



## Méthode Françoise Bernard ? Qu'est-ce à dire et qu'en dire aujourd'hui ?

Monique Soulié

Méthode Françoise Bernard ?  
Qu'est-ce à dire et qu'en dire aujourd'hui ?  
Qu'elle conduit là où chacun de nous ignore où et qui il est.

De surprise en surprise, avec toujours une invitation et une incitation à aller vers un endroit de lui-même qu'il méconnaît totalement, parce que ces dernières (Françoise Bernard et sa méthode) ne laisse aucun des participants indifférents et que, chacun de nous, à l'issue des séminaires devient « autre » à son insu.

La méthode prend source avec le mythe d'Ariane, se déroule dans le labyrinthe pour y trouver, se confronter, et vaincre le Minotaure.

Le Minotaure, c'est ce que chacun d'entre nous a en lui de très profondément caché, si bien qu'il en ignore tout, qu'il ne sait rien de lui-même, particulièrement avec ce vocable, et qui se révèle ou non suivant sa sensibilité, son ouverture d'esprit et de cœur, grâce au « Dédalescope<sup>®</sup> » un des outils-jeux de la méthode.

Chacun peut également passer à côté et n'entrevoir ce Minotaure si gênant que le temps du séminaire, puis cette figure est happée par les habitudes quotidiennes et le rythme de celles-ci.

Quant à moi, ce qui m'a été très difficile à mémoriser, c'est le fil d'Ariane : parce que je ne voyais pas, au cours du séminaire, comment je pouvais parvenir à l'« utiliser » et à quoi cela correspondait en moi.

J'ai mis très longtemps (deux ou trois années) pour saisir ce fil et le suivre ; en effet, je le regardais, mais j'ignorais en quel lieu de moi-même il pouvait être important et surtout où je désirais qu'il me conduise.

Le Labyrinthe, j'y étais bien, enfermée, cadennassée en lui ; il était une sorte de compagnon évident car il était très évocateur de ce que je vivais, également parce que c'était la seule chose que je connaissais de la vie, du monde. Au cours du séminaire, j'ai saisi (fugacement et théoriquement) que le fil d'Ariane était une sortie vers un avenir, mais je ne comprenais pas comment faire pour m'en saisir et effectuer un changement d'état.

Je ne voyais, ni ne percevais aucune sortie pour moi ; je vivais « mes » Minotaures que je connaissais plus ou moins bien suivant chacun d'entre eux (je les ai simplement désignés à ce moment-là ; je ne me les suis appropriés de manière intérieure et personnelle que beaucoup plus tard !), mais je ne distinguais pas la sortie tant ils étaient périlleux en mon for intérieur.

.../...



.../...

Ce que j'ai découvert, grâce à Françoise Bernard et à sa méthode, c'est le rôle de l'autre, qui n'est pas obligatoirement un ennemi. Le fait de travailler en binôme est entré dans la découverte de moi-même : grâce à l'autographie, j'ai pris conscience de la date de ma conception en relation avec un évènement historique et de ma non-libération malgré cet évènement qui aurait pu, au contraire, participer à la libération de ma vie ; également que les rencontres avec des personnes, et ce dès mon plus jeune âge, qui avaient jalonnées ma vie, m'avaient grandement construites.

Ces paroles que je venais d'énoncer, rapportées par l' « autre » étaient un écho (hors de moi et du temps habituel) de moi-même, comme si les circonstances qui avaient eu lieu étaient, à la fois, intérieures et extérieures à moi. Je ne devais plus oublier cela : j'étais bien la personne que la parole de l' « autre » faisait vivre alors que je me ressentais « morte » intérieurement ; je venais d'être reconnue et racontée. Quelle stupeur ! mais aussi quel effroi pour moi qui ne parlais jamais de moi !

Durant les séminaires, je ressentais que tous ces Dédalscopes, Autographies, écoutes et prises de conscience devenaient lumière pour moi ; Françoise Bernard me parlait en même temps qu'elle s'adressait au groupe et cependant ses paroles m'interpellaient et faisaient trace en moi en des profondeurs inconnues de moi-même. Par l'intelligence de ces propos, l'humour, l'étymologie, la légèreté apparente, tout était éveillé en moi.

