

SALUTO

POUR COMMENCER!

Accueillir les intentions de l'avenir

(les causes de ce que nous vivons, se trouvent devant nous!)



INTRODUCTION À LA SALUTO SPÉCIALEMENT POUR VOUS!

J'aimerais vous présenter **la démarche Saluto** en quelques pages.

Le slogan du site : « *les causes de ce que nous vivons, se trouvent devant nous !* », va nous permettre une bonne entrée en matière. Il va nous demander de nous intéresser au temps et sa chronologie. Nous verrons que lorsque l'on considère l'humain, le temps ne circule pas forcément comme on pense.

Nous serons amenés à distinguer pour chaque épreuve que nous rencontrons, des causes venant du passé et des causes venant de l'avenir.

Cela nous amènera à parler de l'acteur (s'ouvrant à l'avenir) et de son décor (venant du passé). Nous évoquerons alors les 4 décors fondamentaux et les 4 ressources essentielles qui permettent de les traverser.

Enfin, nous lirons quelques mots sur certains champs d'applications de la démarche Saluto : la **Salutogénéalogie**, la **Saluto-pédagogie**, la **Saluto-biographie**.

J'espère que ces pages vous donneront envie d'approfondir le sujet et vous souhaite une bonne lecture.



NOTRE RAPPORT AU TEMPS

1/2

L'impression que nos problèmes sont le développement de ce qui s'est passé avant, est tenace.

Notre conscience du temps est chronologique et **nous voyons notre vie** comme le résultat naturel d'une cascade de causes et d'effets. Même nos actes semblent dépendre de ce qui leur a précédé :

Par exemple, il nous est difficile de concevoir le pardon sans un dédommagement préalable, l'engagement sans la promesse d'un retour sur investissement, la confiance sans un minimum de précaution...

Ainsi, le passé nous contraint et le futur qui n'est finalement que le développement de ce qui vient du passé, devient l'endroit où l'on projette toutes les impasses.

Prenez par exemple bloqué devant un Pour continuer, de longer le gué. Mais la décourage.

un randonneur qui serait torrent lui barrant le chemin. il n'a d'autres possibilités que cours d'eau à la recherche d'un pente est raide et le randonneur se

S'il se décourage, c'est parce qu'il se projette trop vite dans les conséquences fatigantes de cette ascension. Il s'imagine que l'ascension sera éprouvante.

Pris par un enchaînement de causes à effets, il s'imagine dans une impasse. Il n'est pas présent au seul pas qui compte et sur lequel il pourrait vraiment agir : celui qu'il pourrait faire maintenant.



NOTRE RAPPORT AU TEMPS

2/2

En cherchant les raisons de nos problèmes dans le passé et en imaginant les conséquences futures, **nous oublions de vivre au présent.**

Nous dormons par rapport au présent...

Si le randonneur était suffisamment présent au pas qu'il a à faire maintenant, il ne penserait au prochain que lorsqu'il pourrait le poser à son tour. De pas en pas, il oserait monter cette pente. Il ne se découragerait pas. Le torrent ne serait plus pour lui la raison d'une impasse. Il deviendrait une simple péripétie.

Finalement, ce n'est pas parce que la pente est trop raide que le randonneur se décourage. C'est parce qu'il n'est pas présent et se décourage qu'il trouve la pente trop raide. Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles, disait Sénèque.

Et c'est le bon moment de nous souvenir du slogan du site de la Saluto : « les causes de ce que nous vivons, se trouvent devant nous ! »

Ce qui bloque le randonneur, ce ne sont pas le torrent et la pente raide, c'est la persévérance qui lui manque. Pour l'instant elle est pour lui une ressource encore à venir. Le randonneur parviendra-til à la rendre présente ?



DES CAUSES SITUÉES DANS LE PASSÉ

FΤ

DES CAUSES SITUÉES DANS L'AVENIR

1/2

Quand nous rencontrons une difficulté, nous cherchons logiquement la cause de cette difficulté dans un passé plus ou moins immédiat :

Par exemple, prenons un marin qui aurait le mal de mer.

La cause du mal de mer , c'est qu'il y a beaucoup de vagues. Les vagues, provoquent le mal de mer.

Elles sont une
le passé passé car il y a
vagues, puis le
que la mer se
aille mieux!

cause située dans située dans le d'abord des mal de mer. Et il faudrait calme pour que le marin

Mais on pourrait aussi se dire que si le marin avait le pied marin, s'il avait dores et déjà cette stabilité intérieure - qu'il découvrira peutêtre plus tard dans sa vie de marin - il n'aurait pas de mal de mer.

