

Entretien avec Luis Ammann

auteur du livre *Autolibération*

Mai 2020

Interview de Flavia Estevan et Cloty Rubio

du Réseau humaniste de nouvelles sur la santé REHUNO

Traduction de l'espagnol, Ginette Baudelet



Luis Ammann est journaliste, diplômé en langues modernes et spécialisé en linguistique.

Il est membre du Mouvement Humaniste depuis 1969, où il a formé et orienté des structures humaines de volontaires dans 11 pays pendant 37 ans.

Il a apporté différentes contributions théoriques au courant de pensée du Nouvel Humanisme, fondé par Mario

Rodríguez Cobos, également connu sous le nom de Silo. Il est l'auteur du livre *Autolibération*, publié pour la première fois à Barcelone, en Espagne, en 1980 et publié dans plus de 10 langues.

REHUNO s'est entretenu avec Luis dans le cadre du 40e anniversaire du lancement de la première édition du livre *Autolibération*, qui propose des pratiques de travail personnel qui ont été utilisées par des milliers de personnes dans le monde entier.

La méthode du livre *Autolibération* est conçue comme une réponse au besoin le plus profond de l'être humain : le dépassement de la souffrance. Dans cette perspective, *Autolibération* est un outil qui permet d'atteindre cet objectif en modifiant les comportements, comme l'explique l'auteur.

REHUNO : Comment s'est déroulé le processus d'élaboration de ce livre ? Quelle est la relation entre ce livre et Silo, fondateur du Mouvement Humaniste ?

Luis Ammann : Ce livre a été publié pour la première fois en 1980, mais il était terminé depuis février 1979. Les matériaux qui lui ont donné naissance étaient des notes de travaux réalisées par des groupes de personnes au sein de ce qu'on appelait les « Bases ». Il s'agissait de retraites de six mois au cours desquelles des travaux de connaissance de soi et d'observation étaient effectués. Cela a commencé dans un lieu appelé El Arenal (Jujuy, Argentine) en 1966 et se sont poursuivis dans différents endroits en Argentine. En 1972, à Yala (Jujuy, Argentine), une première compilation de ces travaux a été réalisée, intitulée *Siloïsme*.

Silo a donné quelques indices directement lors de discussions, des notes étaient prises et le travail se faisait en groupe, et beaucoup travaillaient avec cela jusque dans les années 70. Les idées centrales sont toujours venues de Silo ; nous n'avons jamais ajouté nos propres idées au texte, seulement des suggestions de mise en application. Après 1972, de nouveaux thèmes ont été rassemblés dans des notes non officielles et ont été rédigés à partir des investigations menées par certains d'entre nous, comme les transferts, par exemple.

En d'autres termes, le responsable intellectuel est Silo et le reste est l'œuvre de nombreuses personnes. C'est comme ça que ça s'est passé. J'essaie toujours d'expliquer de cette façon, un travail d'équipe, de beaucoup de gens, mais au final toute la conception intellectuelle est de Silo.

REHUNO : Le livre Autolibération est organisé en deux parties. La première porte sur les exercices de relaxation, les pratiques psychophysiques et les pratiques de connaissance de soi. La seconde, appelée Opérative, propose des travaux de catharsis, de transfert et d'auto-transfert. Quelle est l'origine de ces travaux, les avez-vous créés ?

LA : Le travail avec les centres de réponse qui se trouve dans la partie de Psychophysique, par exemple, vient à l'origine de Gurdjieff (George Ivanovich Gurdjieff, maître russe, créateur de la Quatrième Voie), et celui qui l'expose pour la première fois en Occident est Peter Demianovich Ouspensky dans son livre *Psychologie de l'évolution possible de l'Homme* ; mais ils n'ont pas développé ces thèmes. Ils n'ont expliqué que les centres, les parties et les sous-parties, mais ils n'ont pas établi, ou ne nous ont pas fait parvenir, les exercices pour déterminer ce qui correspondait à chaque partie et sous-partie. Et c'est exactement ce qui a été fait dans les « bases » et les « camps », depuis avant mon entrée en janvier 1969. Gurdjieff est aussi celui qui découvre qu'il est fondamental de détendre le visage et la tête pour faire face à une bonne relaxation. Commencer par le haut est important pour le sujet de la relaxation, mais il n'a pas laissé un travail écrit qui pourrait être suivi pour pratiquer la relaxation ; c'est ce que nous avons développé.

