



Retranscription d'une conférence donnée par François Lewin le 25/09/2001 à Montpellier

*François Lewin est co-directeur de l'Ecole Biodynamique, thérapeute, superviseur, formateur à un niveau international et membre fondateur de l'EABP (Association Européenne de Thérapie Psycho-corporelle)*

## « Le choix de la liberté »

Notre conditionnement est tellement profond en tant qu'être humain qu'il nous est difficile de comprendre l'immensité de la vie. On peut difficilement savoir. Mais on peut s'approcher déjà de qu'est-ce que c'est que d'être libre ou pas libre et quels sont les choix que nous faisons dans la vie.

Actuellement on nous dit « Ah quand même, la machine à laver la vaisselle, ça nous a libérés. » ça nous a libérés, on ne fait plus la vaisselle, mais on fait quoi ? On court pour gagner de l'argent pour acheter le dernier gadget électronique à la mode. De quelle liberté parlons-nous ? Qu'est-ce que ça veut dire pour vous la liberté ? Qu'est-ce que vous aimeriez pouvoir être libre de faire ? Si on vous disait : « Ah tu peux être libre ! ». Est-ce qu'il y en a qui veulent donner des idées, qui leur viennent comme ça ? Et je vais les écrire.

- Dire ce que l'on pense et faire ce qu'on a dit
- Faire ce qu'on a envie
- Faire ce qu'on veut quand on veut
- S'accommoder des limites présentes

Ça c'est déjà « La liberté s'arrête là où commence celle de l'autre », enfin ce genre de trucs qu'on nous a balancés à l'école, non ?

- La liberté s'acquière dans une prison

Donc là on est déjà en train de dire « Bon, heu... on n'est pas libre donc essayons de l'être dans notre prison. » On va voir.

Toutes ces choses semblent très simples, faire ce que l'on veut quand on veut, dire ce qu'on pense, faire ce qu'on a dit. S'accommoder des limites présentes, ça me semble plus être une condition d'adaptation et de maturité que traduire la liberté. C'est comme quand il y a un mur, je ne peux pas traverser le mur donc je vais passer par la porte. Ça ne parle pas trop de liberté, à mes yeux, ça me semble être « Comment ne pas me cogner au mur » plutôt que « Comment avoir de la liberté ».

Alors, reprenons. Dire ce qu'on pense, mais qui choisit ce qu'on pense ? Faire ce que l'on veut, mais qui ? Par exemple pour penser, j'utilise une langue. Je suppose qu'ici la majorité des personnes pensent en français, les Anglais pensent en anglais, s'il y avait des Chinois, ils penseraient en chinois. Et déjà la langue est très déterminante de ce que l'on peut penser. Par exemple le mot « Néant » est impensable en anglais, on ne peut pas traduire « Néant » en anglais. Le mot « Plaisir » est très difficilement traduisible en allemand, chez les Inuites, il y a au moins 50 mots pour exprimer la neige. Donc déjà il y a des pensées impensables dans certaines langues. Qui a choisi sa langue ? Qui a vu un distributeur de langue, il est arrivé, il a dit « Bon, moi je veux parler en chinois », non. Vous parlez la langue que vos parents parlaient, la langue maternelle. Et cette langue va être déterminante de concepts. Par exemple en basque il est très difficile de parler de concepts abstraits, le basque est une langue concrète, il n'y a pas de philosophie en basque. Le Basque pense la vie quotidienne. Les Français aiment beaucoup parler des choses qu'ils n'ont pas vues, les Basques ne parlent pas des choses qu'ils n'ont pas vues, ils n'ont pas les mots pour l'exprimer. Donc dire ce que l'on pense... On peut dire que déjà on est pas mal codifié par notre pensée. Par exemple, je me rappelle un ami de Côte-d'Ivoire qui avait perdu en France le bracelet que sa mère lui avait donné, qui a trois brins etc... mais il l'a retrouvé quand il est retourné au Pays, parce que ces bracelets quand on les perd, ils reviennent à la maison. Quel Occidental peut penser que c'est vrai ? On dit « Bon, ça c'est des délires ». Je reviens du Pérou, où je travaille avec des shamans. Et le gars avec qui je travaille parlait de son maître, qui a 82 ans. Et dans la rivière il y avait le boa et la sirène, c'étaient les esprits de la rivière. Et un jour, certains ont pêché à la dynamite et il pleurait, cet homme de 82 ans, parce que le boa et la sirène avaient disparu. « Bon, ça c'est des rêves », mais pour les shamans, c'est pas des rêves, l'esprit de la rivière est là. Donc déjà ce que l'on pense, on peut dire que c'est pas mal codifié par notre éducation. Par exemple votre manière de manger, vos goûts. En France on prend le dessert à la fin. Chez les chinois on prend le sucré au début et la soupe à la fin.

Si on parle de vos désirs, qui vous les a faits ? On vous a dit ici qu'on mangeait à midi et donc à midi vous avez le réflexe de Pavlov « J'ai faim ». Mais on n'a pas forcément faim. Ce n'est pas un réflexe physiologique, c'est un mécanisme pavlovien de nécessité de manger. C'est une éducation. On a appris à avoir faim à midi et demie. Alors on a de l'obésité parce qu'on bouffe tous à midi et demie alors qu'on fait moins de travail qu'il y a 50 ans. Mais on bouffe pareil qu'il y a 50 ans, puisqu'on a appris ça de nos parents, alors qu'on se dépense moins. J'ai un conditionnement qui me fait faire « Crrr, il faut que je mange », comme le gars qui fume ses 20 cigarettes par jour. En quoi il est libre ? En quoi il peut décider de fumer ou pas ? Il n'est pas libre ! Évidemment, quand il fume sa cigarette, il fait ce qu'il veut, mais d'un autre côté il se dit « Aaah, il faut que j'arrête la cigarette ». Quelle partie décide ce que l'on doit faire ? Quelle partie de nous est vraiment liée, non pas à ce que nos parents ont attendu de nous parce que la société... Dans les années 80 il fallait gagner du fric, alors tout le monde voulait gagner du fric, les années 70 c'était les groupes, tout le monde était en communauté... etc, maintenant c'est bien d'avoir le ventre plat. Le ventre plat ! La chose la plus anti-physiologique possible. Je me coupe de mes tripes, je suis en haut, c'est une mode anti-physiologique. Il n'y a que l'Occident qui a pu trouver une mode aussi idiote parce que c'est le mental qui se sépare du corps. Alors, je veux être... je veux être quoi ? Ce qui plaît aux autres ! Je veux être aimé : être aimé, c'est comment ? C'est être intelligent dans notre société. Dans d'autres