En matière de mal de mer, la stabilité intérieure est très importante : un marin, sans aucune stabilité, a le mal de mer au moindre clapotis.

Ainsi, la stabilité qui manque au marin est **une cause située dans l'avenir :** c'est parce que cette ressource intérieure lui manque encore, que les mouvements de la mer sont pour lui de véritables tempêtes.



DES CAUSES SITUÉES DANS LE PASSÉ

ΕT

DES CAUSES SITUÉES DANS L'AVENIR

2/2

Plutôt que de chercher les raisons de ce qui nous arrive, dans un passé plus ou moins lointain et sur lequel nous n'avons pas prise, il serait intéressant de découvrir quelle ressource à venir nous manque aujourd'hui.

Car c'est justement cette ressource qui nous manque, qui détermine la nature de notre épreuve.

Par exemple, un manque de stabilité intérieure fait de chaque houle une tempête. Dans nos sentiments, des tempêtes comparables vont se lever à la moindre déception.

Il nous semblera peut-être logique de chercher dans notre enfance pourquoi nous sommes hypersensibles, mais cela n'expliquera rien de plus que le décor de notre vie.

En revanche, nous pourrions faire quelque chose pour rendre présente cette ressource à venir, cette stabilité qui nous permettrait de supporter très bien les prochaines frustrations.

En trouvant cette ressource, nous deviendrions présents.

Il est donc essentiel

- d'apprendre à reconnaître la ressource manquante.
- d'exercer spécifiquement cette ressource.

LA DÉMARCHE SALUTO

RECONNAÎTRE

LES QUATRE
RESSOURCES
À VENIR
1/2

Il y a quatre ressources fondamentales qui, à elles quatre, forment un tout. Ces quatre ressources sont liées à la nature de la terre, de l'eau, de l'air et du feu. C'est pour cela qu'elles sont quatre : elles sont directement liées à notre nature, tissée de ces quatre éléments. Pourquoi en savoir plus, venez aux formations Saluto ;-)

- La patience que permet la stabilité intérieure. La stabilité offre de ne pas se laisser chavirer par les sentiments. Trouver un axe au cœur de l'espace intérieur. Trouver l'équilibre permettant de vivre une grande amplitude de sentiments, sans être bousculé par eux.
- La mesure que permet la profondeur de l'espace intérieur. Cette profondeur donne le recul nécessaire quant aux perceptions. La mesure que permet le temps intérieur. Il permet de ne pas sauter d'une perception à l'autre, alors que tout conjure à nous faire croire que nous n'avons pas de temps. Se régénérer. Retrouver sa vitalité. Assimiler.
- Le courage d'inventer le chemin pas à pas. Les obstacles n'existent pas pour celui qui invente le chemin avec ce qui se présente. Avancer pas à pas, sans se projeter plus loin. Se saisir d'une tâche qui dépasse notre intérêt personnel et s'engager pour elle.
- La confiance que la vie est fondamentalement bonne. Jamais deux moments ne se ressemblent. Chaque moment est nouveau. Il n'y a pas de bien et de mal : la vie s'offre tout simplement comme un soleil levant. Elle ouvre un large horizon et nous fait chaque jour de nouveaux cadeaux. Pouvons-nous les accueillir?



LES QUATRE RESSOURCES

À VENIR

2/2

En effet, ce que nous connaissons suit la direction naturelle du temps chronologique, tandis que ce qui est à venir s'approche de nous depuis l'autre côté.

L'avenir ne se prévoit pas. Il ne se déduit pas de ce que nous connaissons déjà.

Ainsi, ces ressources ne viendront pas naturellement. Nous aurons à le vouloir, à le décider, comme un acteur décide de se lancer pour jouer. Et c'est là que réside notre liberté la plus absolue :

allons-nous rester déterminés par ce qui nous entoure, ou allons-nous choisir d'improviser notre propre rôle ?

(La démarche Saluto propose des exercices spécifiques pour chacune de ces ressources).





DISTINGUONS

LE DÉCOR ET L'IMPROVISATION DE L'ACTEUR

1/2

Dans la vie, comme au théâtre, le décor dans lequel nous nous trouvons n'est qu'un moyen donné à l'improvisation que nous avons à faire. L'improvisation qui sera faite est même la seule raison pour laquelle un tel décor se trouve là. Or nous n'en finissons pas de nous occuper du décor et oublions de commencer à jouer. Nous oublions de vivre notre vie.

