CAROLE BERTRAND-VIVIER
THOMAS MARCILLY

# OSER LE VIVANT, NAÎTRE À SOI-MÊME

EDILIVRE

EXTRAIT

*« J'ai écrit un livre sur les âges de la vie. J'ai tenté de montrer ces métamorphoses de l'être au cours de la vie. Il est évident que tout cela ne vaut que si l'on a appris en cours d'existence à mourir. Et ces occasions nous sont données si souvent ; toutes les crises, les séparations, et les maladies, et toutes les formes, tout, tout, tout, tout nous invite à apprendre et à laisser derrière nous. La mort ne nous enlèvera que ce que nous avons voulu posséder. Le reste, elle n'a pas de prise sur le reste. Et c'est dans ce dépouillement progressif, qui se crée une liberté immense, et un espace agrandi, exactement ce qu'on n'avait pas soupçonné. »*

Christiane Singer

EXTRAIT

EXTRAIT

# Préface

Il arrive que l'on rencontre des personnes pour la première fois physiquement et, pourtant, le lien vibre déjà. J'ai d'abord rencontré Thomas, puis Carole et, à chaque fois, nous nous sommes reconnus. Parce que nous avons cheminé. Parce que nous nous sommes partiellement dépouillés de nos peurs, de nos illusions et de nos automatismes. Parce que nous avons choisi, consciemment, de nous mettre au service du plus grand que nous : la Vie.

C'est cette même foi, ce même engagement qui m'habitent dans mon travail sur la parole : tâcher de se défaire des artifices, des mensonges et des formatages pour révéler et approcher, au plus près, une certaine vérité. Oser l'inconnu. Oser le vrai. Oser l'offrande.

La parole nous révèle. Elle porte en son sein, au creux de son souffle, notre histoire personnelle. Elle exprime nos émotions, nos opinions et la façon dont nous avons choisi de vivre. Si le silence est éloquent, la parole est espace de création. Oser le verbe, c'est oser se jeter dans les bras de la Vie. C'est répondre à son embrassade qui est toujours là, même si parfois nous en doutons.

EXTRAIT

La parole est sacrée car elle transmet le souffle, elle répand l'information et déploie l'énergie. Malheureusement, notre parole est trop souvent rabotée, étouffée et amputée au cours de notre « éducation ». En ligotant la parole, c'est l'être que l'on ligote. Ainsi, renaître à soi et vivre pleinement notre vie nous impose de nous réapproprier notre parole singulière. Nous déformater. Nous autoriser. Oser dire. Dire avec amour, ce qui n'empêche pas la fermeté et le besoin de poser des limites.

Quand le vrai, le sain et le bon coulent dans notre parole, alors notre parole féconde. Elle libère et nourrit. Tout comme ce livre, écrit par Carole et Thomas qui constitue une sublime invitation à renaître en son essence vraie, en son destin personnel pour honorer cette Vie qui nous appelle à éclore, encore et toujours.

**Isabelle Calkins**
Formatrice et Coach à la prise de parole en public
*isabellecalkins.com*

EXTRAIT

# Introduction à l'expérience de ce livre

EXTRAIT

Ce livre est né d'un désir de nous engager dans une traduction vivante de notre cheminement à la fois respectif et commun : un témoignage qui serait aussi une ressource agissante pour le lecteur et également un support de transmission.

Pour tenir le fil d'une écriture authentique, nous nous en sommes remis à la qualité de notre relation et d'espaces privilégiés d'une écoute et d'un partage en écho. Nous témoignons ainsi dans ce livre des lieux inspirants, qu'ils soient souffrants ou messagers de joie et de gratitude, pour que cela vous autorise à la même aventure de la vie : oser le vivant, naître à vous-même !

Ce sont des mots déposés spontanément et cette écriture commune est l'aventure de presque deux années. Il s'agissait de ne rien forcer et de rester à la fréquence de cette authenticité. Nous nous sommes laissés travailler par un rythme plus grand que nous et nous avons osé ralentir pour se laisser écrire, se laisser traduire.

C'est un ouvrage que vous pourriez tous écrire car il est ce que nous sommes, à la fois dans notre singularité (c'est-à-dire notre originalité) et à la fois dans notre reliance et notre communion. C'est comme ne pas douter de nos

EXTRAIT

ressources et être déterminé à vivre en vérité, reconnaissant des forces vives et de la transmission puissante qui en découle.

Nous avons choisi de présenter quelques thèmes phares. Nous allons évoquer notre intimité sans vouloir en faire une autobiographie mais juste permettre d'ouvrir votre propre sensibilité sur ces sujets questionnants. C'est aussi comment l'expression « être en chemin » prend toute sa dimension dans ce que nous dévoilons dans ce livre. Il parle de nos tâtonnements et de notre vulnérabilité mais aussi des tentatives heureuses de les avoir dépassés pour nous autoriser à être au plus près de nous. Nous allons prendre ensemble la mesure de l'engagement de « naître à soi-même » et ce que cela permet.

