ne sont que des mots. Et pourtant s'efforcer de trouver les mots justes, adéquats pour ne pas se noyer dans le ressenti. J'ai deux pieds, je marche autant avec l'un qu'avec l'autre. De même j'ai un corps, une sensibilité, une intuition, un mental qui peut commenter, analyser, décider, j'essaie de composer avec tout ça sans déprécier, juger ou favoriser l'un par rapport à l'autre. Pour écrire ce texte j'ai dû chercher mes mots et réfléchir, analyser, tenter par approximation de rendre compte d'un indicible et d'un ineffable. Ce matin dans mon travail j'étais dans un autre fonctionnement, avec un pic épeiche qui creusait son nid à quelques mètres de moi. Combien de séances faut-il pour équilibrer tout cela ? La question laisse entendre qu'il y a un résultat à atteindre. Il y a à faire, c'est évident, il y a des techniques qui peuvent nous soutenir, pendant un temps tout au moins, il y a un travail à fournir, mais l'état de coïncidence peut être là dès le début. Si on n'en a pas l'intuition immédiatement, à quoi bon ?