Au lieu de nous lancer, nous croyons que la qualité de notre vie dépend de la qualité des accessoires que nous avons à disposition. Et comme nous espérons la meilleure vie possible, nous voudrions des accessoires parfaits. Or, l'acteur ne puise pas son génie des accessoires dont il se saisit. On ne peut pas déduire l'improvisation à partir du décor, du costume et des accessoires de scène. D'ailleurs ce ne serait pas une improvisation si elle était déterminée par eux...

L'improvisation s'approche au contraire depuis l'avenir. Elle se tient devant nous comme une ressource à découvrir, un talent à acquérir. Et le génie de l'acteur est de la rendre possible, de la rendre présente.

Tandis que l'improvisation s'approche depuis l'avenir, le décor de notre vie est fait de tout ce qui a une origine dans le passé : notre histoire personnelle, celle de notre famille, notre corps et ses particularités, nos habitudes, notre date de naissance, notre profession, nos croyances, nos souvenirs, nos envies, nos connaissances, nos peurs, nos doutes, nos espoirs, nos projets...

Quand nous essayons de comprendre ce qui s'est passé autrefois pour expliquer ce que nous vivons maintenant, nous ne regardons que le décor.





DISTINGUONS

LE DÉCOR ET L'IMPROVISATION DE L'ACTEUR

2/2

Comme notre décor est nécessité par le scénario à venir, les problèmes que nous identifions sont également nécessités par ce scénario à venir.

Nous pouvons nous plaindre des imperfections que nous remarquons ici où là, dire que notre corps n'est pas comme il faudrait, que nos relations ne sont pas comme il faut, que notre profession n'est pas comme il faut, ou encore que notre grand-père paternel n'était absolument pas comme il faut, n'en reste pas moins qu'ils font tous partie du décor.

Quand nous jouerons, nous verrons qu'ils ne sont pas des problèmes mais des nécessités. Ils sont là pour que nous nous appuyions dessus afin d'improviser au plus présent de nousmêmes. Ce sont les accessoires de notre jeu. Ils sont là pour notre éveil.

Quand on s'éveille, c'est à dire, lorsque l'on est maître de son jeu, on ne dit plus :

- À cause de cette chose, je vais mal.

On dit:

- Je vois cette chose et je suis responsable de ce que j'en ferai, pour jouer du mieux que je peux.

Les difficultés que nous rencontrons sont les accessoires de notre jeu. Elles sont là pour nous permettre d'improviser notre rôle de la meilleure façon qui soit.





ÉCOUTER

AU PRÉSENT

1/3

Si j'écoute une personne et que je cherche avec elle à comprendre comment son histoire s'est développée jusqu'à l'impasse actuelle, je reste moi aussi soumis à l'enchaînement des causalités. Et c'est la même chose si j'analyse les conséquences auxquelles il lui est possible de s'attendre. On ne sort pas de l'enchaînement des causes à effets et de l'impasse dans laquelle il nous plonge, en s'intéressant aux causes et aux effets...

Ainsi, l'aide que je peux offrir, dépend avant tout de ma capacité à écouter ce qu'elle me raconte, sans chercher à identifier ni les causes ni les conséquences. Je dois tout à la fois taire les *pourquoi* qui me font regarder en arrière, et m'abstenir de penser à des solutions.

Celle qui permettra de sortir de l'impasse, ne se déduira pas du récit de ce qui s'est passé. Elle émergera autrement, depuis l'autre côté, depuis l'avenir. Aussi est-il essentiel de la rendre possible, de lui faire de la place, de ne pas saturer l'espace de la rencontre avec des déductions, des réflexions et des pronostics, qui ne font que prolonger l'enchaînement des causes et des effets.





ÉCOUTER

Pour y parvenir, il est essentiel de surveiller les idées qui pourraient nous traverser. Essayez un instant!

AU PRÉSENT

2/3

Soyez attentifs à la prochaine pensée qui pourrait surgir en vous. Si vous êtes très attentifs, vous remarquerez qu'aucune pensée ne vient. Cette attention nous fait sortir des enchaînements de causes à effets. Cela fait taire notre conscience de tous les jours et son activité mentale qui nous endort dans des illusions. Cela nous réveille. Cela nous permet d'être présents.

