

Au fil des Lunes

Klervi Grimaud

ISBN : 979-10-359-5605-9

Dépôt légal : 04/2022

Copyright © 2022 par Klervi Grimaud

Illustrations : Jalan Jagat eli

Tous droits réservés.

Achevé d'imprimer en France

À Laurence

Avant-propos

On ne devient pas prof de yoga, chamane, maître Reiki comme on devient garagiste ou dentiste.

Il y a une prise de conscience qui, comme une étincelle, vient embraser une torche à la lumière de laquelle le chemin vers sa mission de vie se révèle.

Auparavant, lorsque l'on doute de sa place dans le monde, tout nous semble bien obscur.

Douloureusement, on tâtonne à l'aveugle. On peine à trouver sa voie.

On s'égratigne. On chute.

C'est douloureux.... Et pourtant souvent, souvent...

Ce sont ces écorchures qui, petit à petit, permettent de briser le cocon dans lequel on se trouve enfermé. Pour pouvoir ensuite se libérer et déployer ses ailes.

Ce sont ces obstacles rencontrés qui nous font glisser... et dévier d'une route toute tracée. Pour pouvoir ensuite dévaler à toute vitesse la pente hors des sentiers battus, les cheveux au vent et le cœur libre.

Les histoires de ces transformations, j'ai eu la chance de les entendre se dévoiler lors des interviews de mon podcast « *Au Fil des Lunes* ».

Pendant trois ans, j'ai reçu presque une centaine d'invités qui m'ont raconté un bout de leur parcours.

Rêveuse et envieuse, je buvais leurs paroles. Je voulais remonter le fil d'Ariane de ce qui les avait menés vers cet alignement et ce bonheur que je lisais sur leur visage. Il émanait de leur cœur le sentiment d'avoir trouvé sa place et cela s'exprimait des étoiles dans leurs yeux.

Lorsque les micros étaient éteints, souvent, la conversation se poursuivait. J'avais envie d'en savoir encore plus.

J'ai fait des rencontres incroyables. Certaines sont restées en orbite à mes côtés. D'autres se sont éclipsées pour éclairer d'autres galaxies, d'autres univers.

Mais toujours, elles m'ont laissé la conviction qu'il était désormais possible de décrocher la Lune.

Je me suis prise à rêver de rassembler ces interlocuteurs extraordinaires. Un atelier, une retraite, un festival.... Pourquoi pas ?!

Mais, je suis lunaire bien plus que solaire. Alors, un projet avec une si grande luminosité ? Peut-être pas pour tout de suite... En attendant, je voulais cristalliser ces mues de chrysalides. Il ne me fallait pas perdre les leçons de ces confidences livrées. Alors, à défaut de pouvoir vivre cet évènement, au clair de lune, j'ai pris la plume.

Comme il me semble que l'on raconte plus souvent des personnages que des histoires, voici huit portraits des intervenants imaginaires pour une retraite de bien-être rêvée à laquelle je vous convie.

Ces météorites se sont formées par l'agglomération de discussions partagées au fil des Lunes et des saisons : que ce soit derrière un écran, un micro, une tasse de thé... et dans mes pensées.

En voyage !

L'heure du départ a sonné pour une escapade hors de votre quotidien.

Faisons une expérience, si vous le voulez bien :

Prenez une grande respiration. Sur l'inspiration, vous empruntez la créativité du monde et la faites vibrer sur l'expiration, pour la redonner vers l'extérieur, amplifiée par l'expérience de votre corps.

A chaque respiration, vous créez un autre univers. Tel un souffleur de verre, vous faites naître une bulle dans un cadre dépaysant et ressourçant, créé pour vous et par vous.

Juste quelques mots pour vous proposer une ambiance. Le reste vous appartient.

Ces moments sont l'occasion d'explorer votre chemin spirituel.

Mettez de côté idées et adages, nous allons faire des rencontres qui vous interpellent en vous proposant une connexion avec la nature, l'Univers, les énergies, les arts perdus... pour aller à la découverte de votre propre magie.

Vous serez guidé et accompagné par des animateurs passionnés et passionnants. Ils seront à vos petits soins et feront en sorte que vous passiez un moment le plus agréable possible.

L'apprentissage sera entrecoupé de balades romancées telles que l'on pourrait les entendre au détour d'une conversation entre deux ateliers.

Lorsque dans ces moments plus informels, les masques tombent, les langues se délient et que l'on confie un pan de son histoire.

Mots d'accueil

I

J'écris depuis la chambre de mon frère. Quelle curieuse sensation d'être de retour dans la maison de son enfance. Tout paraît à la fois si familier et si différent.

