

120

YGGDRASIL 2•12

Labor-oratoire

CINDY JEANNON

HABITER LA MÉTAMORPHOSE



LA ROUE DES ÉLÉMENTS

L'eau

épisode 2

L'eau est un élément qui capte et retient l'information. Il représente l'état latent de ce qui attend un nouveau cycle, la gestation, l'apogée du Yin (du féminin), alors que le Yang se cache et prépare le retour du cycle suivant.

L'eau est l'Élément qui fait traverser les métamorphoses, les changements d'états... liquide, aérien, solide.

*L'immersion... se reconnecter
au Sauvage et à sa propre nature...
se relier au battement du monde.*

Durant neuf ans, je suis partie chaque année, de deux à quatre mois, dans les grands espaces sauvages de Scandinavie. Une quête de l'essentiel. Un retour à notre essence commune : au Sauvage.

Les six premières années, cet appel de l'immensité m'emporte vers la Norvège. J'emmène de quoi vivre en autonomie. Je prends la route, d'abord avec une voiture aménagée, puis les conditions extrêmes me feront préférer le van, même s'il reste simple et qu'il n'a pas de chauffage. Des mois à vivre avec le minimum. Je traverse les paysages lentement, intègre leurs transformations.



Un nouvel horizon se dessine : plus épuré. Besoin de faire le vide. Faire un jeûne des pensées civilisées et de l'hyper-sollicitation de la société, pour aller rejoindre l'autre monde : celui de l'espace. L'espace de l'océan et des montagnes. Quitter l'ancrage fabriqué du passé, pour nuager vers je ne sais quoi encore. L'alliance des énergies... ces montagnes qui semblent naître dans la mer. L'alliance de la Terre qui rejoint le Ciel, du Ciel qui rejoint la Terre, et se nourrissent mutuellement. Tels un couple fondamental.

Plonger dans l'immensité... un appel qui me magnétise depuis toujours. Réaliser ses rêves profonds est une nécessité, n'est-ce pas ?

Passer de l'utopie à la réalité, se lancer. Délir les chaînes, délier les peurs, pour trouver la source du courage et faire le premier pas. Comme on fait une brasse dans l'eau, pour décoller les pieds du sol, pour se sentir flotter. Nager dans un nouveau monde. Celui de l'inconnu. Une exploration sensible où les émotions et les pensées se métamorphosent afin de donner naissance à une autre vision.

Le processus de métamorphose... le ressentez-vous ?

Rêver, réaliser (passer dans le réel), expérimenter, ressentir le mouvement du changement en soi, intégrer, muter. Telle l'énergie qui circule et prend une nouvelle forme selon les courants qui la dirigent dans le concret. Le sang qui circule dans nos veines, telles les rivières dans les canyons. Les pensées, la conscience dirigent l'énergie. En changeant de conditionnements, nous changeons de forme intérieure. Ces cycles de mues m'ont amenée, peu à peu, à m'accorder librement avec le Sauvage.

Notre paysage intérieur se transforme au fil du temps, des remous de la vie, de nos bouleversements, du souffle de l'amour. Telle l'érosion des traversées lentes, tels les mouvements marquants d'une vague déferlante ou d'un tremblement de terre, telle la douceur répétée du souffle du vent...

S'immerger dans le mystère

Assise sur les hauteurs du fjord, envoûtée par le calme, j'écoute la pluie. Le brouillard m'entoure, je suis immergée dans un monde sans visage qui me laisse parfois entrevoir la découpe d'une de ces montagnes minérales.

Où suis-je ? L'humidité engourdit mes sens. Serais-je plongée dans mon propre rêve ?

Il pleut des silences, l'écho de l'absence. L'horizon est devenu infini, plus de repère. Les conditionnements se fissurent, libérant vertiges, peurs, pleurs, fous rires. Laisser couler les pensées, les émotions, faire le vide pour intégrer le flux qui m'entoure. Les envolées de brumes sculptent les contrastes, le mouvement épouse la stabilité. Je me conjugue à leurs évaporations. La buée de ma respiration s'unit aux particules d'eau qui voyagent.

