



MÉTHODE
DeROSE

QUALITÉ DE VIE

www.MethodeDeRose.org

Copyright 2010 - De Rose, L.S.A.

Couverture : Carolina Sena

Production Graphique : Egrégora

L'Éditeur n'est pas responsable des concepts émis par l'auteur

Impression : Cromosete Gráfica e Editora Ltda.,

**DONNÉES INTERNATIONALES DE CATALOGAGE
AVANT PUBLICATION (CIP)**

De Rose, L.S.A., 1944 -

La Méthode DeRose / DeRose. - São Paulo :

DeRose Editora, 2010.

CDD- 181.45

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle cet ouvrage ne peut être reproduit, même partiellement et sous quelque forme que ce soit (photocopie, décalque, microfilm, duplicateur ou tout autre procédé), sans une autorisation écrite de l'auteur.

SOMMAIRE

Qu'est-ce que la Méthode DeROSE ?

Une définition de la qualité de vie

Une proposition culturelle

..... Liberté de penser et d'agir

..... Philanthropie et Actions sociales

..... Le réseau d'écoles

..... Cours ouverts au public

..... Le Professeur De Rose

Explications sur cette proposition culturelle

La Méthode DeROSE à Paris

QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE DeROSE ?

Il est dans la nature humaine de vouloir comprendre chaque chose. Dès lors, nous avons l'habitude d'appréhender tout nouveau concept en le délimitant, afin qu'il entre dans des cases mentales préexistantes. Or, cette approche nous amène à enfermer toute idée nouvelle, en lui imposant des schémas prédéfinis.

Lorsque nous évoquons la Méthode DeROSE, il est donc naturel que notre interlocuteur veuille savoir s'il s'agit d'une danse, d'une gymnastique, d'un art, d'un travail thérapeutique ou encore d'une philosophie. Et si finalement cette proposition ne pouvait être délimitée et entrer dans l'une de ces catégories ?

Lorsque l'on tente d'expliquer ce qu'est notre Méthode, nous sommes souvent confrontés à la question suivante :

- Mais c'est une Méthode de quoi ?

L'ensemble des écoles de la Méthode DeROSE ont donc décidé d'offrir les éclaircissements que vous trouverez dans cet ouvrage, afin que chacun puisse affiner sa compréhension et s'approprier les nuances et subtilités de cette Méthode.

Elle peut être définie de la manière suivante :

La Méthode DeROSE est un tissage de techniques et de concepts qui procurent une meilleure qualité de vie. Elle nous conduit à cultiver de bonnes relations humaines et à adopter des habitudes de vie saines. Certains des outils qu'elle développe sont la respiration, les techniques corporelles, la décontraction, la concentration et la méditation. Tout cela vise l'amélioration de nos performances dans notre environnement académique, sportif ou professionnel.

Le schéma ci-dessous présente les aspects principaux, mais non exhaustifs, de la Méthode DeROSE. Ces derniers ne doivent pas être considérés comme des bénéfices qui viendraient en contrepartie d'une pratique spécifique. Il s'agit en réalité des conséquences naturelles d'une philosophie de vie saine.

La Méthode DeROSE

Une culture en faveur d'une meilleure qualité de vie.

Techniques

Conscience corporelle

Tonicité musculaire

Souplesse

Gestion du stress

Respiration

Concentration

Méditation

Concepts

Qualité de vie

Bien-être

Bonnes relations humaines

Culture générale

Alimentation saine

Politesse

Ethique

UNE DÉFINITION DE LA QUALITE DE VIE

Jouir d'une bonne qualité de vie : c'est faire du plaisir, de la joie, de la santé et du bien-être le cœur de notre existence.

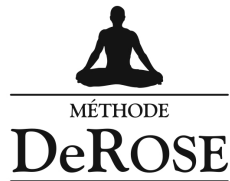
C'est aussi répondre à l'ensemble de nos besoins en adoptant des habitudes qui permettent l'épanouissement du corps, des émotions et de la pensée. C'est également maintenir des relations humaines chaleureuses, en se comportant avec générosité, raffinement, élégance et respect.

C'est adopter une vision du monde qui nous incite à nous développer en tant qu'individu, et à nous perfectionner toujours davantage. C'est aussi étudier, poursuivre des idéaux, et rechercher la connaissance de soi. C'est également faire preuve d'initiative, en adoptant un comportement éthique et responsable, vis-à-vis de la société et de l'environnement.

Mais c'est aussi : savoir maintenir un niveau de vie sensiblement inférieur à nos ressources,

vivre à proximité de son travail, choisir avec soin son alimentation, parvenir à tirer satisfaction de toute chose. Et encore : donner du temps et de l'attention aux personnes qui nous entourent, offrir des fleurs à la personne qu'on aime, ne pas se laisser abattre par les aléas de la vie, aimer sincèrement et pardonner véritablement.

Tout cela résume bien ce que sont nos valeurs.



UNE PROPOSITION CULTURELLE

Les étudiants qui fréquentent nos écoles et l'ensemble de nos lecteurs sont conduits sur un chemin fait d'apprentissage, de savoir et de culture.

Selon l'UNESCO¹ : « *La culture, dans son sens le plus large, est considérée comme l'ensemble des traits distinctifs [...] qui caractérisent une société ou un groupe social. Elle englobe, outre les arts et les lettres, les modes de vie, les droits fondamentaux de l'être humain, les systèmes de valeurs, les traditions et les croyances.* »

La Méthode DeROSE donne accès à une culture à travers un réapprentissage progressif et spontané d'un comportement, d'une manière d'être au monde.

¹ Conférences mondiale sur les politiques culturelles, Mexico City, 26 juillet – 6 août 1982

Les ouvrages publiés par nos écoles abordent donc des thèmes très variés tels que : le comportement, la politesse, l'alimentation, l'art ou encore la philosophie. Ces ouvrages prennent aussi bien la forme de manuels didactiques que de biographies, de fictions ou de contes.

