

Brialmont, 29 octobre 2016 : Conférence de Frank ANDRIAT

Qui est Frank ANDRIAT ?

Auteur belge, né le 30 mars 1958 à Ixelles. Frank Andriat a lancé, en 1973, une revue littéraire, « *Cyclope* » qui a publié de nombreux textes d'auteurs belges et étrangers. Parallèlement à ces activités, il a collaboré à de nombreuses revues littéraires dont « *4 Millions 4, Marginales* », *Le journal des poètes*.



Ancien professeur de français à l'Athénée Fernand, il réside aujourd'hui en Gaume. Il débute sa carrière d'auteur en 1976, avec deux recueils de poèmes qui ont été couronnés par l'Académie Royale de Langue et de Littérature françaises. Il s'est ensuite tourné vers le fantastique et a écrit plusieurs nouvelles et des romans policiers et, par la suite, des nouvelles et des récits, avant de connaître un beau succès avec « *le Journal de Jamila* », en 1986. Depuis lors, ses livres ont une diffusion plus large, tant auprès des adultes que des adolescents.

La consécration populaire de Frank Andriat en milieu scolaire fit suite au très grand succès de son roman « *La remplaçante* ».

En 2000, Frank Andriat a été choisi par l'IBBY, association internationale de littérature pour la jeunesse, pour représenter la Belgique sur sa liste d'honneur.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à consulter son site Internet :

<http://www.andriat.fr/>

Bref aperçu du livre : « Clés pour la paix intérieure »...

Ce livre s'intéresse aux mouvements de l'âme (ce lieu de l'être où nous pouvons nous mettre à l'écoute de plus grand que nous, lâcher prise et nous offrir à la vie ou à Dieu) lorsqu'elle se rend immobile. Il nous invite à chercher comment atteindre cet état d'être, ce mouvement immobile, où il nous est donné de recevoir la vie plutôt que de la prendre, où, libérés de l'ego, nous pouvons cultiver une paix et une sérénité qui nous nourrissent.

La paix intérieure nous semble souvent hors de portée. L'auteur montre, au fil des pages, comment cultiver ces précieux moments de paix. Non pas une pratique, non pas une technique, mais un état d'esprit, une attention portée au mouvement immobile de la vie qui nous traverse.

Pourquoi faut-il lire et faire lire ce livre ?

Parce qu'il nous propose des pistes pour nous retrouver avec nous-mêmes et avec la vie qui nous libère !

Quelques critiques du livre

« Pour une méditation humaniste poétique et ancrée dans la vie. Ce texte va à rebrousse-poil des idées reçues qui font de la méditation un refus du monde réel. Elle est un mouvement immobile, qui, certes, vient de l'intériorité du sujet, mais qui l'ouvre à un nouveau rapport au monde et aux autres. La compassion et l'empathie y remplacent le culte de l'ego. Par ce mouvement vers l'extérieur, la méditation, célébration de la vie et de l'altérité, rejoint aussi bien la prière que la poésie. » (Chapitre.be)

« Frank Andriat publie «Clés pour la paix intérieure» chez Marabout. Il évoquera sa démarche le jeudi 24 avril à Arlon. «*Une réflexion plus intime et des livres qui se font l'écho de ma quête de spiritualité et d'intériorité*»: Clés pour la paix intérieure, le nouveau livre de Frank Andriat (et déjà le troisième depuis le début de l'année, après deux livres «jeunesse», *Le Stylo* et le second tome des aventures de Bob Tarlouze) s'inscrit dans la continuité d'*Avec l'intime* et de *Reçois et marche*, deux textes publiés à l'époque chez Desclée De Brouwer. C'est toutefois chez Marabout que sort ce que l'éditeur présente comme «*un livre-ressource qui nous ramène au meilleur de nous-mêmes*». (lavenir.net)

« Pour une méditation humaniste poétique et ancrée dans la vie. Ce texte va à rebrousse-poil des idées reçues qui font de la méditation un refus du monde réel. Elle est un mouvement immobile, qui, certes, vient de l'intériorité du sujet, mais qui l'ouvre à un nouveau rapport au monde et aux autres. La compassion et l'empathie y remplacent le culte de l'ego. Par ce mouvement vers l'extérieur, la méditation, célébration de la vie et de l'altérité, rejoint aussi bien la prière que la poésie. Un texte qui fait un pont entre les écoles et sort la méditation d'une enclave, en soulignant ses liens avec les traditions occidentales, notamment issues du christianisme. Évitant les pièges du langage savant, il nous fait voir en quoi chaque instant où notre regard et notre esprit s'échappent vers le ciel à la poursuite d'une hirondelle est déjà méditation : une voix à écouter, une voie à suivre. » (babelio.com)

La conférence

Franck Andriat commence par nous dire que le titre « *Clés pour la paix intérieure* » ne plaît pas trop ! Et il précise d'emblée qu'il ne s'agit pas de « LES clés... » : il n'a pas le trousseau, comme il nous dit !