Les senteurs et les bruits n'ont pas changé : le parquet qui craque aux mêmes endroits, les caquètements des poules qui se succèdent avec les années, les parfums de la campagne entre herbes coupées et odeurs des vaches, et ceux de la maison, mélange d'odeurs de cire et confiture d'abricot.

Ce sont plutôt les formes qui ont évolué. Tout semble plus étriqué. C'était plus imposant lorsque j'avais une dizaine d'années. La maison avait alors des allures de vaste château régnant sur les champs alentour. Aujourd'hui, dans cette ancienne ferme, j'ai l'impression d'être Alice qui aurait bu quelques gouttes de la potion qui fait grandir. Ces petits défauts, qu'enfant je n'avais jamais remarqués ou bien qui ne m'avaient pas dérangée, prennent de l'ampleur. La chambre mal isolée rend le sommeil difficile entre la chaleur accumulée dans la journée, les cocoricos matinaux et les discussions des autres vacanciers qui s'éternisent autour de la tisane du soir. Des traces d'humidité ponctuent les murs dans les angles des pièces. Le papier peint vinyle aux motifs rétro commence à se décoller par endroits. La maison est toujours belle, mais elle a vieilli. Comme mes parents.

En cette fin d'après-midi, il fait chaud dans la chambre sous les toits. Pourtant le soleil a été timide aujourd'hui. J'entends les bruits des enfants qui jouent dans la cour, quelques cris parfois, des rires ou des disputes.

Je dois me concentrer. Il me reste encore un peu de travail pour terminer le fascicule de présentation de la retraite que j'organise. Les détails du programme, les références des intervenants, les horaires des activités et des temps libres : tout doit être prêt. Demain, j'irai le faire imprimer à Quimper.

Un sentiment de bonheur, mélange de fierté et de joie anticipée, me parcourt délicieusement. Cet émoi est amplifié par la langueur de l'été et le contraste avec les souvenirs que ce lieu familial fait remonter.

Il s'y ajoute un petit goût de revanche aussi, en me remémorant une enfance passée à m'effacer, à être toute petite, à ne pas me faire remarquer, à ne pas sortir de la norme.

Même mon prénom, Klervi, me dérangeait. C'est un prénom original, donné à l'époque où c'était peu commun d'en donner. A l'école, mes copines s'appelaient Caroline, Delphine, Alexandra, Julie... Et moi, je m'imaginais me nommer Jeanne, mon second prénom, celui de ma mère et de mes grands-mères. Cela aurait été tellement plus passe-partout.

Malgré tous mes efforts, je n'ai jamais vraiment su m'intégrer. J'avais l'air toujours un peu ailleurs, dans ma bulle. J'avais peu d'amis, que j'adorais, mais aussi un peu bizarres. Au collège et au lycée, alors que nos camarades fumaient des cigarettes à côté de leurs scooters, avec mes copines, on s'amusait toujours à marcher dans des rivières avec des sacs plastiques aux pieds, à faire des émissions de radio factices, à organiser des élections de nounours...

En prépa, j'avais quatre copines : Chef, Jambon et les Gloobiherneux (le petit et le grand). Nous étions à l'internat dans une même chambre. C'était une pièce séparée par des rideaux en quatre sortes d'alcôves toutes petites que nous surnommions les clapiers à lapins. De toute façon peu importe notre confort, nous étions là pour travailler.

En école d'ingénieurs, mon meilleur ami était un poète aux tendances suicidaires et qui avait la fâcheuse habitude, lors des fins de soirées, de vouloir prendre un dernier whisky sur le toit de la maison des élèves, assis sur le rebord, les pieds balançant dans le vide, en racontant tous ses déboires sentimentaux à qui s'était dévoué pour le surveiller. En temps normal, c'était pourtant la personne la plus drôle que je connaissais.

Toutes ces aspérités, il m'a fallu longtemps pour apprendre à les accueillir.

Dans ce que d'aucuns appellent la vraie vie, je suis ingénieure en sûreté de fonctionnement dans le ferroviaire. Cela consiste à faire des calculs pour démontrer qu'un train ne tombe pas trop souvent en panne ou bien qu'il n'y a pas trop d'accidents. Ça, c'est la partie amusante.

Ensuite, il faut présenter les conclusions dans des longs dossiers. Certains sont destinés aux clients : pour les rassurer sur la fiabilité de leurs trains, d'autres aux autorités : pour certifier qu'il n'y aura pas de risque de déraillement, d'explosion ou d'électrocution. Ça, c'est plus rébarbatif.