Un des aspects principaux de ce comportement, de cette manière d'être, consiste à cultiver de bonnes relations humaines. Nous suggérons une manière plus sensible et affectueuse de vivre nos relations de couple, en famille, entre amis, avec nos collègues de travail mais aussi avec de simples inconnus. Cela passe, en particulier, par le fait de résoudre les éventuels conflits de manière élégante, en évitant les confrontations.

Nous enseignons également un grand nombre d'outils, qui vont dans le sens d'une amélioration de la qualité de vie, dont notamment l'apprentissage d'une respiration plus efficace ou encore l'amélioration de nos capacités de décontraction et de concentration.

Nous offrons par ailleurs des conditions culturelles et sociales propices à l'adoption d'habitudes de vie saines, excluant les drogues, la cigarette et l'alcool.

Tout cela, en dernier lieu, amène nos étudiants à développer une plus grande conscience et connaissance d'eux-mêmes dans le monde qui les entoure.

LIBERTÉ DE PENSER ET D'AGIR

Nous faisons en sorte de toujours encourager la liberté de penser et d'agir. Dès lors, pour ne pas compromettre le sens critique et la capacité de jugement de nos étudiants nous évitons toute forme de conduite sectaire, qu'elle soit de nature spirituelle, politique, ou autre.

Et c'est aussi dans ce sens, que notre tout premier axiome affirme laconiquement : « Ne croyez pas ». Ne croyez pas à ce qu'on vous dit. Ne croyez pas aux informations les plus honnêtes, transmises par les personnes les plus sincères, car elles ont toujours souffert d'une distorsion. Ne croyez pas non plus à ce que vous trouverez dans ce livre. Toute affirmation auréolée de vérité est relative à un point de vue particulier, qui dépend de l'observateur. Toute « vérité » souffre d'une distorsion due à la cul-

ture, aux névroses et aux intérêts de ceux qui la divulguent ou l'acceptent comme telle.

Dogmes, doctrines et endoctrinements sont donc exclus de la Méthode DeROSE. Nous privilégions toujours la diversité des options et la liberté des choix. Tous nos élèves et lecteurs, sans pour autant tomber dans le questionnement compulsif, doivent impérativement garder leur sens critique.

LE RÉSEAU D'ÉCOLES

Les écoles accréditées par la Méthode DeROSE forment un réseau international de plusieurs centaines d'écoles, présentes en France, en Angleterre, en Ecosse, en Italie, en Espagne, au Portugal, aux États-Unis, au Brésil, en Argentine et au Chili.

Chaque école dispose de son propre directeur et travaille de manière autonome. Le système d'accréditation permet cependant de garantir la qualité du travail et le sérieux de chaque entité qui utilise le nom *Méthode DeROSE*.

Notre réseau d'école, en plus de permettre un formidable échange de connaissances et de savoir-faire, offre la possibilité pour nos étu-

dians de participer à des événements internationaux et de pratiquer dans des écoles de différents pays.

PHILANTHROPIE ET ACTIONS SOCIALES

Nos écoles et nos associations culturelles sont fréquentées par des milliers d'étudiants dans le monde entier. Plus d'un million de personnes suivent, par ailleurs, nos enseignements à distance, en lisant nos livres, en assistant à nos vidéos ou en écoutant nos CDs¹. Toutes ces personnes peuvent rendre des services inestimables à ceux qui en ont besoin.

Nous encourageons donc l'ensemble de nos élèves à participer aux différentes actions sociales et philanthropiques. La participation extrêmement active du réseau d'écoles de la Méthode DeROSE dans la vie de la communauté est aujourd'hui reconnue par de nombreuses institutions. Nos écoles ont notamment reçu, en

¹ De nombreux livres, CDs et vidéos sont en libre téléchargement sur notre site internet : www.MetodoDeRose.org

2007, une médaille de l'Unicef qui venait récompenser la régularité de leur soutien financier.

COURS OUVERTS AU PUBLIC

Parallèlement au travail réalisé dans l'ensemble des écoles accréditées, nous organisons des cours gratuits et ouverts à tous, dans les parcs et jardins de nombreuses villes à travers le monde.

A Paris durant tout l'été, le jardin du Luxembourg accueille, tous les dimanches, un cours ouvert à tous¹.

¹ Pour toute information vous pouvez contacter la Fédération Française de la Méthode DeRose.
Par téléphone : +(33)1 43 25 24 68
+(33)6 99 51 11 08
Par email : federation.fr@metododerose.org

LE PROFESSEUR DE ROSE

Le Professeur De Rose est né au Brésil en 1944. Il commence à enseigner à l'âge de 16 ans et initie alors la codification de la Méthode DeROSE. Au fil des années, cette codification, ou systématisation, est devenue une œuvre commune, portée par l'ensemble des instructeurs qu'il a formé, soit aujourd'hui plus de 6 000 professionnels.

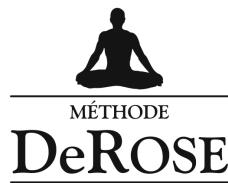
De Rose ouvre sa première école en 1964. Cinq ans plus tard, il publie son premier livre et reçoit de nombreux éloges, dont ceux du célèbre Ravi Shankar. Après plus de 50 ans d'enseignement et 24 années de voyages en Inde, son travail est aujourd'hui reconnu au niveau international. Il a publié, à ce jour, 25 ouvrages qui se sont déjà vendus à plus d'un million d'exemplaires.

Ces années d'enseignement lui ont valu l'honneur de recevoir un grand nombre de distinctions dans les domaines de l'éducation et de la culture. Son engagement et son soutien continu pour des actions sociales et philanthropiques lui ont également assuré la reconnaissance de nombreuses institutions. En 2006, l'ONU - Brésil lui décerne la Médaille de la Paix. En 2007, il se voit

gratifié du titre de Membre d'Honneur du Rotary Club et obtient la Médaille Paul Harris du Rotary International. La même année, il reçoit la Médaille Internationale des Vétérans des Nations Unies et des Etats Américains.

