



Sophie Friedel

CHERIF CHALAKANI: D'ÊTRE UN ENFANT PERDU EN EXIL À SE SENTIR CHEZ SOI DANS LE CORPS

SOPHIE FRIEDEL - 1. SEPTEMBER 2019

A propos de Cherif Chalakani

Cherif Chalakani travaille, avec gentillesse et attention, sur le souffle, le mouvement et les émotions pour donner naissance à des espaces de paix intérieure. Son approche thérapeutique s'articule autour de deux thématiques complémentaires. D'un côté biographique, abordant les relations toxiques présentes dans la famille d'origine. Depuis le début des années 1990, il propose des ateliers de reparentalisation, d'abord au Mexique, puis maintenant en Espagne, en France et en Allemagne. Le deuxième versant de son métier est l'expérience de la naissance. Depuis près de quatre décennies, il a créé et perfectionné "Espacios Nacientes", une approche thérapeutique qui aborde, avec une attention toute particulière au corps, les expériences de la naissance dans ses dimensions tant physiques que métaphoriques en mettant l'accent sur l'autorégulation de l'organisme.

*Cherif a rencontré, en 1978, le psychiatre chilien et nominé au prix Nobel de la paix, le Dr Claudio Naranjo, auteur de deux publications *Elicitiva*. Il est depuis son élève et son collaborateur, participant à différents modules du SAT, un programme psycho-spirituel pour le développement du potentiel humain. Il a facilité un module sur les relations parentales lors d'un cours à Innsbruck Peace Studies durant l'été 2015. Son livre « *Renacer al Ser* » révèle son travail thérapeutique et sera publié en français plus tard cette année.*

Cherif Chalakani, artiste du corps et « sage-femme » spirituelle, est un transformateur des conflits et un artisan de la paix. Son père était journaliste et militant dans la révolution égyptienne. Cherif a adopté une approche interne de la paix en devenant thérapeute. Au cours des quatre dernières années, Sophie Friedel a collaboré au programme SAT du Dr. Claudio Naranjo.

Vous êtes né d'une mère juive et d'un père musulman et vous vous êtes beaucoup déplacé, que ce soit pour des raisons politiques ou religieuses. Pendant la crise de Suez en 1956, vous avez émigré du Caire en Suisse, à l'âge de 6 ans, en quoi cela vous a affecté à long terme?

Avec ma petite sœur je me suis retrouvé dans un internat en Suisse et cela a signifié une coupure profonde. J'ai perdu ma langue maternelle, l'arabe; J'ai perdu mon père; J'ai en partie perdu le lien avec ma mère. Avec une famille entièrement fracturée nous étions des enfants seuls dans un monde chaotique, avec un grand besoin d'appartenance.

Devenu français à 18 ans j'ai fait mon service militaire comme professeur de mathématiques à Caracas dans le cadre de la coopération. J'ai vécu un nouvel exil et soudain tout mon passé m'a rattrapé et j'ai pris conscience de toute ma souffrance. Je m'étais réfugié dans un monde seulement mental avec un cœur fermé et au Venezuela je me suis rendu compte que j'étais exilé de mon monde intérieur et terriblement confus quant à mon identité, ne sachant pas si j'étais égyptien ou français et n'ayant pas une terre pour me poser et me reposer. J'ai ressenti l'hospitalité et la chaleur des sud-américains, et en moi s'est réveillé tout mon passé émotionnel égyptien.

Pouvez-vous donner des précisions sur la relation avec votre père ?

Engagé dans la clandestinité pour faire la révolution, Il a quitté la famille à mes 3 ans et je l'ai revu seulement à mes 25 ans. Sans contact direct avec lui, j'ai su par ses camarades de lutte qu'il fut emprisonné. J'ai donc eu un père absent que j'ai certainement idéalisé, ne le connaissant pas, mais sachant qu'il défendait les pauvres. A mes yeux c'était un héros. Quel paradoxe impressionnant !

C'est à cette époque que j'ai rencontré à mes 22 ans mon premier thérapeute, le mexicain Rafael Estrada Villa et je me souviens encore de la question qu'il m'a posée : « Quels problèmes as-tu avec ton père ?» et de ma réponse innocente : « Je n'ai pas de problèmes car je n'ai pas de relation avec mon père ». Aucune relation équivalait pour moi à aucun problème. Il a simplement souri et m'a dit : « Nous allons donc commencer par le commencement, un père absent, est un problème !». Rafael m'a accompagné au début de mon voyage thérapeutique pour retrouver mon père et faire la paix avec lui. J'ai pu ensuite me réconcilier avec ma famille et avec mes circonstances de vie, et passer de la confusion à la clarté, de la peur à la sécurité. Cela a été un long parcours...

Qu'est-ce qui vous a aidé à intégrer ces expériences de désintégration de votre enfance ?

Grâce à une thérapie centrée sur le corps, j'ai pu reconnaître et élaborer mon désespoir d'enfant balloté par tellement de changements. J'ai compris l'importance des expériences périnatales et ainsi découvert une nouvelle vocation. De mathématicien je suis devenu thérapeute avec deux grands axes de travail : l'intégration familiale et l'expérience de la naissance en tant qu'expérience biologique et comme métaphore des processus de transformation.

Y a-t-il un endroit que vous appelleriez un « Chez vous » aujourd'hui ?

Maintenant je suis chez moi dans mon corps et je me sens soutenu, contenu et finalement ancré dans un sentiment de sécurité intérieure. Dans ma pratique, personnelle et professionnelle, je suis engagé

dans une démarche de prise de conscience des sensations et des émotions. C'est une manière palpable d'appréhender la réalité. Intuitivement je crois que ma prochaine étape sera un « Chez moi » dans la conscience même. Mon pays sera alors celui de la conscience, du mystère, un espace généreux offrant toutes les possibilités.

