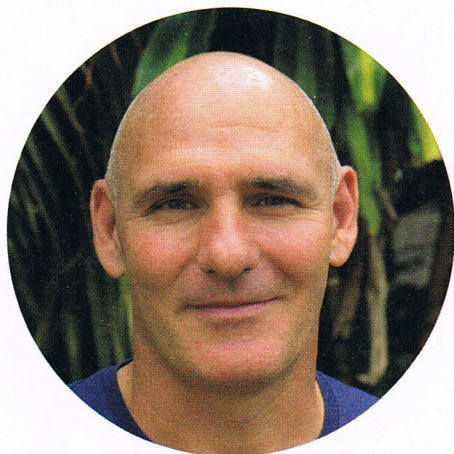




INTERVIEW

Christophe Yann,

coach et formateur,
auteur de *La Sagesse en action*¹
et *Réapprivoiser le bonheur*²

“Nous sommes ici pour jouer”

NEXUS Suite à un grave accident de voiture, vous avez fait une expérience de mort imminente qui a profondément modifié votre manière de vivre. Vous en êtes revenu avec cette phrase : « *Le véritable adulte est celui qui sait redevenir petit enfant, abolir son mental et se laisser porter par l'événement vers la terre nouvelle de son Être en acceptant de ne rien comprendre. Là, sur cette terre nouvelle, l'Intelligence lui sera donnée.* » Qu'entendez-vous par là ?

Christophe Yann : Nous sommes des êtres de lumière. Un être de lumière est un « être parfait » – bien que cela ne signifie rien du tout de l'autre côté – qui n'a pas de limites et ne forme qu'un avec les autres. Cette part originelle, divine, correspond à l'enfant en nous, et non le petit enfant. Aussi sommes-nous ici pour jouer, expérimenter des choses dures et joyeuses à la fois. Vivre notre personnage jusqu'au bout et en tirer toute sa quintessence. Après mon expérience de mort imminente, j'ai compris petit à petit que le véritable adulte devait se comporter comme un enfant, c'est-à-dire redevenir un élève et continuer à apprendre. Passer de maître à élève toute sa vie. Depuis toujours, l'homme cherche à maîtriser quelque chose et à faire en sorte que ses enfants le maîtrisent aussi. Le sentiment de confiance lié à la pratique par habitude est un mythe à démystifier. Dès que l'homme découvre une chose

qu'il ne connaît pas, il redevient un élève et perd un peu pied. La véritable estime de soi, c'est comprendre que ce que nous ne maîtrisons pas aujourd'hui, nous le maîtriserons dans un an ou deux. Dans la vie, il faut se comporter comme un enfant : être curieux, s'aventurer, rire, s'amuser. C'est grâce à lui que nous sommes joyeux et créatifs dans notre vie. Mais nous n'en avons pas l'habitude. Pour cela, il faut abolir notre mental, qui ne s'arrête jamais. Ne plus écouter cette petite voix, qui vient de nos parents, nos grands-parents, et nous dit : « *Non, tu n'y arriveras pas.* » Arrêter de classer, de se mettre des barrières. Car la vie est un jeu magnifique.

Dans vos livres, vous insistez beaucoup sur le fait qu'il n'y a pas de méthodes à suivre, pas de croyances spirituelles à avoir, que tout est déjà là pour réapprivoiser le bonheur...

Il n'y a pas de méthodes à suivre ni de schémas valables pour tous. Il n'y a pas non plus besoin de croire en quoi que ce soit. Nous pouvons trouver dans la Bible énormément de choses même si nous ne sommes pas croyants. Si cela nous aide, tant mieux. Maintenant, si ça nous empêche d'être nous-mêmes... Nous sommes libres, bien que nous nous limitions. Aller vers nos peurs, c'est là que se trouve notre bonheur. Les affronter pour dépasser nos limites. Mais sans rien préparer. Car lorsque

nous préparons les choses, nous sommes déjà en train de biaiser l'expérience. Il faut y aller en étant neuf. C'est en ça que nous sommes des enfants, car ceux-ci sont neufs. L'enfant ne sait pas marcher, il observe. Il ne mentalise pas la chose, il la fait spontanément, avec courage. Nous ne pouvons pas prévoir les événements. Du coup, nous sommes obligés de nous adapter, d'écouter. Nous sommes humains. Nous n'avons pas besoin de techniques, plutôt de conseils, pour vivre les choses de manière plus authentique. C'est ça le bonheur, l'absence de peur, le moment où nous sommes nous-mêmes et naturels.

Les gens pensent qu'ils vont acquérir le bonheur avec tout un tas de méthodes glanées par-ci par-là. Ils les utilisent dans le but d'arriver un jour à des résultats. Or, c'est une illusion basée sur la peur, un calcul du mental. La vie ne se calcule pas, elle agit, elle crée. Et nous agissons et nous créons avec le cœur. Tant que nous cherchons, nous ne sommes plus dans le moment présent. Aussi faut-il abandonner notre recherche du bonheur, de paix, etc., et utiliser nos cinq sens. Être en présence, sentir, écouter, regarder... Être là et observer simplement. Ne pas intellectualiser tout le temps. Regardez les arbres : ils n'apprennent pas à être, ils sont, c'est tout. Utiliser nos cinq sens ! C'est simple comme un jeu d'enfant.

En somme, nous créons notre vie et notre mental apeuré nous empêche d'être...