Pour connaître davantage le Professeur De Rose, visitez son blog à l'adresse :

www.MetodoDeRose.org/blog



EXPLICATIONS SUR CETTE PROPOSITION CULTURELLE

Propos recueillis lors de l'entretien du Professeur DeROSE avec le journaliste António Mateus, à Lisbonne en 2009.

La culture transmise par la Méthode DeROSE promeut un individu plus lucide, plus conscient, qui intervient d'avantage dans la société. C'est bien cela ?

Oui, en effet, l'idée est qu'à travers un ensemble de techniques et de concepts nous puissions amener l'individu à un état de conscience plus étendu, plus large.

Quelle est l'intention, l'objectif, de l'évolution qui est proposée à cet individu ?

L'objectif à atteindre est un état d'hyper-conscience, appelé aussi d'état d'hyper-lucidité. Cet état de conscience est, en réalité, la direction vers laquelle l'humanité est déjà en train d'évoluer.

Et il est tout à fait possible d'atteindre cet état de conscience. Certaines personnes, n'ayant ni lu, ni

étudié le sujet, affirment que l'hyper-conscience est un idéal inatteignable, voire une pure invention de la pensée. En réalité, nombreux sont les individus qui l'ont déjà atteint.

Le fait que cet objectif soit atteint ou non, va bien entendu dépendre d'un ensemble de facteurs. Parmi eux, les propres capacités de l'individu jouent un rôle déterminant. Quant à ceux sur lesquels il est possible d'agir, nous pouvons citer l'investissement personnel, le temps consacré à la pratique de cette philosophie, mais aussi l'environnement dans lequel la personne évolue. Dès lors, certains éléments tels que le bagage culturel, la profession exercée, ou encore l'âge auquel la personne a débuté, vont également entrer en ligne de compte.

Cet individu plus lucide, plus conscient, quel impact peut-il avoir sur la société ? En quoi peut-il changer les choses ?

Lorsqu'une personne est plus lucide, plus consciente, sa manière d'être dans le monde va profondément évoluer. Elle va s'investir davantage dans son travail et améliorer ses relations humaines. Elle va pouvoir s'engager, de manière plus effective, dans la poursuite d'un idéal, que celui-ci soit politique, humanitaire, philanthropique, artistique ou autre. Et surtout, cette personne se sent plus *intégrée* au monde qui l'entoure. Lorsqu'un individu ne bénéficie pas encore d'une conscience pleinement développée, il perçoit le monde comme divisé entre « moi » et « les autres ». Au moment où la cons-

cience s'étend, il perçoit que ce « moi et les autres » n'existe pas.

En réalité, nous sommes tous une seule et unique entité, nous sommes tous liés les uns aux autres, et cela, pas uniquement au sein de l'espèce humaine, mais aussi entre les espèces, au niveau planétaire et du cosmos tout entier.

Comment se traduit l'état d'hyper-conscience, de méga-lucidité, dans la vie quotidienne ?

Dans la vie quotidienne, cela se traduit par une *participation objective*, que nous appelons *action effective*. Une conscience plus étendue nous amène à percevoir que le discours seul n'a pas de valeur effective et que l'intention n'est pas suffisante. Nous comprenons alors qu'il est nécessaire de faire preuve d'initiative mais surtout que nous devons mener nos actions jusqu'à leur terme. Cela permet, en effet, d'en apprécier les résultats dans notre vie, dans notre entourage, mais aussi dans la société. Un individu plus conscient, plus lucide, est donc amené à étendre son champ d'action. Il cesse alors d'être un individu insignifiant, dont la voix n'est pas entendue, et devient, au contraire, une personne qui agit et modifie le monde dans lequel il vit.

Comment la Méthode DeROSE parvient-elle à conduire l'individu dans cette direction ?

La Méthode DeROSE parvient à transmettre une culture, un style de vie, en proposant un réapprentissage progressif et spontané d'une manière d'être

au monde. Il convient de préciser que nous nous refusons tout type d'endoctrinement ou d'attitude répressive vis-à-vis de l'individu. Dès lors, le meilleur chemin pour l'évolution du pratiquant est celui de l'exemple. Celui-ci apprend une nouvelle manière d'être, d'agir et d'interagir, en observant le comportement de ses camarades. C'est en évoluant à l'intérieur d'un groupe qui se dédie déjà aux mêmes idéaux, et grâce à la force de ce groupe appelée *égrégora*, que l'individu évolue naturellement.

L'influence de cette culture sur le groupe peut-elle être comparée à l'action d'un chef d'orchestre qui affinerait le son des musiciens ? Nous réunissons des violons, des flûtes, et ils adoptent tous un comportement tourné dans la même direction ?

Oui c'est une image pertinente. Il s'agit, tout d'abord, d'affiner l'individu lui-même. Nous cherchons une synchronisation entre tous les éléments qui constituent l'être humain. Et cela va au delà d'une distinction parfois trop simpliste entre corps et esprit. Notre culture permet de faire entrer en synergie les dimensions physique, émotionnelle, mentale et intuitive de l'individu.

Mais le pratiquant ne doit pas se restreindre à son petit univers personnel. L'orchestre du pratiquant doit devenir l'orchestre familial, l'orchestre du métier qu'il exerce, l'orchestre de l'art qu'il cultive. Et les musiciens qui jouent à l'unisson, deviennent peu

à peu l'ensemble des éléments, des personnes et des circonstances de son environnement.

Au fur et à mesure que le champ d'action de l'individu s'élargit, il en vient à penser que le monde est finalement très petit. Grâce aux moyens de communication, notre impact sur le monde devient plus effectif. Autrefois, nous devions passer par l'écriture, via des livres et auparavant, via des parchemins. Aujourd'hui, nous pouvons communiquer nos pensées de manière instantanée, dans le monde entier.