Je suis seule au milieu de nulle part, et en même temps un peu avec toi. Toi, l'ange gardien, l'humain reconnecté à la profondeur, qui apparaît parfois tel-le un-e ami-e pour partager des moments éthérés.

*L'alliance de la Terre qui rejoint le Ciel, du Ciel qui rejoint la Terre,
et se nourrissent mutuellement. Tels un couple fondamental.*





S'alléger

Au fur et à mesure de mes marches en montagne, le concentré des pensées se décompresse. S'y mêlent les choses que j'ai laissées à mon départ, par manque de temps, par manque de place. Ces choses concrètes et/ou abstraites qui revêtent un caractère urgent, important, au sein d'un système éloigné des principes de la vie, qui inonde certains en en assoiffant d'autres.

Ces choses importantes au sein de ce tissage humain, je vais les perdre. Je les laisse partir, emportées par l'esprit du vent. Je m'allège. Plus de téléphone, plus de mails ni aucune autre communication rapide ou distante. Je suis là, portant toute mon attention sur ce qui m'entoure et me délie du monde civilisé.

Parler aux éléments. Le miroir de mes émotions devient alors celui des montagnes, de la toundra, du vent, de l'eau. Se connecter au flux pour recueillir ses messages, par la traversée du corps en passant par tous nos sens. L'intégrer malgré nous, profondément en nous, telle une essence profonde et commune retrouvée.

S'allonger dans la toundra, s'immerger dans l'eau, observer les nuages jusqu'à ne faire qu'un... dans ces états de connexion, les informations du flux semblent me parcourir. Comme si les plantes, l'eau, la terre me transmettaient ce qu'il me fallait pour vivre parmi elles.

Jour après jour, rêve après rêve... les pensées s'épurent pour ne garder que l'essentiel. Être.

Désormais, lorsque le monde de la nuit envahit l'espace, lorsque l'ombre vient m'entourer langoureusement, telle l'étreinte d'un serpent, ma respiration se fait discrète, les

battements de mon cœur plus sourds et mon imaginaire voyage vers une nature sinieuse et ensorcelante. La profondeur de la nuit m'inspire. Un attrait pour le mystère, un passage vers des lieux ancestraux, des temps anciens... ceux des chamans dont je ressens l'appel.

Dépasser ses peurs

Le vent glacial approche avec la nuit et parcourt silencieusement les montagnes, telle une âme en perdition. Son souffle s'intensifie et devient hurlement. Le vacarme m'empêche de percevoir ce qui pourrait approcher. Le frisson d'une peur ancrée me transperce et me glace.

Les peurs primitives nous font prendre la fuite ou combattre. Si je cède à cette angoisse, je serai comme un fou qui s'est pris à son propre piège. Fuir ou combattre... les éléments ?! Ce serait illusoire.

L'enseignement commence. L'humilité de se sentir une fragile particule parmi l'immensité.

Le vent n'est pas hurlement. Il est. Mon paysage intérieur lui donne cette résonance de peur. Rien ne sert de le raisonner. Mon corps tremble. Me sentir comme une feuille fragile qui a peur d'être décrochée de son arbre.

Ma respiration se comprime, je suis un animal qui se terre en attendant que son prédateur passe son chemin. Je plonge en moi et me concentre sur ma chaleur intérieure, le battement de mon cœur, ma respiration. Mon corps s'apaise.





La distorsion du temps

Dans ce nouveau monde, la notion du temps se transforme. L'ouverture de l'espace, l'absence des sollicitations, l'apparition du vide amènent l'immensité. Le temps devient alors celui des émotions. Je suis une exploratrice du monde sensible et sauvage... fascinée par la traversée, le dépassement, la transformation, la transmutation de l'Être.

