

Ma transformation intérieure avec les émotions

De sa naissance à l'adolescence, Christiane Savio a vécu une enfance douloureuse, sous le climat de terreur instauré par un père de famille alcoolique. Pendant des décennies, elle cherchera à combler un vide existentiel. Suite à un long travail sur ses émotions, elle est devenue une femme rayonnante, publiant ces jours un livre « L'émotologie ». Récit d'une conversion.

Propos recueillis par Edwina Dichamp et Jean-Marc Angéloz

Christiane Savio est la deuxième fille d'un chauffeur de poids lourd ivrogne et d'une jeune maman de 18 ans, ouvrière de son métier. « Mon arrivée sur terre a été une catastrophe », commente-t-elle aujourd'hui. Sa scolarité dans la région de Romont est difficile, elle ne comprend pas, accumule les punitions. Jusqu'à l'âge de 13 ans elle se rend à l'école avec la peur au ventre. « J'étais une enfant dont on s'était toujours moquée, complexée par ma grande taille, terrorisée par les menaces verbales de mon père qui annonçait régulièrement « l'acte final » pour nous tous, et qui finira par se suicider lorsque j'aurai 19 ans. »

LA SOUMISE SE RÉVOLTE

À l'adolescence, la soumise se révolte, manifestant puissance, force, rage et colère. La violence accumulée la rend indomptable et, un jour, elle fait face à son père: « Je me suis mise debout, je pense que s'il s'était approché de moi, il serait mort ». À 17 ans, lors de la mort de Roland – un jeune homme de son âge qui succombe à une leucémie – son cri de révolte contre cette nouvelle injustice est si fort qu'elle reçoit une claque d'un cousin de Roland. « Pas physiquement, mais moralement. Et, c'est

pire, elle fait partie de celles qu'on n'oublie plus... » Les mots résonnent encore: « Renseigne-toi, apprends, lis, instruis-toi avant de juger et de condamner. »

LES LIVRES ET LA RÉALITÉ

L'orgueil de Christiane est touché. Dans les librairies de Fribourg, elle cherche toute la littérature inhérente à la mort, la réincarnation, la vie après la vie. « J'ai d'abord été étonnée du nombre d'ouvrages disponibles sur ces sujets. J'ai lu, lu et encore lu », écrit-elle dans « L'émotologie, un art de cœur ». Parallèlement, elle tente de réaliser son rêve de trouver un beau prince et de vivre avec lui une relation d'amour éternel. La réalité est toute différente: lorsqu'elle devient maman, son passé la rattrape: « Comment avais-je pu croire que mes lacunes, mes faiblesses, mes blessures pourraient par miracle se fondre dans l'espace de mon cœur, ou disparaître dans l'univers? Comment peut-on croire que son passé s'estompe en ne laissant aucune trace? »

Persuadée que ses nouvelles connaissances livresques allaient suffire pour trouver la paix intérieure, elle est toujours sans réponse. Elle est gérante depuis 3 ans de la librairie Bien-être à Fribourg, et met sur pied le Salon du Mieux-vivre avec son mari et son patron, Olivier Meyer, lorsqu'elle rencontre Real Choinière, l'initiateur de la psycho-kinésologie. Un choc. « Il a tout de suite senti les fragilités de notre couple. C'est d'abord mon mari Maurice qui a commencé une formation, puis moi. Et Real a tenu à me former pour que je sois son enseignante. Mais je devais d'abord quitter mon emploi et prendre du temps pour me plonger dans ma propre histoire. »

LE PLONGEON

Elle fait le pas: elle abandonne sa librairie ainsi que le Salon du Mieux-vivre pour s'occuper de sa propre vie. Pas facile, elle plonge dans une forme de dépression: « Ponctuellement, Real me situe, me laisse encore descendre, jusqu'au moment très subtil où on peut passer d'un côté comme de l'autre, la mort ou la renaissance. Ça m'a pris deux ans, c'était difficile, mais nécessaire. Je n'aurais pas aujourd'hui cette tranquillité quand j'accompagne une personne confrontée à la mort ou à une maladie, je je n'aurais pas poursuivi mon exploration jusqu'à. Je me suis laissée toucher dans ma vul-



Christiane Savio: « J'ai envie d'aider les gens à décrypter leurs émotions, à les décoder. »

