Traduction et préface de
Béatrice Arnaud, Catherine Balance et Nathalie Lebas

Stephen Gilligan et Robert Dilts

Le Voyage du héros

Un éveil à soi-même, avec le coaching génératif

interéditions

La première édition originale de cet ouvrage a été publiée
au Royaume-Uni et aux États-Unis par Crown House Publishing,
Sous le titre : *The Hero's Journey: a Voyage of Self-Discovery*

Copyright © 2019 by Stephen Gilligan and Robert Dilts pour la 2e édition

L'éditeur remercie Béatrice Arnaud, Catherine Balance et Nathalie Lebas
pour l'aide apportée à la réalisation de cet ouvrage.

Couverture : Studio Dunod

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :

Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés
pour réduire notre impact sur l'environnement.

Le format de nos ouvrages est pensé
afin d'optimiser l'utilisation du papier.

Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70%
de nos livres en France et 25% en Europe
et nous mettons tout en œuvre pour augmenter
cet engagement auprès des imprimeurs français.

Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos
ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© interéditions, 2011, 2019, 2023 pour la nouvelle présentation

interéditions est une marque de
Dunod éditeur, 11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-7296-2337-1

Sommaire

Préface VII

Avant-propos XI

Première partie

Premier jour

1. Introduction 3
2. Début du voyage 7
3. La structure du voyage du héros 19
4. Le soi génératif 33
5. Développer une conscience somatique 45
6. Rassembler les trois intelligences pour soutenir l'appel 59
7. L'état somatique génératif 85
8. Apprendre à être avec ce qui se passe en vous 93
9. Clôture : garder son canal ouvert 99

Deuxième partie

Deuxième jour

1. La conscience cognitive générative 105
2. Faire face à la résistance et au refus 129
3. Intégrer « l'ombre » 147
4. Parrainer les schémas archétypaux de transformation 157
5. Clôture : une douce obscurité 171

Troisième partie
TROISIÈME JOUR

1. LE CHAMP GÉNÉRATIF 177
2. LES ÉNERGIES ARCHÉTYPALES : LA TENDRESSE, L'ARDEUR PLEINE CONSCIENCE ET « OUVRIR AU-DELÀ » 223
3. PLEINE CONSCIENCE ET « OUVRIR AU-DELÀ » 223
4. CLÔTURE : LE SCHÉMA QUI CONNECTE 241

Quatrième partie
QUATRIÈME JOUR

1. FAIRE LE VOYAGE 247
2. L'IMPORTANCE DE LA PRATIQUE 253
3. AUTO PARRAINAGE GRÂCE À UNE CONSCIENCE ÉLARGIE 259
4. LES CINQ RYTHMES DU VOYAGE : FLUIDE, STACCATO, CHAOS, LYRIQUE ET QUIÉTUDE 267
5. TROUVER DES GARDIENS 279
6. CLÔTURE : LE RETOUR 295

Glossaire 301

Table de matières 303

Préface

J'ai eu l'opportunité de connaître Stephen Gilligan en 2009 lors d'une formation en hypnose générative. Alors que j'étais déjà formée à l'hypnose, son enseignement m'a permis de totalement transformer ma pratique. Cela m'a appris à faire confiance à ce qui est là, à utiliser les compétences et les savoir-faire et à m'ouvrir à ma créativité.

Puis, j'ai rencontré Robert Dilts, en 2010, en suivant la formation en Coaching Génératif qu'il coanimait avec Stephen Gilligan. Connaissant peu la PNL avant ma rencontre avec Robert, je me suis sentie très vite en phase avec sa façon de travailler. La manière dont tous deux nous enseignaient le coaching et la qualité du niveau de conscience avec lequel ils nous demandaient d'accompagner nos clients a été une révélation, ouvrant tout un champ des possibles.

Stephen et Robert ont étudié auprès de Milton Erickson et aussi de Gregory Bateson et beaucoup d'autres figures marquantes de l'époque. Toute leur vie, ils n'ont jamais cessé de porter plus loin et plus haut ces enseignements en innovant grâce à leurs propres pratiques et découvertes autour du concept de changement génératif.

Depuis une vingtaine d'années, dans cette recherche sur le changement génératif, Stephen Gilligan a apporté toute son expertise en tant que psychologue hypnothérapeute tandis que Robert Dilts a développé la PNL de troisième génération, influencée par la systémique. Ils proposent avec cette démarche une transformation au niveau de la « structure profonde », par opposition à la « structure de surface ». Il s'agit d'apprendre à dépasser les façons habituelles de penser, les modèles mentaux, d'être capable de

« sortir de la boîte » du mental, et d'apprendre à créer quelque chose de nouveau en s'ouvrant au champ génératif. « Vous êtes le champ génératif qui peut contenir les différentes parties d'un champ et les intégrer. Vous êtes l'espace plus profond qui peut « faire l'amour, pas la guerre ». Vous êtes le soi qui peut créer de l'harmonie dans le monde. Vous êtes le champ ! »

À leur tour, ils ont souhaité transmettre leur enseignement, afin que le plus grand nombre puisse y accéder, en créant l'Association Internationale pour le Changement Génératif (IAGC). Le changement génératif met l'accent sur la créativité et les solutions nouvelles que chacun peut trouver pour soi : comment créer une vie personnelle et professionnelle réussie et riche de sens ? Comment développer une belle relation avec soi-même, ses blessures et ses dons ?

