



L'Assise Immobile

Une psychanalyse corporelle

Nous avons rencontré Bernard Montaud lors d'un week-end organisé par l'association A.I.D.L.E.S, au château des Célestins. A cette occasion, il a répondu aux questions de participants venus de toute la France. Écoutons-le évoquer le cycle traumatisme de naissance, la psychanalyse corporelle, ou l'assise immobile. La Voie est ouverte...

propos recueillis et photos par Cécile Bercegeay

Gtao : Bernard Montaud, vous accompagnez des êtres dans la connaissance d'eux-mêmes. Pouvez-vous nous parler de la naissance, qui paraît si importante dans cette «connaissance de soi»?

Bernard Montaud : Pour moi, la naissance est l'événement déterminant dans l'installation de notre cycle comportemental traumatique de répétition. Connaître ce cycle traumatique est la porte d'entrée du travail sur soi, car celui qui connaît sa «petitessse», qui voit ses comportements traumatiques, qui arrive à accueillir cette petitessse et à lui sourire, peut entrer dans l'expérience de sa grandeur. Notre «petitessse» est programmée puis renforcée à travers quatre traumatismes que nous avons bien identifiés après une quinzaine d'années de travail sur nous-mêmes. Nous avons ainsi fait avec les NBE (Near Birth Experience) ce qui a été fait avec les NDE (Near Death Experience), c'est-à-dire que nous en avons codifié le processus précis. Le traumatisme de la naissance, que l'on appelle aussi «traumatis-

me initial», est celui qui instaure le cycle traumatique, par réaction à la déchirante séparation d'avec le ventre maternel; c'est un comportement d'adaptation par la souffrance à cette situation de séparation. Ce premier comportement instaure pour la première fois une petitessse qui nous est propre, une façon unique d'être séparé, abandonné. Ensuite, il va y avoir dans la petite enfance, l'enfance et l'adolescence, trois rappels de ce vaccin de petitessse (non qu'il nous en préserve, mais qui l'instaure). Ces trois rappels permettent d'adapter ce traumatisme de la nais-

*Au début,
on reste fidèle
à son traumatisme...*

sance à des maturités différentes: par exemple, celui qui s'est senti «abandonné» lors du traumatisme de la naissance est encore «abandonné» à la petite enfance, à l'enfance et à la puberté, mais il a réactualisé à

chaque fois sa façon de l'être pour qu'à l'âge adulte il soit toujours abandonné dans un comportement de petitessse qui reproduit en permanence l'abandon. Et si cet être veut avoir une chance spirituellement de ne plus souffrir d'être abandonné, il va d'abord falloir qu'il connaisse le cycle comportemental qui le conduit à tous ces abandons, généralement par une redécouverte de son passé. Il devra ensuite apprendre à sourire à ses comportements pour pouvoir profiter de cette situation d'abandon et ne plus en souffrir, mais je le répète, s'il a un comportement d'abandonné, il fera toujours tout pour l'être.

Nous devons donc changer notre comportement face à notre scénario traumatique ?

B. M. : L'abandonné va apprendre à voir qu'il l'est tout le temps, et va apprendre à en sourire, à accepter d'être abandonné. Il va se retrouver dans une situation de profit au lieu de l'endurer. Cette situation de profit va vraisemblablement lui faire rencontrer quelqu'un, il ne sera donc

plus abandonné, mais ce sera dans un second temps, car au début on reste fidèle à son traumatisme. On n'a donc pas étudié la naissance uniquement pour ceux qui sont en train de faire des enfants, mais pour comprendre comment nous nous y prenons pour toujours souffrir de la même façon dans notre présent ordinaire. En effet, dans un instant douloureux du présent, le travail de libération que nous avons à faire est de nous libérer des commentaires du passé qui agissent sur ce présent. Nous ne vivons pas la réalité de ce que nous sommes en train de vivre car nous faisons sans cesse des commentaires intérieurs, nous interprétons cette réalité pour qu'elle ressemble à notre passé, et si je reprends l'exemple de l'abandonné, quel que soit ce qu'il va vivre, il reproduira des situations d'abandon, parce qu'il a un traumatisme d'abandonné. A cet endroit, la psychanalyse corporelle est d'une grande aide pour nous re-comprendre dans le passé.

Quel intérêt pensez-vous que nous ayons à reproduire notre passé, à reproduire ce comportement traumatique en somme douloureux ?