Vous travaillez dans les ateliers «*Espacios Nacientes*» ou dans le SAT pour favoriser un éveil de l'attention qui passe par le corps et le mouvement. Qu'est-ce qui vous semble important ?

Créer, en réalisant un saut de conscience, l'accès à de nouvelles ressources qui permettent de soigner les expériences possiblement traumatiques, prénales et natales, et de redonner un sens du sacré à cette transition de l'intérieur vers l'extérieur, de l'eau vers l'air, de l'obscurité vers la lumière. Je prends en compte non seulement la naissance biologique, mais aussi les transitions qui accompagnent les étapes de vie.

Dans nos sociétés occidentales les naissances se font encore trop souvent dans un climat de peur, de violence et de non-respect des rythmes organismiques de la mère et du bébé, en particulier dans les hôpitaux surchargés de stress. Lorsque nous sommes confrontés à un changement dans notre vie, petit ou grand, je crois que la mémoire traumatique de la première transition, peut être réactivée, et si tel est le cas, nous changeons avec peur et violence, sans respecter notre potentiel d'autorégulation organismique.

Prendre soin du processus de naissance, c'est prendre soin du processus thérapeutique. C'est un même processus, c'est un même mouvement. Mon rôle est de faciliter des expériences qui nous permettent d'incorporer de nouvelles façons de naître et donc de changer. Une naissance sans violence, comme l'a dit le Dr Leboyer, est possible et constitue un premier pas vers la paix dans ce monde.

Votre travail s'appuie également sur la vision de Claudio Naranjo d'une famille intérieure régie par trois amours essentiels : l'amour de la Mère, l'amour du Père et l'amour de l'Enfant. Vous offrez tous les deux un puissant moyen de transformation en donnant naissance à une triade intérieure archétypique. Pouvez-vous expliquer comment une famille intérieure harmonieuse est importante pour les activistes de la paix confrontés à des situations de conflits ?

Comme le dit Claudio Naranjo : « C'est dans la relation primaire avec nos parents que nous nous perdons et c'est également en relation que nous pourrons nous re-trouver ». Un groupe thérapeutique est un espace puissant pour explorer de nouvelles possibilités de rencontre. C'est un laboratoire qui permet d'expérimenter des options « *alter-natives* ». C'est dans ce contexte que je propose des espaces d'acceptation, de bienveillance et de compassion, qui permettent de reconnaître et de résoudre les conflits issus de notre famille intérieure et pour dépasser nos schémas limitants et répétitifs.

Une dimension de mon travail consiste à donner le jour à une famille intérieur qui intègre de nouvelles ressources. Nous avons manqué d'amour parce que nos parents eux-mêmes ont aussi manqué d'amour. C'est un « fléau » trans-générationnel qui nous maintient ancrés dans le manque, la douleur,

la frustration et la colère. Il s'agit de créer un terrain de réconciliation avec nos parents pour pouvoir leur dire, le cœur ouvert, que nous sommes en paix avec eux.

De nouvelles ressources, de nouvelles compétences relationnelles et existentielles peuvent s'incorporer quand l'attention établit un lien entre le mental, l'émotionnel et le sensoriel. C'est la conscience qui va favoriser ces mouvements internes et externes. C'est l'attention qui permettra d'unir l'intention et le geste. Le verbe se fait alors chair. Nous reconnaissons le ressenti émotionnel et sensoriel, qu'un mot, comme *bienveillance* par exemple, sous-entend. Nous transitons du mental au physique, de l'expression verbale à l'expression corporelle, du concept à l'expérience.

"A ma façon je favorise une instance d'auto-maternage et d'auto-paternage qui pourra prendre soin de notre enfant intérieur profondément blessé".

Faire la paix avec nos parents est-il nécessaire pour vivre en paix ?

Oui, c'est nécessaire, mais notre manière d'aborder la douleur, propre à la difficulté de vivre, est également une thématique importante. J'ai entamé mon chemin thérapeutique, désireux d'éradiquer la douleur pour entrer dans une sorte de paradis. Mais ce n'est pas l'objectif du travail thérapeutique et d'une transformation mature. C'est une profonde illusion infantile dont j'ai dû faire le deuil. La polarité et les conflits, l'amour et la haine resteront présents et nous devons les aborder sans penser atteindre un état définitif sans douleurs et sans conflits. La paix dépendra de notre capacité à accueillir la douleur et le conflit avec une conscience ouverte et continue.

"La vie n'est pas un jeu facile", dit-il et nous rions tous les deux.

Le sujet du magazine étant le journalisme, avez-vous un commentaire pour les journalistes ?

Mon père ayant été également journaliste je sais à quel point il est difficile de partager la vérité de manière objective, et j'en profite pour rendre hommage au courage de mon père et de tant de journalistes qui apportent leurs contributions aux possibles changements sociaux, souvent risquant leur vie.

Sophie Friedel est l'auteure d'un monographie pour sa thèse de maîtrise pour conclure ses études de la paix à l'Université d'Innsbruck : « *The Art of Living Sideways* » (« *L'art de vivre latéralement* »). Après avoir obtenu son diplôme elle s'est installée à Freibourg pour collaborer à l'organisation du programme SAT. Elle suit une formation en thérapie Gestalt et a fondé une école de skateboard, « *Rollbrettworkshop* » où elle enseigne l'art de *vivre latéralement*.

Contact: sophiefriedel@naranjo-sat.com ou: <https://www.naranjo-sat.com/>

La traduction de cet article, de l'anglais au français, est de Tania Mollart.