Chacun-e d'entre nous vit ce phénomène. Lorsque nous vivons une situation merveilleuse, intense et porteuse, le temps file à toute vitesse et nous aurions envie de l'étendre. Au contraire, lorsque nous traversons la souffrance physique et/ou morale, le temps paraît interminable. Chaque heure se décline en de longues minutes et devient une cage oppressante dont on voudrait s'extirper. Pourtant, à l'extérieur, rien ne change. La façon dont nous ressentons les choses est notre expérience au monde. Elle inscrit notre vision, notre façon d'être, nos actions, nos constructions, nos transmissions.

Peu à peu, dépassant les déceptions de mes utopies, l'un des mantras de ma philosophie de vie est « *Le bonheur est à portée de main, le plus difficile est de pouvoir l'attraper. Alors, j'ai choisi de le caresser un peu chaque jour...* » Immergée dans l'immensité, souvent dans des conditions climatiques difficiles, j'observe et cultive chaque détail d'où émane la beauté. Inspirer l'harmonie éphémère du Sauvage puis l'expirer par la photographie pour l'inscrire dans la matière, en moi, et la partager au monde.

On me demande souvent comment je compose mes photographies. Je réponds que le travail est de ressentir l'alignement, la connexion. Être connectée à cette force de vie, au Sauvage, au tao, au divin... peu importe la façon dont nous la nommons, nous ressentons la même essence. Celle

qui nous anime dans le sens premier du terme « anima » : le souffle, l'âme, ce qui donne vie, le principe qui anime les corps vivants.

Les images viennent à moi... elles m'appellent. Une sorte de convergence : l'association d'une lumière, d'un paysage, d'un mouvement qui apparaît dans le moment présent, qui ne peut se prévoir. Il faut alors travailler l'attente, la persévérance jusqu'à ce que l'image se crée... oubliant le froid, la faim, la fatigue. Une passion semblable à l'amour qui vous envoûte et vous fait aller de dépassement en dépassement.

*Dans ce retour à l'extrême essentiel,
le rythme des humains
et de leurs horloges n'existe plus.
Restent le jour et la nuit,
les moments de pluie et d'éclaircie.
Laisser couler le temps sur soi,
non plus comme une contrainte,
mais comme une caresse.*

Le temps s'étire

La contemplation m'ouvre les portes du temps qui se dilate. Dans ce retour à l'extrême essentiel, le rythme des humains et de leurs horloges n'existe plus. Restent le jour et la nuit, les moments de pluie et d'éclaircie. Laisser couler le temps sur soi, non plus comme une contrainte, mais comme une caresse.

Depuis combien de temps suis-je en immersion ? Des jours, des semaines, des mois. Seul repère au temps : la fragile et rare végétation qui se colore face aux masses d'air qui se refroidissent.

Les brumes et les nuages m'enseignent ce que l'on ne peut maîtriser. J'aime m'imprégner de la beauté sauvage. Pas de maîtrise, pas de calcul, pas de pouvoir. Juste des sentiments profonds qui émergent sans que l'on puisse ou veuille les arrêter.



Le vide du Chaos

Juillet 2012, je pars pour ma quatrième immersion. Quatre mois en Norvège. Plusieurs jours de route pour parvenir aux portes du plus grand plateau montagneux d'Europe : Hargendervidda.

Alors que je pars pour ma première marche – quatre jours en autonomie afin d'atteindre le point le plus éloigné de la civilisation – en descendant une pente, je chute et me blesse. Je ne peux plus me relever. Le rêve éclate. Thomas, un Norvégien qui précédait ma marche, me porte sur son dos durant deux heures jusqu'à sa cabane, où j'attends l'arrivée de l'hélicoptère des secours durant 24 heures. Un sauvetage qui se trouve réduit à un diagnostic. Les ligaments sont touchés, étirés, peut-être même l'un d'eux rompu. Mon seul choix est le rapatriement ou l'autonomie du soin, car l'hôpital refuse de me soigner.