Ce livre propose une relecture générative des étapes du Voyage du Héros, décrites par Joseph Campbell dans son célèbre livre *Le Héros aux mille et un visages*. À travers les huit étapes que Stephen Gilligan et Robert Dilts ont redéfinies, ils nous invitent à : « …opérer une transformation profonde de l'identité... Une réorientation de l'être humain, un éveil de l'âme... ».

Je remercie vivement mes collègues, Catherine Balance et Nathalie Lebas d'IAGC, pour leur collaboration à la traduction de cette nouvelle édition en français, traduction pour laquelle nous sommes restées au plus près du texte original de Stephen Gilligan et Robert Dilts.

Béatrice Arnaud

Participer à la traduction de cet ouvrage a été une merveilleuse occasion de revisiter le travail des grands enseignants que sont Robert Dilts et Stephen Gilligan. Ils sont, pour moi, des modèles inspirants dans leur art d'accompagner et d'être à l'écoute, et pour leur approche générative de l'être ; c'est-à-dire notre capacité à voir au-delà de la simple réalité et à nous diriger vers des solutions nouvelles. Je retiens principalement le centrage, la base indispensable pour aborder différemment toute difficulté ou émotion et l'accueil de tout ce qui est, sans le juger, nous permettant ainsi de devenir des êtres complets, unifiés et plus heureux, tout simplement.

Avec gratitude,

Catherine Balance

La rencontre avec Robert Dilts et Stephen Gilligan a été pour moi un véritable Voyage du Héros. Un jour, frappe à notre porte notre appel : comment vivre sa vie avec plus de sens ? Il s'agit d'entendre, d'accepter, d'accueillir cet appel. Puis, sur notre route, nous faisons face à des démons qui nécessitent d'être surmontés. Grâce à Robert Dilts et Stephen Gilligan, nous apprenons que nous avons toutes les ressources en nous pour transformer, et tout transcender. Le Voyage du Héros est une quête permanente. Ce livre vous permettra de mettre une lumière sur votre vie, une lumière sur La Vie. C'est un voyage à la découverte de soi, il vous invite à devenir le héros de votre vie.

Nathalie Lebas

Avant-propos

à la deuxième édition du « Voyage du Héros »

C'est un plaisir d'écrire l'avant-propos de cette nouvelle édition de notre livre *Le Voyage du Héros – Un Éveil À Soi-Même, Avec Le Coaching Génératif*. Cela fait dix ans que nous avons publié ce livre pour la première fois, mais le message et les exercices semblent toujours aussi appropriés qu'à l'époque, et encore davantage à bien des égards.

Dans son livre *Le Héros aux mille et un visages*, Joseph Campbell parle des trois chemins de vie que nous pouvons emprunter : 1) le village, 2) le terrain vague et 3) le voyage. Le village représente la vie qui a été tracée pour chacun par la société et la culture : nous naissons, allons à l'école, obtenons notre diplôme, trouvons un emploi, nous nous marions et avons des enfants ; nous travaillons jusqu'à notre retraite, acquérons une montre en or et finissons par mourir. Ce chemin offre beaucoup de garanties et de sécurité ; il ne perturbe pas beaucoup la norme ni ne « fait de vagues ». Nous agissons en fonction de ce que l'on attend de nous. C'est essentiellement le chemin de l'ego. Pour beaucoup de gens, c'est une manière satisfaisante de vivre leur vie.

Pour d'autres, ce n'est pas si simple. Pour certaines raisons, ils ne s'intègrent pas (parce qu'ils n'ont pas la bonne couleur de peau, le bon sexe, la bonne morphologie ou préférence sexuelle, etc.) ou encore ils se

sentent appelés à quelque chose de plus grand. Selon Thoreau, le village est pour eux « une vie de désespoir tranquille ». Plutôt que de s'y épanouir, ils se sentent en cage, étouffés ou réprimés. Campbell, de son côté, évoque deux autres chemins possibles pour ces personnes.

