



**Séances.** Dans une salle de l'Opéra Bastille, Michaël Cliquennois teste la puissance sonore de son cor, Feed Ferbac celle des congas.

clé de son approche : le point zéro. Un état d'esprit créatif et bienveillant à partir duquel accueillir tous les événements, positifs comme négatifs.

Mettre au point zéro, cela signifie cultiver l'idée que tout obstacle est une opportunité de changement, de compréhension, accepter ses faiblesses comme l'envers nécessaire de ses forces et les intégrer au processus au lieu de s'en défendre. « En électricité, lorsqu'on met en contact une charge négative et une charge positive, une énergie se dégage ; c'est le même principe pour le psychisme : prendre deux polarités opposées et les mettre ensemble crée une troisième voie », explique-t-elle. Par exemple, un danseur issu d'un milieu prolétaire découvre en séance un complexe lié à cette origine. Voici la formulation consciente qui peut modifier cette croyance : « J'ai le droit d'avoir une carrière de danseur même si je viens d'un milieu prolétaire. »

### Accorder le corps et les croyances

Les affirmations sont répétées en même temps qu'a lieu le travail énergétique. À un moment, la tension que Lucile perçoit dans le corps du consultant fait place à l'acceptation, ce que le corps traduit parfois par un bruit, parfois par un simple relâchement. Le mental et le physique sont ainsi mis en cohérence avec le but visé. Faire des affirmations positives du style : « Je prends ma place dans l'entreprise même si je ne sais pas comment faire », « J'exprime clairement ma pensée au cours de la réunion même si je ne suis pas préparé », n'est d'aucune efficacité si l'on ne s'installe pas émotionnellement dans la « bonne fréquence ». Ce que nous matérialisons n'est pas une pensée,

une image mentale ; c'est une émotion, un climat intérieur qui se concrétisent. Les techniques énergétiques aident à générer en soi cette vibration, qui doit ensuite être entretenue.

Directrice de l'hôpital Appolo Bramwell à l'île Maurice, Valérie Rawat s'est habituée à « faire régulièrement » son point zéro. Récemment, elle a animé une réunion de médecins, « corporation sensible qui accepte mal les avis de ceux qui n'en font pas partie ». Elle attribue à cette pratique le dialogue qui s'est instauré avec ces derniers.

Pour elle, l'approche est inclassable, « ce n'est ni un espace médicalisé, ni un espace de business, ni un espace de psychothérapie », analyse cette ex-infirmière qui gère aujourd'hui 600 personnes.

« Nous avons préparé un solo de batterie, il a suffi que sur scène je me remette dans la vibration de la séance pour être à fond », explique Feed Ferbac, musicien, chanteur, compositeur, qui travaille avec Grand Corps Malade. Selon le corniste de l'Opéra de Paris Michaël Cliquennois, les séances alliant rééquilibrage énergétique et travail au point zéro ont permis de faire sauter des blocages. « Je me suis rendu compte que je contournais beaucoup plus vite certaines difficultés techniques, que j'appréhendais les concours différemment. » « Sur le moment, on fait la séance de mesure, puis de rééquilibrage énergétique, avec des affirmations au point zéro, et il ne se passe rien de spécial, mais lorsqu'on est dans l'action, en concert, il y a un état psychique particulier, comme un switch dans le cerveau », résume Feed Ferbac. En jeu pour ces artistes, leur aisance sur la scène, le degré de maîtrise et la puissance de leur son.

### Atteindre le flow

Le marathonien Maleck Boukerchi, qui pratique l'ultradistance, attend des séances qu'elles l'aident à accéder à un état de flow. « Le flow, dit-il, est le Graal de tout coureur de l'extrême. Pour nous marathoniens, il n'a de sens que dans la durée. Ce n'est plus moi qui cours mais l'énergie elle-même. » Le terme de flow, du psychologue hongrois Mihaly Csikszentmihalyi, désigne d'un état dans lequel nous sommes immergés dans l'action de manière optimale, nous faisons sans penser, en totale cohérence avec l'action elle-même, jouissant de l'énergie qui nous anime. En préparation de ses courses de plusieurs centaines de kilomètres, Maleck cherche à générer cet état qui survient par à-coups. Avec Lucile, il travaille à repérer et dépasser ses limites. Cet accès au flow est aussi une aspiration de Michaël Cliquennois, qui constate les dégâts causés chez les musiciens classiques par un apprentissage trop rigide. « Je ne sais pas improviser, c'est un verrou que j'aimerais vraiment faire sauter, explique-t-il, je me souviens d'un professeur du conservatoire qui me disait de ne jamais me fier à ma sensation. Ce sont des gens qui bossaient à la force du poignet, jusqu'à ce que ça marche. » Selon lui, les musiciens classiques sont excellents techniquement, mais l'apprentissage les bride autant qu'il les forme.

« Ce qui est intéressant, c'est de dépasser son fonctionnement typiquement occidental pour s'ouvrir à soi-même, puis ouvrir d'autres portes », poursuit le corniste. Quitte à accepter sans tout comprendre le travail de Lucile, ses rééquilibrages énergétiques et ses perceptions extrasensorielles qui lui donnent des informa-