sociétés être intelligent c'est moins important. Être beau garçon, mais qu'est ce que ça veut dire beau ? Pour les femmes girafes, être belle c'est avoir un long cou, chez un Aborigène c'est avoir un gros nez épaté... J'ai une amie marocaine, chaque fois qu'elle rentre au Maroc, on lui dit : « Mais que tu es maigre ! », elle est assez ronde, hein ? Alors elle mange, on la nourrit « Il n'y a qu'ici que tu te portes bien » on lui dit. L'anorexique de 16 ans, c'est ça qu'on nous met sur les magazines. La vieillesse n'est pas belle, alors qu'il y a des peuples où les jeunes ne sont pas encore formés, il faut qu'ils deviennent de beaux vieillards. Chez nous, non, il faut rester à 15 ans. On voit donc que nos pensées et nos désirs sont absolument liés à notre éducation. Tous nos systèmes de jugement sont liés à l'éducation. La perception est directe, mais le jugement est toujours lié à l'éducation. « Touche pas ça, c'est pas bien », « On ne rote pas à table ». Il y a des pays, si tu ne rotates pas c'est que tu n'as pas apprécié et pas bien mangé ! Chez les Italiens, on se touche, on se prend par le bras. Les Japonais... si vous prenez un Japonais par le bras !... Donc ce que l'on pense de ce qui est bien ou mal pour nous, de ce que l'on veut, ce n'est que du conditionnement social. Après il y a des pensées qui viennent vraiment de nous mais elles doivent être nettoyées de toute cette sorte de déversoir qu'on nous a dit depuis tout petit. Surtout que maintenant on envoie les enfants à l'école très, très tôt. Alors ils dessinent une cheminée avec une fumée rose et on leur dit « Non, la fumée, ce n'est pas rose, c'est gris ». Après on entend les enfants répéter « Non, la fumée, c'est pas rose, c'est gris ». Alors, que selon la lumière, l'heure du jour... Donc la libido est bloquée pour penser juste.

Alors, faire ce qu'on a dit, c'est pas mal, mais quelquefois c'est bien aussi de ne pas faire ce qu'on a dit. Par exemple j'étais justement en Amazonie et un shaman devait venir, il avait reçu le fric, le billet d'avion et tout, et il a dit « Je ne viens pas », « Pourquoi ? », « Je ne sais pas, je te rendrais le fric en octobre ». Pour eux, on fait ce qu'on doit faire. Si vous allez à Tahiti, il y a une phrase extraordinaire, c'est être « Fiou », vous avez une caissière qui est là et tout à coup elle s'en va. On dit « Qu'est-ce qu'elle a fait ? », on vous répond « Elle fait fiou », c'est-à-dire qu'elle en a marre. « Et quand est-ce qu'elle revient ? », « Quand elle ne sera plus fiou, demain, après demain... », « Et où elle va ? », « Elle s'isole, elle part dans la montagne ». On va voir la famille, « Où elle est ? », « Elle est fiou ! »... « Non mais ça, c'est pas possible ! C'est de l'immaturation ! ». N'empêche que ce qu'on imagine des Tahitiens, c'est des gens souriants et plein de libido. Ils respectent leur rythme, ils ne s'obligent pas à faire des erreurs, c'est-à-dire à faire ce que l'autre attend parce qu'on a dit que. Mais même faire ce qu'on a dit... J'ai un ami allemand qui vit au Portugal, alors des fois il organise des voyages de Portugais en Allemagne. Les Allemands disent « On va se voir en début d'après-midi pour visiter la ville », les Allemands sont tous là à 14h, les Portugais arrivent à 16h30-17h : les deux groupes pensent qu'ils font ce qu'ils ont dit, mais ils n'ont pas tout à fait la même estimation de ce que veut dire : on se rencontre en début d'après-midi ! Quand je vais au Brésil, que je fais des groupes, ou à Naples, là j'en reviens de Naples, c'est pareil. Ils disent « On ne fait qu'une heure et demie de pause repas, hein ? », d'habitude en France, on fait 3h. « D'accord ». Moi je reviens à l'heure et à l'heure il y a un tiers du groupe, parce qu'ils sont consciencieux, je viens de loin et tout. Trois quarts d'heure après il y a presque le groupe complet. Trois quarts d'heure de retard, normal ! Donc faire ce qu'on a dit, les paroles sont simples, l'action est complexe.

Faire ce que l'on veut quand on veut, alors là, c'est le pire ! Vous savez les gamins, ils veulent tous leurs chaussures Nike, mais qu'est ce que c'est que cette bêtise ? C'est la télé qui leur a dit « Nike, nike, nike ». N'allez pas les habiller avec les mêmes chaussures mais sans le logo Nike ! La honte ! Qui décide, quelle partie de nous à la liberté de décider. Par exemple qui de vous, demain, peut, s'il le veut, partir ?... Toi ? Très bien, une personne sur nous tous. Vous savez, la géographie c'est quand même quelque chose : on disait « Les Russes, les pauvres, ils ne peuvent pas sortir de Russie », mais la Russie ça fait quand même 22 millions de kilomètres carrés. Je veux dire, c'est grand ! Et nous, on nous dit « Tu viens là-bas ? », « Ah non, je ne peux pas ! Si je fais ça, il va se passer ça et à la fin de la semaine, il va se passer ça, je dois aller au boulot et puis il y a le plombier qui vient... » J'avais lu une phrase de Geronimo, je crois que c'est Geronimo, quand il se rend. Il

dit « Avant je courais avec le vent, je dansais avec la prairie, maintenant je me rends, c'est tout. »  
Fini, c'est plus la vie, c'est tout.

Alors, bon, après ce désastreux tableau de notre liberté, comment faire ? Est-ce que nous sommes nés sur cette terre pour être des bons fils à papa et maman. Par exemple en ce moment, le monde va courir à la guerre (Guerre du Golf) du bien contre le mal... Qui pense vraiment à ce qu'il fait ? J'entends le ministre des Affaires étrangères « Il ne faut pas se poser de questions tant que les Américains ne nous ont pas dit quoi faire ! » Je connais beaucoup de gens qui pourraient être ministre ! C'est étonnant, je ne pense rien tant qu'on ne m'a pas dit quoi penser.

Alors, quel est le problème si c'est satisfaisant de faire ce qu'on veut ?... même si c'est des bêtises qu'on nous a apprises, pourquoi pas ? C'est que malheureusement ce n'est pas satisfaisant. Au début c'est bien. La première mobylette, c'est génial. « Ah la liberté ! 49,9 cm<sup>3</sup>, brrrrrrr, c'est génial ! » A 50 ans, même un 500 cm<sup>3</sup>, ça va quoi ! On a donné. L'arrivée de la machine à laver « Tu te rends compte, tu t'en vas plus à la rivière te geler les doigts. » La première ça va, la sixième... avec programme économique, qui vous économise l'eau en fonction de la saleté. Je veux dire, c'est bon ! « Oui mais on a la télé quand même ! On en a un paquet avec le câble ! » C'est toutes les mêmes idioties. En ce moment j'écoute la radio dans la voiture, on n'a pas la télé, alors j'ai les programmes là machin, j'en ai 10 ou 12 autoprogrammés et j'ai beau changer c'est toutes les mêmes idioties, c'est toutes les mêmes choses, toutes les mêmes musiques. Vous avez un peu de jazz, beaucoup de trucs américains, un peu de trucs français. Pfff..