Dans cet intense chaos, de nombreux choix se dessinent, telles des ramifications spontanées issues d'un organisme étendu et dynamique. Ces deux jours d'attente et de transfert me font traverser de nombreuses questions et émotions.

Puisque je n'accepte pas de renoncer à cette expérience immersive qui va me délivrer de nouveaux enseignements, je refuse la seule possibilité d'aide : le rapatriement en France. On me ramène jusqu'à mon van, posé à trois heures de route, au bout de la dernière route de montagne. Ces routes étroites, sinueuses, nous menant « *au bout du monde* ». Tout est possible, et lorsqu'on le vit de l'intérieur... on frôle parfois la folie.

Je vis un état d'épuisement comme jamais, physiquement et moralement. Mon corps demande à manger, puis tombe de fatigue. Je réponds à ces besoins primaires. Une fois l'énergie vitale retrouvée, il me faut redescendre ma cellule



de la montagne et trouver une personne médecine pour me prodiguer les premiers soins et m'expliquer comment procéder seule à ma rééducation.

À ce moment là, je suis loin de mesurer l'impact sur mon corps et ce que je vais devoir dépasser sur les plans physique et mental. Cette métamorphose, la plus importante de toutes mes immersions, est à la source de mon premier écrit et de la série photographique « Métamorphose dans l'immensité du Bleu ».

L'enfermement

Blessée, je me sens enfermée dans mon propre corps. Ironie du sort, lorsque l'on recherche l'extrême liberté. Immergée dans les grands espaces, cette liberté peut devenir une prison si notre corps, nos émotions ou notre mental nous cloisonnent.

Alors, la voie est de simplifier, encore et encore. Je décide de quitter les montagnes pour rejoindre une zone de lacs qui pourra m'être accessible. Loin de ces montagnes, certes majestueuses, mais qui sont devenues des parois infranchissables. Besoin d'eau calme pour m'aider à me recentrer, à absorber mes émotions.

Lâcher prise

Au bord du lac, épuisée. La fièvre s'empare de moi et m'entraîne dans sa transe. Un rêve dans la tempête qui virevolte comme un papillon fragile pris dans la tornade. Je n'ai alors plus de force pour lutter. Sentir l'enivrement de la dérive pour se laisser porter par une force plus grande que soi : la force de vie, le Sauvage. Il s'infiltre en moi, m'habite, révèle de nouveaux territoires intérieurs... je lâche prise sur ce que je connais, telle l'acceptation d'une mort. Je change de forme.

C'est douloureux, je pleure. Les arbres pleurent-ils lorsqu'ils perdent leurs feuilles ? La mue se déchire, je sens une sève nouvelle en moi, la sève universelle qui s'intensifie encore. Le palier d'une nouvelle profondeur s'ouvre.

Se connecter à la Source

Je goûte les odeurs apportées par le vent, bois le ciel qui m'arrose, écoute le clapotis des perles de pluie qui viennent se baigner et le chant des arbres qui répond au vent dans le froissement de leurs feuillages.

Les lumières et ondulations du bleu m'hypnotisent, je reste allongée, songeuse. Tout ce qui circule en moi s'enroule aux mouvements du ciel. Les pensées-images arrivent, comme délivrées par les nuages. Je flotte avec eux.

Des images simplifiées se composent. Porter son attention sur les détails, comprendre une dimension plus proche, explorer un monde miniature dont les formes se répètent. Observer et ressentir le Sauvage qui est en toute chose, en nous... du microcosme à l'infini. Nous sommes poussières dans l'immensité, au sein de micro-mondes interconnectés qui doivent prendre soin des uns et des autres.

Aujourd'hui, pour transmettre cette connexion au Sauvage, j'ai choisi de mettre en suspens mes immersions en Scandinavie afin de diriger l'énergie vers des projets communs en France. Faire vivre l'immersion par des stages, créer un lieu de vie-transmission, contribuer à la synergie qui relie l'humain au flux originel. Et si nous construisions ensemble?

www.cindyjeannon.com