Le titre initial qui était « *Le mouvement immobile* » a en effet été changé par l'éditeur... Ce titre laissait une ouverture totale mais ce n'était pas assez clair pour que le livre se vende...

C'est pourquoi l'auteur de partager dans cette conférence ce qui est à l'origine du livre et on fait c'est un autre livre dont l'héroïne vit une véritable sérénité. Comme les éditions Marabout veut lui mettre sur pied une série sur le développement personnel Frank Andriat s'est interrogé sur le pourquoi de la sérénité de son héroïne : ce livre est donc une proposition de travail avec plusieurs lectures possibles.

Le conférencier nous dit avoir trouvé la paix intérieure mais il vit cependant encore des moments où « cela ne va pas » et, dans ce cas, il fait appel à des clés... Ce ne sont pas des techniques mais c'est un état d'esprit. Et cet état d'esprit qui mène à la paix intérieure impose d'être capable de s'arrêter pour accueillir ce qui est et ce qui vient.

Le fil conducteur qui a guidé « *Clés pour la paix intérieure* », c'est le **Notre Père**. Le **Pater** est la colonne vertébrale de tout le livre mais beaucoup de lecteurs ne l'ont pas vu. Chacun, en fonction de son idéologie ou de sa foi, peut faire sa propre lecture, mais il n'empêche que cette prière, comme chaque prière d'ailleurs, est porteuse de vécu et est donc la base de la réflexion puisque ce livre se veut être le témoignage de l'expérience de l'auteur.

Première clé : « Nous » - Oublier le « JE », se relier à l'autre, se reposer sur l'autre... le **Notre Père** est une ouverture vers la confiance. La vie ne se résume pas à ce « JE » qui prend toute la place. Aujourd'hui le mot (tout comme le cours) « religion » fait peur ; les mots utilisés par la foi aussi. Or, pour arriver à la paix intérieure, il faut l'acceptation (sous-entendu de l'existence dans notre vie de Dieu) et l'accueil des autres que soi.

Deuxième clé : « Ton nom » - Savoir dire « TU », c'est savoir souhaiter du bien à l'autre. Être relié aux autres personnes, c'est accepter le « NOUS » qui nous permet d'exister. Le nom est ce qui permet à chacun d'exister. Dire le nom de l'autre est donc extrêmement important car cela le fait exister à nos yeux mais aussi aux siens. Et si on ne connaît pas une personne, on peut remplacer son nom par un simple bonjour ou par un sourire. « **Que ton nom soit sanctifié** » signifie que l'on souhaite non seulement dire du bien de l'autre mais aussi lui montrer qu'on lui veut du bien. Ces attitudes d'accueil que nous avons envers les autres nous reviennent comme un boomerang : en effet, le regard que je pose sur l'autre le fait exister et de ce fait, l'autre va me rendre cet accueil. C'est en quelque sorte une relation win-win !

Troisième clé : « Que ton règne vienne » - cela implique un profond sentiment d'humilité : nous reconnaissons la grandeur de la vie par rapport au petit pois que nous sommes. C'est s'ouvrir à la vie et l'accepter et, en allant plus loin, c'est même s'abandonner à la vie. Je suis ici en phase d'accueil par rapport à la vie telle qu'elle est. Il y a des moments où l'on peut mettre sa vie sur "pause" et regarder le beau. Mais cela ne vient pas tout seul : il faut le vouloir. Pour être en phase d'ouverture, d'accueil il faut le vouloir. Il faut savoir s'arrêter. C'est le plus souvent quand on ne va pas bien que l'on se pose la question de la vie intérieure, de la PAIX intérieure. On est à ce moment mis face à sa fragilité et on devient capable de se mettre « dans les bras » de quelqu'un. Ce quelqu'un, cela peut être Dieu qui est en nous et qui nous fait grandir. Lorsque je vais mal, je suis capable de me rendre compte que ce n'est pas moi qui dicte ma vie mais c'est ma vie ou Dieu qui me porte. Je peux alors dire MERCI car je me rends compte que c'est Dieu, ce sont les autres qui me font vivre. À un certain moment, on doit être capable d'aller rejoindre le centre de son cœur : à partir du moment où l'on peut accueillir plus de vie en nous, on est alors capable de pardonner. Pardonner nous fait aller au-delà de nous-mêmes et nous permet de guérir les blessures qui sont en nous.