Alors où est la vraie liberté ? Qu'est-ce que ça veut dire ? Le problème est que nous ne sommes pas faits pour répondre à un critère socioculturel du moment. Nous sommes beaucoup plus riches que ça. Et ce « plus riche », il est dans notre essence. Et bien sûr que notre essence a besoin d'une forme, une graine ne peut pas se développer sans forme. Bien sûr que cette essence a besoin de prendre une langue pour parler, a besoin d'une culture pour s'exprimer, se faire comprendre, échanger. Bien sûr que cette essence a besoin d'être contenue. Le problème est qu'il ne faut pas confondre le contenant et le contenu. C'est-à-dire que c'est le contenant qui doit prendre la forme de notre essence, en disant « Moi je suis », et non le contenant qui doit dire au contenu « tu seras comme ça ». Vous connaissez cette blague juive « Au secours, au secours, il y a mon fils avocat qui se noie ! ». « Qui c'est ? », « C'est mon fils avocat ! ». Voyez le contenant prend la place de l'essence. « Je suis valable ou quoi ? Oui regarde, il y a plein de gens qui m'écoutent ». « Alors Mc Donald doit être le meilleur restaurant de France puisque tant de gens y vont. » « Je suis valable car j'ai su faire différemment des autres ». Il y a de grands criminels qui font différemment des autres. Le contenant est un véhicule, il n'a rien à voir avec ce qui est ma particularité.

Alors le problème est : comment retrouver cette liberté et cette essence. Il va y avoir chaque fois cet écran lié à l'éducation, et c'est un écran qui n'est plus conscient. Cet écran s'est mis dans le corps. Quand j'ai été convoqué à l'armée pour les trois jours, j'ai acheté Charlie Hebdo où il y avait marqué « Pissez au lit et vous serez réformé ». Super. Je vais aux trois jours, je me couche dans mon lit et j'essaie de pisser. Im-po-ssi-ble ! Impossible, ça ne s'ouvrirait pas. Normalement je sais pisser, mais là ça ne répondait pas. Je me suis dit « Je ne sais même plus pisser au lit ! Il faut que je réapprenne ça ! ». Alors j'ai réappris ça. Voyez, ce n'est pas quelque chose qui est dans la pensée, je ne savais même plus que je ne savais plus pisser au lit. Bon, là j'ai donné un exemple idiot, mais prenons un exemple externe. Vous avez des amis anglais peut-être, prenez un Anglais et mettez-lui la main sur l'épaule... Il sera... c'est assez dérangent pour lui qu'on lui touche l'épaule. Ce n'est pas qu'il ne vous aime pas et comme n'importe quel humain, nous sommes des animaux de groupe, nous aimons les caresses. Mais là, c'est l'éducation, il a appris ça, ce n'est pas lui qui ne veut pas, il ne peut pas... c'est cellulaire... Et nous les Français c'est pareil, dès qu'on va à l'étranger, on dit « Quelle drôle de nourriture, c'est pas bon ici, nous on a le bon goût français ». C'est dans les

cellules et la plupart des choses sont inconscientes et vont créer des réactions d'angoisse terribles quand on va aller contre. Je peux donner des exemples.

Par exemple... Je suis sûr que vous avez déjà eu cette sensation, des personnes, des amis ou vous-même, tout à coup vous avez la chose que vous désirez le plus et vous êtes pris d'une angoisse, presque la peur de mourir. Et vous vous dites « Je suis fou, je suis idiot ». Mais il y a une angoisse, une peur de mourir, une peur de se perdre. Parce que celui-là, là, le mental, il n'aime pas perdre le contrôle, il ne veut pas qu'on sorte de ce qu'il a appris durement à faire. Par exemple, le week-end dernier j'animais un groupe avec des gens que je ne connaissais pas. Au début du groupe je demande : « S'il y avait un miracle, qu'est-ce que ça serait ? », une personne me dit « Etre femme manager ! » et on voyait bien qu'elle savait être femme manager. Donc qu'est ce qu'il faut qu'elle apprenne ? Qu'est ce qu'un manager ne sait pas faire ? Un manager sait diriger, il sait obéir à son supérieur « Il faut faire ça, pas de problème », on lui demande de licencier « Pas de problème », s'occuper de sa famille il sait faire « Toi, fais la vaisselle, toi, fais ça », accepter l'aide des autres c'est déjà plus difficile mais il peut le faire « J'ai besoin d'un électricien, donc je l'appelle, faites-moi ça »... Mais être fragile ! Etre faible, être dans le besoin, un manager ne sait pas faire ça. C'est quelqu'un qui est fort, alors il vient voir le thérapeute en disant « J'aimerais être fort ! », « Qu'est-ce que vous faites dans la vie ? », « Ben je dirige trois entreprises... », « Ok et qu'est ce qu'il se passe ? », « Des fois je me sens faible ». Qu'est ce qu'il doit apprendre ? A être faible ! Mais pour lui, la liberté c'est d'être plus fort... C'est que nous croyons toujours, que pour changer, pour être enfin bien, il faut faire encore plus les conneries qu'on fait tous les jours qu'on vous a appris qui étaient bien... Donc en général on va dans le mur. Parce qu'arrive un moment où on ne corrige plus. Et là on dit « Je suis vraiment mal », alors qu'on est en train de se guérir.