Photos: Luca Etter

néralité, j'ai beaucoup pleuré. Alors j'ai fait deux découvertes majeures. La première, c'est qu'on a toujours, au plus profond de nous, un projet de vie, un idéal qui reste vivant. La deuxième est qu'on n'est pas seuls dans la souffrance; on peut demander de l'aide pour ne pas se replier sur soi, se couper de la vie, de son propre esprit. J'ai vu que si on traversait cette part de mort, de néant, on peut renaître à quelque chose. C'est cette renaissance qui tous les jours me passionne encore. »

La renaissance a même eu lieu par rapport à son père: « Auparavant, je voyais en lui un violent, un sauvage. Maintenant, quand je pense à lui, en faisant appel à mon cœur et à la compassion, je vois un homme qui a été malheureux. Je peux être reconnaissante à mon père: c'est grâce à lui que je suis qui je suis. »

VISITER LE PASSÉ POUR S'EN LIBÉRER

Quelle est la recette de cette renaissance et de cette profonde transformation intérieure? Elle consiste d'abord à revisiter son passé, son histoire de vie, par l'exercice de biographie, car notre histoire de vie détient tout, c'est la somme de toutes nos expériences, la clé de notre guérison. Puis il s'agit de prendre du recul par une technique de désidentification émotionnelle: « Nous ne pouvons pas modifier notre passé, mais nous pouvons transformer les émotions qui y sont rattachées », explique Mme Savio, qui ajoute: « Cette phase est extrêmement importante, sans quoi on se laisse envahir encore aujourd'hui par l'émotionnel de notre enfant intérieur ». Car, dit-elle, les traumatismes non guéris de l'enfant blessé en nous sont de puissantes forces inconscientes qui

contaminent l'adulte que je suis devenue.

QUI PLEURE VRAIMENT?

Et comment donc guérir l'enfant blessé en nous? « On peut laisser parler l'enfant dans les yeux de l'adulte. Sentir que lorsque je pleure de chagrin, ce n'est pas l'adulte qui pleure, c'est l'enfant blessé qui est en moi. Si je pleure suite à une remarque de mon mari, ce n'est pas sa remarque qui me fait pleurer, mais toute l'humiliation du passé encore présente en moi. »

Le travail d'évolution consiste à s'occuper de cet enfant blessé, à se laisser toucher par sa détresse: « Aujourd'hui encore, je rends souvent visite à la fillette qui est en moi. Non pas pour pleurer avec elle, mais pour lui dire que je suis là, que je l'entends et que je la vois, que je comprends sa peur. »

APPRIVOISER GENTIMENT

L'approche de cet enfant intérieur n'est pas toujours facile: « Ma fillette intérieure, si je l'avais prise dans mes bras, elle aurait hurlé, elle ne se serait jamais laissée faire. J'ai dû gentiment l'apprivoiser. Ce qui m'a permis d'arrêter mon rythme de toute puissance, et de prendre le temps de m'asseoir pour elle. Parce que, petite, j'étais livrée à moi-même, seule, la clé autour du cou, avec une maman qui devait travailler à plein temps pour nous nourrir, et mon père au bistrot. Quand je m'approche de cette enfant, maintenant, que je comprends sa peine, son chagrin, ses peurs, eh bien ça change tout », dit Mme Savio qui, lorsqu'elle voit des hommes et des femmes pleurer, comprend mieux leur chagrin. Et de poursuivre: « Alors tout le parcours de ma vie, ça a été de transformer ces man-

quements, ces lacunes, en créant un espace où je peux aller donner à cette petite ce qu'elle n'a jamais eu, parce que je ne pouvais pas attendre ça de mon père, de ma mère, ni de mon mari. La seule personne qui peut combler ces manques, c'est moi. Et c'est bon de le faire. C'est vraiment bon. J'ai traité la blessure du noyau, mais je vais encore voir tous les jours ma fillette intérieure. »

Christiane Savio a appris à prendre soin d'elle, de ses besoins: « Auparavant, je cultivais mon état amoureux avec mon mari Maurice. S'il était aimant, tout allait bien, sinon je me retrouvais seule avec moi-même, démunie, répétant inlassablement le même schéma d'abandon. Maintenant je ne me retrouve jamais seule car, dans ce cas, je cultive mon état amoureux avec moi-même, avec mon enfant intérieur. »

d'elles représente une nécessité de notre âme, nous serions plus utilisés pour traverser nos épreuves. Chaque émotion exprime un besoin ». C'est une question d'hygiène de l'âme, comme autrefois, nous avons appris l'hygiène corporelle, poursuit Mme Savio: « Quand on aura cette hygiène de l'âme, ça ira beaucoup mieux... Quand on saura exprimer nos émotions et reconnaître nos besoins, on sera bien moins malades. »

