

## PRÉFACE

Dans ce livre vous ne trouverez pas de solutions toutes faites mais plutôt un désir d'enclencher pour vous-mêmes une prise de conscience, une réflexion sur les conséquences de vos actes au sein de notre société.

Les deux auteurs, comme bien d'autres, partent du constat que dans notre société la violence est banalisée, que la loi du plus fort l'emporte. Ils décrivent clairement deux postures éducatives courantes enfant-adulte et leurs conséquences. Ces postures nous entraînent dans des modes relationnels de rivalité ou d'apparement. Dans le mode relationnel d'apparement, que ce soit dans nos relations familiales, amicales ou professionnelles, il y a véritablement de la confiance. Cela peut changer considérablement notre société en nous guidant dans

la résolution de conflit, l'échange et la nouveauté. Cela peut paraître difficile à croire pour quelqu'un qui a toujours vécu dans des rapports violents... un peu comme ce qui se passait pour les hommes enfermés dans la fameuse caverne de Platon.

Nous pouvons avoir aussi le sentiment qu'un retour à la nature nous est difficile, comme si la modernité et la technologie pouvaient remplacer la nature. Le plaisir de l'homme à créer des machines de plus en plus performantes fait de lui un être ingénieux, seulement toutes ces créations sont faites au détriment de notre planète. La situation est proche de l'état d'urgence, mais il est encore possible de rectifier notre trajectoire et de nous rapprocher de la nature.

Les auteurs attirent aussi fortement notre attention sur les organisations pyramidales qui sont centrales dans nos sociétés. Ils nous encouragent à dépasser nos peurs pour instaurer des relations plus horizontales. Ce livre nous permet de comprendre que si nous sommes majoritairement dans le mode relationnel d'apparemment nous pourrons ensemble bâtir un monde basé sur un sens commun et en harmonie avec ce que nous sommes réellement.

En tant qu'artiste, j'ai fait le choix de suivre une voie qui semble contraire à celle de notre société qui contraint les artistes à produire énormément et à courir sans cesse afin de conserver leur statut d'intermittent. J'ai découvert il y a cinq ans l'en-

seignement pianistique de Marie Jaëll. C'est une approche qui prend en compte le pianiste entièrement. Elle est basée sur la conscience des gestes et non sur des répétitions mécaniques qui finissent par créer des mouvements automatisés. Cette approche amène le musicien à l'introspection, à la découverte de terrains inconnus qui ne sont pas compatibles avec la comparaison, la compétition, la superficialité. Elle demande un lâcher prise, du temps, de la patience. Grâce à cet apprentissage, j'ai pris conscience que j'avais un corps. Souvent, nous traitons notre corps comme un objet. Nous l'exploitons pour des raisons économiques. Je pense à toutes les personnes dans le monde qui l'épuisent pour gagner trois sous ou pour simplement survivre. Pourtant quand nous lui prêtons une vraie écoute, nous nous apercevons qu'il a sa propre intelligence. Il aime apprendre, faire, respirer, se tenir, se mouvoir, se détendre. Quand nous en sommes conscients, toute violence peut disparaître et notre esprit change, nous ralentissons. Nous arrêtons de nous comparer et de la joie peut s'exprimer librement.

Mon expérience personnelle est transposable à une multitude de métiers, car c'est une question de posture face à ce que nous sommes profondément.

Comme vous le verrez dans ce livre, les grandes entreprises ont très bien compris que lorsque les salariés peuvent se détendre, être dans de bonnes conditions de travail, leur productivité augmente et

cela développe aussi une bonne ambiance dans les équipes.

Dans tous les métiers du monde et dans notre vie quotidienne, nos actions passent par des gestes physiques. Si ces gestes sont exécutés avec violence, impatience et raideur, notre corps se rigidifie et cela entraîne des maladies, voire des troubles psychologiques. A l'inverse, développer des gestes qui nous correspondent est un premier pas vers le respect de nous-mêmes. C'est une nouvelle sorte de découverte et d'apprentissage, la violence diminue et l'esprit devient clair.

Ce livre est précieux car il nous rappelle que nous avons la main sur notre vie, que nous n'avons pas besoin de consommer autant, que le bonheur est à l'intérieur de nous. Il provient de la maîtrise de nous-mêmes et de ce que nous apportons autour de nous.

Noémie OCHOA – Pianiste