Nous sommes des êtres de lumière que l'éducation a bridés. Nous ne voyons pas la réalité telle qu'elle est : notre mental superpose à celle-ci une image qu'il a stockée et qu'il nous ressort comme un plat réchauffé. Via les pensées, il construit des images de soi et des autres, il les fige alors que tout bouge, évolue, grandit, meurt, autour de lui. Il classifie les expériences comme bonnes ou mauvaises. Et tout ce que croit le mental advient. Pour moi, le mental est celui qui nous ment. Je l'associe souvent au diable, cette partie de nous-mêmes qui ne nous incite pas forcément à faire du mal, mais

« Nous sommes des êtres de lumière que l'éducation a bridés. Nous ne voyons pas la réalité telle qu'elle est : notre mental superpose à celle-ci une image qu'il a stockée et qu'il nous ressort comme un plat réchauffé. »



© Christian Baitg Schreiwels / aluxum/Getty Images

qui est remplie de peurs devant l'étranger, l'inconnu, et nous empêche parfois de vivre une expérience. L'école nous a appris à analyser les faits, c'est bien, mais il faut d'abord les expérimenter. Faire avec ce que nous avons et qui nous semble bon, même si la peur est là. Le mental est un outil qui doit nous servir plus tard pour faire le point sur ce que nous avons vécu. Il ne faut pas trop l'écouter quand il nous dit : « *ne fais pas ceci, ou cela...* ». Il faut sortir de la dualité bien-mal ! Ne pas rester sans rien faire. Quelle importance l'image que les gens ont de nous peut-elle avoir ? Valorisons l'erreur. Elle nous permet de nous dépasser, elle est apprentissage.

Pour vous, «la vie est un magnifique jeu pour qui veut le jouer». De quelle façon s'y prend-on ?

Nous sommes venus sur Terre pour jouer, être spectateur et acteur de notre vie. Forcément, vu de l'extérieur, nous n'avons pas l'impression de voir le monde jouer. Il est plutôt question de survie, de conflits, de pouvoir, et, quand nous abordons le jeu, il est étroitement lié à l'argent. Cela nous demande d'être vigilant et confiant. Quelqu'un pris dans ses



« Si nous sommes en désaccord avec notre vie, nous souffrons. Si nous lâchons prise, nous collons à la réalité et la vie nous prend dans ses bras. Nous ne risquons rien. »

toujours au bon moment pour la personne qui la vit. Quand nous regardons en arrière, nous constatons souvent que telles ou telles aventures nous ont appris à être moins timides, plus patients, etc. Il ne faut donc rien classifier, mais lâcher prise. Notre expérience n'aura jamais de conséquences graves. Si nous sommes en désaccord avec notre vie, nous souffrons. Si nous lâchons prise, nous collons à la réalité et la vie nous prend dans ses bras. Nous ne risquons rien.

Quels conseils pratiques pourriez-vous donner à ceux qui nous lisent pour faire vivre l'enfant qui est en eux ?

S'amuser peut vous permettre d'optimiser votre vigilance. Vous avez compris que, tel le personnage dans un jeu électronique, vous êtes ici pour jouer. Si vous ne jouez pas, si vous ne prenez pas de risques, si vous ne changez pas, alors vous restez dans un certain confort, une certaine sécurité, et ça, c'est le mental. Vous n'êtes pas venus pour ça. Vous êtes des enfants, des aventuriers. Tout est propice à s'amuser. Changez de costume, explorez vos multiples facettes, par exemple. Ce n'est pas forcément faire le clown. La vie nous oblige à jouer des rôles selon les circonstances : père, amant, bricoleur, orateur, guerrier, etc. Or, peu de gens savent qu'ils sont prisonniers d'un costume enfilé à la naissance, qu'ils gardent jusqu'à leur mort. Et qu'ils ne sont pas identifiés à ces rôles qu'ils ont créés. La bonne nouvelle : vous pouvez changer de costume. Ce que vous croyez être est une supercherie. Alors, qu'est-ce qui vous empêche d'en endosser d'autres et de vous amuser ? L'intelligence vous sera donnée grâce à cette nouvelle expérience.

● PROPOS RECUEILLIS PAR AUDREY FELLA

NOTES

1. Les Éditions de l'Homme vrai, 2012.
2. Les Éditions de l'Homme vrai, 2014.

pensées et ses émotions ne joue pas au jeu de la vie. Il est dans sa tête, pas dans la vie qui l'entoure. Il la distingue à travers ses cinq sens brouillés par son activité mentale. Néanmoins, si nous mettons de la conscience dans notre vie, nous l'illuminons. Nous nous apercevons alors de certaines coïncidences. Par exemple, nous nous rendons compte que la discussion derrière nous au restaurant répond à notre problématique du moment. Nous avons des signes accessibles à nos sens et ces signes nous parlent. Cela devient un jeu de piste que de suivre ces signes qui donnent des directions à notre vie et nous parlent de nous. C'est le jeu de la vie ! Il demande une vigilance quotidienne du matin au soir et ouvre à sa magie.

Autre exemple, quand une personne souffre, ce n'est pas par hasard. Rien n'est gratuit. Ce n'est ni bien ni mal. C'est une expérience qui l'oblige à appréhender sa souffrance sous une autre forme. Certains auteurs ont souffert et écrit des chefs-d'œuvre plus tard. Il ne faut donc pas refuser l'expérience, mais la vivre ! Si nous la refusons, nous passons à côté de son enseignement. Or, une expérience arrive