Le terrain vague représente le chemin du rebelle, du hors-la-loi ou de l'exclu. C'est une vie en marge de la société, de la famille, de la carrière…, au-delà de ce qui est considéré comme approprié et normal ; une tentative de s'épanouir en rejetant le village et en s'en échappant (dans les relations sexuelles, la drogue et le rock'n'roll, etc.). Bien qu'il s'agisse d'un moyen de trouver un contexte pour se développer, c'est généralement le contraire qui se produit. Cela peut aboutir à de la dépendance à l'alcool ou aux drogues, peut-être même à des activités « criminelles », ou seulement à une vie d'isolement ou d'abandon de soi.

L'autre chemin est celui du *Voyage*. Pendant le Voyage, nous suivons notre cœur, notre vision et notre appel pour trouver notre propre chemin et découvrir quelque chose de nouveau. C'est la voie de tous les grands leaders, entrepreneurs et pionniers. À travers les défis et les découvertes qui jalonnent le chemin, nous acquérons du courage, de la lucidité, de la sagesse, de la résilience et une plus grande conscience de nous-même et du monde. Lorsque nous retournons au village, nous pouvons apporter notre propre contribution aux autres et être reconnus pour ce que nous sommes vraiment. Le voyage n'est pas toujours à l'extérieur. Parfois nous le vivons de l'intérieur même si nous restons dans le contexte physique du village. Grâce à notre évolution, nous apportons de nouvelles idées et une nouvelle vie au village permettant à un plus grand nombre de s'y épanouir. Il nous est même possible d'apporter guérison et transformation au terrain vague.

Ce livre propose de prendre cette troisième voie ; le Voyage pour grandir en développant les compétences nécessaires pour découvrir et suivre votre propre chemin et vivre votre vie comme si elle était la meilleure version de vous-même.

Robert Dilts et Stephen Gilligan
Juin 2019

Partie

I PREMIER JOUR

1

INTRODUCTION

Cela fait plus de trente ans que nous, Stephen Gilligan et Robert Dilts, auteurs de ce livre, cheminons ensemble. Nous avons fait connaissance au début des années soixante-dix, lorsque nous étions étudiants à l'Université de Californie, à Santa Cruz. C'est là que nous avons rencontré Richard Bandler et John Grinder, les fondateurs de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) et travaillé intensément avec eux. Nous avons eu aussi la chance extraordinaire de pouvoir étudier avec Gregory Bateson, que beaucoup considèrent comme l'un des plus grands esprits du siècle dernier, ainsi qu'avec Milton Erickson, qui est sans doute le psychiatre et l'hypnothérapeute le plus remarquable qui ait jamais existé.

Après l'obtention de nos diplômes respectifs, chacun de nous a suivi son propre chemin, jusqu'à nous retrouver bien plus tard vers le milieu des années quatre-vingt-dix, tous deux mariés et pères de jeunes enfants. Nous avions mené l'un et l'autre avec succès notre propre parcours professionnel : Stephen en Hypnose Ericksonienne et psychothérapie, et Robert en Programmation Neuro-Linguistique. Toutefois, nous avons découvert que nos deux voyages, bien que différents, nous avaient amenés à de nombreuses expériences et conclusions similaires.

L'une des idées qui nous passionne le plus, et que nous partageons l'un et l'autre, est que toute vie a le potentiel de devenir le « Voyage du Héros ».

L'essence du Voyage du Héros c'est : comment vivre une vie pleine de sens ? Qu'est-ce que votre vie, au plus profond de vous, vous appelle à faire ? Comment pouvez-vous répondre à cet appel ?

Si vous ne trouvez pas cet appel, vous risquez de vivre dans la souffrance, d'être malheureux, de vous sentir perdu ou confus, ou peut-être de vous retrouver avec des problèmes importants. Il peut s'agir d'un problème de santé, d'insécurité dans la vie professionnelle ou de relation dysfonctionnelle.

Vivre le Voyage du Héros vous procurera les récompenses les plus extraordinaires, mais vous en détourner pourrait vous causer d'énormes souffrances. Aussi, nous souhaitons dans ce livre vous aider à ressentir et à découvrir ce qu'est votre Voyage et comment vous pourriez le vivre pleinement et intensément. Notre propos est d'explorer la manière dont vous vous connecterez et vous alignerez avec la partie la plus profonde de votre esprit. Afin que vos ressentis, vos pensées et vos actions dans le monde soient alignés avec celui-ci.

Le Voyage du Héros est une sorte d'éveil et d'ouverture, une ouverture à ce que la vie vous apporte et vous appelle à réaliser. Et cet appel n'est pas toujours aisé. Sinon vous n'auriez pas besoin d'être un Héros pour y répondre.

Le Voyage du Héros offre un grand avantage, à savoir donner du sens et un sentiment d'être vivant dans le monde. Mais cet avantage s'accompagne aussi d'un défi, d'un prix à payer. En effet, partout où il y a de la lumière, il y aura toujours une part d'ombre – et en fait, on pourrait même dire que plus la lumière est brillante, plus la part d'ombre sera sombre. Et vivre pleinement une vie, c'est contenir les deux et les adresser, la part d'ombre comme la lumière.