Le **Notre Père**, tout comme le livre, est un cheminement : on va de plus en plus loin...

Quatrième clé : « Notre pain quotidien » - c'est le mot **quotidien** qui est central. **AUJOURD'HUI**, je vais tenter d'accueillir ce qui m'est donné sans vouloir thésauriser, je vais vivre le moment présent. Le concept de pleine conscience est très à la mode et il faut bien penser que le premier qui a parlé de pleine conscience, c'est le Christ. Il se mettait à l'écart pour prier. Il allait au désert pour être plus près de son Père. Un de nos contemporains, le père Guy Gilbert, dit aussi qu'il a besoin de s'arrêter pour pouvoir mieux poursuivre sa mission. Vivre le moment présent est donc ce qui nous permet de remplir le mieux possible la tâche qui nous est donnée.

Cinquième clé : « Que ta volonté soit faite » - Il s'agit de la lumière... Regarder le tout petit point lumineux qui est très loin mais que l'on va pouvoir accueillir. La paix intérieure, c'est la lumière des étoiles dans la nuit noire, l'allumette que l'on craque dans une bouteille vide pour voir la lumière (Jean-Jacques Goldman). S'il y a des moments où ça ne va pas, il faut oser vivre ce moment plus loin, accueillir et accepter. « Moi, je n'en peux plus, je m'abandonne à toi » : on met évidemment ce que l'on veut derrière le « toi » mais c'est important de pouvoir, pour un chrétien, s'abandonner totalement à la volonté de Dieu : « fais de moi ce que tu veux ! »...

Sixième clé : « Que ton règne vienne » - Cela signifie demander que la vie vienne comme elle va et que je puisse l'accueillir et également accueillir l'autre tel qu'il est.

Le conférencier termine par une citation de William Blake : « Il n'y a rien de plus beau que de laisser passer l'autre devant nous ».

Temps de questions - réponses.

- Quelqu'un demande à Frank Andriat d'expliquer la contradiction qui se trouve dans le titre initialement choisi pour son livre : « Le mouvement immobile ». Cela signifie que le mouvement de la vie est la vie ! Pour pouvoir accueillir la vie il faut s'arrêter se poser il faut le silence. Il n'y a que dans le silence que l'on peut t'accueillir le mouvement de la vie.
- Une question relative à la mort. La mort fait partie de la vie. On ne veut pas de cette mort et pourtant nous mourrons tous. Mais on peut aussi mourir au "je" à chaque instant pour renaître à la Vie. Regarder la vie qui vient, l'accueillir et puis la laisser faire le travail. On ne se pose pas de question quand tout va bien mais même là, on peut s'arrêter et ça ira encore mieux !
- Quelqu'un propose trois mots en guise de résumé de cet exposé : « recueillement, accueil et cueillir ». Ce sont les grâces de la vie. Tout ce que l'on peut accueillir dans le recueillement équivaut à cueillir la vie. Et **LÀ**, on peut thésauriser pour le reste de la vie parce que l'on va la rendre encore plus belle.
- Une question relative à l'ennemi, en rapport avec le fait d'accueillir. Il faut accueillir l'ennemi aussi ! Chacun, même quelqu'un de monstrueux, est capable de gestes et de mots d'amour. Il faut pouvoir voir le bien qui est en chacun. De toute façon qui sommes-nous pour juger ?
- Quelqu'un propose l'idée que nous sommes interconnectés même avec nos ennemis. La vie nous fait grandir dans sa simplicité mais dans les épreuves aussi. Un participant nous raconte le témoignage d'un homme qui a vécu une expérience en camp de concentration et qui a trouvé un papier demandant de faire rebondir les mérites sur les bourreaux. Le conférencier souligne qu'il faut savoir le faire. De toute façon nul ne sait ce qu'il ferait dans telle ou telle situation.

Le conférencier termine en revenant sur son livre et explique qu'il y a beaucoup de livres sur la méditation avec des techniques qui sont exposées. C'est exactement l'inverse qu'il a voulu proposer car c'est culpabilisant : la vie n'est pas enfermée dans un livre, une réponse vaut pour une personne à un moment donné en fonction de la personne elle-même : aucune technique aucune réponse n'est universelle. Les clés pour la paix intérieure, on ne les a pas une fois pour toutes : on les trouve dans son cheminement pour accueillir la vie dans l'instant présent.

Dans son petit mot de conclusion mère Marie-Pascale résume donc la conférence en disant : « Il ne faut pas se racrapoter ! »...

= . = . = . = . = . = . = . = . = . = . =