Le scientifique Carl Sagan prétend que l'individu est contaminé, pollué, par la société. Votre proposition culturelle semble défendre un point de vue opposé. Elle promeut un individu actif, conscient et qui intervient dans la société.

En réalité, je suis d'accord avec lui. D'une certaine manière, la société « contamine » l'individu. Mais l'individu peut, en retour, « contaminer » de manière positive cette même société, comme ont pu le faire Nelson Mandela ou Martin Luther King. En effet, l'idée est de percevoir dans un premier temps que la société détient une véritable force et que l'environnement culturel dans lequel nous vivons a une grande influence sur nous. Nous sommes, de fait, les produits, les fruits, de l'environnement et de la culture dans laquelle nous avons été éduqués. Si nous prenons conscience de cela, et que nous refusons d'accepter passivement cette « contamina-

tion », nous pouvons alors inverser le processus et influencer, à notre tour, la société.

Cet individu actif, et non passif, vient rejoindre l'idée d'un individu plus lucide, plus conscient auquel nous faisons référence au début de l'entretien. Cette lucidité consiste aussi pour l'individu dans le fait de s'apercevoir que l'influence du monde extérieur peut lui nuire, c'est bien cela ?

Oui, en effet, une plus grande lucidité s'accompagne de la perception de ce que le monde extérieur a de favorable, mais aussi de ce qu'il a de nuisible pour l'individu.

Mais il convient ici de rappeler que notre proposition culturelle, ne se veut pas agressive. Elle ne peut en aucun cas se réaliser par la violence. En d'autres termes, nous n'allons pas à l'encontre de ce qui est déjà établi, nous ne voulons pas que les gens changent leur façon de penser et adoptent une culture.

La proposition est la suivante : que ceux qui pensent déjà de la même façon que nous ne se sentent pas seuls et incompris. C'est à partir de cela que nous pouvons nous réunir autour d'un même idéal, mettre en commun des idées, des concepts. Nous pouvons alors partager une manière de vivre, de construire nos amitiés et nos relations affectives, dans le sens d'un plus grand raffinement, de plus de tendresse et de tolérance.

Un jour une jeune élève de notre Méthode nous a écrit une très belle lettre qui terminait de la manière suivante : « Je me suis toujours sentie comme un joker perdu dans un grand jeu de cartes, aujourd'hui j'ai trouvé un jeu où toutes les cartes sont des jokers. ».

Cette culture ne se limite pas à une proposition intérieure à l'individu, mais englobe aussi la manière de se comporter avec les autres êtres humains et d'agir dans le monde autour de soi. Est-ce que cela s'accompagne d'une nouvelle éthique ? Voire d'une nouvelle esthétique ?

En réalité, le concept même d'intériorité d'un individu présuppose une dichotomie entre une réalité perçue comme intérieure et une autre perçue comme extérieure. Or la culture que nous transmettons ne voit pas l'homme et le monde comme deux entités séparées. De même, nous n'opposons pas le corps à l'esprit, et nous ne considérons pas qu'il existe un monde spirituel et un autre naturel. Selon nous, l'intérieur et l'extérieur d'un individu ne sont qu'une seule et même chose.

Dès lors, lorsque nous sommes capables de vivre *intégrés* à ce qui nous entoure, notre capacité de réalisation augmente, tant de manière quantitative que qualitative. L'évolution personnelle ne fait sens que si elle se reflète sur la société, l'environnement, l'humanité et le monde en général.

Notre proposition culturelle permet à l'individu d'adopter un comportement plus raffiné et de

mettre en avant sa sensibilité, son sens artistique. Cela s'accompagne donc, nécessairement, d'un nouveau rapport à l'esthétique et à l'éthique. Et ce nouveau rapport à l'éthique va concerner aussi bien l'Éthique valable partout et toujours, que la « petit éthique », que l'on applique au quotidien dans nos relations humaines.

Par ailleurs, notre proposition n'étant pas réservée à une société ou à une culture spécifique, pour trouver le comportement adéquat, il faut toujours prendre en compte la culture dans laquelle on se situe, que celle-ci soit catholique, judaïque, musulmane, hindoue, ou autre.

Mais rappelons, pour ne pas créer de malentendu, que bien que nous puissions parler d'un nouveau rapport à l'éthique et à l'esthétique, rien de ce que nous proposons n'est, à proprement dit, nouveau.

Cela change profondément la dynamique du monde qui nous entoure. Quelles sont les possibilités qui s'ouvrent à nous ?

Les possibilités sont nombreuses. Cependant, la réalisation est toujours lente, car il est toujours difficile pour l'être humain de dépasser les paradigmes dans lesquels il évolue. Nos circuits neurologiques ont été conçus de telle sorte que, lorsque nous avons appris certains concepts, certaines procédures, il soit extrêmement difficile de les changer. Par conséquent, un enseignement tel que le nôtre s'adresse essentiellement à un public de jeunes

adultes. Ils sont, en effet, les plus aptes à incorporer une nouvelle *praxis*.

Martin Luther King nous a légué le rêve qu'il nourrissait – *I have a dream*. John Lennon nous a dépeint le sien à travers une musique – *Imagine*. Nelson Mandela a échangé sa liberté contre son rêve. Quel est le rêve du visionnaire De Rose ?

Pour ma part, je préférerais ne pas employer le terme visionnaire. En effet, notre travail est très terre-à-terre, il est tout ce qu'il y a de plus objectif, et s'adresse directement à l'individu dans le monde dans lequel il vit. En d'autres termes, notre proposition n'est pas emprunte de subjectivité, de théorisation ou de présupposés d'aucune sorte.