Une autre façon d'aborder ce sujet consiste à mettre l'accent autant sur ce que nous appelons le *don* que la *blessure*. Nous croyons qu'au plus profond de chacun de nous, il y a un don que nous avons à transmettre au monde. Mais qu'il existe également, tout aussi profondément, une blessure. Et une blessure, bien sûr, ne commence pas seulement avec notre vie personnelle. Nous portons les blessures de notre famille ; nous portons les blessures de notre culture ; nous portons les blessures de notre planète. Le Voyage du Héros invite donc à ressentir comment se connecter profondément et positivement à ces deux énergies : le don et la blessure.

Ainsi, le Voyage du Héros propose à la fois de vivre vos dons et de guérir vos blessures. Votre force et votre plénitude reposent sur ces deux

énergies. Et toutes deux exerceront continuellement une influence majeure tant sur vos relations intimes que sur votre vie professionnelle, votre santé et votre développement en tant que personne : ce processus simultané de guérison et de partage de vos dons sera toujours là.

2

DÉBUT DU VOYAGE

L'ESSENTIEL DE CE LIVRE est extrait de la transcription d'un séminaire sur le Voyage du Héros, que nous avons donné à Barcelone, en Espagne. Nous sommes convaincus que le Voyage du Héros est un processus dynamique, vivant et en constante évolution. C'est pourquoi nous avons jugé bon de préserver, dans ce livre, la spontanéité, l'humour et la sensibilité d'un séminaire en direct. Nous avons indiqué nos noms lors de nos interventions afin de conserver la saveur unique de nos différentes perspectives. Appréciez le Voyage !

Stephen Gilligan : Bonjour à tous et bienvenue ! Nous avons beaucoup à découvrir au cours de ce séminaire.
Robert Dilts *(D'une voix enthousiaste)* : Êtes-vous prêts à faire un voyage ?
SG *(imitant la voix d'un prédicateur)* : Frères et sœurs, êtes-vous prêts ?
RD : Dites Amen ! *(« Amen » et rires des participants.)*
SG : Mmmm… voilà ce que nous aimons entendre ! Maintenant que vous êtes un peu sortis de votre moi rationnel, nous voulons en profiter pour apporter de la profondeur en honorant notre tradition quotidienne de lecture d'un poème. En partie aussi pour rendre hommage à nos racines irlandaises.
RD : Nous sommes tous les deux à moitié irlandais. Ma moitié, c'est la mauvaise moitié *(Rires)*.
SG : Et plus important encore que nos racines irlandaises, dans ce voyage, nous voulons vraiment mettre l'accent sur le fait que le langage est à la base métaphorique et poétique. Nous considérons le langage littéral

comme une langue secondaire alors que la métaphore et le langage symbolique sont pour nous la langue principale.

RD : Il y a un livre très intéressant d'un linguiste nommé George Lakoff qui s'appelle *Les métaphores dans la vie quotidienne*. Lakoff fait remarquer que nous considérons généralement la métaphore comme un processus de langue secondaire par rapport à la langue littérale de base. Mais il soutient, tout comme nous, que c'est en fait l'inverse – notre langue fondamentale est métaphorique. Un enfant vit dans un monde d'histoires et de métaphores bien avant d'apprendre la littéralité. Ainsi le langage de notre cœur et de notre âme est bien métaphorique, et non littéral.

SG : D'un point de vue pratique, cela signifie que nous nous intéressons particulièrement à la façon dont le langage entre dans le corps ; comment il touche le corps et éveille une expérience symbolique. Ainsi, quand nous parlerons du Voyage du Héros, nous ne l'explorerons pas seulement en termes de concept intellectuel : nous vous inviterons à le respirer profondément à travers votre corps, ce qui permettra à toute cette expérience de s'éveiller.

RD : Dans la culture de Papouasie Nouvelle-Guinée, on dit que « La connaissance n'est qu'une rumeur jusqu'à ce qu'elle soit dans nos muscles. » Ainsi, votre Voyage du Héros et votre appel ne sont que des rumeurs**,** des idées, jusqu'à ce qu'ils entrent dans vos muscles. Vos objectifs, vos ressources, vos potentiels ne sont que des rumeurs jusqu'à ce qu'ils s'intègrent dans vos muscles, dans votre respiration, dans votre corps. Ce n'est qu'alors qu'ils deviennent des idées vivantes capables de transformer vos vies. Nous aimerions vraiment que vous repartiez d'ici encore plus vivants. Quelqu'un désire-t-il être plus vivant ?

SG *(Avec enthousiasme et d'un ton enjoué)* : Dites Amen.