Par exemple tout à coup, on n'arrive plus à être super poli, on commence à en avoir marre, on a envie d'envoyer tout le monde balader... « Il faut que j'aille me soigner ! Je commence à ne plus être poli. » Peut-être c'est bien d'apprendre à être désagréable. C'est bon d'apprendre à être dans la polarité. Quelle liberté je peux avoir si dans la polarité de la vie, « Parce que la vie, c'est ça », je ne sais faire qu'une chose ? Je sais être fort, jamais faible, je sais être intelligent, jamais con, je sais être dynamique, jamais inerte, ou l'inverse, je sais être sage, jamais fou, je sais être tendre, jamais en colère, ou l'inverse, je ne sais jamais être doux. « Moi je sais m'affirmer ! ». Alors qu'est ce qu'il se passe ? Je m'oblige à faire ça, et puis tout d'un coup : grande crise. Vous savez, on dit qu'un calme quand il s'énerve, il casse tout. « Moi je sais contrôler, je sais contrôler, je sais contrôler... Et là je ne sais pas ce qu'il m'a pris, j'étais sur l'autoroute, je devais freiner et j'ai été tout droit ! ». Voyez, ce n'est pas possible de ne tenir qu'une polarité ! « Moi je suis un calme, je suis calme... Arrête de me pousser !... Je suis calme... » Ce n'est pas possible. Là, dans les exemples que j'ai pris, la polarité bloquée se révèle. Mais la plupart du temps elle ne se révèle pas parce que c'est dans nos cellules, et dès qu'on approche on a un système d'alerte qui dit « Ne vas pas là ! ». Alors je continue avec cette femme qui voulait être femme manager. A la fin du groupe elle me dit « J'ai compris que le premier jour tu as touché le centre de faiblesse, tout ça... Mais quand même, comment je peux faire parce qu'à chaque fois qu'on me fait un massage de relâchement, je me vide ! ». Donc ce qui se passe, c'est qu'elle se met à sentir l'état dans lequel elle est... ! Et c'est un problème parce qu'elle a l'impression que ce n'est pas bon pour elle. Alors que c'est l'inverse ! C'est quand elle est manager qu'elle se vide et quand elle fait un massage de relaxation elle s'aperçoit que ses batteries sont vides. Et c'est en étant au repos qu'elle se recharge, mais elle prend conscience du vide.

Je vous donne un autre exemple. Quelqu'un arrive avec les épaules comme ça (crispées vers le haut). « Bonjour », « Bonjour », « Ca va bien ? », « Oui, ça va bien »... bon, arrivé à un moment on travaille sur les épaules... « Aaaaah, c'est bien ! » À la fin de la semaine, il revient, il a les épaules comme ça (bien plus basses). « Je ne sais pas ce que vous avez fait à mes épaules, mais je n'ai jamais eu les épaules aussi hautes. » Mais c'est surtout qu'avant il ne sentait rien ! Il n'y a pas de conscience dans l'hypertension et dans l'hypotension extrême. Quand on est très fatigué par exemple, on n'arrive plus à se coucher, on n'a plus la conscience de la fatigue. Quand une fonction est dans les extrêmes, on n'a plus la conscience, donc où est la liberté ? On ne sait même plus qu'il

y a quelque chose d'autre qui peut exister et qui est différent. Par contre, quand vous sortez de cet espace et que vous y revenez, vous prenez conscience de l'état dans lequel vous étiez. Vous comprenez ? Ça n'est pas simple de changer, parce que quand nous changeons, plus nous avons été bêtement dans une phase, plus nous allons tomber dans une autre, très, très désagréable. La première, on l'avait choisie, et l'autre on ne l'a même pas choisie et elle n'est pas agréable. Jusqu'à ce que ça reprenne son rythme normal.

Donc, aller dans la liberté est un chemin qui n'est souvent pas facile, parce qu'il demande un déconditionnement, et la première chose qui arrive avec le déconditionnement, c'est la peur. Alors qu'on a passé la première phase, parfois c'est mûr, les choses sont mûres, on peut avoir la réaction « Aaah, j'attendais ça depuis longtemps ». Mais il faut que ça soit préparé, sinon quand on y tombe on se dit : « C'est terrible ici, je ne sais plus où j'habite ». Par exemple quelqu'un de très contrôlé, tout d'un coup lâche le contrôle et il dit : « Je deviens fou ». Quelqu'un de très gentil si tout à coup vous lui faites monter l'affirmation il se dit : « Mais je deviens désagréable ! Il m'a demandé de l'aider, j'ai dit non. Faites quelque chose, ça ne peut plus aller comme ça ! » Mais c'est la guérison, il est en train de retrouver sa pulsation. Quand vous avez la pulsation, vous avez le choix d'être à tous les endroits. Quand vous êtes figé dans un endroit, vous basculez dans l'autre sans y faire attention, par à-coups, et puis vous revenez tout de suite là et puis vous dites « J'étais malade, ce n'était pas moi ».

Cette pulsation va être liée à pleins de choses. La première chose, on l'a vu, est liée aux conditionnements moraux. Par exemple, une femme vient me voir et c'est une religieuse : on dit « La thérapie c'est redonner de la libido, du désir sexuel, etc » Je ne sais pas si c'est un bon service si, dans les premières séances, je lui fait monter la libido sexuellement parlant ! Elle est religieuse, ça va être un terrible cauchemar, ce n'est pas ça l'histoire. Ce n'est pas que libérer le corps et que se libérer de la morale. Ça ne sert à rien de se libérer de la morale, les délinquants n'ont plus de morale, ils ne savent plus. Actuellement on fabrique des gamins qui sont perdus... regardez les jeux, c'est toujours détruire l'autre, tous les jeux vidéos c'est détruire l'autre. Alors vous avez des gamins qui n'ont plus aucune conscience de ce qu'est l'autre. Ce n'est pas une transgression. La transgression c'est autre chose. La transgression c'est : j'ai une limite, et je transgresse cette limite pour aller voir ce qui est dehors. Dans tous les contes de fées il y a la transgression. « Ne va pas dans la forêt ! », la page d'après vous pouvez être sûr qu'il y va ! « Je sais que c'est dangereux et j'y vais ». Mais là ce n'est pas la transgression, ils sont hors limite, ils ne passent rien, ils n'ont aucune conscience. C'est le psychopathe, il peut tuer quelqu'un, comme ne pas le tuer, ça n'a pas de sens. La transgression est quelque chose de très courageux. Non, là ce sont des personnes qui sont complètement coupées de toutes sensations internes, de toutes limites. Ce n'est pas la liberté, ce n'est pas simplement ne plus avoir de morale, c'est un chaos.

Qu'est-ce que c'est, la liberté ? La liberté c'est devenir ce que je suis. Et qu'est ce que je suis ? Je suis un mystère, qui doit se révéler. Mais qui sait ce que je suis ? Personne ! Ni même moi. Mais la vie guide en marchant. Par exemple l'enfant tout à coup, devient adolescent, il n'a pas besoin de prendre des cours de puberté. C'est bien qu'il ait des modèles, qu'on lui explique. Vous savez les jeunes filles à qui on n'a jamais parlé des règles et d'un seul coup elles en ont et elles pensent qu'elles sont malades. C'est bon qu'elles aient un cadre, qu'on leur ait expliqué, montré les choses de la vie. En général à la campagne, vous le voyez chez les animaux. Donc c'est très important qu'il y ait un cadre, qu'on sache qu'il y a des gens qui nous ont précédés sur le chemin. Mais le chemin c'est vous qui allez le faire, on peut vous expliquer mais c'est le vôtre. Donc c'est bon d'avoir un peu de cadre, mais dans ce cadre il y aura plein d'inattendu, pleins de mystère. Par exemple si vous partez en Egypte, vous pouvez avoir une impression très différente de celle de la personne qui vous en a parlé. On vous a dit « C'est un pays magnifique », vous arrivez, le premier jour, on vous vole votre sac, le deuxième jour vous tombez en panne, le troisième jour il y a une inondation, et vous

vous dites « l’Egypte c’est un cauchemar ». Mais vous avez quand même reconnu des choses, vous avez vu les pyramides. Vous voyez, il y a une carte, on vous a un peu indiqué.