B. M. : L'intérêt que l'on a est de continuer à se percevoir vivant ; c'est par notre traumatisme que nous avons une personnalité, c'est-à-dire que si nous n'avions pas de traumatisme, nous serions un être sans personnalité traumatique, et c'est justement par notre personnalité, donc par notre traumatisme, que nous nous ressentons nous-mêmes. En même temps c'est un comportement de bêtise — car il ne nous rapporte rien sinon de la souffrance — mais par défaut de réjouissance il nous faut bien au moins une souffrance pour nous ressentir vivants. Cette bêtise nous donne le sentiment de nous sentir vivants.

Pouvez-vous préciser ce qu'est le cycle traumatique ?

B. M. : Le traumatisme périnatal comporte 7 étapes que tous les nouveau-nés traversent durant leur naissance. Aucun des adultes

qui ont retrouvé leur naissance n'a eu des problèmes à chaque étape. Les étapes qui se déroulent sans problèmes vont déterminer les points de force de la personnalité, et les étapes avec problèmes les points de faiblesse de la personnalité. Le cycle traumatique est en quelque sorte un résumé de l'ensemble des stratégies qu'a utilisé l'enfant pour traverser ces sept étapes.

En tant qu'accompagnateur de ces revécus de naissance, quel regard cela vous a-t-il donné sur l'espèce humaine ?

B. M. : Cela m'a fait entrer dans la beauté de l'espèce humaine, sa beauté intérieure. Pour moi, cela reste une terre sacrée. Nous sommes devant le plus beau de l'homme, même quand il est au cœur de sa plus grande douleur, il est dans un tel niveau de sincérité que c'est merveilleux. Si vous me demandez ce que j'ai appris, j'ai tout appris : à aimer l'homme, à l'aimer dans ses pires travers, et à comprendre que ses pires travers ne sont pas du désordre, mais de l'ordre. Nous sommes tous des êtres en désordre, et c'est parce que l'on juge ce désordre que l'on n'aime pas. Si on l'accueille, en cherchant à comprendre pourquoi il reproduit tout le temps les mêmes comportements, on a découvert l'amour. La psychanalyse corporelle

La psychanalyse corporelle consiste à donner plus de pouvoir à cette façon de nous re-comprendre dans le passé.

m'a rendu intelligent et pertinent. Tous ces gens qui nous offrent l'expérience de retrouver leur passé grâce à notre méthode, nous enrichissent d'une grande connaissance, et j'en suis encore aujourd'hui profondément reconnaissant.

POUR EN SAVOIR PLUS...

QUI EST-IL ?

Bernard Montaud est à l'origine de la psychologie nucléaire, qu'il décrit comme étant une spiritualité laïque, ainsi qu'une psychologie biologique consacrée à l'être humain dans sa dimension divine. Son expérience en tant que kinésithérapeute, formé à l'ostéopathie crânienne, ainsi que son propre cheminement intérieur l'amène à découvrir l'étonnante mémoire du corps et à réaliser combien le souvenir d'une souffrance passée conditionne l'être humain dans un cycle traumatique de comportements. Ce cycle traumatique ne cesse de se réactiver dans sa vie ordinaire, avec pour spécificité, un jugement sévère sur soi-même, créant un stress constant. Il est entre autres l'auteur de *L'accompagnement de la naissance*, Editions Edit'As.

Aujourd'hui, à quoi vous consacrez-vous ?

B. M. : Je forme des psychanalystes à continuer cette pratique et je participe aux travaux de mes anciens élèves qui ont développé dans leur branche professionnelle l'enseignement qu'ils ont reçu. Cet enseignement basé sur la Psychologie Nucléaire s'est ouvert dans l'accompagnement des mourants, des naissants, des malades, dans les prisons, les entreprises...

Pouvez-vous nous parler du passage nécessaire de l'«homme-métier» à l'«homme-tâche», que vous évoquez souvent ?

B. M. : C'est un des axes de l'enseignement de Gitta — Gitta Mallasz N.D.L.R. — et des *Dialogues avec l'ange*. La «tâche» est une notion importante à laquelle la société va s'éveiller dans les 100 prochaines années. La société a cru jusque-là qu'il n'y avait, entre la fin des études et la retraite, qu'une seule période, il y en a en fait deux : une période de l'homme-métier, l'homme-famille qui élève ses enfants, qui doit