Nous avons bien entendu des idéaux. Mais nous portons une attention extrême à ce qu'ils soient emprunt de tolérance. Dans notre métier, tout type de fanatisme doit donc absolument être évité. Nos concepts sont toutefois destinés à être appliqués de manière effective et ne doivent pas être qu'un joli discours. L'idée est, par exemple, qu'un chef d'entreprise mette en pratique notre culture dans l'organisation qu'il dirige. Il peut alors modifier sa manière de concevoir et de gérer l'entreprise, et envisager chaque employé, chaque collaborateur, comme un être humain, c'est-à-dire un individu qui a de la valeur, du potentiel et de la créativité. Cela permet de dépasser la conception obsolète des employés et des dirigeants pris comme deux forces opposées sur un champ de bataille. Si tout le monde

s'oriente dans la même direction, on peut alors diriger nos actions vers le progrès individuel et par conséquent vers celui de la société.

Mais lorsque vous mobilisez les instructeurs que vous avez formés et les personnes qui vous entourent, le futur que vous créez est orienté dans une certaine direction. Quel horizon donnez-vous à votre passage dans cette vie ?

Mon horizon, à court terme, est de voir de plus en plus de personnes heureuses, profitant d'une vie saine et d'une meilleure qualité de vie. Et c'est tout d'abord cela qu'offrent nos techniques.

A moyen terme, ces personnes vont pouvoir profiter d'une vie prospère. Lorsqu'un individu dispose d'une meilleure qualité de vie, se montre tolérant et sait gérer ses relations affectives, il se retrouve aux commandes de sa propre vie. Il peut alors développer son charisme et évoluer de manière sereine dans son propre environnement. Il va donc rapidement pouvoir bénéficier d'une vie affective et professionnelle plus stable et cela se traduit généralement par une plus grande prospérité économique, sociale et culturelle.

De plus, les habitudes de vie saines que nous préconisons permettent une augmentation significative de notre espérance de vie. En effet, nous enseignons notamment à éviter l'alcool, le tabac et tous types de drogues. Et cela rend la vie bien plus divertissante. N'étant sous l'influence d'aucune de

ces substances toxiques qui interfèrent avec notre état de conscience, nous bénéficions d'une plus grande lucidité. Nous percevons alors le monde sous une autre optique, il nous paraît plus attrayant.

Quand à mon horizon à long terme, c'est de voir ces personnes atteindre la connaissance de soi. Cela fait, en réalité, déjà plus d'un demi-siècle que je suis sur ce chemin.

Vous avez dessiné un horizon pour les personnes qui vous entourent, qu'en est-il au niveau collectif ?

Ce que nous cherchons à transmettre au niveau individuel est la connaissance de soi. Quant à l'humanité, si elle parvient un jour, dans son ensemble, à cette connaissance de soi, elle connaîtra une évolution profonde. Elle pourra notamment éviter certaines solutions extrêmes auxquelles elle a recours à l'heure actuelle. Nous pouvons par exemple observer, qu'encore aujourd'hui, plusieurs nations sont en conflits armés et de nombreux dirigeants ne cherchent pas le bien-être de leur propre peuple.

Si nous parvenions à ce que, même si ce n'est pas toute l'humanité, au moins ceux qui ont le pouvoir de décision, ceux qui créent des lois, ceux qui peuvent décider de déclarer des guerres, aient tous atteint un état de conscience plus large, plus étendu, nous vivrions dans un monde bien plus harmonieux.

Nous pouvons par ailleurs constater que le XXI^{ème} siècle est déjà profondément différent des siècles précédents. Pour la majeure partie de la population mondiale, si nous comparons la situation actuelle, en termes de qualité de vie et de niveau de conscience, avec celle du XIX^{ème}, du XVI^{ème} ou du XII^{ème} siècle, nous pouvons constater que nous sommes sur une courbe ascendante.

Dans votre livre *Je me souviens ...* , vous retournez aux fondements de notre existence. Dans quelle direction ce voyage nous emmène-t-il ?

Le livre *Je me souviens ...* est un conte qui se déroule dans la Vallée de l'Indus, au sein d'un peuple qui vivait en harmonie, il y a plus de 5000 ans, juste avant l'apparition des registres historiques. A cette époque, dans cette civilisation, il existait déjà des villes dont l'urbanisme était très avancé. Ces villes étaient munies d'égouts couverts et les maisons du peuple, construites sur deux étages, disposaient de systèmes de ventilation et de sanitaires au sein même de l'édifice. On a presque du mal à croire que tout cela ait existé 3000 ans avant l'ère commune !

La population disposait d'une bonne qualité de vie. Il n'y avait de constructions pharaoniques ni pour les monarques ni pour les clercs et chaque citoyen était respecté. Les archéologues, eux-mêmes, lorsqu'ils découvrirent les ruines, hésitèrent avant de communiquer leur découverte aux académies scientifiques, de peur de ne pas être pris au sérieux.

Cette civilisation était véritablement exceptionnelle pour l'époque.

Cette société vivait sous le régime du matriarcat, comme cela était le cas pour l'ensemble des peuples primitifs non-guerriers. A l'inverse toutes les sociétés patriarcales furent des sociétés guerrières. Le système patriarcal fit donc son apparition dans la région, avec l'arrivée des ariens, 1500 ans avant notre ère.

Si le patriarcat met en avant la guerre, les sociétés matriarcales voient le monde à travers une toute autre optique. Elles privilégient la mère, la tendresse, le ventre, le sein... Et de cette vision du monde découle une organisation profondément différente de la cellule familiale et de l'Etat dans son ensemble. De plus, ces sociétés, qui ne se dédient pas à la guerre, peuvent se consacrer à l'art, la culture, la science et la philosophie. Les élans culturels et artistiques de ces peuples étaient d'autant plus stimulés que les sociétés matriarcales, par nature, privilégient la sensorialité et la libre expression des sens.

La fiction *Je me souviens ...* se déroule donc au sein d'un peuple heureux, en bonne santé, stable et prospère. Et ce retour en arrière, à cette période proche de l'origine de la civilisation elle-même, est riche d'enseignement. Il semble que quelque chose ait été perdu par la suite.