Essayons ensuite de maintenir cette attention, tout en écoutant ce que raconte la personne que nous rencontrons. Car, comment pourrions-nous percevoir, au centre de ce qu'elle nous raconte, ce qui pour elle représente l'enjeu de son éveil, si nous ne prenions garde à bien rester éveillés nous-mêmes ?

Bien souvent, nous entendons ce que nous voulons bine comprendre et interprétons. **De nombreux exercices sont proposés lors des formations**, pour permettre une écoute présente.



ÉCOUTER

AU PRÉSENT

3/3

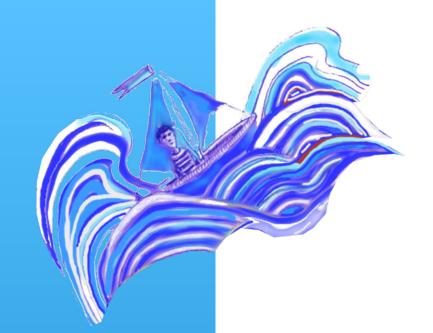
Quand nous sommes occupés à chercher logiquement les causes avant leurs conséquences, nous regardons vers le passé. Nous nous croyons le produit de ce qui nous a précédé. Nous nous confondons avec les ombres qui nous entourent. Le futur que nous imaginons, n'est qu'une projection de l'ombre que nous avons sous le nez. Nous tournons le dos à la lumière à venir. Nous tournons le dos à notre présence qui s'éveille. En fait, l'ombre qui nous pose problème, est ce que nous pouvons indirectement saisir de la lumière que nous cherchons. Les épreuves que nous traversons sont l'ombre portée de notre éveil. Et lorsqu'enfin nous devenons présents, la lumière qui était à venir, se retrouve au zénith, tandis que l'ombre devient le sol sur lequel nous apprenons à marcher.

Lorsque se tait le discours intérieur, on peut se décoller de celui de notre vis-à-vis et le contempler comme un tableau. Le fil chronologique de l'histoire laisse place à un panorama où tout est présent, comme si l'on observait un jeu de carte déployé. Il n'y a plus à accompagner le jeu qui se déroule en suivant une stratégie de joueur de belotte, ni à réagir à ce qui est dit. Juste percevoir.

Tout est là : d'un côté, l'épreuve qui pose problème, telle une ombre dans laquelle une personne tâtonne, et de l'autre côté, une ressource qui rayonne depuis l'avenir. Entre les deux, tout un paysage.

Comme il y a quatre ressources à venir, il y a quatre paysages, avec leurs épreuves typiques. Je vais vous les présenter succinctement.





ĽOCÉAN



RESSOURCE À VENIR (L'ACTEUR) La patience que permet la stabilité intérieure. La stabilité offre de ne pas se laisser chavirer par les sentiments. Trouver un axe au cœur de l'espace intérieur. Trouver l'équilibre permettant de vivre une grande amplitude de sentiments, sans être bousculé par eux.

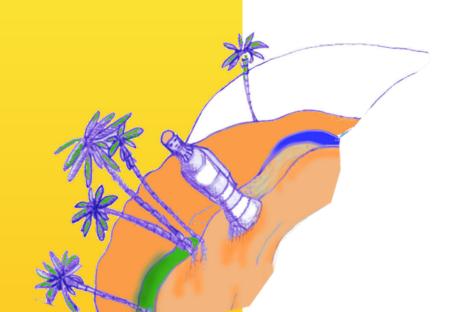
PETITE ÉPREUVE (LE DÉCOR) Dans un monde sans stabilité intérieure, la vie ressemble à une tempête sentimentale. Influençabilité, crédulité, naïveté, candeur, dépendance affective. En sympathie avec celui qui souffre, se mettant à sa place, comme le bon samaritain qui fait tout pour ne pas avoir à ressentir la souffrance de ceux qui l'entourent. Vouloir que les vents soufflent toujours dans le même sens. Mais les vents sont capricieux et tournent immanquablement et nous chavirent. Pourtant, ce n'est pas parce que nous vivons des situations fortes en émotions que nous sommes déstabilisés intérieurement. C'est parce que nous cherchons cette stabilité que nous passons par des moments comme ceux-là.

RESSOURCE DE SUBSTITUTION (LE DÉCOR) La tentation est grande de vouloir se protéger des sentiments qui pourraient nous chavirer, en rationalisant et en réfléchissant beaucoup. Théoriser, spéculer. Monter dans la tête pour mettre les sentiments à distance. Percevoir les multiples petites informations qui renseignent sur l'espace intérieur des autres ou le sien propre.

