

LE BON CÔTÉ DE LA FORCE

Qu'est-ce que la force ? Y en a-t-il une seule ou plusieurs ? Comment la mettre au service d'un cheminement, d'un éveil, d'une guérison ? Trois personnes se confrontent au quotidien et très concrètement à ce questionnement. Nous les avons rencontrées.

Par Laurence Pinsard

STÉPHANE HASKELL :

« *La reconquête des forces physiques, mentales et spirituelles* »

Stéphane Haskell revient de loin. Photographe et documentariste, correspondant d'une agence de presse, il vit à New York où il mène une vie dissolue. « Je sortais beaucoup, je buvais beaucoup, j'étais dans l'auto-destruction ». Puis, autour de 40 ans,



survient l'accident. Victime d'un écrasement de la moelle épinière, il est opéré en urgence et se retrouve partiellement paralysé et souffrant d'atroces douleurs. Rééducations, antalgiques puissants (morphine, codéine, kétamine...), rien ne marche et Stéphane est au bout du rouleau, quand une amie lui recommande le yoga. La rencontre avec le yoga marque le début d'un long chemin de guérison et de reconquête des forces physiques et mentales. « Je me suis tout doucement réapproprié mon corps par le souffle, j'ai commencé à me dire que je pourrais un jour me passer des béquilles chimiques... J'ai demandé à mon corps d'aller puiser une nouvelle énergie dont j'ignorais l'existence jusque-là ». Défiant tous les pronostics, Stéphane reprend peu à peu le contrôle de son corps. Puis gagne peu à peu en mobilité, en motricité et, surtout, en énergie vitale ! « Grâce au yoga, on peut se reconnecter avec elle et ensuite, quand on connaît le chemin, on peut y puiser ». Stéphane Haskell se lance alors dans un tour du monde pour rencontrer des personnes que le yoga a soignées, a aidées à réconcilier corps et esprit, à trouver plus de paix et d'harmonie. Il en fait un magnifique documentaire, *Breathe, un souffle de liberté*, éminemment porteur d'espoir, et un livre autobiographique, authentique et touchant, *Respire*.



MARIE-LAURE WILL :

« *La puissance féminine est une puissance d'amour* »

Initiatrice et fondatrice des rencontres « Puissance de femme » (www.puissancedefemme.com), Marie-Laure Will donne des conférences partout dans le monde sur les valeurs féminines. Le déclencheur a été une rencontre avec Amma, en 2011. Une de ses phrases l'a particulièrement frappée : « La plupart des femmes sont actuellement endormies, il faut qu'elles se réveillent et se lèvent, c'est l'un des besoins les plus urgents de notre époque ». Cela lui apparaît comme une évidence. Pour elle, la puissance (elle ne parle pas de force qui est dans la volonté) féminine est une puissance d'amour. « La femme est à l'origine de la Vie, elle porte en elle la force de création. Elle est aussi initiatrice de l'Amour ». Une manière de voir les choses qui n'est pas sans rappeler celle de Clarissa Pinkola Estés, psychanalyste et conteuse, auteure du célèbre *Femmes qui courent avec les loups* : « la femme est feu d'amour, feu d'espoir, feu de compassion, et nous sommes dans sa lignée ». Pour Marie-Laure Will, si la femme d'aujourd'hui arrive à reprendre conscience et à se reconnecter à sa puissance, cela lui ouvre la possibilité d'une autre dimension d'elle-même, plus épanouissante, plus vaste et plus valorisante, qui l'amènerait à vivre un équilibre intérieur plus joyeux et solide. « Bien assise à l'intérieur d'elle-même et reliée aux autres femmes, la femme devient inspiratrice de bienveillance, d'amour, de créativité. Elle est celle qui réconcilie, qui harmonise, qui unit ». Dans un monde en déséquilibre général, porté par des valeurs masculines, on peut aisément imaginer que si l'on faisait plus de place à l'écoute intérieure, à l'intuition, à la gentillesse, à la bienveillance, beaucoup de choses changeraient... Plus il y aura de prises de conscience et de transmissions de ces valeurs, plus les puissances des femmes pourront s'exprimer et transformer chacun(e) et tous en profondeur !

VINCENT MATHIEU :

« *Une force de vie qui me permet de m'épanouir* »

Instructeur professionnel d'apnée et fondateur de l'école d'apnée *InnerSea* (www.facebook.com/InnerSea.Freediving.Education), Vincent Mathieu est vice-champion du monde 2015 d'apnée statique. « Le yoga m'aide à éviter de me perdre dans le monde du sport à haut niveau » avoue-t-il. « Cela me permet de me recentrer sur le plaisir que j'ai à pratiquer l'apnée et à oublier un peu le côté compétition et performance ». C'est aussi pour lui une manière de se recentrer sur soi, de croire en ses capacités, de se « conditionner » de façon positive. Car l'apnée sollicite le mental plus qu'aucune autre activité. Sous l'eau, à

partir de 4 à 5 minutes, une envie irrésistible de respirer arrive. À ce moment-là, il est primordial d'avoir la capacité d'accepter et de se relâcher pour « tenir le coup ». Pour Vincent, l'apnée est un moment de pleine conscience. « Je passe en revue mon corps, j'identifie les points de tension, j'accepte tous les ressentis... ». Après une adolescence très festive (pour ne pas dire plus !), ces pratiques deviennent pour lui un style de

vie global. Quand il ne s'entraîne pas en salle, ou sous l'eau, Vincent pratique donc des asanas, des enchaînements comme la salutation au soleil, ou des postures adaptées à sa pratique : toutes celles qui libèrent le diaphragme, la cage thoracique ou celles qui concernent les muscles sollicités dans l'apnée. Il médite aussi, à sa façon : en s'installant dans une posture confortable, il ferme les yeux, fait un tour d'horizon de ses sensations corporelles, observe les points de tension et de relâchement.

« J'observe, sans jugement. Cela m'aide pour les jours de compétition, à accepter ce qui se passe, à pouvoir faire face à tous les aléas, à toutes les sensations, à accepter par exemple l'augmentation du rythme cardiaque ». Joyeux, vivant, serein, Vincent confie que les deux disciplines lui apportent une force de vie qui lui permet de s'épanouir dans tous les aspects de son existence.



© ÉRIC FLOCHNY