(Rires et « Amen » dans l'assistance) !

SG : Le poème que j'aimerais partager avec vous est du poète britannique Derek Walcott. Vous allez voir que, dans ce poème, Walcott parle de deux « soi » qui font partie de l'héritage de chacun de nous en tant qu'être humain. Il suggère – ainsi que beaucoup d'autres – que nous avons deux « soi » différents ; l'un pourrait s'appeler le soi expérientiel ou le soi performant, et l'autre le soi témoin. Un autre ensemble de termes que nous utiliserons est le soi somatique et le soi cognitif. Une grande part de ce que nous allons explorer est la connexion entre ces deux « soi »

ou intelligences. Leur relation est-elle hostile ? Est-elle dissociée ? Est-ce une question de domination et de soumission ? Ou bien ces deux intelligences en vous vivent-elles en harmonie ? Car c'est lorsqu'elles vivent en harmonie que votre Voyage du Héros peut véritablement se déployer dans le monde. Voici ce que Derek Walcott nous dit au sujet de cette relation :

Le temps viendra où, avec allégresse,
tu t'accueilleras toi-même, arrivant,
devant ta propre porte, devant ton propre miroir
et chacun sourira du bon accueil de l'autre,

et dira : assieds-toi. Mange.
Tu aimeras de nouveau l'étranger qui était toi.
Donne du vin. Donne du pain. Redonne ton cœur
à lui-même, à l'étranger qui t'a aimé

toute ta vie, lui que tu as négligé
pour un autre, et qui te connaît par cœur.
Prends sur l'étagère les lettres d'amour,

les photos, les mots désespérés,
détache ton image du miroir.
Assieds-toi. Régale-toi de ta vie.

L'amour après l'amour, Raisins de mer, Derek Walcott

SG : Nous espérons donc qu'à la fin de notre Voyage ensemble, vous pourrez vous détacher de votre propre image du miroir et vous régaler de votre propre vie et que les deux soi à l'intérieur de vous pourront s'unir dans un Soi Génératif plus profond qui vivra le Voyage du Héros.
RD : Dans le même esprit, j'aimerais partager deux courtes lectures. La première est un poème sur le fait de vieillir, d'entendre l'appel dans son corps et de ressentir la puissance profonde de l'esprit qui émerge en prenant de l'âge. C'est un extrait de *La traversée vers Byzance*, du grand poète irlandais William Butler Yeats. Ce poème nous évoque, à Stephen et moi, ce que nous avons appris de Milton Erickson, qui fut notre professeur et notre parrain à tous les deux. Quand nous l'avons connu, il était vieux et paralysé, luttant contre de terribles douleurs physiques, et malgré cela,

il semblait capable de se relier à une source plus profonde que ses infirmités. Pour moi, ce poème montre que, de bien des façons, le Voyage du Héros ne se termine jamais. Yeats écrit :

Un vieil homme n'est qu'une misérable chose,
Un manteau en lambeaux sur un bâton, à moins que
L'âme ne batte des mains et ne chante, et ne chante plus fort
Pour chacun de ces lambeaux dans son habit de mort.

Collected Poems, William Butler Yeats

RD : Ainsi, pendant le Voyage que nous allons faire ensemble ici, puisse l'âme venir vous rendre visite, chanter et taper des mains, et que tout lambeau mortel de votre être s'anime de célébration et de contribution ! Mon autre citation est de Martha Graham, considérée comme l'une des pionnières de la danse moderne. Elle enseignait, chorégraphiait, et dansait encore à 90 ans, sans doute grâce à son approche de la vie qu'elle décrit ci-dessous :

Il y a une vitalité, une force vitale, une énergie, une accélération qui se traduit en action à travers toi ; et parce qu'il n'y a qu'un seul toi en tout temps, cette expression est unique. Si tu la bloques, elle n'existera plus jamais par aucun autre moyen et sera perdue. Le monde ne l'aura pas. Ce n'est pas à toi de déterminer à quel point elle est bonne, ni comment elle est comparable à d'autres expressions. C'est de ta responsabilité de garder le canal ouvert.

The Life and Work of Martha Graham, Agnes de Mille

RD : Voilà l'essence même du Voyage du Héros : garder votre canal ouvert. Un élément clé de ce Voyage est d'identifier et de libérer ce qui ferme votre canal et vous fait perdre votre vitalité. Nous allons donc chercher à découvrir et à transformer les forces obscures qui vous empêchent d'exprimer dans le monde l'énergie unique qui est la vôtre. L'un des objectifs principaux de ce séminaire est de vous aider à développer des outils pour garder votre canal ouvert – que ce soit avec vos enfants, votre partenaire de vie ou au travail, ou simplement dans votre vie quotidienne – y compris en

participant à un séminaire. Il est de votre responsabilité, dans ce Voyage du Héros, de garder votre canal ouvert, pour laisser la vie couler à travers vous.

