

Gilles Paris vient de publier un roman dont les différents personnages changent profondément après une soudaine éruption volcanique.

Catherine Barry, hypnothérapeute, travaille sur ce qui nous permet de nous transformer intérieurement. Ensemble, ils vous donnent des pistes pour comprendre pourquoi face à un danger imminent nous ne réagissons pas tous de la même façon et ce que peut nous apporter de vivre une telle situation.



Comment vivre en situation de danger imminent ?

Dans le roman, comme dans la vie, l'éruption volcanique est un énorme stress qui peut soit enclencher un système de fuite nous renvoyant à nos peurs, soit être un déclic.

Le volcan est symbolique

Dans *Le Bal des cendres*, Gilles Paris nous raconte l'histoire de vacanciers qui se rencontrent dans un hôtel familial sur l'île de Stromboli. Mais leurs vacances, qui s'annonçaient paradisiaques, virent à la catastrophe lorsque le volcan entre en éruption alors que les principaux personnages reviennent de son ascension. Pris dans la tourmente, toutes les réactions seront possibles :

de la lâcheté jusqu'à l'entraide en passant par la panique totale. Tous ne s'en sortiront pas vivants... mais ceux qui reviendront seront changés à jamais. Gilles Paris revient sur la création et l'évolution des personnages de son roman et nous explique comment il a fait coïncider les éruptions dans la psychologie de chacun d'eux avec celle du volcan.

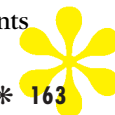
Gilles Paris : J'avais très envie de confronter des personnages à un danger et de montrer dans mon roman à quel point cela peut influencer sur nos caractères et notre quotidien.

Le temps des vacances est celui de la pause et du repos. Être confronté à un danger sur son lieu de vacances est plus intense que dans sa propre ville.

Dans le roman, le volcan est symbolique. Il est gigantesque, c'est une masse absolue. Il est par-

tout. Les personnages le voient où qu'ils soient : depuis leur chambre, sur la terrasse de l'hôtel, les sentiers ou la plage... Il est omniprésent dans la psychologie de chacun, tous sont venus pour le volcan, pas pour la plage. Le volcan n'est pas seulement dans la montagne mais en chacun d'eux, comme en chacun de nous d'ailleurs.

C'est un roman choral, c'est-à-dire qu'au fil des chapitres, il passe d'un personnage à l'autre ce qui permet de rentrer dans la tête des différents





“Un danger imminent, comme ici une éruption volcanique, révèle beaucoup de choses sur la personne dans le moment : ses besoins, ses fuites, sa capacité à être en relation avec ce qui lui arrive ou à le fuir...”
Catherine Barry

© C. BARRIÈRE

protagonistes, de comprendre comment ils se sentent, comment ils se voient.

La plupart des personnages partent pour l'ascension du volcan. Cette ascension ne se fait pas par un sentier balisé, il faut trois heures pour

la montée, une heure de pause puis une heure trente pour la descente. Il y a des moments difficiles, notamment au-dessus de 800 mètres où il n'y a plus de végétation, il fait nuit, ils suivent un chemin de montagne en lacet et grimpent

avec un casque et une torche. Il y a des passages vertigineux, c'est très impressionnant, il y a cette perception du danger.

L'éruption a lieu au moment de la descente qui ne se fait pas sur le même versant que la montée. Le versant du retour est plus pentu et il faut marcher dans une sorte de poudreuse. Il faut soulever les pieds, c'est très difficile, il y a le risque de perdre l'équilibre. Mes personnages sont pris dans la tourmente, confrontés au danger du nuage de cendres. Ils ne peuvent pas courir mais doivent se concentrer. Il doivent trouver comment échap-

per aux coulées de lave et à la pluie de pierres brûlantes pour s'en sortir.

Certains des personnages restés à l'hôtel angoissent pour leurs proches, l'un d'eux ira chercher sa fille. Ce ne sont pas des héros mais des anti-héros et toutes les réactions sont possibles face au danger : il y a celui qui abandonne tout le monde et prend la fuite, celui qui panique complètement... la lâcheté, l'égoïsme, l'envie d'aider les autres, de s'affronter soi-même, de se protéger... Chacun va s'en sortir différemment mais l'évolution est obligatoire pour tous ces personnages.