Dans *Je me souviens ...* , vous retournez dans un passé onirique pour nous transporter ensuite dans une réalité plus palpable, un peu comme s'il s'agissait d'une vision anthropologique. Vers où désirez vous conduire vos lecteurs ?

Nous amenons le lecteur jusqu'à une réalité culturelle, une civilisation, une manière d'être, le conduisant alors à s'interroger sur son propre comportement avec ses enfants, ses parents, ses amis, ses ennemis, la personne qu'il aime. Quant à déterminer où se situe la frontière entre la fiction et la réalité, je laisse le lecteur libre de le découvrir par lui-même.

Vous défendez la liberté comme le tout premier pilier de notre existence. Cependant nous avons besoin de respecter une certaine discipline pour défendre nos valeurs. Quel arbitrage doit-on faire entre discipline et liberté ?

Dans l'un de mes ouvrages, j'expose la *pensée* suivante : « La liberté est notre bien le plus précieux. Lorsque la discipline viole la liberté, optez pour la liberté. ».

Comment doit-on concilier liberté et discipline ? Bien que la discipline soit extrêmement importante, si celle d'un groupe spécifique, qu'il soit politique, sportif, ou autre, me fait violence, je dois toujours donner la priorité à la liberté. Dois-je donc lutter contre les règles qui m'oppressent pour préserver ma liberté ? Choisir d'affronter le groupe constitue rarement la meilleure alternative. Lorsqu'un groupe

ne me convient pas, l'attitude la plus censée est de prendre mes distances, tout en préservant, tant que faire se peut, les liens d'amitié que j'avais pu y construire. Je peux ensuite chercher un groupe dans lequel je me sente bien.

Il est évident que je respecte ceux qui pensent le contraire. Certains pensent que pour défendre leur point de vue, il est nécessaire de lutter, d'insulter, d'agresser et de provoquer des scandales. Mais il s'agit clairement d'un groupe dans lequel, pour ma part, je ne me reconnais pas.

La proposition culturelle que vous défendez préconise-t-elle de travailler sur ce qu'il y a de bon ou sur ce qu'il y a de mauvais en nous ? Sur nos points positifs ou nos points négatifs ?

Je ne sais pas si je m'exprimerais en ces termes. En effet, en exacerbant la notion de bien et de mal nous risquons de « christianiser » notre discours. Il est important d'avoir conscience que le bien et le mal, comme le juste et le faux, sont des notions relatives qui dépendent toujours du contexte social, culturel et religieux.

Si vous entrez dans une église catholique, vous devez enlever votre chapeau en signe de respect. A l'inverse, si vous entrez dans une synagogue, il convient de garder ce même chapeau. Je me souviens qu'un jour nous visitâmes un temple Sikh en Inde et nos hôtes nous demandèrent de couvrir nos têtes. La caméra qui filma le rituel était, elle aussi,

couverte avec un tissu blanc, en marque de respect. Le comportement juste dépend donc toujours des conventions en vigueur. Dès lors, au lieu de blâmer les autres et de se blâmer soi-même en disant : « C'est ton mauvais côté ! » ou « Tu as commis une faute ! », on pourrait peut-être dire : « Ton attitude n'a pas été adéquate, à ce moment donné ou dans ce groupe en particulier ».

Une de nos maximes dit : « le mal est le nom que l'on donne à la semence du bien ». Il est intéressant d'observer que tout ce que l'on considère, à un moment donné, comme « mal » ou « mauvais », se révèle, par la suite, à l'origine d'une situation fertile.

Sur ce chemin d'apprentissage, qui conduit à l'hyper-conscience, l'individu doit savoir dans quelle direction avancer, un peu comme un coureur de fond doit savoir où se situe la ligne d'arrivée. Pour progresser plus vite, les étudiants doivent-ils être focalisés sur l'objectif à atteindre ?

Nous devons appréhender ce chemin d'apprentissage comme s'il s'agissait d'un beau voyage, un voyage que vous faites en train et dont vous connaissez la destination. Vous regardez le paysage qui défile devant vos yeux, vous conversez avec un ami à vos côtés, vous appréciez un délicieux repas, vous vous reposez, vous dormez un peu. En somme, vous profitez du voyage. Et ainsi vous arrivez plus vite. Au contraire si vous ne cessez de penser : « je dois y arriver ; je vais y arriver ; il faut que j'y arrive ; il faut que j'y arrive ». Le voyage devient

désagréable et paraît plus long. Nous voulons donc que nos étudiants soient conscients qu'ils avancent dans une certaine direction mais sans trop se focaliser sur le but à atteindre. Il est important qu'ils profitent du chemin à parcourir, et ce notamment en appréciant les personnes qu'ils vont être amenés à rencontrer.

Si les personnes de mon entourage ne partagent pas le même point de vue, le fait d'avancer sur un chemin d'évolution peut-il être source de conflits ?

Lorsque dans un couple, l'un des deux conjoints décide de modifier sa manière d'être et l'autre non, certains problèmes de communication peuvent éventuellement surgir. Celui qui s'engage sur ce chemin d'évolution doit alors se montrer compréhensif, tendre et respectueux.

Les deux conjoints se sont mariés en ayant une certaine vision de l'autre, et chacun aimait l'autre tel qu'il était. Des règles du jeu ont été instaurées et l'un des deux décide brusquement de les changer. Il est donc compréhensible que, dans un premier temps, le conjoint réagisse mal et cela ne signifie pas pour autant qu'il soit en tort. C'est, en effet, de la responsabilité de celui qui décide d'évoluer que de faire preuve de patience, de tolérance, faisant en sorte que le conjoint accompagne son mouvement, mais sans le forcer à quoi que ce soit.

Et si le conjoint refuse de voir l'autre changer ?

