



## Présence, es-tu là ?

Il est des sujets qui reviennent de manière récurrente lors de mes interventions en formations ou en ateliers : comme, par exemple, la difficulté à être écouté voire entendu, ou encore l'admiration envieuse devant le sens de la répartie de certaines personnes que l'on qualifierait de "présence d'esprit"...

Avoir de la présence d'esprit, c'est avoir l'esprit présent mais surtout le corps présent.

Etre entendu, c'est incarner son discours.

C'est-à-dire : être là, ici et maintenant, en toute conscience. C'est-à-dire la présence.

Ah la présence....

Selon la définition du Petit Robert : qualité qui consiste à manifester avec force sa personnalité... Ok.

Mais de quoi est-elle faite cette présence ? De quelle matière mystérieuse est-elle formée, constituée ?

Pourquoi certains semblent l'avoir naturellement et d'autres non ? Alors que ce qui l'anime est à la portée de toutes et de tous.

Parce que la présence naît de la vie et du souffle. C'est un corps qui vit parce qu'un souffle l'anime justement...

La présence implique d'être là. Elle convoque les notions d'identité, d'espace et de temps. Elle s'incarne par le corps : l'ancrage au sol, l'énergie et la voix portées par la respiration et le souffle.

La présence c'est un corps qui rayonne animé par nos sensations, nos perceptions, nos émotions. Une identité sans cesse en mouvement, une croisée de chemin entre perception idéalisée de nous-même ou non, ce que nous renvoie les autres et autres jeux de miroirs, entre l'être et le paraître.

La présence est nourri par le mouvement du corps et de la terre sur laquelle il s'appuie et dans laquelle il s'ancre.

S'ancrer au sol a pour objectif d'éviter la perte d'énergie, de brouiller le message, et donc... sa présence par des gesticulations inconscientes, signes d'une instabilité ou d'un manque de confiance.

Comme l'expression si familière "être à côté de ses pompes" qui illustre parfaitement un être décentré, une présence qui se dérobe à elle-même.

Et pourtant, être ancré au sol ne veut pas dire que on ne doit pas bouger mais que le déplacement sera le résultat d'un choix, d'une décision consciente. Avoir conscience, c'est sentir que l'on sent. Et c'est cette conscience, c'est-à-dire ce que l'on sent, qui permet d'être à l'écoute de nos perceptions et sensations et de les rendre perceptibles aux autres.

Il est d'ailleurs toujours intéressant de travailler sur la présence par son opposé : l'absence. Ces moments où nous absentons par la pensée, où nous sommes là sans y être, happé par quelque chose à l'intérieur ou à l'extérieur de nous,

La présence se travaille, se pratique, c'est elle qui permet d'être à l'écoute de l'autre... et d'être vu, entendu. Développer, enrichir sa présence, c'est mettre en harmonie le mental et le corporel en évitant l'optique de domination de l'un sur l'autre.

Cette posture consciente devient ainsi une posture d'ouverture.

Il est une célèbre réplique de théâtre qui à elle seule condense peut-être l'histoire de la présence, du théâtre et pourquoi de l'humanité :

"être ou ne pas être, là est la question"  
Shakespeare Hamlet