Elle déplore qu'aucune école ou institution officielle et reconnue par la santé publique ne nous apprend à identifier et reconnaître nos émotions. Nos émotions sont extrêmement importantes, elles sont porteuses de messages. En apprenant à les identifier et les reconnaître, nous pouvons contacter en nous ce que nous avons de meilleur, notre capacité à prendre soin de nous dans l'art de bienveillance. Car, dit-elle, plus que jamais il est nécessaire d'apprendre le « langage du cœur, des mots qui guérissent ».

Il manque une école des émotions

L'auteur de L'émotologie propose des « week-ends découverte ». Une expérimentation de sa méthode sur deux jours: « C'est une introduction où on commente par décoder nos émotions, les comprendre, les vivre. Dans de petits ateliers, on essaie de les identifier, de les exprimer, et de les transformer. C'est découvrir un art de vivre pour celles et ceux qui veulent apprendre à avoir une bonne gestion d'eux-mêmes, acquérir une autonomie. Si quelqu'un veut avoir un suivi individuel, je propose des consultations ». La formation se fait sur 2 ans au sein de groupes d'une quinzaine de personnes au maximum, animés par Mme Savio avec l'aide d'assistantes. Dans de petits ateliers pratiques, les participants se mettent en condition pour mieux connaître leurs émotions: « On explore notre monde intérieur pour le décrypter et pouvoir dire que ceci est de l'impuissance, que ceci est de la frustration. Et pour découvrir que derrière une émotion, il y a un besoin. C'est ce

qu'on essaie de décoder. C'est ainsi qu'on arrive à comprendre et à respecter nos besoins ». Un exemple? « Prenons une personne très impatiente face aux devoirs scolaires des enfants. Dans le cadre de la formation, on va la remettre dans les mêmes conditions, et elle va essayer de sentir ce qui se passe en elle au moment où elle se met à faire les devoirs avec les enfants. Se sent-elle par exemple tendue, réactive, énervée? Elle constatera peut-être qu'elle ressent une oppression, qu'elle a les mains moites... Ainsi, parce qu'elle porte attention à elle, elle va commencer à voir les différents symptômes physiques et émotionnels en relation avec ses émotions actuelles mais aussi celles reliées à sa propre enfance dans son apprentissage de l'école. »

Aujourd'hui, Christiane Savio s'est donné un but précis: « J'ai envie d'apprendre aux gens à décrypter leurs émotions, à les décoder. C'est la base. Identifier mieux nos émotions sachant que chacune

Converser avec les êtres invisibles...

Christiane Savio écrit que, depuis petite, comme sa grand-mère, elle converse avec des êtres invisibles: « Je suis certaine qu'ils m'entendent. Je parle à voix haute, habitude que je garde encore... Je dialogue, interroge, tempête aussi et confie à mes auditeurs invisibles tous mes états d'âme ». Et d'annoncer que: « nos guides ou nos anges sont disponibles ».

Elle témoigne explicitement de sa foi: « Je suis profondément croyante. Je crois au message d'amour reçu par notre extraordinaire messager qu'est Jésus-Christ. Il est porteur du plus beau message d'amour jamais enseigné sur terre. J'ai une immense foi en lui, en Marie et en tous les représentants de toutes les religions confondues, pour ceux qui œuvrent sur terre comme au

ciel dans l'amour et la connaissance en coopérant au projet d'une évolution humaine et spirituelle ». Et ajouter: « Aujourd'hui je suis reliée à une esprit spirituel que je nomme Dieu. Mais qu'il s'agisse de Jésus, Bouddha ou de Mahomet, quelle importance dès l'instant où cet esprit m'aide à aimer », dit-elle avant d'émettre « une réserve sur ce que certains hommes religieux ont fait de l'enseignement magnifique transmis par Jésus ».