Les séminaires ont fait surgir de moi des « possibles », de l'audace, certes un peu timide, pour « oser » ( même si cela était encore fragile en moi) ; je savais que c'était ce chemin-là qui était l'essentiel, que ces paroles, ces « outils-jeux », me permettaient de me sentir comprise et surtout d'esquisser une compréhension de ma vie, cela n'empêchant pas la dépréciation de moi-même qui devait durer encore quelques années.

Ces derniers ont été fulgurants pour moi, car Françoise Bernard et la richesse de sa personnalité ont l'art de révéler à chacun, et cela grâce à son écoute constante, aux propos échangés, sans oublier les jeux de mots et les sourires dans la voix qui mettent exactement à l'endroit où quelque chose, personne ne sait quoi, va surgir tôt ou tard.

Certes, le cheminement est loin d'être accompli, mais il y a une ébauche bien vivante de ce que sa propre vie peut devenir. Donc, espoir basé sur des faits, des pratiques ; je pouvais défaire ce que les strates avaient si largement étayées : il me restait à me reconstruire, à tisser avec un autre métier que celui que je devais abandonner.

Au sortir des séminaires, je savais que je devais commencer une analyse et celle-ci m'a totalement transformée, je devrai dire métamorphosée. Cette dernière (durant longtemps...) qui a commencé peu après le séminaire, m'a permis de re-naître et d'ad-venir aux divers « moi » que possèdent chacun d'entre nous. Du Minotaure « peur de vivre », d' « exister », je me suis accrochée au fil d'Ariane, je suis sortie du labyrinthe grâce au fil de « soi ». Aujourd'hui, je suis épanouie, j'ai des amis véritables et affectueux, je sais prendre des décisions à mon propre sujet (non pas professionnellement, cela je savais très bien le faire depuis

.../...



.../...

toujours ! ) et je suis bien ancrée dans la réalité du moment que je vis, sans avoir réellement peur ; je peux être inquiète, mais je vivais dans la terreur avec une réelle angoisse de vivre.

Sans séminaires, sans Françoise Bernard et sa méthode, je ne serai jamais parvenue à cela car je ne conceptualisais pas que la vie avait un sens et valait la peine de tenter des expériences diverses toujours enrichissantes.

Se sont ajoutés à cette lente et profonde évolution et maturation de l'analyse, une compassion (que je savais posséder, mais me laisser « dévorer » par l'autre, une patience, une bienveillance et surtout beaucoup de légèreté...en même temps qu'un bonheur d'être active (sans activisme), une joie immense de m'exprimer en mots ; ( à la suite d'un jeu de séminaire : « écrivez un haïku »), j'écris avec bonheur des haïkus que j'édite sans éditeur et qui sont la quintessence de moi-même. En un mot, je suis ouverture vers la vie et vers les autres et surviennent en moi des pensées, des idées que je concrétise, mais que j'ignore posséder en moi, et qui jaillissent du fond de moi comme si elles avaient toujours existées tant cela paraît simple une fois formulées mentalement, oralement ou par des écrits.

Tout cela, en restant ouverte vers l'intériorité de mon être, attentive aux changements qui interviennent et en entraînent d'autres (aucune versatilité : simplement mouvement et mouvance).

Je vis le monde intérieur et le monde extérieur de manière concomitante.

Ce qui m'a beaucoup aidée, également, ce sont les lectures qui permettent un va-et-vient de renouveau, un enrichissement.

Je terminerai donc par là, avec François Cheng, qui a été longtemps « exilé » entre deux cultures, deux « autres » en un seul être ; voici donc deux de ses poèmes :

*Le*

*Centre*

*Est*

*Là*

*D'où*

*Viennent*

*Les murmures*

.../...



*L'insu*  
*L'invu*  
*L'impensé*

*L'attendu*  
*L'entendu*  
*L'inespéré*

Je remercie profondément Françoise Bernard

Monique Soulié

---

**Monique Soulié**

Contacts : [monique.soulie31@free.fr](mailto:monique.soulie31@free.fr)