La vie est source de frictions et nous ne pouvons pas penser à la vie sans penser à ses écueils et à sa tendance à la destructivité. Seulement nous avons toujours gardé la foi en ce que nous pouvons en faire d'autre. Nous ne pouvons avancer qu'en plongeant dans nos profondeurs.

Notre témoignage est un exercice de style difficile car l'enjeu est donc de ne pas tomber dans le négativisme, tout en l'évoquant, mais au contraire de faire de ces traversées, à haut potentiel « naufrageantes », un hymne à la vie, une éclosion. Ce n'est pas sans mal, ce n'est pas sans rien, ce n'est pas sans nous. Traverser les peurs, oser quitter les schémas enfermants, les résistances, s'ouvrir… Rendre hommage au courage que c'est de se donner ce temps-là : un cadeau, une renaissance.

Nous pensons tout particulièrement aux jeunes en devenir qui peuvent avoir le sentiment d'un monde obstrué

EXTRAIT

et sans avenir, nous pensons à tous ceux en marge du système qui cherchent des solutions alternatives, nous pensons à tous ceux qui ont encore besoin de prendre conscience qu'ils ont leur part de colibris… nous pensons à chacun et chacune, toutes générations confondues, ici et ailleurs.

Comment faire de ce livre un compagnon de voyage plutôt qu'un ami de quelques soirs ?

L'élan qui nous traverse et se manifeste par la création de ce livre est celui de proposer une lecture à la fois osée, vivante et agissante. Cet ouvrage peut ainsi être lu comme un simple « livre » mais il est construit avant tout pour vous permettre de vivre une expérience différente et surtout personnelle.

Ce livre est comme un chemin qui se construit et va vous apparaître selon l'endroit depuis lequel vous allez choisir de vivre cette expérience. Chaque chapitre comporte une invitation à vous impliquer dans ce processus de reconnaissance / renaissance avant une immersion dans les propositions communes que nous vous ferons : comme une mise en pratique symbolique de l'aventure parcourue, afin d'en faire une expérience intérieure et incarnée.

Ce livre, comme des petits pas pour retrouver et/ou reconnaître ce qui est précieux pour vous. Des mots, des intentions, des objets… comme autant de symboles sur lesquels vous pouvez vous appuyer.

Comme un passage initiatique, que chaque proposition de ce livre vous permette avant tout d'écrire aussi votre histoire bien vivante !

EXTRAIT

Vous nous rencontrez à la porte de ce livre et nous allons entreprendre ce bout de chemin ensemble…

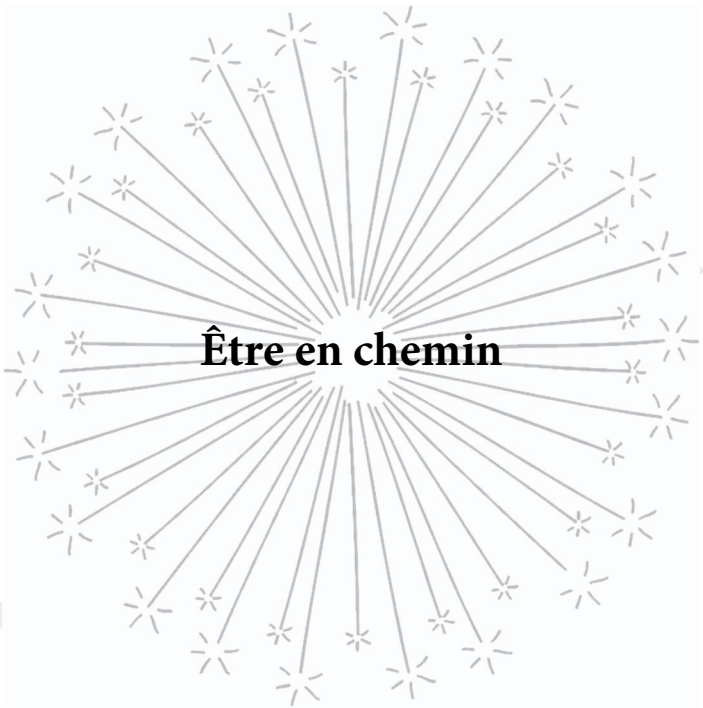
Bienvenue,

Carole & Thomas

EXTRAIT

# REGARDS SUR…

EXTRAIT



# Être en chemin

EXTRAIT

# Votre premier pas

*La première proposition sur ce chemin d'évolution est de trouver ou réaliser un coffret (en bois, en carton, en terre). Ce premier pas dans le livre invite donc votre créativité ! Sentez-vous libre de personnaliser votre coffret (collage, peinture…) et de prendre le temps nécessaire pour installer cette fondation précieuse.*

*Nous vous proposerons à chaque fin de chapitre, de déposer un petit objet ou un acte symbolique. Ainsi chaque témoin de votre parcours dans ce livre sera comme une présence réfléchissante, pendant et après.*

*Ce coffret sera cet espace bien à vous dans lequel vous pourrez ranger, accueillir chaque symbole, au fur et à mesure de l'exploration des chapitres, pour pouvoir accueillir le fil, intégrer et vous en souvenir. Chaque témoin vous ramènera au plus près de vous car c'est déjà en vous que cela réside…*

EXTRAIT

{ Thomas }

**Un engagement conscient**

Lorsque j'ai proposé à Carole en janvier 2017 de déposer dans un livre une aventure commune d'écriture, c'est dans l'idée de partager un ouvrage actuel, incarné, humain, caractériel, amoureux et authentique.