Elle parle de « vœu d'obéissance face au grand plan en acceptant l'idée que si je ne comprends pas certains procédés comme la guerre, les conflits, les malheurs du monde et des miens, je ne jugerai plus ! » De quel « grand plan » s'agit-il? « Beaucoup de choses nous dépassent, il y a sans doute un plan. »

Au Sénégal

Vivre une quinzaine de jours au jardin botanique de plantes médicinales de l'hôpital en médecine traditionnelle de Keur Massard, à Dakar (Sénégal), tel est le défi qu'a relevé Mme Savio en juin dernier. Une très riche expérience qui l'incite à soutenir ce jardin botanique qui aurait besoin non seulement d'un soutien financier, mais aussi de ressources humaines: « Par exemple d'un ou d'une botaniste qui aurait le goût d'aller vivre une expérience sur place ».

Pour en savoir plus, voir http://seyilaabe-htkm.blogspot.com/2010_07_01_archive.html ou s'adresser à genevievebaumann@orange.fr

mais, en soi, il n'a pas les mains plus sales qu'un autre. Il serait temps que la responsabilité soit un peu partagée, non? » réplique-t-elle.

Et le fait que le livre présente la kinésologie comme une « science approfondie », ce que démentent les milieux scientifiques?

Mais chut, cessons d'être impertinents, l'esprit critique est une vraie maladie. Car comme le dit l'émotologie, « Le jugement ou la critique est à l'âme ce que la maladie est au corps! » Et de préciser: « Chaque fois que je juge je suis dans l'ignorance. En agissant ainsi, je m'éloigne de ma capacité d'éveiller en moi un regard de compassion, de bienveillance. »



L'amour inconditionnel et la critique

Christiane Savio apprend à porter un amour inconditionnel – c'est le mot qu'elle utilise – pour son mari. Ce qui signifie que, s'il devenait alcoolique, par exemple, qu'elle l'aimerait encore tout autant? « Ah... franchement, je ne sais pas », répond l'enseignante qui n'est pas toujours des plus rigoureuses quant au sens des mots qu'elle utilise.

L'émotologie évoque un être nouveau qui fera alliance entre la force – qui n'est pas le pouvoir – et la sensibilité. Parce que, affirme Mme Savio, nous sommes tous des êtres extraordinaires. Question: même Hitler? « On a beaucoup mis la faute sur Hitler,

SES PETITES PHRASES

Votre drogue favorite?
Le silence

Votre mot préféré?
Encore

Quel métier vous n'auriez pas fait?
Contractuelle

Y a-t-il une vie après la vie?
Oui

Comment l'imaginez-vous?
Un havre de paix et de ressourcement

Qu'aimeriez-vous que Dieu vous dise?
Tu as fait au mieux

Le désir que vous aimeriez réaliser?
Une école de vie intérieure pour adultes, développement personnel, santé, bien-être

À quelle heure vous levez-vous?
En général 7h30

Un bel homme?
Le mien

Votre salaire?
Aléatoire

Une belle œuvre?
Les œuvres de Monique Itten

La dernière chose que vous faites avant de vous coucher?
Pipi

Votre bruit préféré?
Un rire communicatif

Votre plat préféré?
Trop gourmand pour n'en citer qu'un... La soupe de chalet

Votre matériau préféré?
Le bois

Le dernier livre que vous avez lu?
No et moi, de Delphine de Vigan

Que feriez-vous si vous gagniez 6 millions à la loterie?
Un grand voyage

Un beau souvenir?
Le renouvellement de notre engagement en Irlande pour nos 25 ans de mariage

Une qualité que les autres ont remarquée chez vous?
La persévérance

Quel est votre plus vilain défaut?
L'impulsivité

Comment aimeriez-vous mourir?
En bonne santé, dans mon sommeil

Que feriez-vous s'il ne vous restait plus que 6 mois à vivre?
Je dégusterai chaque minute avec les personnes que j'aime

Si vous étiez un animal?
Une vache

Quelle est la chose qui vous irrite le plus?
Le mépris, la froideur

Une personnalité que vous auriez aimé être?

Une aventurière comme Alexandra David-Neel

Le don de nature que vous voudriez avoir? Etre manuelle, créative

Votre remède quand ça va mal?
M'accorder un temps pour reconnaître ma douleur et en prendre soin.

Que dites-vous quand vous vous regardez dans un miroir?
Est-ce que mes yeux rayonnent?