Le décryptage de Catherine Barry :

Ces situations servent de levier aux processus de transformation qui induit des changements de perceptions de l'expérience. Un danger imminent, comme ici une éruption volcanique, révèle beaucoup de choses sur la personne dans le moment : ses besoins, ses fuites, sa capacité à être en relation avec ce qui lui arrive ou à le fuir... les réactions sont différentes selon la psychologie de chacun. La façon dont les personnages vont percevoir l'éruption et les événements qui

en découlent, va construire leurs expériences futures.

Dans le roman, comme dans la vie, l'éruption volcanique est un énorme stress qui peut soit enclencher un système de fuite nous renvoyant à nos peurs, soit être un déclic. La personne cherche en elle et a envie de se transformer. C'est un fait, une réalité : soit la personne a peur et veut fuir cette réalité et elle s'enferme sur elle-même, soit, au contraire, elle va se lancer dans un processus de transformation.

Mieux comprendre ce que l'imminence d'un danger peut changer pour nous

Gilles Paris : C'est plus fort qu'une épreuve ou un drame. Face à un danger, la pensée logique est de vouloir rester en vie et de tout faire pour cela. Chacun réagit à sa manière. Ceux qui s'en sortent vont généralement radicalement changer de vie. Tous les compromis faits, les choses mises de côté... font que la vie de chacun va s'en trouver changée.

Catherine Barry : Pour un proche comme pour vous-même, le procédé est le même : c'est parvenir à vous connecter avec vous-même, à ce que vous ressentez. Souvent, nous n'allons pas assez au cœur des choses, de ce que nous ressentons quand bien même cela raconte quelque chose d'essentiel qui nous aidera ensuite à mieux vivre. Dès que vous



vous mettez en lien, en relation avec le problème rencontré, cela semble plus compliqué sur le moment mais sera plus facile pour la suite car vous êtes au cœur de vous-même.

OU POUR NOS PROCHES

Gilles Paris : Cela dépend, s'ils savent où vous vous trouvez au moment où vous êtes en danger, s'ils sont dans le doute de savoir si vous allez vous en sortir... Certains ne peuvent pas rester les bras croisés et vont tenter de tout faire pour venir à votre secours.

Catherine Barry : Si vos proches, face à un danger immédiat, ne sont pas prêts à faire face à l'émotionnel, ce n'est pas grave. Ils pourront se faire accompagner pour vivre le processus plus tard mais ressentir les événements dans le corps sera pour eux un passage obligé pour changer.

COMMENT PRENDRE DU RECUL

Gilles Paris : Vous ne pouvez pas prendre de recul dans ces moments-là, la seule pensée c'est de vouloir rester en vie. Vous devez réagir et tout faire pour vous sauver, c'est la chose la plus importante.

Catherine Barry : Vous ne pouvez pas prendre de recul tant que vous êtes dans le mental, les émotions négatives ou les peurs. Il faut repasser par votre corps pour changer les perceptions. Vous devez vous recentrer pour retrouver la fluidité corps-émotions-pensées pour ne plus subir la peur.

ÉVITER DE NOUS LAISSER SUBMERGER

Gilles Paris : Vous ne pouvez pas savoir comment vous réagirez : stoïquement, avec une gout-

te de sueur le long du dos, en panique totale... toutes les réactions sont possibles. Il est difficile de rester calme. Nous aimons d'ailleurs bien regarder les films catastrophes pour éprouver ce sentiment d'être vivant.

Catherine Barry : L'émotion, c'est votre interprétation : dès que vous vous recentrez, que vous vous alignez, que vous reconnectez votre corps et votre esprit ensemble, vous pouvez entendre votre conseiller intérieur et trouver une solution pour avancer pas à pas.