PREMIÈRE PRÉMISSE : L'ESPRIT S'ÉVEILLE

SG : La première prémisse importante que nous voulons proposer à ceux qui embarquent pour le Voyage du Héros est celle-ci :

L'esprit s'éveille dans le monde.

Tout ce vers quoi nous pouvons nous orienter – pensées, comportement, expérience, dynamique relationnelle – tous ces éléments sont considérés comme des expressions de *l'éveil de l'esprit*. Et l'esprit se sert de toutes ces formes – comportements, pensées, temps, espace, identité, etc. – comme un moyen de s'accomplir. C'est en ressentant l'esprit et en s'alignant sur lui à chaque instant que le Voyage du Héros s'active.
RD : Il y a toujours cette vieille question : sommes-nous des animaux qui prétendons être des dieux, ou sommes-nous des dieux qui prétendons être des animaux ?
SG : Quels sont les choix, déjà *(Rires)* ?
RD : Nous sommes donc un esprit qui s'éveille, à la fois au niveau divin et humain.
SG : Cette idée de la primauté de l'esprit a été présentée dans le livre, *Of Water and the Spirit*, une autobiographie de Malidoma Patrice Somé, un homme magnifique qui est né et a grandi en Afrique de l'Ouest avant de venir enseigner en Occident. Il explique que dans sa tradition culturelle, on suppose que lorsqu'un bébé naît, il arrive d'un autre monde, le monde de l'esprit. Et qu'en outre, l'esprit a choisi ce moment, cette famille et cette culture pour y naître, parce qu'il a un don à offrir au monde.

Nous avons aussi suggéré que l'esprit a non seulement un don à offrir mais aussi une blessure à guérir. Mais dans les deux cas, vous pouvez ressentir, sous-jacente à toute expérience, cette conscience vivante, palpitante, qui cherche à s'éveiller. Et en vous alignant à elle, de bonnes choses vont commencer à se produire.

Chose intéressante, le nom « Malidoma » signifie « celui qui apporte le rituel à l'ennemi ». Dans sa culture, le bébé est pris en charge par les anciens peu après sa naissance, et pendant plusieurs jours, ce cercle des anciens demande à l'esprit, dans un langage rituel : « Pourquoi es-tu venu ? Quel est le don que tu es venu apporter ? » Dans le cas de Malidoma, ils ont perçu qu'il était venu apporter un don de guérison rituel à l'Occident. Et, de l'avis du peuple de Malidoma, l'Occident avait largement perdu sa connexion profonde avec l'esprit, ce qui produisait des ravages. Le grand-père de Malidoma, un chef plus âgé, a fait la prophétie que Malidoma s'aventurerait à l'Ouest pour apporter ce don. Sans rentrer dans les détails de cette très belle histoire du Voyage du Héros de Malidoma, c'est bien en effet ce qui s'est passé. Il existe de nombreuses façons de ressentir la primauté de l'esprit. Par exemple, lorsque vous tenez un nouveau-né dans vos bras ou que vous communiquez avec un jeune enfant, vous ressentez la prééminence de son esprit.

RD : Quand on tient un nouveau-né dans ses bras, on est facilement impressionné par la présence de l'esprit. Et l'on ressent ce que Martha Graham voulait dire quand elle parlait de cette énergie unique qui arrive dans le monde. C'est en restant accordé à cette présence vivante unique que l'on pourra être guidé dans le Voyage du Héros.

SECONDE PRÉMISSE : L'ESPRIT S'ÉVEILLE À TRAVERS LE SYSTÈME NERVEUX HUMAIN

SG : À la première prémisse fondamentale, nous pouvons en ajouter une seconde :

L'esprit s'éveille à travers le système nerveux humain.

Dans un sens, bien sûr, cela semble une idée triviale, juste parce que c'est tellement évident. Mais il est important de comprendre que le système nerveux humain est l'instrument de musique ou le système d'information génératif le plus avancé qui ait jamais existé. Rien ne s'en approche, que ce soit en termes de capacité, de complexité ou encore de puissance.

Les bouddhistes aiment à dire que si vous avez hérité d'un système nerveux humain, vous avez vraiment touché le gros lot !

Imaginez-vous un instant en compagnie d'autres esprits, en train de faire la queue pour entrer dans le monde, chacun de vous attendant de recevoir un système nerveux. Devant vous, l'un des esprits reçoit un système nerveux de serpent, le suivant, de girafe, et lorsque vous vous présentez au guichet, on vous annonce : «Vous, vous avez droit à un système nerveux humain.» Peut-être vous souvenez-vous de ce moment extraordinaire…

Vous aviez tellement de chance, vous étiez si enthousiaste, si heureux car vous saviez que posséder un système nerveux humain vous donnait le potentiel le plus extraordinaire de transformation et d'autoréalisation de votre conscience. Ce système nerveux humain vous donne, en réalité, toutes les possibilités pour vivre votre Voyage du Héros.