En ce qui concerne le *transfert* et l'*autotransfert*, Silo a expliqué la théorie, a donné un guide et beaucoup d'entre nous ont travaillé et fait des observations. Cela s'est produit lors d'une rencontre avec Silo à Corfou, une île grecque, en 1975. De là, en Argentine, sont nés deux groupes de recherche. L'un a été coordonné par Juan José Pescio, qui a travaillé avec des siloïstes depuis Buenos Aires au sud, et l'autre avec moi, qui ai travaillé avec des groupes depuis Cordoue au nord. Nous avons coordonné plusieurs groupes pour travailler sur le transfert. Il n'était pas écrit comment les transferts étaient effectués, nous n'avions rien de plus que l'idée centrale discutée avec Silo, un guide général. Et nous avons commencé à pratiquer sur la base de ces idées centrales, en découvrant de nouvelles situations, des solutions à ces situations, en comprenant quelles étaient les voies à ne pas suivre et vers lesquelles il fallait aller.

REHUNO : Dans l'édition des années 1990, vous expliquez que le système d'Autolibération n'est pas une thérapie, ni un médicament, mais un outil de développement personnel. Aujourd'hui, la science moderne confirme de plus en plus ce que disaient les médecines les plus anciennes comme l'Ayurveda ou la médecine traditionnelle chinoise, qui à leur tour sont issues de systèmes philosophiques. Ils savaient que respirer correctement, garder le corps détendu et méditer sont des pratiques fondamentales pour une bonne santé.

LA : *Autolibération* est fondée sur une pensée centrale de Silo qui est le dépassement de la souffrance humaine, une pensée aux racines clairement

bouddhistes. Le Bouddha propose essentiellement cela et crée une école de psychologie, et non une religion, bien que plus tard certains la transforment en religion. Aujourd'hui, on pourrait dire que Bouddha était athée, car le sujet de Dieu n'apparaît nulle part ; sa contribution est davantage liée au sujet de la souffrance, aux possibilités de sortir du cycle des différentes incarnations etc. Silo, dans *Le Regard Intérieur*, aborde essentiellement la question du sens de la vie et de la transcendance, c'est-à-dire du dépassement de la mort. L'œuvre de Silo est plus mystique, *Autolibération* est une traduction, c'est fait pour une pensée plus occidentale. C'est le même noyau central de dépassement de la souffrance, mais il est fait pour une mentalité plus occidentale ; cela ressemble davantage à un livre de cuisine (rire) avec les différentes choses à faire sur ce chemin de dépassement de la souffrance.

Le dépassement de la souffrance est lié à la santé, à la santé psychophysique, à la santé mentale, dont on parle davantage depuis 20 ans et que Silo avait déjà expliqué il y a 50 ans.

REHUNO : Quelle clé avez-vous trouvée entre la relaxation et la respiration ?

L.A : Peu de gens ont prêté attention à Gurdjieff sur l'importance de la relaxation du visage, et nous c'est par là que nous avons commencé. La tête, le visage, les globes oculaires, les deux parties du nez, la commissure des lèvres, tout cela est bien en pause dans notre relax. Et ensuite la respiration comme une chose concrète qui sert essentiellement à tout, depuis le calme avant d'aller à un entretien d'embauche, par exemple, jusqu'à faire face à toute autre situation ou à commencer une pratique de travail interne ou une cérémonie.

En approfondissant un peu plus le thème de l'allégorie et du symbolique dans le chapitre du livre consacré au transfert, les liens entre une situation et une autre, on se demande : quels sont ces liens ? Il peut s'agir d'une image d'un voyage en bus, ou de toute image ayant trait à un déplacement d'un endroit à un autre, où vous en profitez pour clore ce que vous avez déjà fait et vous préparer à ce qui est à venir. Puis, en reliant ce contenu à la psychophysique : Comment peut-on tirer profit d'un lien ? En faisant un relax musculaire ? Souvent Impossible ! Mais on peut se détendre pendant un court intervalle avec sa respiration. Parce que la respiration est le moyen d'atteindre les organes internes. Comment ? Fondamentalement c'est avec l'air, par la respiration. L'air à son tour est émotion, donc non seulement il vous aide physiquement, mais il vous neutralise aussi émotionnellement, vous laisse dans une bonne disposition, neutre. C'est à dire que tout cela est donc très lié et ces exercices sont synthétiques.

REHUNO : La structure de la manière dont un transfert est effectué, par exemple les différents éléments qui sont analysés de manière allégorique tels que les connexions, les attributs, les continents, les contenus... Rien de tout cela n'a été théorisé auparavant ?

L.A : L'idée, par exemple, qu'il fallait travailler sur trois plans d'images (haut, moyen et bas), est expliquée par Silo. Qu'y a-t-il de significatif dans chaque plan ? Ce n'était pas établi, cela nous l'avons trouvé et Silo l'a ordonné. Par exemple, « La cité lumineuse sur les hauteurs », qui est une image récurrente, nous avons également trouvé une ville lumineuse en bas, alors nous avons pensé, comment peut-on faire la distinction ? Laquelle se trouve en haut et laquelle se trouve en bas ? Quoi qu'il en soit, toutes ces explications ont été données par Silo. Nous avons découvert qu'il y avait tout cela, et lui a aidé à le mettre en ordre, à lui donner un sens. Il s'agissait donc dans une large mesure d'un travail collectif, avec la participation de nombreuses personnes. Tous ceux qui sont entrés dans le Mouvement à cette époque sont allés sur le terrain et ont fait du travail de base, c'était lié au « test »

des centres de réponse au monde. Nous sommes tous passés par là, et c'est ainsi que ce manuel a été élaboré.