apprendre à accomplir son ego, entre 20 et 40 ans et atteindre une certaine maturité. Mais l'ego devient dangereux quand, de 40 à 60 ans, on croit qu'il doit encore réussir : c'est une erreur, car il y a au milieu de la vie de l'homme, ce que nous appelons la crise de la quarantaine, une crise qui nous dit intuitivement que l'on pourrait faire autre chose de notre vie. qu'il n'est pas suffisant d'avoir réussi en amour, en argent et avec ses enfants. Dans cette crise profonde, il nous faut un enseignement spirituel, une scolarisation intérieure, il nous faut retourner à l'école, mais pour adultes cette fois. Pour passer de l'homme-métier à l'homme-Tâche, de l'homme qui a accompli l'ego à l'homme qui dépasse l'ego et qui essaie, dans un Service, dans une forme d'aide qui lui est propre, d'avoir le sentiment de son utilité. Un métier, c'est gratifiant à un niveau de la conscience. Aider la vie sur terre dans un Service, c'est gratifiant à un autre niveau. J'ai changé de vie en 1983, et il est évident qu'il a fallu que j'assume un certain nombre de choses qui devaient être ma nouvelle vie. Bien sûr, ceux qui suivent le même enseignement que j'ai reçu ont changé de vie et assumé dans différentes branches ce qui représente maintenant leur Tâche.

Pouvons-nous penser que progressivement, «l'écran» à travers lequel nous vivons notre vie pourrait être moins épais ?

B. M. : Il y a 5000 ans environ, depuis que l'homme se souvient de son histoire, l'écran s'est installé, et il n'a pas cessé de croître depuis, parce qu'il fallait qu'on découvre le monde extérieur. Maintenant que nous sommes des enfants gâtés, on va peu à peu découvrir que plus aucun jouet

ne nous donnera du bonheur, et l'écran va diminuer. Il fallait aller jusqu'au bout de ce monde occidental, gavé de passe-temps extérieurs, pour que quelque chose découvre l'importance de la vie intérieure. Les générations qui viennent seront beaucoup plus pertinentes dans ce domaine. Je pense que ce sera plus simple pour eux, ils seront plus présents, plus conscients de leur vie spirituelle. Nous, nous ne sommes pas encore forcément capables de supporter l'éveil toute la journée, comme s'il y avait une surtension dans notre système nerveux. Je crois que tous les outils de toutes les merveilleuses

De l'homme qui a accompli l'ego... à l'homme qui dépasse l'ego.

voies qui ont été inventées jusqu'à aujourd'hui sont de l'ordre du «silex de la vie intérieure». Il nous faut rester humbles, car on frotte beaucoup !

Vous pratiquer l'assise immobile dans votre approche.

B. M. : Notre pratique est le silence et l'immobilité, car nous considérons qu'un certain silence et qu'une certaine immobilité appartiennent au niveau de conscience que nous recherchons : l'état d'Eveil. Le bruit et l'agitation appartiennent au monde de l'ego, à la conscience de Veille, mais qui a son utilité et sa place. La conscience d'Eveil est utile quand nous avons besoin du meilleur de nous-mêmes pour servir une Tâche ou une cause. Si l'on n'a pas de Tâche, on n'a pas besoin de cet état d'Eveil. C'est important à

comprendre, car on n'accède pas à cet état pour rien, on accède à cet état d'Eveil pour servir la vie sur terre, pour être en relation avec l'expérience intérieure. Pour nous, l'assise immobile est un lieu d'apprentissage de ce passage du pire au meilleur de nous-mêmes. Car elle nous permet de traverser les souffrances du corps, les souffrances de l'émotion, les souffrances du souffle, les souffrances des organes des sens et d'apprendre à les transformer. Grâce à l'assise, nous expérimentons le fait qu'il nous est possible de nous élever au-dessus de notre condition moyenne.

Pour conclure, Bernard Montaud, quelques mots sur le cycle transformé ?

B. M. : Le cycle Transformé, c'est le même scénario que le cycle traumatique mais en positif. Par exemple, être «abandonné», en négatif, c'est se retrouver seul et en souffrir. Etre abandonné, en positif, c'est être libre. C'est toujours être seul, mais en faire une opportunité de bonheur.

Dans le cycle traumatique, on se vend à un bourreau de circonstances ; dans le cycle Transformé, on va se donner à une aide de circonstance. Au lieu de croire qu'on est face à quelqu'un qui nous persécute, on se trouve face à quelqu'un qui nous enchante ; au lieu de nous séparer d'un bourreau insupportable, on se réunit à lui car il nous époustoufle.

Et au-delà du cycle transformé ?

B. M. : Au-delà du cycle Transformé, il y a sûrement une façon d'être qui fait que l'homme n'aura plus d'importance par son nom, par sa personne, mais uniquement par son service et son œuvre. C'est ce que nous appelons le plan de conscience du «IL» : rejoindre l'impersonnalité. Avec le plan de conscience du «JE», c'est encore moi qui fais une Tâche, c'est encore ma Tâche, il y a encore une nécessité d'individualité. Avec le «IL», qui est un plan de conscience encore plus élevé, c'est savoir donner son œuvre, disparaître dans un anonymat. —————