LA GRANDE ÉPREUVE (LE DÉCOR) Mise à terre de nos théories et de nos échafaudages. Épreuve du réel. Impossibilité de maintenir les autres dans un bon sentiment à notre égard. Les sentiments nous débordent malgré les stratégies mises en place.

Au coeur de cette grande épreuve, on peut s'éveiller à la stabilité intérieure qui manquait.





LE DÉSERT



RESSOURCE À VENIR (L'ACTEUR)

PETITE ÉPREUVE (LE DÉCOR)

RESSOURCE DE SUBSTITUTION (LE DÉCOR)

> LA GRANDE ÉPREUVE (LE DÉCOR)

La mesure que permet la profondeur de l'espace intérieur. Cette profondeur donne le recul nécessaire quant aux perceptions. La mesure que permet le temps intérieur. Il permet de ne pas sauter d'une perception à l'autre, alors que tout conjure à nous faire croire que nous n'avons pas de temps. Se régénérer. Retrouver sa vitalité. Assimiler.

Dans un monde sans profondeur, tout est sur le même plan, sans aucune hiérarchisation. De multiples perceptions sensorielles, de la plus pondérale à la plus subtile, nous envahissent, nous épuisent et influencent négativement notre santé, notre énergie, notre quiétude. Manque de temps pour tout organiser. Courir d'un détail à un autre. Pourtant c'est une illusion de croire qu'il y a trop à faire parce que nous manquons de temps. En réalité, c'est parce que nous manquons de temps et de profondeur qu'il y a trop à faire. Tant que nous n'aurons pas trouvé cette profondeur, le décor de notre vie restera plein de ces détails envahissants. Mais quoi de mieux pour découvrir combien il est important de prendre du recul ?

La tentation est grande d'essayer d'empêcher ce désordre. Devenir efficace. Aller toujours plus vite. Mettre l'univers en ordre. Ranger, organiser, optimiser, lister, filtrer, canaliser, faire barrage aux mauvaises influences du monde.

Poursuite jusqu'à l'absurde de cette organisation et perdre la santé. Mécanisation. L'épreuve de la vie. Peur du monde extérieur et de ses influences néfastes.

Au coeur de cette grande épreuve, on peut s'éveiller à la profondeur intérieure qui manquait.





LA MONTAGNE



RESSOURCE À VENIR (L'ACTEUR) Le courage d'inventer le chemin pas à pas. Les obstacles n'existent pas pour celui qui invente le chemin avec ce qui se présente. Avancer pas à pas, sans se projeter plus loin. Se saisir d'une tâche qui dépasse notre intérêt personnel et s'engager pour elle.

PETITE ÉPREUVE (LE DÉCOR)

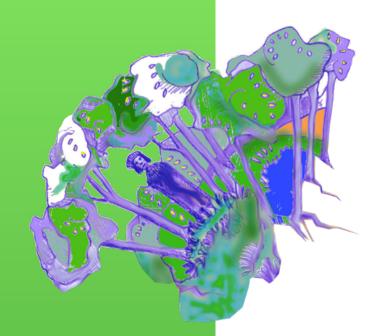
Dans un monde sans engagement pour un projet dépassant les intérêts personnels, chacun œuvre pour ses propres intérêts. Affrontements, escalades, luttes et prises de pouvoir. C'est parce que nous faisons de nos projets une affaire personnelle que nous redoutons les échecs et les défaites. En nous projetant dans un résultat, nous oublions de rester présents et voyons, entre ici et la réussite espérée, les obstacles qui l'empêchent. Mais ce n'est pas parce qu'il y a des obstacles que nous sommes gênés dans nos projets. C'est au contraire parce que nous n'osons pas nous engager au-delà de nos propres intérêts, que des obstacles se dressent. Sénèque écrivait : ce n'est pas parce que c'est difficile que l'on n'ose pas, mais parce que l'on n'ose pas que c'est difficile.

RESSOURCE DE SUBSTITUTION (LE DÉCOR) Impressionner l'autre pour asseoir sa force, sa domination. Se gonfler pour impressionner. Signes extérieurs de puissance. Faire peur, menacer, subjuguer, séduire, corrompre... Chercher des alliés.

LA GRANDE ÉPREUVE (LE DÉCOR) Épreuve de force. Le rapport de force se retourne. On se dégonfle. On perd les signes extérieurs de puissance. On est vaincu. Déchéance. On tombe de son piédestal. Chute dans l'abîme.