REHUNO : Et à cette époque, également ont été écrits ce qui allaient devenir plus tard « Notes de Psychologie 1, 2 et 3 », qui étaient précisément les notes de Corfou et des Canaries. Est-il exact de dire que c'est au cours de ces années-là que les principales bases théoriques des travaux de Silo se sont développées ?

L.A : Oui, tout à fait. Corfou en 1975 et les îles Canaries en 1976 et 1978. Puis *Autolibération* a été publiée en 1980, l'année où la mission des années 80 a été lancée, et qui a clôturé toute une étape, une étape de beaucoup de recherches, de très bons travaux, d'autres diffus et disparates, c'est-à-dire des matériaux de différents niveaux, mais tout cela est la base des étapes suivantes.

REHUNO: Et, ces travaux restent-ils alors comme une synthèse du travail interne de l'étape précédente ?

L.A : Et, oui, les deux premiers livres officiels ont été publiés : *Le Regard Intérieur* et *Autolibération*, tous deux dans les années 1980. Jusque-là nous n'avions pas de livres officiels, ce n'étaient que des notes.

REHUNO : En général, méditer ne fait pas partie de la culture occidentale, ni se connaître soi-même, et encore moins il y a 40 ans. Comment ce livre a-t-il été accepté à l'époque ?

L.A : Silo propose une méditation sur soi-même, en insistant toujours sur le fait qu'on n'a pas besoin de professeurs, mais qu'on a besoin de réfléchir. Bien sûr, ce résultat peut être très différent selon les personnes, tout d'abord parce que presque personne ne s'apprête à méditer. Et ceux qui sont sur le point de méditer ont déjà beaucoup de coprésences, d'expériences et de croyances issues de leur formation antérieure ; donc méditer vraiment sur le présent sans aucun bruit du passé et des attentes futures, est quelque chose de très difficile.

Dans *Le Regard Intérieur* Silo avait déjà découvert et exposé la clé : « rien n'a de sens dans la vie si tout se termine avec la mort ». Et comment se comporte un Occidental qui veut faire quelque chose de lui-même ? Comment faire pour traduire ce que Silo avait découvert ? Alors Silo expose une psychologie aussi, et cette psychologie crée des éléments clés, des éléments centraux qui sont présentés dans le prologue de la première édition, il crée une série d'exercices qui ont des préalables intéressants. Par exemple, ce que Gurdjieff avait laissé, ce sont des techniques que ce Maître encourageait dans l'art, dans la musique, dans la danse, des choses très élaborées. J'ai parlé avec des spécialistes de la musique qui disent que l'œuvre développée par Gurdjieff était très élaborée, avec le thème des métriques et des gammes. C'est à dire, il y a beaucoup de connaissances mais il faut les transmettre aux gens de façon simple.

REHUNO : Etait-ce une préoccupation dans le livre ?

L.A : Exact ! Oui, le rendre aussi simple que possible. Et plus tard, Silo rend les choses encore plus faciles dans « Le Message ».

REHUNO : Comment abordez-vous le travail avec le livre *Autolibération* ? À quelle fréquence les gens devraient-ils travailler avec ces pratiques ?

L.A : Si vous cherchez la synthétisation, le travail de ce livre pourrait être fait une fois dans la vie, si vous le faites bien, travailler avec l'ensemble du système d'*Autolibération* pourrait être fait une seule fois dans la vie. Mais on se demande alors ce que l'on fait des nouvelles situations qui se présentent, ou face à des choses que l'on pensait avoir surmontées et qui ne le sont pas. Par exemple, les situations

très difficiles qui nécessitent des éléments de réconciliation. Et pas seulement avec les autres ! J'ai constaté que la plus grande difficulté est de se réconcilier avec soi-même, grâce à des images où l'on a l'impression d'avoir échoué, ou de faire quelque chose de préjudiciable aux autres ou à son propre cheminement. Ce n'est pas facile. Pour cela, je pense qu'il faut atteindre l'autotransfert pour se réconcilier, l'autotransfert pour surmonter certains conflits internes, bref, l'autotransfert pour équilibrer les contenus. Car l'idéal pour la conscience est qu'il n'y ait pas de contenus trop aveuglants qui deviennent une sorte de nourriture pour des rêves secondaires. Que vous ayez équilibré votre vie, votre mission, et que vous puissiez en déplacer une partie vers les plus proches, ou partout alentour. Et avec le thème de la santé, je pense qu'il y a un très grand champ d'application.