Mais, tout compte fait, j'aime ce travail. Tout se joue au dixième de millionième près. On calcule la possibilité d'occurrence que l'improbable se produise. On s'amuse à chercher le diable dans les détails. C'est terre-à-terre, pragmatique, précis, aux conclusions tranchées... Cela est bien différent de mes autres activités !

Car, à côté, je suis prof de yoga. Je donne des cours dans mon petit village près de Pau, le jeudi soir, dans l'ancien presbytère, et dans mon entreprise, le vendredi midi.

Je suis aussi hypnologue. Je consulte le mercredi - mon jour off en entreprise - où je reçois des personnes dans une petite pièce à l'arrière de la maison. Parfois, les consultations ont lieu à distance.

Et puis encore, j'écris des livres, j'anime un podcast, j'organise des cercles de femmes...

Petit à petit, j'ai créé cette sorte de "gloubi-boulga" d'activités.

C'est devenu ma bulle, celle d'oxygène dans laquelle je respire à pleins poumons, celle en chewing-gum que j'ai fait grandir pour élargir mon monde intérieur.

C'est amusant de naviguer entre ces domaines. Surtout que, sur mon lieu de travail en entreprise, je ne parle quasiment jamais de ce pan de ma vie. Tout semble ordinairement banal : salariée, mariée, deux enfants, une fille et un garçon. A vrai dire, cette couverture me permet d'oser tellement de choses !

Mon mari dit que je suis "la pire arnaque du siècle". J'ai l'air calme, douce et posée. Mais à l'intérieur, ça tangué dans tous les sens. J'aime quand ça bouge, quand ça avance rapidement. Je me lasse vite, je m'impatiente quand ça traîne, je tourne comme une girouette au vent de mes contradictions.

Je suis une professeure de yoga angoissée.

Je suis une hypnothérapeute insomniaque.

Je suis une écrivaine aux pages blanches.

Je suis une rêveuse terre-à-terre.

Et pourtant... j'embrasse toutes ces identités.

Je change d'état de conscience en même temps que je prononce des suggestions hypnotiques.

Je voyage dans mon imaginaire lorsque mon stylo se balade sur la page.

J'enchanter le monde réel en me calfeutrant dans mon univers intérieur.

J'apprends en même temps que j'enseigne.

Parfois plus lentement que beaucoup de mes élèves, clients ou lecteurs. Je me glisse dans la peau de ces personnages comme un acteur jouerait son rôle.

Le temps de quelques heures, j'incarne tantôt la sérénité à toute épreuve d'un maître yogi, tantôt la verbosité d'un hypnologue, tantôt la rêverie d'un écrivain. Quelquefois, cela dure longtemps ; d'autres fois, non. Tant pis... ou tant mieux d'ailleurs !

Peu à peu, j'apprends à composer avec ces contradictions.

C'est aussi comme cela que je me suis construite, à la manière d'un portrait surréaliste de Picasso : les bras entaillés, une faim enivrante dans le ventre. Des apprentissages douloureux m'ont construite et façonnée. Ce sont ces failles-là qui font que la vie est intéressante.

2

Je suis ici en vacances. Ce sont les congés annuels et mon entreprise est fermée. Par contre, certaines choses s'ouvrent pour moi : yoga, hypnose, lunologie...

Je suis revenue pour organiser une retraite de quelques jours autour du bien-être. C'était un de mes rêves : poursuivre la réalisation du patchwork de mes passions en rassemblant différents spécialistes dans leur domaine : hypnose, méditations guidées, découverte des pratiques ancestrales...

J'ai trouvé un lieu formidable dans la baie de Concarneau : un manoir breton en vieilles pierres. Il trône au milieu d'un parc arboré, bordé par des prairies clôturées accueillant des chevaux, un verger et un poulailler. L'endroit a été récemment acquis par un charmant couple d'Anglais, Elva

et Mark, enchantés par le projet. Des dépendances seront mises à notre disposition : la maison de garde, l'écurie et une grange reconvertie en salle de séminaire. Cette dernière servira de lieu aux activités demandant de l'espace comme le yoga ou l'initiation au Reiki.

Le manoir s'ouvre sur un grand hall d'entrée pavé de dalles en granit. À droite, des doubles portes s'ouvrent sur le salon où trône une cheminée monumentale. De l'autre côté, une porte voûtée mène au séjour et aux cuisines. Un escalier magistral donne sur un palier qui distribue huit chambres à coucher et deux salles de bains. Sur la droite, un escalier à vis conduit au grenier.

C'est un cadre champêtre et rustique, parfait pour se ressourcer dans le silence de la campagne.