Au coeur de cette grande épreuve, on peut s'éveiller au courage qui manquait.





LA FORÊT



RESSOURCE À VENIR (L'ACTEUR)

La confiance que la vie est fondamentalement bonne. Jamais deux moments ne se ressemblent. Chaque moment est nouveau. Il n'y a pas de bien et de mal : la vie s'offre tout simplement comme un soleil levant. Elle ouvre un large horizon et nous fait chaque jour de nouveaux cadeaux. Pouvons-nous les accueillir?

PETITE ÉPREUVE (LE DÉCOR)

Dans un monde sans horizon, nous avons l'impression que les choses se répètent. Nous redoutons que ce qui s'est déjà passé ne recommence. Routine. Ennui. Nous croyons avoir perdu confiance en la vie, parce que nous avons ont vécu trop d'épreuves. Mais ce n'est pas exact du point de vue de l'avenir. C'est au contraire parce que nous n'avons pas confiance en la vie, que les malheurs semblent se répéter. Ce n'est pas parce qu'on est plongé dans la nuit qu'il n'y a pas de soleil, mais c'est parce qu'il n'y a pas de soleil qu'on tourne en rond dans la nuit. Mais cette nuit n'est-elle pas le meilleur endroit qui soit pour devenir attentif aux lueurs du jour qui se lève?

RESSOURCE DE SUBSTITUTION (LE DÉCOR) On maintient ce qui a toujours été pour se prémunir des mauvaises surprises. On essaie d'infléchir le destin. Quelque chose nous donne confiance : un projet, une relation, un objet, une tradition, une confession. On s'identifie à cette valeur. On se l'impose. Culpabilité. Perfectionnisme. On n'apprécie pas ceux qui ne partagent pas cette valeur.

LA GRANDE ÉPREUVE (LE DÉCOR)

Ce qui donnait du sens à nos jours, part en fumée. Profanation de notre sanctuaire. Disparition de notre petit horizon rassurant. La fin d'une époque, la mort, la disparition, le vide, le rien, le non-sens, le néant. Au coeur de cette grande épreuve, on peut s'éveiller à la confiance qui manquait.



LA DÉMARCHE SALUTO

QUELQUES MOTS AU SUJET DE LA SALUTO GÉNÉALOGIE

1/2

Imaginez que nous montions sur scène et que nous estimions que notre costume ne va pas. Nous voulons un autre costume, un plus joli, plus élégant... Nous appelons le costumier, essayons de comprendre pourquoi ce costume est comme ceci et non comme cela, posons une réclamation, espérons qu'un autre nous soit apporté, regrettons que ce ne soit pas possible. Combien de temps allons-nous nous intéresser au costume avant de commencer à faire ce pour quoi nous sommes montés sur scène ?

Avec nos grands-parents, c'est la même chose. Ceux qui sont dans notre décor sont les meilleurs qui soient, puisque ce sont les nôtres, et qu'ils ont été mis là pour l'improvisation que nous avons à jouer! Tant que nous ne pouvons pas les accepter comme ils sont, nous ne pouvons pas commencer notre jeu. Nous restons dans l'ombre du décor, dépendant de lui, incapable de devenir maitre de notre vie.

Les accepter, cela veut dire les prendre avec soi, comme on prend avec soi le costume qui nous est donné comme accessoire. Les prendre avec soi, c'est littéralement les comprendre. Mais pas avec la tête. La tête est distante lorsqu'elle réfléchit. Elle n'accepte pas, elle analyse, elle dissèque. Il s'agit de les comprendre avec le cœur. Et les comprendre, c'est les aimer. On ne comprend que ce que l'on aime. Il s'agit de les regarder et leur dire : je vous vois. Vous êtes comme moi ! Vous êtes des hommes, des femmes qui comme moi faites un chemin sur la Terre.



QUELQUES MOTS AU SUJET DE LA SALUTO GÉNÉALOGIE

2/2

Un artiste est capable d'improviser avec l'accessoire qui lui est donné, quand il se lie à lui complètement. Il place tout son amour dans cet accessoire. Il n'est pas possible de devenir libre dans une improvisation, et donc dans sa vie, sans amour. Il n'y a pas de liberté sans amour, du point de vue de celui qui est maître de sa vie. Sans amour, la liberté se conçoit comme un grand ménage. On jette tout par-dessus bord et on quitte la scène soi-même. On ne trouve pas de lien avec ce que l'on a à faire ici-bas. Sans amour, il n'y a pas d'avenir à rendre présent.