Cela est finalement assez rare. Si l'attitude de celui qui a changé est pleine de tolérance, de patience, de tendresse, et qu'il cherche à comprendre la posture de son conjoint au lieu de la critiquer, en général, ce dernier accompagne l'évolution. Et ce, tout simplement parce qu'il apprécie les changements qu'il a pu observer : il, ou elle, est devenu un meilleur parent, un meilleur compagnon, un meilleur ami.

Dans votre livre *Rencontre avec le Maître*, le jeune De Rose rencontre le De Rose déjà mature, conscient. Quel message le Professeur expérimenté voudrait-il faire passer au jeune De Rose ?

Ce livre est une fiction où le De Rose de 18 ans, encore très idéaliste, apparaît dans la vie du De Rose plus expérimenté, de 58 ans¹. Le jeune De Rose discute, débat, montre son désaccord : « Ça ne peut pas se passer de la sorte... je ne suis pas d'accord avec ça... cela n'est pas possible ». Cet ouvrage essaye en réalité de marier deux univers totalement différents, en nous montrant qu'il s'agit uniquement d'une divergence de points de vue et de perspectives.

Les deux points de vue s'équilibrent-ils ? Sont-ils deux regards différents sur une seule et même chose ? Ou l'un est plus évolué que l'autre ?

¹ L'auteur était âgé de 58 ans à l'époque où il a écrit ce livre, en 2002.

Je dirais, en réalité, que les deux protagonistes ont chacun leurs propres préjugés, bien que chacun essaye de ne pas en avoir. Et comme leurs deux points de vue s'expriment librement, cette rencontre permet à l'un comme à l'autre d'apprendre et d'évoluer.

Il nous est souvent difficile d'appréhender ce qui est différent : nous nous défendons, nous rejetons, nous opprimons et supprimons. Comment la rencontre de la différence peut-elle nous permettre de grandir ?

Il est essentiel de s'enrichir des différences de points de vue. C'est dans ce sens que j'apprécie que mes amis me fassent des critiques. Les éloges sont toujours plaisants à entendre, mais ils ne nous permettent pas d'avancer. Que pourrais-je apprendre si, à chaque erreur commise, tout le monde me disait que j'ai agi merveilleusement ? Ce sont d'ailleurs les personnes qui se considèrent comme mes ennemis qui me permettent d'avancer et de grandir le plus. Avant même que j'agisse, ces derniers pointent déjà du doigt l'erreur que je m'apprêtais à commettre. Je peux donc tout de suite ajuster mon attitude et m'améliorer.

Je compare souvent les amis et les ennemis aux différentes parties d'un arbre. Les racines qui grandissent dans l'obscurité représentent les ennemis : sans elles l'arbre ne pourrait pas tenir debout. Les fruits délicieux et les fleurs merveil-

leuses sont les amis, ils rendent notre existence extrêmement agréable, mais, sans les racines, ils n'existeraient pas.

Ne pas répondre aux attaques par une attitude agressive correspond-il au principe de non agression que suggère votre proposition culturelle ? S'agit-il de répondre au fer par le miel ?

Notre proposition culturelle suggère, en effet, un concept de non-agression qui doit s'accompagner d'une attitude active et non passive.

Il faut tout d'abord comprendre que derrière toute attitude agressive se cache une peur. Si ma grande chienne Jaya, un braque de Weimar, entrait dans cette pièce en remuant la queue, vous l'appelleriez sans doute en disant : « Qu'est ce que tu es mignonne, viens par ici, viens me voir ». Mais si elle entrait en grognant et en montrant les dents, vous me diriez tout de suite : « Enlevez-moi cet animal, avant que je ne le chasse d'ici. » Votre agressivité serait née de la peur provoquée par l'entrée de la chienne. En réalité, si nous analysons attentivement et avec impartialité chaque situation où une personne se montre agressive, nous constaterions que quelque chose lui a fait peur, qu'elle s'est sentie menacée et s'est mise sur la défensive. Si certaines personnes sont tout le temps agressives, c'est qu'elles perçoivent le monde qui les entoure comme menaçant.

Il faut donc, face à une personne agressive, agir avec modération et faire preuve de maturité. Et cette attitude n'est possible que lorsque l'on a confiance en soi. Cette personne a peut-être passé une journée horrible, peut-être que son mariage est un calvaire, ou peut-être qu'elle a des problèmes familiaux. Vais-je alors, à mon tour, lui renvoyer encore plus d'agressivité ? Répondre à l'agressivité par l'agressivité ne rend en fait service à personne. Cela revient à vouloir combattre le feu avec de l'essence.

J'ai beaucoup aimé votre phrase « répondre au fer par le miel ». C'est une belle image et c'est à peu près l'idée que nous voulons faire passer. Parce que si quelqu'un se montre agressif envers vous et que vous répondez par un sourire, un sourire sincère, son agressivité, dans la plupart des cas, diminue énormément.

Je me souviens d'une situation délicate à laquelle j'ai été confronté lors d'une rencontre de professionnels. Une professeur d'une autre lignée s'est avancée dans ma direction en me pointant du doigt et m'a interpellé : « De Rose, vous êtes ceci, vous êtes cela ». Elle a commencé à crier et à m'insulter, en faisant clairement en sorte que tout le monde l'entende. Imaginez le caractère absurde de cette situation : une professeur d'une philosophie qui prône l'équilibre, la non-agression, le contrôle de soi, en train d'insulter un autre professeur, uniquement parce qu'il appartient à une autre lignée. Tous attendaient alors ma réaction, se demandant sans

doute : « Est-ce que finalement tout ce qu'il a dit n'était qu'un joli discours ? Comment va-t-il réagir ? Est-ce qu'il va dire ses quatre vérités à cette femme ? Est-ce qu'il va lui crier dessus ? Va-t-il lui tourner le dos et sortir de la salle de manière grossière ? Où est ce qu'il va rester là, à écouter passivement toutes ces insultes ? Quelle va bien pouvoir être sa réaction ? »

Et bien ma réaction fut la suivante : j'ai pris cette femme tendrement dans mes bras, et je l'ai serrée fort. Et lorsqu'après quelques instants, je l'ai relâchée, elle m'a regardé et a dit « Ah, De Rose ! ». Elle ne montrait plus aucun signe d'agressivité et n'avait plus la moindre injure à proférer. J'ai donc répondu au fer par le miel de l'étreinte, sans tendre l'autre joue, sans écouter passivement ses agressions, et sans l'attaquer en retour. Me disputer avec cette professeur n'aurait joué en faveur ni de ma relation avec elle ni de mon image auprès de tous ceux qui ont assisté à la scène. Et de toute évidence, je n'aurais pas si bien dormi le soir même.