Mais naturellement, il est livré sans mode d'emploi. Et, dès que vous entrez dans la société humaine, vous oubliez sa brillance, surtout avec les télévisions allumées, les commérages, les publicités qui bourdonnent autour de vous. Ce bio-ordinateur est tellement sensible que s'il n'est pas réglé correctement, vous allez vivre des expériences désagréables. Et c'est l'inconvénient.

TROISIÈME PRÉMISSE :
CHAQUE VIE EST UN VOYAGE DU HÉROS

SG : Nous mentionnons ce qui précède au début de ce travail sur le Voyage du Héros, afin de bien comprendre que pour s'engager dans ce Voyage, nous devons d'abord ressentir l'esprit qui le sous-tend ; pour ensuite nous accorder avec le système nerveux qui se déploie au cours du Voyage. Cela nous conduit à la troisième prémisse fondamentale :

L'esprit se déploie dans l'espace et dans le temps au cours du Voyage du Héros.

Ainsi, outre l'esprit et le système nerveux, nous mettons maintenant l'accent sur la troisième composante du Voyage, qui va se déployer sur une certaine période de temps. Nous voyons la vie d'une personne comme un magnifique chemin incluant passé, présent et avenir, de nombreuses expériences réunies pour raconter une belle histoire, chanter une chanson

incroyable et danser un mouvement unique. À un moment de ce Voyage, vous êtes seul ; à un autre, vous recevez l'aide de nombreux êtres positifs, dont certains que vous ne connaissez même pas et qui sont pourtant là.

RD : Dans le modèle du Voyage du Héros, nous appelons ces êtres-là des *gardiens*. Dans les travaux sur le Soi Génératif de Stephen, que nous croiserons avec le Voyage du Héros, ils sont appelés *parrains*. Ces figures positives vous remémorent votre appel le plus profond et vous soutiennent de bien des façons.

Par exemple, au Togo, quand un bébé naît, les femmes du village pratiquent un rituel avec la maman du bébé. Elles l'emmènent dans la forêt avec son bébé et se rassemblent autour de l'esprit qui vient tout juste d'arriver dans le monde. Elles s'assoient avec le bébé, à l'écoute de l'esprit unique qui anime cette nouvelle vie et, à un moment donné, l'une d'entre elles commence à émettre un son musical. Une autre femme ajoute son propre son, puis une autre, ainsi de suite jusqu'à ce qu'une chanson se révèle pour ce bébé par la communauté. Cette chanson est unique et a été créée seulement pour ce bébé.

Tout au long de la vie de l'enfant, lors de ses anniversaires ou à d'autres moments rituels, les femmes se rassemblent et chantent ce chant. Et lorsque l'enfant commet une mauvaise action ou tombe malade, au lieu de le punir ou de le soigner, les femmes se réunissent autour de lui et lui chantent sa chanson pour lui rappeler qui il est. Ainsi, ce chant devient un moyen de soutenir le développement du Voyage du Héros de cet être tout au long de sa vie. Et à la mort de la personne, la communauté le chante une dernière fois, puis il n'est plus jamais chanté.

C'est un bel exemple de la façon dont nous avons tous besoin de gardiens pour nous rappeler notre vraie nature et nous encourager à ouvrir notre canal encore et encore.

SG : La présence de tels gardiens est particulièrement nécessaire si l'on considère toutes les forces adverses qui essayent de nous persuader, en nous hypnotisant, que nous n'avons pas un esprit assez vivant pour mener à bien notre Voyage. Prenez, par exemple, ce qui domine dans la société contemporaine : la transe du consumérisme. Ce sortilège hypnotique dit : « Vous n'avez pas d'esprit en vous. Il n'y a pas de Voyage du Héros. Votre but principal est d'acheter des réfrigérateurs. Votre raison d'être en ce monde est de manger des cheeseburgers. »