Donc on a comme un programme intégré, une graine a un programme. Mais ce programme n’intègre pas la forme. Le chêne que vous plantez dans un lieu sec et caillouteux ne va pas avoir la même forme que si vous plantez la même graine dans de la terre grasse, protégée. Ce n’est pas la même chose. Un ami de Naples me disait « A Ischia - c’est une île en face de Naples - il y a une source thermale, on y a fait du poisson avec une feuille de bananier », « Où tu as trouvé une feuille de bananier ? », « On a un ami qui a des bananiers, il a une source thermale sous sa cour, il est dans une petite cour plein sud et il y a un climatiseur qui lui envoie de l’air chaud et humide. Son bananier fait 3 mètres de haut ! » A Ischia vous n’avez normalement pas de bananiers mais ce bananier d’Ischia est dans un microclimat extraordinaire, il a de l’eau chaude dans les racines, il a du soleil en étant protégé et il a en plus un air humide et chaud qui lui tombe dessus 24h/24h. Il se croit sous les tropiques. Ben nous sommes pareils. Nous sommes des graines. Notre éducation est en général formée d’une manière qui va nous codifier, nous donner une structure dedans au lieu d’écouter notre structure. Eduquer, « *Ex-ducere* » ça veut dire : nous conduire hors de... C’est très différent, instruire et éduquer, au niveau de l’étymologie. De quoi a besoin une graine ? De soleil, de terre et d’eau. Et bien un enfant, c’est pareil, il a besoin d’amour, de structure et d’appui. Et il va pousser ! « Mais qu’est-ce qu’il va devenir ? Parce que nous, on est boucher dans la famille depuis au moins cinq générations, donc il faut au moins qu’il apprenne la boucherie. » Manque de pot, il veut être danseur. « Oui mais il peut faire ça le week-end », alors il va reprendre la boucherie et il va faire faillite. « Mais c’est pas grave, au moins il a fait ce qu’il fallait. » Pour dire non, il va être obligé de la suicider, la boucherie.

Donc qu’est ce que le choix de la liberté ? Le choix de la liberté, ça va être de retrouver un accord entre notre émotionnel, notre relationnel, notre conscience, notre pensée, notre moi, mais surtout, parce que ça, ça ne suffit pas, il faut retrouver notre source. Et comment notre source va-t-elle s’exprimer ? Comment s’exprime, je dirais, le Divin en nous ? La nature ? Par des sensations. Par des mouvements internes. Ça peut être sous forme d’intuition, mais c’est souvent beaucoup plus organique que des intuitions, qui vont tout à coup nous faire agir d’une drôle de manière. Prenons par exemple une mère avec son enfant, avant l’accouchement... actuellement on est très isolé, loin de la famille, on est dans des milieux citadins, on ne voit pas les autres animaux, qui sont des modèles aussi. Quand moi je vois ma chienne accoucher, c’est un modèle de mammifère, elle accouche, elle s’occupe des petits, elle les nettoie, il n’y a pas un cri, pendant 24h elle ne mange pas, au bout de 24h elle va pisser, elle revient... Au bout d’un moment elle leur envoie des baffes parce qu’ils ont grandi. Les animaux sont moins complexes que nous, ils peuvent être grands assez vite. Nous on est plus complexes, on a besoin d’être accompagnés plus longtemps. On n’a plus ce modèle dans la ville, donc beaucoup de femmes disent « Mais je ne saurais pas être mère », mais quand l’enfant naît, elles savent. Car en fait, elles ne sont pas si coupées de leur partie instinctuelle, la partie essentielle de leur personne. Et le père aussi, c’est un peu différent parce que c’est moins organique, mais son instinct, c’est pareil, il est stimulé par l’enfant. C’est comme si quelque chose de lui va lui apprendre qu’est-ce que c’est être père. Il peut lire des livres sur comment c’est d’être père, il lit Dolto mais la venue de l’enfant le « fait » père, la venue de l’enfant « fait » la femme « mère ». Tout à coup, elle sait. Le bébé pleure, vous, vous écoutez, vous n’entendez rien, elle, elle y va. Et c’est la même chose pour nous-même, on doit savoir être à l’écoute de cet essentiel, comme les parents sont à l’écoute, normalement, de l’essentiel de l’enfant. Ils savent ce qui lui arrive même à distance. Nous devons retrouver ce contact avec l’essentiel, qui nous dit de quoi il a besoin. Alors on a fait les tétés à heures fixes ou toutes ces conneries-là, on pense que le bébé est une machine. Voyez, la voiture, tous les 600 km vous devez faire le plein, ben le bébé c’est pareil, toutes les 4 heures, 200 gr de lait. Ca ne marche pas ! Ca ne marche pas... Un bébé c’est de la libido, c’est une boule de libido unique, vous devez respecter son rythme. Et il nous apprend à retrouver notre libido. Quand vous avez perdu vos sensations internes, vous devenez dépendant de l’idée majoritaire, c’est-

à-dire de ce qu'on vous a toujours indiqué comme étant bien puisque vous n'avez aucune contre-indication que ce n'est pas bon pour vous. Plus vous faites une éducation fasciste, plus vous pouvez bouger les masses pour qu'elles fassent ce que le chef a dit. Le chef dit parfois des bonnes choses, souvent des mauvaises, parce que la vie n'est pas faite pour l'uniformité. La vie c'est la diversité. La vie n'aime pas la monoculture, on ne peut pas éduquer tous les enfants pareil. Sinon, c'est une liberté étriquée parce que je n'ai pas de conscience que je pourrais faire autre chose.

Alors, j'ai bien aimé ce que tu as dit tout à l'heure, tu as dit « Quand je suis rentrée dans mon corps j'ai senti ma liberté », bien que la liberté ce ne soit pas juste rentrer dans le corps. On peut devenir hypersensible « Ah je sens tout », c'est aussi une pathologie que d'être toujours avec des résonances corporelles, des désagréments, c'est aussi une prison. Mais entrer dans son corps, c'est retrouver la globalité, retrouver la globalité de cet être qui est en relation avec l'extérieur. Je parlais tout à l'heure du bébé et de la mère, ce n'est pas quelque chose de mental. Le mental isole les choses, « Ou je fais pour moi ou je fais pour les autres ». Mais la réalité n'est pas comme ça. Dans la réalité il est très difficile que je fasse quelque chose de bon pour moi qui détruise les gens que j'aime. Il est très difficile que je fasse quelque chose de bon pour les autres si je me détruis. La mère qui se sacrifie pour les enfants, vous savez c'est les phrases de Salomé « J'ai tout fait pour toi », « Oui, j'étouffais complètement ».

