

Claire de Saint Lager

Une pédagogue du désir profond

Chroniqueuse régulière dans *alme*, Claire de Saint Lager est une femme inspirante pour la rédaction. Celle qui débattait le 19 mars face à Marlène Schiappa au Salon du livre est aussi l'auteur de *La Voie de l'amoureuse* et la créatrice d'Isha formation. Pour pouvoir s'enraciner et rayonner pleinement, il est nécessaire selon elle de retrouver l'écoute intérieure.

Elle nous reçoit dans son lumineux appartement autour d'un café et nous parle des heures durant. Claire est ainsi : généreuse, passionnée et intarissable, surtout quand il s'agit d'évoquer le féminin. Elle nous explique que, souvent éparpillée entre ses différentes casquettes de mère, d'épouse et de professionnelle, la femme ne s'épanouit plus dans « l'être », mais dans le « faire », oubliant parfois jusqu'au désir profond qui l'habite. Comment, dès lors, ne pas sombrer dans le burn-out et relier harmonieusement toutes ses dimensions ? En sachant puiser dans ses ressources intérieures...

Votre travail consiste à aider les femmes à renouer avec leur identité. D'où vous est venue cette vocation ?

Nous créons ce qui nous manque. Je n'ai pas conçu les parcours Isha ou Graine de femme parce que j'étais la femme parfaite, mais parce que, dans mon histoire, cela a toujours été une interrogation. Qu'est-ce que cela signifie être une femme ? Est-ce que j'ai une vocation propre ? De plus, j'ai une part de masculin en moi dans le sens où je suis très entreprenante ; il y avait ce paradoxe de se savoir femme sans rentrer dans une caricature de modèle féminin. Ces sessions sont le fruit d'un certain nombre d'années de recherches sur le sujet, mais aussi d'observations des femmes qui m'entourent et qui m'inspirent.

Quelles sont ces femmes qui vous inspirent ?

J'ai dévoré les romans de Christiane Singer, une femme inspirante et lumineuse. Il y a aussi de nombreuses saintes que j'aime. Marie-Madeleine, notamment. Voir en elle uniquement une pécheresse repentie est réducteur : c'est une femme de désir, une grande amoureuse, une femme qui avait soif de se donner, et ce don trouve tout

son sens dans sa rencontre avec le Christ. J'aime aussi Claire de Castelbajac pour sa joie de vivre et de croire ; et ma sainte patronne, Claire d'Assise, pour sa sagesse, sa liberté et sa compassion.

Votre séjour au Cambodge vous a-t-il inspirée ?

Je suis partie en 2010 au Cambodge avec Enfants du Mékong, comme responsable d'un foyer de 17 filles qui m'ont appelée « maman » pendant un an. Une première forme d'expérience de la maternité. J'ai été marquée par cette société dans laquelle le féminin est très présent : l'attention à l'implicite, au subtil, aux émotions, au spirituel. En rentrant du Cambodge, j'ai fondé Graine de femme, parce que j'aime chercher, créer, transmettre. Une opportunité s'ouvrait dans un patronage, je n'étais pas spécialiste des femmes, mais je me suis dit que j'allais le devenir. Le désir nous met en chemin et nous rend légitime. J'approfondis, je découvre, je lis, et je m'aperçois finalement que la femme et le féminin sont une mine d'or. Je suis curieuse et passionnée, j'aime faire des mélanges. J'ai pu mettre dans Isha tout ce qui m'inspirait : le développement personnel, l'art, la dimension spirituelle.

« J'approfondis, je découvre, je lis, et je m'aperçois finalement que la femme et le féminin sont une mine d'or. »



Quelques dates

25 décembre 1985
2003
2006-2007
2010

naissance de Claire.
classes préparatoires littéraires.
teacher assistant dans
une université américaine.
diplôme de l'ESCP et départ
au Cambodge.

2012
2016
2018

lancement du premier parcours
Graine de femme.
première session Isha.
lancement du cycle Yaphah,
sur le corps féminin.

« **Chaque matin, décidons de voir au moins cinq belles choses dans la journée** : cette attention quotidienne change toute notre manière de vivre. »

Vous semblez épanouie et rayonnante. L'avez toujours été, d'une part, et la démarche que vous proposez est-elle issue de votre expérience personnelle, d'autre part ? Je n'arrête jamais le travail sur moi, et ce travail est irrigué par ma vie intérieure. Je suis beaucoup de formations, je lis pour me nourrir et continue d'être accompagnée. Depuis toute petite, j'ai toujours posé beaucoup de questions, j'avais naturellement un tempérament plutôt joyeux, mais comme tout le monde, j'ai mes ombres et mes lumières. J'ai des phases où je suis dans l'élan et la liberté, et d'autres où je recule, je doute : c'est toujours un chemin. Il faut choisir de

se mettre en mouvement. Plus nous avançons dans la mission, plus nous allons vers quelque chose qui n'a pas été éprouvé. En créant Isha formation, j'inventais mon métier, je n'avais pas de modèle. Ça peut être insécurisant. Cela demande de faire attention à avoir un équilibre.

Que faut-il faire ?

Nous sommes trop souvent dans le schéma avoir-faire-être. Exemple : « Quand j'aurai rencontré l'homme de ma vie, alors je déménagerai et serai enfin heureuse ». Non, le chemin c'est : « Je décide d'être heureuse, donc je déménage ou je change quelque chose, et là j'attire des amis, des rencontres ». Je pense vraiment que c'est notre disposition intérieure qui attire à nous des choses positives ou non. Bien sûr, nous traversons des épreuves douloureuses, le chemin n'est jamais linéaire, et les épreuves nous invitent à toujours plus de liberté. Il s'agit de les traverser, comme les émotions, sinon elles se rappellent sans cesse à nous. Mais, chaque matin, décidons de voir au moins cinq belles choses dans la journée : cette attention quotidienne change toute notre manière de vivre. Et si nous vivons l'instant présent, si nous l'habitons pleinement, le faire découlera de l'être.