FAIRE EN SORTE DE CHANGER EN MIEUX

Gilles Paris : C'est un peu comme ce qui se passe dans mon roman : tous ceux qui ont pu échapper à cette colère du volcan vont peu à peu se rendre compte qu'ils peuvent un peu mieux nettoyer leur vie, leurs priorités, abandonner celui avec qui ils se trouvaient... tout est possible car après ce type d'expérience vous vous sentez plus fort.

Catherine Barry : C'est justement tout l'objet du processus de la transformation. C'est une expérience spirituelle et thérapeutique toujours singulière à partir de ce que chacun est et apporte comme matériaux dans le moment.

AIDER UN PROCHE QUI PERD PIED

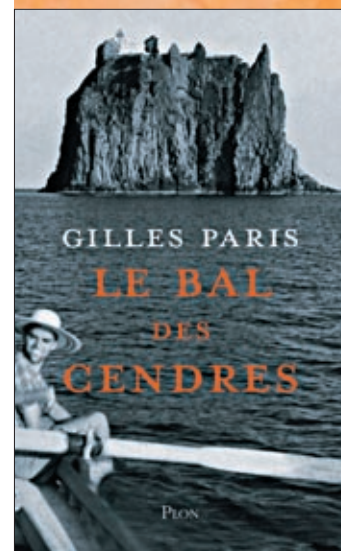
Gilles Paris : C'est l'amour qui va l'aider. Si vous vous intéressez à lui, que vous vous occupez de lui, que vous êtes avec lui, cela va certainement beaucoup l'aider.

Catherine Barry : Il faut écouter sa souffrance, le ramener dans le corps, l'expérience virtuelle possède le même impact et induit une nouvelle mémoire, c'est celle-là dont le corps se rappellera ensuite.



"Face à un danger, la pensée logique est de vouloir rester en vie et de tout faire pour cela. Chacun réagit à sa manière."

Gilles Paris



LE BAL DES CENDRES

Gilles Paris : Dans mon recueil de nouvelles, *La lumière est à moi*, qui est un livre charnière et important pour moi, avec vingt histoires, il y a déjà les personnages du *Bal des cendres*. J'ai eu beaucoup de mal à quitter ce livre et à passer à autre chose. J'ai écrit d'autres livres et puis j'ai un jour eu l'idée étrange de me dire : "Et si on les retrouvait dix ans plus tard et qu'ils se ren-

contraient dans le même hôtel ?" alors que dans le recueil de nouvelles ils ne s'étaient jamais rencontrés. Ce roman m'a donné un bon recul, ce que je n'avais jamais fait avec aucun autre livre, car j'y suis revenu à plusieurs reprises. J'ai été deux fois dix jours sur l'île de Stromboli où j'ai réservé un guide qui est venu avec son père. Ils m'ont invité chez eux et je me suis inspiré de leur maison pour imaginer l'hôtel. Ils m'ont fait découvrir les spécialités, emmené partout, fait visiter le vieux cimetière marin. J'ai aussi fait la randonnée jusqu'au sommet du volcan. Cela a été assez éprouvant mais j'ai aussi eu un sentiment d'accomplissement. Stromboli est vraiment une île qui se mérite (*Le Bal des cendres*, Éditions Plon, 292 pages, 19 euros, *La lumière est à moi*, Éditions J'ai lu, 224 pages, 7,90 euros).



TRANSFORMATION

Catherine Barry : L'écriture est toujours quelque chose d'intéressant, c'est un cheminement par rapport à mon propre parcours, cela m'aide à voir comment j'ai pu aider les autres. C'est très émouvant de voir, avec le recul,

toutes les personnes touchées par mon parcours, par les épisodes que je raconte et que cela aide. Pour une fois, elles ont quelqu'un qui dit les mêmes choses qu'elles et elles se sentent comprises (*Éditions Jouvence*, 224 pages, 16,90 euros).

Aurore de Lagane

1/ Auteur du *Bal des cendres*, Éditions Plon, 292 pages, 19 euros.

2/ Autrice de *Transformation*, Éditions Jouvence, 224 pages, 16,90 euros.

3/ *La lumière est à moi*, Éditions J'ai lu, 224 pages, 7,90 euros.

