

« L'EMOTIOLOGIE », un art de Cœur

de Christiane Savio

Une nouvelle science? Une nouvelle thérapie ou un mode d'emploi des émotions qui nous mettent parfois dans tous les états? Entre le tout-émotionnel et le zen impassible, Christiane Savio trace une voie possible pour décoder et donner sens et utilité à ces mouvements souvent inconscients.

C'est par les épreuves de l'enfance et de la jeunesse que Christiane Savio a éprouvé le besoin de comprendre les moteurs de sa vie. Point de départ: la relation entre les émotions et le corps. Le corps manifeste ce que l'être profond ne sait ou ne peut pas exprimer. La rencontre avec la kynésiologie, qui s'attache notamment aux réponses musculaires à des questions sur le vécu et les croyances enfouies dans

le corps, fut déterminante pour Christiane Savio.

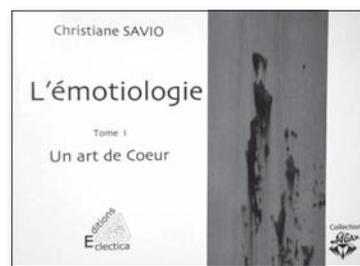
Le cheminement va ensuite vers la reconnaissance des émotions et du lieu où elles se manifestent. Il s'agit donc de faire une pause et d'observer, d'être attentif à la relation subtile entre le corps, les pensées et les émotions. Celles-ci expriment un besoin et le corps est le langage d'un conflit, d'un déséquilibre, d'un mal-être. Ne plus se juger et être conscient en intégrant l'idée que l'auto-guérison implique une auto-transformation.

Proche du bouddhisme, la voie implique l'attention au ressenti, la confiance en ce noyau central d'essence « divine », la compassion envers soi et la volonté de ne plus souffrir inutilement.

Par des exemples et des formules lapidaires, Christiane Savio trace le chemin qui va du cœur à la périphérie, avec une générosité et une force vitale encourageantes. L'émotion n'est pas une erreur à camoufler, mais un signal, feu rouge ou alarme qui invite l'être à entrer dans son ressenti et à soigner ce qui doit l'être.

Mireille Callu

■ Editions Eclectica, Estelle Gitta.



« D'OÙ VIENS-TU MON GRAND ? »

de Jean Winiger

De ce livre brûlant, tourmenté et poignant, on ne saurait parler de « confession », tant ce terme porte en lui de connotations catholiques, de celles dont Jean Winiger a cruellement souffert comme tant d'autres. Il y a eu, chez cet homme mûr, la résurgence, à la mort de sa mère, de douleurs d'enfant qui loin d'être guéries ont contaminé et conditionné sa vie.

Aîné de neuf enfants dans une ferme fribourgeoise, il fut privé de l'amour et de l'attention d'une mère débordée, pourvue d'un rustre de mari. Ce manque initial, auquel s'ajoutent les tabous sur le corps et le sexe de la « Sainte Mère l'Eglise » et les prédatons abominables des prêtres sur le petit garçon, marquent au fer rouge toute la personnalité. Il y aura par chance la découverte, à 5 ans, du théâtre pour un petit rôle qui ouvre une brèche dans l'enfermement de la timidité et de la tristesse. Comme on sait, Jean Winiger en fera la grande affaire de sa vie, en

acteur, auteur, metteur en scène sur scène et à l'écran. Mais la quête d'amour tous azimuts n'est pas comblée pour autant. Des femmes et des hommes pourvoieront momentanément à ce manque, avec les deuils cruels et les inévitables déceptions.

L'homme a en lui l'énergie puissante du petit paysan fier et assoiffé de justice, la passion de communiquer, d'aimer, de créer envers et contre tout comme une manière de revanche sur l'adversité. L'humour aussi, envers lui-même, une sorte de formidable santé au-delà des blessures, une pureté intrinsèque malgré les excès et une liberté étonnante à se montrer nu, de corps et d'âme. Il vient de loin, ce « grand », et la mise à plat de son existence évite le procès et convie la résilience.

Mireille Callu



■ Editions de l'Aire.

1895

VOTRE SOIRÉE DE RÊVE

à

L'ALCAZAR
Territet-Montreux

Mariages, soirées de sociétés, etc.

Renseignements:
Dad Régné - Tél. 021 320 73 56
Rue de Bourg 29 - Lausanne

galerie arts et lettres

Grande Place 21
1800 Vevey

Claire Nicole

Peinture, dessin, estampe

Exposition jusqu'au dimanche 22 mai

Du mardi au dimanche de 14h à 18h

www.artsetlettres.ch

La sélection du libraire Librairie Payot – Montreux



LE ROYAUME D'OUTREBRUME, VOL. 1

Margaret McAllistair
Ed. Folio Junior

Sur la plage d'Outrebrume, l'île floue que l'on n'aborde ni ne quitte, naît un bébé un peu différent des autres. Il devra déjouer les complots, à force d'astuce et de courage. Mais le danger a plusieurs facettes... L'enfant sauvera-t-il son île et son roi? Un roman épique pour jeunes aventuriers! – *Camille Houriet*



BROOKLYN

Colm Tóibín
Ed. Robert Laffont

Cette histoire raconte l'exil d'une jeune Irlandaise, Eilis, pour trouver du travail à Brooklyn, dans les années 1950. Entre nouveauté et déracinement, liberté et amour, elle découvre une nouvelle vie. Jusqu'à ce que la réalité la rattrape, et impose un choix... Une fresque simple et superbement menée. – *Véronique Gabella*



EN CENSURANT UN ROMAN D'AMOUR IRANIEN

Shahriar Mandanipour
Ed. Seuil

Comment s'aimer dans un pays où se rencontrer seul à seule est interdit, et dangereux? Comment écrire un roman d'amour quand un censeur biffe les allusions les plus innocentes? Une histoire d'amour et de littérature qui partout ailleurs pourrait être banale, et que seul un humour féroce peut sauver! – *Michèle Berthoud*