REHUNO : Le modèle de base du travail psychologique que nous avons aujourd'hui est essentiellement celui d'un patient et d'un professionnel, que ce soit le thérapeute, le psychologue ou le psychiatre. L'intention d'Autolibération est-elle de proposer un travail qui peut être fait seul ?

L.A : Ce que nous recommandons en permanence, c'est de travailler avec les autres. Si vous voulez, il y a beaucoup de pratiques qui peuvent être faites seul, mais le travail est beaucoup plus riche s'il est fait en groupe. Tout dans le Siloïsme pointe vers la relation à l'autre, ou aux autres. Les Principes, par exemple, parlent d'actions valables, d'actions qui se terminent par d'autres, que l'on répèterait, qui font croître intérieurement. Toujours dans une relation de parité, nos travaux n'envisagent pas le thérapeute et le patient, mais toujours de manière horizontale.

REHUNO : Une partie de ces investigations que vous meniez se déroulaient pendant la dictature en Argentine, comment était-ce ?

L.A : Nous avons traversé deux dictatures, et nous avons subi le manque de liberté, la clandestinité mais sans conséquences majeures car nous étions très infiltrés par les services de renseignement. Ils savaient que nous n'avions rien à voir avec la violence, ils avaient notre matériel, ils savaient ce que nous faisons parce qu'ils enquêtaient sur nous. Nous avons subi des arrestations et beaucoup d'entre nous ont été emprisonnés, certains dans des conditions très dures et il y a même eu des amis tués à La Plata, mais c'était surtout pendant la montée d'un gang parapoliticien appelé Triple A (Alliance anticommuniste argentine). En 1975, quelques amis de Cordoue, ma compagne et moi-même, avons été emprisonnés dans des conditions très dures dans le centre de détention clandestin « D2 ». Mais heureusement, nous sommes là.

REHUNO : Changeriez-vous quelque chose dans une prochaine édition du livre ?

L.A : Dans le chapitre sur la psychophysique, il y a une explication sur les centres de réponse (intellectuel, émotionnel, moteur, végétatif) et nous avons décidé de ne mettre que les exemples du centre intellectuel avec parties et sous-parties ; pour les autres, il n'y a pas d'exemples, il n'y a que le détail du centre intellectuel. J'ai récemment trouvé un travail assez bien fait, par María Angélica Soler, et dans une prochaine édition d'*Autolibération*, il faudrait faire une demande en citant ce travail, pour ceux qui veulent aller plus loin, puisqu'elle le développe plus et mieux.

Une autre question que nous devrions améliorer dans une prochaine édition c'est le thème de la bibliographie. Même si le travail de Silo est très original, et c'est pourquoi nous avons du mal à constituer une bibliographie, parce que nous n'en avons pas, ces livres ne sont pas pris dans les universités. Il faudrait le faire, même si nous ne pouvons pas détailler chaque partie, car c'est un travail qui découle de l'expérience, il faudrait mettre ces références en évidence.

REHUNO : Quels sont les projets pour le futur ?

LA : Je travaille sur deux projets. Je veux maintenant développer le chapitre sur l'auto-transfert qui est une partie du livre que beaucoup de gens finissent par ne pas utiliser parce qu'il semble complexe, et je suis en train d'écrire un article sur la résolution des conflits. Dans la distension, nous nous concentrons sur une partie des conflits les plus graves, mais nous allons la développer. Le conflit a trois sommets formés par une image visuelle d'un problème, un autre est la tension musculaire que cette image produit et le troisième est l'émotion correspondante. Par exemple : une personne est harcelée par son patron devant ses collègues. Il y a l'image du patron disant je ne sais quoi, et puis les collègues autour qui rient, d'autres se sentant désolés, etc. Et la personne ressent une terrible tension musculaire, qui n'est pas toujours au même endroit, cela dépend de la personne. Si vous ne travaillez que la tension musculaire, physique, il est possible d'obtenir une grande détente, mais il est également possible d'obtenir une détente en changeant l'image de la situation qui a causé cette tension. Si vous commencez à travailler l'image, en introduisant des éléments qui n'y étaient pas, par exemple, certains rideaux, l'image amusante d'un homme à moustache, imaginez tandis que le patron réprimande et dégrade, son pantalon tombe, cela change la scène, ce n'est plus la même scène, alors la tension physique et l'émotion associées à cette image se dissolvent. Cela aide beaucoup dans la résolution des conflits, qu'ils soient de l'enfance, de l'adolescence ou du moment présent. L'idée est de donner de nouveaux outils.

REHUNO : Luis, merci beaucoup pour cette interview et félicitations pour la célébration du 40e anniversaire du livre.

L.A: Je vous en prie, merci à vous.