Ce n'est pas non plus possible d'être ignorant du monde qui m'entoure. C'est très différent de faire ce qui est mon essence, qui est en accord avec la vie, et faire ce que je pense que l'autre attend pour être aimé qui est en désaccord avec la vie. Ca c'est une peur, j'ai peur de ne pas être aimé, alors je suis gentil ou je suis fort ou même méchant parce que c'est les durs qui gagnent dans la vie, « Il y a les loups et les moutons »... Ca dépend de notre culture. Tout ça, c'est de la prison, parce que c'est figé et que la vie n'est jamais figée. C'est-à-dire un jour, je peux être sympa et un jour, très méchant. Pourquoi ? Parce que ! Et si je ne respecte pas ça, je vais devenir méchant mais d'une autre manière. Je vais devenir insensible ou je vais devenir cynique ou me détruire dedans et j'aurais un cancer. « Je suis super adapté, très gentil, mais j'ai un cancer. » Comment être aimé ? Ca c'est le pire poison. « Si je fais ça, on ne va plus m'aimer. » Et c'est quelque chose qui n'est pas dans la conscience. C'est quelque chose qui est dans les cellules. Par exemple, je vois une personne, sa mère ne l'a jamais touchée. C'est un homme qui n'a que la peau sur les os et qui est très intellectuel, et le père l'a toujours critiqué, sauf sur son lit de mort il lui a dit « Je te laisse la famille, tu pourras le faire », la seule phrase positive du père ! Je veux dire, il est sur son lit de mort et il dit « Prends soin de la famille », c'est un peu lourd ! Alors, il vient d'acheter un appartement mais il n'arrive pas à y vivre, il habite chez sa mère. Ce n'est pas qu'il n'a pas la capacité, la capacité il l'a, il a réussi à gagner de l'argent. C'est que parfois on a peur que si on fait ce qu'on veut, les gens qu'on aime vont mourir. C'est faux. Quoi que vous fassiez il y aura toujours des gens pour dire que « Ce n'est pas bien », « Je m'en fous », « C'est bon » ou « C'est très bon ». Vous pouvez être Jésus ou Al Capone, vous aurez toutes ces catégories, ceux qui vont vous détester, ceux qui ne vous aiment pas, ceux qui s'en foutent, ceux qui vous aiment, ceux qui vous adorent, cinq catégories. Alors, choisissez d'être ce que vous êtes !!!...

En plus, en général on est beaucoup plus dépendant des gens qui nous détestent que de ceux qui nous aiment. On est beaucoup plus dépendant des mauvais parents que des bons parents. Les bons parents, on les quitte sans même dire merci, les mauvais parents on est là « Je t'accompagnerai jusqu'à la mort ! ». Par exemple la fille violée par le père qui devient son bâton de vieillesse. Parce que les mauvais parents ne nous donnent pas le pouvoir d'aller dehors, donc on reste accroché, « Je ne peux pas aller dehors et en plus si j'y vais, ils vont être détruits, car ils ont besoin de ma vie. ». C'est une sorte de soudure, et ce n'est pas la tête qui arrive à la casser, c'est biologique. C'est un peu comme avec quelqu'un qui a été bloqué dans la sexualité, si quelqu'un s'approche avec une énergie sexuelle, il va devenir malade. Pourtant sans sexualité, on ne serait pas là nous tous, c'est important, c'est même une des plus belles choses de la vie. Mais si on m'a bloqué dans ma sexualité, « Je ne peux pas, je dois faire l'amour la lumière éteinte. » Il y a même le truc « Je fais



mon devoir conjugal ». Regardez les enfants... Les quatre fonctions les plus importantes des mammifères : dormir, manger, déféquer, apprendre. Ils ne savent plus faire. Ils n'arrivent plus à dormir, ils n'arrivent plus à manger, ils sont constipés, ils n'arrivent plus à apprendre. N'importe quel mammifère a ces quatre fonctions mais on met tellement de pression sur eux « Fais caca ! Allez, allez, vas y ! », ou alors des messages contradictoires : « Ne va pas voir les garçons ! » puis « Pourquoi tu ne te maries pas ? »

Donc nous devons retrouver, non pas le corps... car on peut faire de la gym pour éviter d'être soi-même. Où justement quand l'énergie monte, on va la dépenser dans le sport, c'est une manière de rester en prison. « Dès que j'ai un peu d'énergie, allez, je vais faire du jogging... Aah, ça va mieux, ça ne pousse plus dedans, je peux me remettre à l'ordinateur ». Mais on peut retrouver le corps et faire du sport aussi dans la joie. Mais ce n'est pas ce qu'on nous montre à la télé. En général les grands sportifs sont des intégristes de l'effort. Donc ce n'est pas le corps. Ce n'est pas les émotions non plus : « Aah, moi j'exprime toutes mes émotions ! » Et alors ? « Aah, moi je pense tout différemment des autres ! » Et alors ? Notre pulsation est une globalité. Quand le bébé est dans une sensation, c'est une sensation totale. Quand il a faim il a totalement faim, quand il aime quelqu'un, tout s'illumine, quand il refuse quelque chose, tout refuse. Il est encore avec ses sensations, très précises. Quand il tète et qu'il a terminé, à un moment « Tac » ça s'arrête. Vous voulez lui en donner une goutte de plus ? Il n'en veut plus ! C'est d'une précision incroyable ! Alors on lui dit « Mange, mange, mange » et après « Tu manges n'importe quoi. » On l'a coupé de ses sensations ! Évidemment il va manger n'importe quoi, il va manger ce qu'on lui dit qui est bien. Quand il était gentil, on lui a donné du sucre, donc il dit « Je veux du sucre », pourquoi ? « Parce que ça veut dire que je suis aimé ». Si vous coupez l'enfant de ses propres sensations, il va faire ce qu'on lui a dit qui est bien. Quand on est méchant, on est privé de dessert, donc je veux beaucoup, beaucoup de dessert. Pourquoi ? Ça veut dire que je suis très, très bien. C'est aussi bête que ça.