Regardez un film de Chaplin. Vous comprendrez... Il est vrai qu'avec nos grands-parents et ce que nous croyons en savoir, cela est parfois difficile. Certains grands-parents ont peut-être fait des choses que nous estimons impardonnables. Et pourtant, ces choses sont impardonnables aussi longtemps que nous tardons à nous éveiller à notre propre rôle.

Ainsi, l'effort que nous avons à faire pour comprendre, c'est à dire pour aimer nos grands-parents, est à la mesure de la ressource qui nous manque pour devenir présents à nous-mêmes. Selon les cas, il nous faudra une bonne stabilité intérieure, de la profondeur, du courage, de la confiance.

NB: à chacune des quatre ressources et des quatre paysages que nous avons rencontrés, correspond un des quatre grandsparents.

AU SUJET DE LA SALUTO PÉDAGOGIE

Appliquée à la pédagogie, la démarche Saluto permet de distinguer, par-delà le contexte d'enseignement, la ressource nécessaire à l'enseignant.

La démarche Saluto permet un savoir-être sans lequel le savoir-faire reste vain.

Le paramètre à ne pas oublier, c'est évidemment l'enseignant. S'il rencontre un problème pédagogique avec un élève, c'est avant tout lui qui le rencontre. Faire d'une difficulté pédagogique un problème d'élève, c'est passer à côté des questions essentielles que l'enseignant pourrait se poser : quel problème me fait vivre cet élève ? Suis-je déstabilisé dans mes sentiments? Suis-je impatient? Ai-je perdu la mesure? Le courage ? La confiance ? Laquelle des quatre ressources intérieures me manquent et permettraient, si elle était présente, que cette situation ne soit plus éprouvante ? Comment exercer cette ressource? Si je le savais, il me serait possible d'agir plus en cohérence avec ce qui est nécessaire à cet élève.

De plus, si je pouvais percevoir la ressources que chacun des élèves cherche à rendre présente à travers les difficultés qu'il rencontre, je pourrais contribuer à le rendre présent à lui-même.

Les particularités que chacun d'eux présente, ne sont jamais que les ombres portées d'une lumière à venir.



QUELQUES MOTS AU SUJET DE LA SALUTOBIOGRAPHIE

1/2

Avec le travail biographique, on caractérise les évènements marquants de la vie et les intervalles qui les séparent. Chaque époque a son génie, chaque âge, sa spécificité.

C'est une chose peut-être trop peu connue. Pourtant, les étapes que nous franchissons à mesure que nous avançons en âge, ont une réalité universelle, aussi sûrement que chacun de nous a probablement perdu sa première dent de lait vers 6 ou 7 ans. Ainsi, le moment où nous nous trouvons dans sa vie, l'âge que nous avons, donnent des indications générales sur ce qui se prépare.

Ce sont les variations individuelles et la façon dont nous traversons ces grands rythmes universels, qui révèlent ce qui nous est spécifique. Biographie, signifie littéralement la trace écrite dans la vie. Dans la vie universelle, chacun écrit son histoire. Le trajet parcouru renseigne sur celui qui le parcourt. Autrement dit, l'histoire d'une existence que l'on embrasse du regard comme un grand tableau, permet de comprendre ce qui se vit actuellement.

Avec la démarche Saluto, c'est à l'inverse ce qui se vit actuellement qui révèle les enjeux de toute une existence. Pour elle, le Je qui s'éveille, ne se révèle pas à travers ce que l'on saisit des étapes d'une histoire dont quelqu'un pourrait témoigner, mais à travers ce qui se manifeste, ici et maintenant, dans la façon d'en témoigner ou d'agir.

La démarche Saluto permet en quelque sorte **une biographie de l'instant**, une Saluto-biographie.

LA DÉMARCHE SALUTO

AU SUJET DE LA SALUTOBIOGRAPHIE

2/2

Avec la Saluto-biographie, on ne regarde pas comment le chemin se déploie dans le temps, mais comment, dans l'instant présent, tout le passé et l'avenir se rencontrent. C'est une perception directe. Elle est permise par une écoute attentive de ce qu'une personne peut témoigner d'elle-même.

Nous sommes tous placés entre ce qui est et ce que nous aimerions qui soit. Tous, nous racontons notre histoire d'après cette tension. Nous luttons pour la calmer et faisons toutes sortes de choses pour y parvenir. Percevoir la nature de cette tension, offre la possibilité de caractériser ce qui peut être exercé pour s'éveiller à l'essentiel et cesser cette lutte vaine.