Je m'imagine dans quelques jours : accueillant les participants, leur faisant découvrir l'endroit, leur présentant le programme : un cours de yoga avec Alexandra, une initiation Wim Hof avec Violette, une séance d'hypnose avec Paul, une cérémonie autour du féminin sacré avec Isabelle, un voyage chamanique avec Clara, l'herboristerie avec Frédéric, le Reiki avec Eglantine, la cuisine ayurvédique avec Jeanne... et bien sûr quelques surprises !

Cela vous dirait de participer vous aussi ? Il reste quelques places de libre.

Les phases du week-end

Vendredi 22 octobre :

15h : Séance de yoga avec Alexandra

Quartier libre pour un thé

18h : Initiation au Reiki avec Églantine

Dîner au clair de Lune

21h : Voyage chamanique avec Clara

Lune de miel avec Morphée

Samedi 23 octobre :

7h : Respiration et bain glacé avec Violette

Autour des croissants pour un brunch

14h : Échanges sur le Féminin sacré avec Isabelle

Retour au quartier général pour un dîner aux chandelles

22h : Hypnose ludique avec Paul

Nuits sous les baldaquins

Dimanche 24 octobre :

8h : Méditation et yoga avec Alexandra

9h : Cuisine ayurvédique avec Jeanne

Colloque en demi-lune autour d'une tisane

14h : Herboristerie avec Frédéric

17h : Clôture du week-end

Déroulé de tapis

Chut, chut, la séance de yoga va bientôt commencer !

Oh, d'ailleurs, je crois entendre le pas léger d'Alexandra. La voici qui arrive : tapis sous le bras, malas aux poignets et le visage si serein et si lumineux... Elle semble avoir trouvé son équilibre. Nous discuterons avec elle, à la fin de la pratique, devant une tasse de thé tchaï, fumant et bien épicé.

Séance de yoga

Vendredi 22 octobre - 15h



Le Yoga est un ensemble de pratiques spirituelles originaires de l'Inde dont le but ultime est d'atteindre l'Éveil, en avançant vers Samadhi, un état de supraconscience et de nirvana.

Cet ancien art de vivre réunit différents exercices : postures (asanas), respirations (pranayama), concentration (dharana)... visant à la recherche d'un mieux-être physique, mental et spirituel.

La dimension physique du yoga permet de rectifier certaines mauvaises habitudes posturales, de renforcer le système immunitaire, d'apaiser les tensions nerveuses, de soulager les douleurs musculaires et de libérer la respiration.

Bien au-delà de cet aspect, le yoga se révèle comme un chemin initiatique qui transcende la discipline physique pour aller vers une meilleure connaissance de soi.

La voie du yoga se trouve dans le fait d'apprendre, d'observer et de réfléchir sur soi dans une position d'humilité.

Les principes du yoga sont décrits dans les Yamas et les Niyamas :

Les Yamas décrivent les règles de la discipline sociale qui comprend :

- Ahimsa : la non-violence*
- Satya : la vérité*

- Asteya : ne pas voler
- Brahmacharya : le contrôle des pulsions sexuelles
- Aparigraha : ne pas convoiter

Les Niyamas relèvent de la discipline individuelle avec :

- Saucha : la pureté
- Santosha : le contentement
- Tapas : le contrôle de soi
- Svadhyaya : les observations spirituelles et l'examen de soi
- Ishvara pranidhana : le dévouement au Divin

Dans une pratique traditionnelle de Hatha yoga, Alexandra a choisi de se concentrer plus particulièrement dans l'étude d'un de ces Yamas : Aparigraha et un des Niyamas : Santosha.

Avec elle, vous goûterez à cette sensation de liberté lorsque l'absence de convoitise ouvre le chemin de la dissolution de l'égo.

Sur les tapis, progressivement, se fera la prise de conscience qu'il n'y a rien à chercher chez autrui que l'on ne puisse trouver en Soi.

Elle vous guidera vers l'état de réalisation de Santosha, le contentement pour apprendre à cultiver l'enthousiasme et l'émerveillement devant les choses simples du quotidien.