Alors, après qu'est-ce que ça veut dire, la liberté ? D'abord c'est un chemin où vous êtes guidé par la vie. C'est-à-dire que chaque fois que vous dérapez, que vous vous trompez de route, la vie vous dit « Gling, gling ! Problème ! » Vous avez mal au dos, plus d'appétit, moins d'envie, vous vous cassez la jambe. J'étais chez des amis, là, ils travaillent énormément. Quand même, ils prennent un mois de vacances, merveilleux ! Le dernier jour, l'homme roule en vélo et tombe, il s'abime le doigt. Ce n'est pas très grave, mais c'est un tendon abîmé et ça demande 1 mois et demi d'immobilité. Quelques jours plus tard, sa femme se fait mal au doigt, au même endroit. Et il boite, cet homme. Ala fin de la semaine, sa femme glisse dans la rue, se fait mal à la hanche et commence à boiter. Bon, c'est la liberté d'avoir la même chose que son mari ! Elle me dit « Le doigt et la hanche, comme lui ! » Les deux travaillaient trop, mais être immobiles, mais c'était terrible pour eux. Ils ne savent plus ne rien faire, ne plus prendre de responsabilité. Donc leur être profond a dit « Moi je suis sympa, je vous suis, mais là c'est trop de conneries, vous gâchez trop votre trésor, il faut que je vous parle, alors je vais vous empêcher de travailler, vous allez apprendre. » Et il y a tout autant de problèmes que d'habitude, mais les problèmes vont se régler avec ou sans eux. On se croit toujours indispensable... ou incapable, c'est pareil. Comme on se sent indispensable et que le monde ne fonctionne pas comme on veut, on se sent incapable, c'est le même prix à payer, c'est l'autre face de la pièce. « Je suis indispensable, il y a que moi qui sait le faire et j'y arrive pas, je suis incapable ».

Le mental est le plus conditionné par l'éducation, le corps est très conditionné aussi mais c'est là qu'on peut le plus retrouver les sens. Si on regarde les mystiques ou les grands religieux, ils écrivent toujours que la sexualité c'est quand même compliqué de l'empêcher. Ils sont là à dire « Ça monte des fois, j'aimerais bien... » Voyez le corps a quand même des choses à dire. On dit « Bon, il ne faut pas que je me mette en colère, mais celui là, là... il m'énerve ! » Le corps a quand même plus d'instinct que le mental. Donc le mental est celui qui va le plus s'emballer pour fabriquer le monde comme on doit le voir. C'est-à-dire qu'on va nier ce qui ne correspond pas à notre vision du

monde, et l'énergie va suivre. Une expérience facile à faire pour ça, pour voir comment les règles de physiques ne tiennent pas. Vous allez à la fête foraine, vous allez au cinéma à 360°. Vous êtes debout et vous voyez en général des images de descente, de montée, de freinage. Imaginez, vous êtes dans un avion qui descend, vous sentez votre estomac qui monte... Comment l'estomac monte ? Vous êtes immobile ! Ca descend donc je fais la sensation que ça monte. Et quand la véhicule dans lequel vous êtes sensé être sur l'écran freine. Qu'est-ce que ça fait quand ça freine dans un bus ? Quand ça roule, vous êtes poussé vers l'arrière et quand ça freine, il y a l'inertie qui vous pousse en avant. Si on vous fait croire que ça freine, vous poussez vers l'arrière pour équilibrer l'inertie, mais comme ça ne freine pas en vrai, vous devez tomber en arrière, non ? Vous croyez que ça freine, qu'il y a une force qui va vous pousser en avant, mais elle n'y est pas, ce n'est qu'illusoire et vous, vous réagissez, vous devez tomber en arrière. Allez-y, vous verrez, et bien toute la salle tombe en avant ! Je ne peux même pas vous le mimer, je n'ai pas l'illusion, mais il y a quelque chose, vous vous penchez en arrière et pourtant vous tombez en avant alors que c'est virtuel ! C'est extraordinaire ! Le mental ! Alors je ne sais comment fait le corps énergétique, mais on lui fait croire et il fabrique une force qui n'existe pas pour que le monde soit cohérent avec ce que vous en connaissez. Voyez la prison de notre connaissance ! Voyez l'emprise du mental sur le corps ! Le mental va construire la réalité telle qu'il la croit.

Voilà, donc tout ce qu'on connaît grosso modo, c'est pas nous qui l'avons choisi : notre pensée, notre langue, nos goûts. Là, en Afrique j'ai goûté du Thô à la sauce gluante de Baobab. Dans la série mon corps est un laboratoire, j'ai voulu essayer... je n'ai pas pu ! Pour moi, c'est un machin noir, cramé avec une sauce gluante qui ressemble à un crachat... trop loin de ma culture ! Ce sont des goûts dont nous n'avons plus l'habitude. Au Moyen Age on se régalaient d'amer, maintenant il n'y a plus rien d'amer. Le café, il faut de l'arabica, les pamplemousses, ils sont sucrés et roses, l'endive, elle est parfaite et plus amère. On ne veut plus d'amer. Voyez, nos goûts, c'est pas nous qui choisissons.

Nous avons aussi la liberté de ne pas suivre notre essence sauf qu'on sera malheureux, mais nous avons cette liberté-là. Et en plus l'essence, c'est quelque chose d'informel, donc c'est quelque chose qui peut prendre des formes incroyables ! Ce sont nos prisons qu'on peut définir. Voyez, la liberté ne laisse pas de traces. Je vous donne un exemple. Vous allez à une fête, il y a plein d'amis et vous vous régalez, vous vous mettez à danser, à rire. « Et qu'est-ce que tu as fait ? », « On s'est régalé », « Mais tu as dansé combien de fois ? », « heu... combien de fois j'ai dansé ? », « Tu as mangé quoi ? », « Qu'est-ce que j'ai mangé ? Mais j'en sais rien, qu'est-ce que tu me poses comme question ! On s'est régalé, on a ri ! »... A l'inverse, vous allez à une fête par politesse et vous êtes là « Putain, il va pas mettre cette musique-là ! Et puis il y a l'autre con qui est là, et qu'est ce qu'elle a elle, à rire bêtement. », « Comment c'était cette fête ? », « Oh il y avait l'autre con et ils ont passé trois fois le même morceau, je ne le supporte pas », « Et tu as dansé combien de fois ? », « J'ai dansé deux fois »... Vous vous rappelez tout. Le malheur laisse des traces. Dans la liberté, vous êtes juste dans l'énergie. Le bonheur vous laisse du potentiel, pas de traces, ou une trace lumineuse qui est libre. L'autre, il vous laisse une marque, formelle.