Pour une démarche Saluto, il conviendra donc d'apprendre à écouter, dans ce que dit une personne, ce qui appartient au passé et ce qui appartient à l'avenir.

Chaque témoignage est riche d'un tel intervalle, dans lequel nous verrons se déployer au présent, les enjeux de toute une vie.

C'est au présent, dans la rencontre qui se donne, que Salutobiographie embrasse ce mystère.





CHOSE EN
ATTENDANT
DE VOUS
RETROUVER!

1/3

Nous sommes en quête sans le savoir. Cette quête est éternelle mais elle se joue à chaque instant. Elle s'accomplit sur le moment, au plus présent de ce que nous vivons. Et comme le présent est toujours nouveau, elle ne cesse de s'accomplir.

La quête dont je parle, c'est celle de nous-mêmes. Nous n'avons, il me semble, aucune mission à remplir dans la vie, aucun but, hormis d'être nous-mêmes et de cesser de nous confondre avec ce que nous ne sommes pas. Des sentiments nous traversent et nous promènent à leur gré, mais nous ne sommes par ces sentiments. Nos perceptions nous happent au point de faire de nous leurs esclaves, mais nous ne sommes pas ce que nous percevons. Des rapports de force nous terrassent, des évènements malheureux nous plongent dans la nuit, mais nous avons à découvrir que nous sommes plus grands que tout cela. Plus grands que les paysages que nous traversons, plus grands que notre corps revêtu en naissant. Et en même temps, nous découvrons qu'il n'y a que dans ce corps et à travers ces paysages que cette quête est possible.

Les paysages évoqués ici ne sont pas des métaphores. Une métaphore se base sur une analogie, alors qu'eux sont bien réels et nous proposent des épreuves bien réelles, elles aussi ; des épreuves qui nous font le cadeau d'un levier, capable de nous hisser vers l'essentiel. Saint Exupéry l'exprime d'une façon tellement remarquable : La terre, nous dit-il, nous apprend plus long sur nous que tous les livres. Parce qu'elle nous résiste. L'homme se découvre quand il se mesure avec l'obstacle.





ENCORE UNE
CHOSE EN
ATTENDANT
DE VOUS
RETROUVER!

2/3

Ainsi, pour découvrir en nous l'endroit stable où nous pouvons nous révéler comme des êtres vrais et uniques, les vents se lèvent et nous offrent leurs tempêtes. À dire vrai, c'est parce que nous n'avons pas encore découvert la stabilité que la vie prend pour nous des allures de tempêtes, et que nos sentiments nous promènent sans fin.

De même, **pour percevoir le calme de la profondeur des puits**, des plaines arides nous mettent à l'épreuve. Et c'est parce que nous ignorons encore cette profondeur que tout est pour nous sur le même plan, comme dans ces plaines arides, où l'on court en tout sens à la recherche d'un puits.

Pour découvrir la force des Justes qui ne renoncent pas, des montagnes se dressent devant nous. Et c'est parce que nous ignorons encore ce courage d'avancer un pas après l'autre, que le moindre dénivelé nous semble un Himalaya.

Enfin, pour toucher à la noblesse du monde et découvrir la lumière qui nous relie tous, des forêts nous enveloppent de nuit. Et c'est parce qu'il nous manque cette lumière-là que nous sommes plongés dans la nuit. Mais la nuit n'est-elle pas le meilleur endroit du monde où l'on puisse découvrir la lumière ?



CHOSE EN ATTENDANT DE VOUS RETROUVER!

3/3

Ces quelques pages vous auront peut-être donné envie de connaître mieux cette démarche essentiellement pratique.

L'écoute attentive et les exercices de présence nécessaires à cette écoute, mais aussi les exercices visant à affermir les ressources dont il a été question ici, sont au coeur de la Saluto. Ils ne peuvent pas être communiqués facilement par écrit.

Vous trouverez sous l'onglet Formations du site https://saluto.fr, les programmes assez détaillés, quoique non exhaustifs, des cours de base pour la démarche Saluto.

Le blog vous permettra également de trouver des articles et des vidéos pouvant vous intéresser.

Je me réjouis de retrouver vos commentaires en bas d'articles. Ils seront l'occasion d'aller plus loin, en me permettant d'essayer de vous répondre!

À bientôt

Guillaume Lemonde