RD : McDonalds et Starbucks.
SG : Robert et moi sommes fiers d'être américains – pour apporter au monde tous ces dons merveilleux *(Rires)*.
RD : Et quand vous vous séparez de votre esprit, le canal commence à se fermer. Au fur et à mesure que le canal se referme, vous commencez alors à vous perdre dans vos blessures – et vous essayez de compenser la douleur en consommant davantage. « Si je pouvais avoir seulement une autre télé en couleur, une nouvelle voiture, de nouvelles chaussures, alors ça irait ; je serais alors plus acceptable, je me sentirais plus vivant… »
SG : Fréquemment, les symptômes qui apparaissent dans la vie d'une personne sont comme le chant des femmes au Togo. Leur but est de vous rappeler votre esprit. En d'autres termes, vous pouvez comprendre l'expérience d'une personne à un moment donné, en vous rappelant que son esprit essaie de s'éveiller au monde. Et vous pourrez appréhender les expériences particulièrement intenses que vivent les gens, tant positives que négatives, que nous désignons par *l'appel* dans le Voyage du Héros.
RD : Un appel à l'action. Un appel à l'aventure. Un appel à être. Un appel à revenir à votre esprit.
SG : Pourtant, certaines personnes peuvent ne jamais entendre cet appel. D'autres l'entendent mais le refusent. En tant que psychologue qui accompagne beaucoup de gens en thérapie, je suis amené à faire régulièrement ce diagnostic : « Il me semble que vous êtes, de par votre constitution, incapable d'être un couch potato.»[1] Un « couch potato », c'est quelqu'un qui reste assis sur le canapé à regarder la télévision, à boire de la bière et à manger des chips pendant si longtemps qu'il finit par ressembler à une pomme de terre *(Rires)*. Et à la fin de sa vie, on lira sur sa pierre tombale l'épitaphe suivante : « Il a beaucoup regardé la télé, mangé beaucoup de chips et il s'est plaint toute sa vie. Suivant *(Rires)* ! »

C'est pourquoi nous vous demandons de considérer avec beaucoup de sérieux la question suivante : qu'aimeriez-vous que l'on écrive sur votre pierre tombale ?

Certaines personnes se satisfont de vivre comme des « couch potato » et s'installent dans ce que William Thoreau appelait « des vies de désespoir

1. Littéralement pomme de terre de canapé.

tranquille ». Certains peuvent le faire : ils tuent le temps et vivent toute leur vie dans une sorte de brouillard. Mais d'autres, ceux que j'appelle les chanceux, ne le peuvent pas ; leur âme crée de terribles troubles et souffrances pour leur dire : « Réveille-toi ! Réveille-toi ! Ta vie ne se résume pas à cette transe de bas étage ! »

Une des choses que nous aborderons dans ce travail c'est la manière de reconnaître vos problèmes comme « des appels au retour », « des appels à l'éveil » dans votre Voyage du Héros. Vous pourrez ainsi avoir une relation positive et utile avec ces problèmes inévitables et les utiliser pour votre croissance et votre éveil.

RD : En tant que coach et consultant, je travaille avec de nombreuses entreprises et organisations. Pour moi, c'est facile de voir quand une organisation a perdu son âme, ou quand des gens vendent leur âme et leur intégrité. Le travail principal d'un coach est d'aider les gens à raviver leur connexion à leur âme.

Au niveau de l'identité, nous pouvons dire que nous avons deux dynamiques : il y a une âme et il y a un ego. L'ego est la partie de nous-même qui se construit à partir des blessures. Il est lié à ce qu'on appelle en psychologie l'« idéal du moi » – c'est-à-dire celui que je pense devoir être afin d'être aimé et accepté par les autres, et pour aller bien. Cet ego finit par devenir une sorte de piège pour l'âme ; cela se voit en entreprise. Mais parfois, quelque chose de magique se produit, et cette âme redevient vivante, elle chante son chant unique et s'ouvre à son Voyage unique.

J'aimerais vous donner un exemple intéressant. L'un de mes collègues a participé à une étude menée par une grande entreprise de télécommunications à la suite d'un énorme échec qu'elle avait subi. Cette entreprise s'était trouvée dans une situation de forte concurrence et avait été dans l'obligation de développer rapidement un produit pour conserver sa part du marché. Le projet était si important que l'on y avait affecté mille personnes. Il s'est avéré que l'un de leurs concurrents a été en mesure de les battre sur le marché avec un produit de meilleure qualité, plus économique et plus rapide à produire. La raison de l'étude était que ce concurrent avait réussi à atteindre ce résultat avec une équipe de vingt personnes seulement. La question que cette étude cherchait à résoudre était donc : comment est-il possible que vingt personnes soient plus performantes que mille de manière aussi flagrante ? Dans le langage

du Voyage du Héros, nous dirions que vingt personnes qui maintiennent leur canal ouvert – vingt âmes engagées dans un appel – feront toujours mieux que mille egos qui se contentent simplement de faire leur travail.

Qu'est-ce qui fait qu'une âme « batte des mains et chante » dans une entreprise ? Qu'est-ce qui apporte et entretient ce sentiment de vivant, cette créativité et cette vision dans la vie d'une personne, dans une relation ou dans un groupe ? C'est l'une des questions fondamentales que nous voulons explorer dans ce travail. Nous espérons que le matériau et les moyens que nous utiliserons se révéleront pleinement justes pour chacun d'entre vous.