On dit des fois : « Si j'avais de l'argent je serais libre » Libre de quoi ? De consommer. Moi je connais des gens qui ont beaucoup d'argent, c'est souvent une catastrophe. C'est : comment garder mon pouvoir ? « Chut, non mais tu ne peux pas dire ça devant untel. » Ils ne risquent pas de pisser au bord de la route ! Quelle liberté... moi je ne les envie pas ! Qu'est ce que c'est cette liberté, il n'y a pas de liberté. Plus vous êtes un pion dans le jeu de rôle social, un pion en vue, que tout le monde va envier, moins vous avez de liberté. Vous voyez le batteur de Cure, un groupe à la mode à l'époque, il est venu chez moi et on venait sonner à la porte « Il est là ? » Le cauchemar ! Il me disait « Je suis un poisson dans un aquarium » et tout le monde a envie d'être lui ! Lui, il n'a qu'une envie c'est d'être incognito, qu'on lui foute la paix ! Et on croit que c'est bon, que ça c'est être libre, mais c'est moins libre. La liberté n'est pas dans le jeu social. J'ai un ami qui a fait des études sur les

mouvements en fonction de la classe sociale : plus vous êtes d'une classe sociale élevée moins vous devez bouger (physiquement avec son corps). Le patron face à l'employé (mime du patron immobile et de l'employé qui gigote). Vous allez dans un restaurant huppé tout le monde se tient bien, vous allez dans un restaurant populaire, ça crie, ça bouge « Hep garçon ! » Est-ce que ne pas bouger est une liberté ? Moi je préfère les choses qui bougent. Tout le monde a envie d'être riche, mais riche ça veut dire être coincé. Etre populaire veut dire : faire du bruit. Le mieux c'est d'avoir les deux, de pouvoir être tranquille ou expansif.

C'est très difficile de définir la liberté parce que justement la liberté est sans nom. C'est incroyable, alors certains sages peuvent vous expliquer, on peut traverser les murs, on peut faire ce qu'on veut, moi je ne connais pas ces passes-là, mais je peux juste dire que choisir la liberté est un choix qui n'est pas de faire ce qu'on veut etc... parce que ça on en a vite marre... J'ai une grande maison avec une belle piscine, une belle femme, heu 96, 60 etc. Et quand j'ai tout ça je dis « Bon qu'est-ce qu'on fait maintenant ? » C'est de découvrir ce que la vie m'apporte et qui est toujours neuf. Le mental et l'éducation sont toujours vieux, mais la vie est toujours neuve, toujours, chaque seconde est neuve.

- Est-ce qu'on peut dire que la liberté c'est être à l'écoute de ses sensations ?

Non, pour moi c'est un bon chemin pour trouver plus de liberté, mais nos sensations peuvent être tellement conditionnées. Le corps est conditionné aussi. Par exemple, quand j'étais dans l'armée, je voulais pisser au lit mais je n'arrivais pas à pisser au lit. Ou par exemple, la sexualité, combien de femmes à qui on a dit : « Méfie-toi des hommes » peuvent aimer un homme mais à chaque fois qu'il vient, ça serre. Et elles viennent en thérapie en disant « Mais c'est pas possible ! Je veux cet homme, je désire cet homme mais à chaque fois qu'il vient, ça serre ! » Le conditionnement. C'est pour ça qu'on a besoin d'une aide, en général, parce que c'est un chemin qui nous paraît très dangereux, parce qu'on va dans un endroit inconnu de nous et où le mental ne sais pas faire. Donc le chemin est d'écouter les sensations avec un garde-fou, quelqu'un qui dit « Tu peux y aller, tu es sur la bonne route ». Parce que sinon, on risque d'avoir des sensations réactives qui nous font éviter ce qui nous est interdit, le tabou. Et le tabou, c'est quelque chose qui est dans le corps. Par exemple, Malinowski décrivait chez les Triobriandais, que les femmes non mariées ne peuvent pas avoir d'enfants, mais qu'elles ne prennent jamais de contraceptifs. Elles n'en ont pas besoin puisqu'elles ne sont pas mariées donc elles ne peuvent pas avoir d'enfants. Juste le corps ne fait pas d'enfant et dès qu'elles se marient, elles font des enfants. Ce n'est pas comme nous « Il ne faut pas en avoir sinon... », « Fais gaffe tu vas fauter », là c'est un interdit. Un tabou c'est : le corps n'en a pas la capacité. C'est pour ça, le chemin passe par les sensations, mais il faut être aidé, ça c'est la Biodynamique. Quand tu vas chez le dentiste, il te fait mal mais tu sais que tu as mal pour te réparer. Si tu vas chez un tortionnaire qui te fait mal tu te dis « Là il me détruit ». Il faut qu'il y ait quelqu'un qui soit hors du chemin et qui te dise « Je connais cette route, il me semble que c'est la bonne route, je t'explique » ou « Tu peux y aller, je suis avec toi, s'il y a un problème je te rattrape. » Tout seul, c'est dur... Je veux dire on a tout notre corps qui déclenche les signaux d'alerte « Attention, c'est interdit » C'est très difficile de passer l'interdit mis dans le corps, c'est une panique, on a peur de mourir, de devenir fou. Prenez les patientes qui arrivent et me disent « Mon mari m'a quittée », mais si vous regardez elles étaient la femme de leur mari, la mère de leurs enfants. « Et vous, qu'est-ce que vous êtes ? », « Je suis la femme de mon mari ». Et bien ça change aujourd'hui. J'ai un copain qui a été licencié, il travaillait comme un fou et tout, en plus il a tout fait pour l'entreprise et tout. Licencié, et ben il est enfin libre ! C'est bon, je lui montre. Normalement c'est les parents qui nous aident à grandir à travers les épreuves. Le thérapeute refait un peu le bon parent, mais ça ne veut pas dire qu'il contrôle notre vie, ça veut dire que dans l'expérience, il nous aide. Dans les systèmes de développement personnel, les traditions, c'est pareil, on dit « Pas tout seul. »

Alors cette phrase du genre « La liberté s'arrête où commence celle des autres ! », c'est une absurdité mentale. J'ai un ami qui vient chez moi mais il a peur de déranger, « Je ne veux pas

déranger... Je peux m'asseoir là ? Si je dérange, tu me le dis... Tu crois que je peux te dire ce que je pense ? » au bout de cinq minutes, vous en avez marre de ce truc-là ! « Je ne veux pas prendre ta liberté », « Tu veux manger quelque chose avec nous ? », « Heu, si ça ne vous dérange pas... Je veux vraiment pas vous déranger ! » C'est lourd ! Alors que si vous avez un ami qui est là et qui prend ses aises, « Aaah ça fait du bien ! » Ca fait plaisir. Donc sa liberté est là où est ma liberté. C'est la vie, la vie doit être vivante. Sa liberté ouvre ma liberté, ma liberté ouvre sa liberté. Ce n'est pas une histoire de gâteau « Si je prends une part, tu en as moins », si j'ai de la joie je t'en donne ! Au niveau essentiel, plus je fais des choses plus ça se partage. Donc c'est « Plus j'en prends, plus j'en donne ». Au niveau matériel, plus j'en prends moins il y en a pour les autres, mais c'est pas matériel, la vie !  
Voilà.