Vous dites que la femme est une vasque qui doit être débordante pour pouvoir se donner. Comment faites-vous ?

De temps en temps, je pars à la campagne en coupant mon téléphone. Quelques jours pendant lesquels je



lis, je marche, je dors. J'ai besoin d'avoir des moments de vide. J'ai conscience que j'ai tendance à me dilater quand je donne, donc il me faut me ressourcer par la nature et le beau. J'ai la chance d'avoir un groupe d'amis entrepreneurs que je retrouve une fois par mois ; nous nous confions nos projets. Dans la journée, j'ai besoin de mon heure de ressourcement intérieur, par la prière notamment.

Mais cette possibilité de s'organiser ainsi est un luxe : la femme, au quotidien, ne peut pas s'organiser de telles pauses !

Plus qu'un luxe, c'est une discipline. Je pense que les mamans ne s'autorisent pas à prendre des temps pour elles. Surtout, celles au foyer : elles sont censées s'occuper en permanence des enfants, car elles ont fait le choix de ne pas travailler. La vie spirituelle, ce n'est pas d'être tout le temps en train de prier, mais c'est de chausser nos lunettes d'amoureuse et de garder

une capacité à l'émerveillement tout au long de la journée. Le regard que nous portons sur la vie nous transforme. Certaines femmes pensent devoir changer radicalement de vie, de travail pour être heureuses, mais parfois, elles ont seulement besoin de ré-habiter pleinement leur vie de famille ou professionnelle en se souvenant des raisons pour lesquelles elles ont fait ces choix.

Comment une femme peut-elle se reconnecter à son désir profond ?

Il n'y a pas de solution miracle, car cela passe d'abord par un travail intérieur pour chacune. Mon accompagnement consiste à les aider à se poser les bonnes questions. Qu'est-ce que j'ai envie de vivre dans ma vie ? Les femmes ont une énorme capacité d'adaptation, de répondre aux besoins et aux attentes, mais ne prennent pas toujours le temps de se demander ce qu'elles désirent vraiment. Bien sûr que nous ne

« **Les femmes ont une énorme capacité d'adaptation, mais ne prennent pas toujours le temps de se demander ce qu'elles désirent vraiment.** »



Quelques chiffres

8 sessions Isha par an.
Chaque session dure **4** jours
et accueille **8** femmes.



« Notre société a érigé l'intelligence en étendard tout-puissant,

mais en la coupant du réel et du corps. »



Les sessions Isha

Une session Isha est une respiration de quatre jours pour vivre une expérience d'unité : habiter son corps, identifier ses désirs profonds, réveiller ses talents, exprimer sa singularité. Chaque session est un chemin d'intériorité, pour révéler la femme en soi. La pédagogie d'Isha s'appuie sur la créativité et le développement personnel. La spiritualité, troisième pilier de cette pédagogie, inscrit la démarche dans une relation à l'autre et au Tout-Autre.

Plus d'infos et prochaines dates sur : ishaformation.fr

Et si la femme ne sait pas ce qu'elle veut ?

Certaines femmes préfèrent enfouir leurs désirs que de ressentir le manque. Le manque peut être tellement douloureux ! Nous vivons toutes des divisions intérieures. À tout moment, il s'agit de se regarder dans sa vérité, sans se juger. Par exemple, si je souffre de mon célibat, il peut y avoir des raisons objectives à cela, mais je dois aussi regarder ce qui en moi peut faire blocage à l'amour. Certaines femmes n'ont jamais appris à s'écouter, elles pensent ainsi ne pas faire de vagues, afin d'être acceptées et aimées par les autres.

Que signifie faire l'unité ?

Intérieurement, nous sommes appelées à accepter tout ce que nous sommes, toutes les parts de notre personnalité, nos parts d'ombre et de lumière, nos blessures et nos réussites. En les vivant de manière unifiée, c'est là qu'un chemin s'ouvre par le lien tête-cœur-corps : comment être présente à son corps ? Qu'est-ce que mon désir et mes émotions me disent ? Quant à l'esprit, c'est une lampe au service de l'être. Notre société a érigé l'intelligence en étendard tout-puissant, mais en la coupant du réel et du corps. Avec le mental, nous pouvons dire tout et son contraire. Je pense que l'on ne parle jamais mieux que de ce que l'on a éprouvé, expérimenté.



Vous avez écrit *La voie de l'amoureuse*¹. Votre ouvrage sur le féminin se termine avec *La Vierge Marie*. Est-ce le modèle de femme selon vous ?

Au tout départ, quand j'ai commencé à étudier ce sujet sur la femme, j'ai été touchée par Marie-Madeleine. Marie est venue me chercher avec douceur, dans la durée. Marie est un modèle d'humanité par excellence, elle a ce mélange d'audace et transparence pure à Dieu. Elle était profondément incarnée et méditait tout en son cœur. Elle est tendue vers l'espérance. Je sens comme elle se fait présence et prend soin délicatement de ma vie. ^m

Propos recueillis par Iris Bridier
Photos : Maëllenn de Coatpont

1. Claire DE SAINT LAGER, *La Voie de l'amoureuse*, Artège, 2017, 276 pages, 17,50 €.