Votre culture conduit donc l'individu à prendre conscience de ce qui se passe autour de lui, comme s'il assistait à un film dont il est lui-même un des protagonistes. Il peut alors réagir de manière active, consciente, lucide et non pas de manière primaire.

Exactement. Pour mieux comprendre cette proposition, nous pouvons transposer cela à la réalité d'un couple. Lorsqu'une dispute est sur le point d'éclater,

les deux conjoints savent exactement qu'elle est l'expression du visage, le ton de voix ou le mot qui va faire plaisir à l'autre et permettre d'apaiser la situation. Vivant ensemble jour après jour, cela ne peut pas leur avoir échappé. Mais pourquoi, très souvent, aucun des deux ne prend la décision de désamorcer la dispute qui se profile ? C'est en fait souvent parce que chacun pense en son for intérieur « je ne vais pas plier, je ne vais pas céder, sinon l'autre va me marcher dessus ».

En réalité accepter de mettre fin à la dispute est tout sauf une preuve de faiblesse. Les deux conjoints pourront, par la suite, discuter du sujet de leur conflit et établir, si nécessaire, de nouvelles limites. S'ils estiment tous les deux que leur relation peut perdurer, cela se fera dans le respect et la considération mutuelle. Si ce n'est pas le cas ils devront alors l'accepter. Toute rupture a un impact extrêmement fort sur notre émotionnel et cela se répercute souvent sur notre santé. Mais il faut, malgré tout, être attentif car il existe souvent un moment précis pour qu'une relation se termine sans affrontement, tout en préservant l'amitié. Si le couple dépasse ce moment magique, et persiste à rester ensemble, la rupture s'accompagnera toujours de ressentiment et d'inimitié.

Pour en revenir au comportement adéquat lorsqu'une dispute s'amorce, il suffit parfois de se dire : « aujourd'hui je cède et demain l'autre va céder ». Il existe une réciprocité naturelle entre les

êtres humains. Quand vous adoptez une attitude noble à l'égard de l'autre, celui-ci aura tendance, tôt ou tard, à réagir de manière similaire.

Un jour, j'étais en voiture avec un ami qui conduisait très mal. Il traversa un rond point en coupant la route de la voiture qui venait en face, et les deux voitures s'arrêtèrent à quelques centimètres l'une de l'autre. L'autre automobiliste sortit la tête de la voiture et allait commencer à nous insulter. Mon ami fit alors un sourire extrêmement sympathique, comme pour dire : « Désolé, j'ai commis une erreur. ». L'automobiliste rentra alors la tête dans sa voiture en disant : « Allez, mon garçon, vas-y ! » et il n'y eut pas la moindre dispute. Qu'est-ce qui permit d'éviter l'affrontement ? Ce ne fut qu'un simple sourire.

Et c'est donc cet individu plus conscient, plus lucide et plus actif que votre culture promeut dans la société ?

Tout à fait. Et cela prend tout son sens lorsque les étudiants comprennent que notre proposition culturelle doit être appliquée dans la vie réelle. On pense souvent, à tort, que nos salles de cours sont des salles de pratique. Or la salle de cours n'est en fait qu'un lieu d'apprentissage. C'est, en réalité, en dehors, dans la vie, que notre Méthode doit être mise en pratique.

Si un élève apprend, dans la salle de cours, à respirer de manière plus efficace, au moment où il sort de l'école, il doit continuer à respirer de la même

manière. C'est dans la rue, au volant de sa voiture, ainsi qu'à son bureau, que cet élève doit respirer correctement. J'ai pris l'exemple de la respiration, mais cela s'applique à l'ensemble de nos techniques et de nos concepts.

Et c'est en appliquant tout cela dans sa vie que l'élève va pouvoir influencer son entourage de manière positive. Ses amis, sa famille et ses collègues de bureau vont eux aussi vouloir adopter les mêmes habitudes.

Enfin, que retenir de vos expériences de vie et dans quelle direction pointent aujourd'hui votre horizon ?

Ces années de vie m'ont permis de connaître des personnes extrêmement intéressantes et je considère comme un véritable privilège d'avoir pu côtoyer des êtres humains dont les qualités en font des exemples pour nous tous. J'ai connu certains des êtres qui aujourd'hui me sont chers il y a plus de vingt ans, et d'autres il y a plus de trente ans. Et à l'image de cette rencontre avec vous, j'ai encore aujourd'hui la chance de faire de nouvelles connaissances. La profession que nous exerçons, cet idéal qui nous porte, nous offre cette formidable opportunité : connaître véritablement et profondément des femmes et des hommes.

La Méthode DeROSE à Paris

Siège de la Fédération Française :

Ecole Rive Gauche - Paris 6^{ème}

65 rue Saint André des Arts

01 43 25 24 68

06 99 51 11 08

rivegauche.fr@methodederose.org

www.methodederose-rivegauche.org

Ecole Espace Energie - Paris 5^{ème}

4, rue de l'abbé de l'épée

01 43 54 38 42

06 98 04 44 11

info@espaceenergie.fr

www.espaceenergie.fr

Vous trouverez les coordonnées des écoles de l'Europe, des Etats-Unis et de l'Amérique latine en entrant sur le site :

www.MetodoDeRose.org