Je repense à tous les récits que je rencontre dans mes lectures. Ces voyages qui me transportent lorsqu'ils sont personnels, authentiques et incarnés. J'ai toujours admiré les écrits de voyageurs, de penseurs, de philosophes ou autres traducteurs du monde et cela a un sens profond que de contribuer à mon tour. Avec cet ouvrage, je souhaite ainsi apporter une forme de traduction de la vie, telle que je la goûte, pour oser une proposition de soutien à celles et ceux qui se sentent appelés sur leur chemin de leur naissance.

Aussi, de pouvoir construire une œuvre à deux est pour moi une parfaite expérience du chemin que l'humain a à parcourir : un engagement conscient avec soi et avec l'autre, de goûter le seul et l'ensemble. Et comme nous le partage Enguerrand de Christen en fin d'ouvrage (cf annexes), la question de notre naissance inclut nécessairement la relation dès notre plus petit âge.

Oser le vivant, naître à soi-même est donc la définition selon moi de ce que l'on sous-entend par « être en chemin » et comment nous nous laissons interpeller dans nos vies par le monde, nos relations, notre voix intérieure. Comment empruntons-nous des chemins inconnus dans notre vie, en nous appuyant sur un héritage collectif et familial ? Là est

EXTRAIT

peut-être la question la plus essentielle pour moi aujourd'hui !

Car si tout nous pousse à nous différencier dès la conception, des mouvements contraires nous ramènent en permanence dans le connu, la matrice, l'origine. Tout notre cheminement intérieur nous amène à danser entre ce qui nous retient au passé et nous fige dans le présent. Car la tentation consciente et surtout inconsciente en nous est permanente. Se laisser interpeller invite toujours à un pas de côté : le miracle de la différenciation.

C'est en ce sens que la relation est le lieu d'une autre profondeur, une école dans laquelle chacun est autorisé à oser et à naître. Nous élaborerons cela dans un autre chapitre.

Naître à soi-même est ainsi un processus qui se déroule lorsque nous devenons acteur sur le chemin. Être en chemin c'est se donner « les moyens d'avoir des moyens », c'est cultiver la présence au cœur de notre complexité intérieure, c'est accepter de voir nos mouvements multiples à l'intérieur. Être en chemin c'est choisir le chemin de l'aventurier plutôt que celui de la victime : victime d'un système, victime de l'autre, victime de ma famille, etc. Être en chemin me parle du choix d'une écologie intérieure durable dont nous reparlerons également.

Et comment faire de ce livre un support inspirant pour vous ?

En lui proposant de naître simplement à lui-même, de lui offrir le temps dont il a besoin pour prendre son corps même de livre. C'est aussi en écrivant dans des lieux inspirés et poétiques, là où la Conscience peut se traduire avec les

EXTRAIT

mots. C'est la beauté de cet art que j'aime tant contacter. Puis avec Carole, nous avons repris les bancs d'une école de la relation pour grandir ensemble dans cette aventure de coécriture. Nous partageons une amitié habitée par des questionnements intérieurs et existentiels qui me nourrissent réellement dans mon besoin de contribuer à des relations humaines profondes, bienveillantes, authentiques. Je pense ne pas m'avancer trop si j'écris qu'avec Carole, nous avons régulièrement l'habitude de nous laisser mourir à la vie, de remettre en question toute possession mentale ou matérielle. Nous flirtons chacun avec une décroissance dans nos vies que nous pensons juste et comme une réponse à apporter à un monde qui vacille.

**Jusqu'aux extrémités du monde**

Nous sommes à l'aube du printemps 2017 quand la rédaction de ce livre débute. Voilà bientôt dix ans que j'ai décidé de revenir au plus près de moi. Dans la forme, j'ai toujours eu une vie éclairée, menée énergiquement, passionnément, mais souvent malmenée par des émotions complexes et un manque de moyens sur des solutions alternatives au dramatique. Mon empathie hypersensible n'a pas été toujours au service de mon être en ce sens.

Quand je repense d'ailleurs à ce retournement vers une obéissance à la Vie qui a été si vertigineux pour moi en 2008, il s'agissait d'abandonner tout ce que je ne voulais pas laisser mourir : une course à la reconnaissance professionnelle, une course à la parfaite relation amoureuse, une course à créer « ma famille en or ». Je vivais une échappée belle en dehors de toute connexion à mes besoins profonds. Cette vie était pourtant si séduisante, tellement idéale… J'ai pourtant obéi

EXTRAIT