Le Yoga : grande famille et petites trahisons

par Alexandra



- *Alexandra, pouvez-vous me faire passer le dernier compte-rendu du comité de direction ? J'en ai besoin pour 17 heures, dernier délai. J'ai une réunion avec les Allemands en suivant.*
- *Bien sûr, monsieur. Je vous l'envoie dès qu'il est prêt.*

Oh la la, qu'est ce qu'il m'enquiquine celui-là ! Il n'aurait pas pu me demander tout ça avant... En plus, je n'ai pas du tout commencé à mettre mes notes en forme.... D'ailleurs, où ai-je bien pu les enregistrer ? A tous les coups, cela ne va pas encore lui convenir. Je l'entends déjà : *"Soyez plus précise, Alexandra. Si je n'ai pas plus de détails, ça ne me sert vraiment à rien. Concentrez-vous donc un peu..."*

Je suis assistante de direction dans une entreprise de composants électroniques. Je rédige des comptes rendus de réunions, en plus de programmer les voyages du directeur, de gérer les pointages des collaborateurs, de rediriger les mails reçus des clients, de répondre aux questions administratives... Malgré cette liste - qui pourrait encore s'allonger, j'ai largement de quoi m'ennuyer.

Petite, je m'imaginais exercer un métier qui me passionne : danseuse, photographe, actrice, médecin... Je me suis retrouvée à faire des études de gestion PME sans trop me poser de questions. J'ai trouvé un travail fin 2008, alors que le krach de l'automne ne laissait pas envisager le meilleur pour l'économie. J'ai rencontré ensuite mon compagnon, les journées passaient rapidement. J'étais sur un petit nuage et même la lourdeur des tâches professionnelles qui m'étaient échues n'aurait pas pu m'en faire descendre.

Et puis Ethan est né, cette fois, c'était la fatigue des nuits de jeune maman, qui me donnait l'impression de passer la journée dans un nuage cotonneux, un peu à côté de mes baskets.

Maintenant Ethan dort la nuit. Et moi, je me réveille.

Chaque journée passée ici, dans ces bureaux mal climatisés, m'étouffe. C'est comme si je m'éteignais par manque d'oxygène, ou comme si la pointeuse de l'entrée m'enlevait, à chaque passage, un peu de ma joie de vivre.

Je n'ai pas particulièrement d'affinités avec mes collègues, hormis peut-être Stéphane, avec qui je partage régulièrement les pauses café.

J'écoute Colette, l'autre assistante de direction, qui s'affole à chaque fois que le directeur passe dans le bureau pour nous demander un document. Dès qu'il a le dos tourné, elle me raconte que l'entreprise part en vrille, et que, du coup, elle aurait dû venir plus tôt ce matin mais, ce n'est pas grave, elle partira plus tard ce soir. Surtout que pour faire ses quarante kilomètres pour rentrer chez elle, il n'y a personne à partir de 22h30 donc ce sera mieux pour elle. Bref... Je rêve d'une vie extraordinaire et je rédige des comptes rendus sur le nombre d'arriérés de circuits imprimés.

Alors, le week-end, j'écume les stages de développement personnel, les ateliers pour trouver son ikigai, les exercices pour aiguiser la connaissance de soi. Je dévore les livres de transformations époustouflantes, j'écoute des affirmations de pensées positives. Mais, il n'y a rien à faire : tous les lundis matins, je repars au travail, le moral dans les chaussettes et la tête dans les nuages. Peut-être que je devrais faire une expérience plus radicale : aller voir un chamane et boire de l'ayahuasca, bien loin d'ici.

Allez, arrêtons de rêvasser, vite, finissons-en avec ce fichu rapport ou Monsieur le directeur va encore venir m'embêter.

Surtout que c'est jeudi et que je dois ensuite vite filer récupérer Ethan à la garderie pour l'amener à son cours de judo. A nouveau, je ne vais pas avoir le temps d'aller faire les courses entre-temps... Pourtant, ma liste de provisions était rédigée bien avant ce rapport...

Les enfants s'amuse^{nt} sur le tatami. Ethan est engagé dans un combat avec Jean, son grand copain. Les cris résonnent dans ma tête.

Après le calme soporifique du bureau, le contraste est trop fort : leurs joies simples trop éclatantes, la blancheur des kimonos trop éblouissante.

Je cours d'une obligation à l'autre, d'un ennui à l'autre, d'une déception à une autre. J'ai l'impression d'être passée à côté de ma vie, de n'avoir pas bifurqué au bon moment, de m'être trompée de direction.

Quand j'étais adolescente, j'ai failli devenir mannequin. D'ailleurs, j'ai fait une ou deux campagnes de pub pour des vêtements. Ma mère a mis fin prématurément à tout cela : ce n'était pas sérieux, il aurait fallu que je fasse bien trop de voyages, alors que je devais plutôt suivre mes études sans me disperser. Sûrement, j'aurais eu une vie plus palpitante.

Caroline, la maman de Jean, et accessoirement la femme de mon patron, vient s'asseoir près de moi. Elle arbore un grand sourire :

Alors, Alex, comment vas-tu ?