

AU BANC D'ESSAI Deux livres - deux parcours: «Le toucher d'amour» de la Neuchâteloise Martine Berger et «Le loup dans la gorge» de Vincent Karche.

Ils ont osé changer de vie



Un chanteur d'opéra nature et une publicitaire stressée devenue sexothérapeute: deux chemins de vie pour une même quête. PHOTOS SP/PHOTOMONTAGE FRANÇOIS ALLANOU

CATHERINE FAVRE

Vincent Karche, un «ténor nature» chez les Amérindiens

Le livre: Forestier de formation, le Français Vincent Karche a roulé sa bosse du Canada au Burundi avant d'entamer une carrière internationale de chanteur lyrique. Mais la perte de sa voix, à la quarantaine, plonge cet ancien ténor à l'Opéra de Bâle dans une lente descente aux enfers. Puis, à bout de souffle, il lâche tout pour un rêve de gosse: vivre parmi les loups chez les Amérindiens du Québec.

Nouveau cap: Initié à la sagesse chamannique par un chef de la tribu des Hurons, le ténor troque les velours opéra contre un lit d'aiguilles de sapin. Il a pour maîtres les arbres, le froid, les piqûres de «maringouins» (moustiques) et une chienne louve avec laquelle il tombe en amour. Le silence lui enseigne l'écoute de son être profond et le chef du Cercle des ours le guide hors de «la Ville des enfants tristes». De retour en France, celui que les Amérindiens ont baptisé Anariskwa («loup»), crée dans Les Vosges un concept invitant les randonneurs à chanter de l'opéra en communion avec la nature (Randylyrics).

«Ténor nature» A nouveau en pleine possession de sa voix, Vincent Karche a repris le chemin de la scène. Mais sa véritable voie, c'est «l'art participatif» des chamans: «Chanter dans la nature pour et avec d'autres hommes, sur le granit, dans des cirques glaciaires, au bord des lacs, avec les oiseaux et les abeilles, les chamois et les loups.»

Le jour où tout a changé: Une médium l'affranchit d'un lourd secret de famille et lui permet de faire la paix avec sa lignée, avec lui-même.

Un livre pour qui? Pour tous ceux qui ont dans la gorge un loup affamé de liberté.

Le bémol Quelques envolées lyriques par trop emplumées (mais bon, venant d'un ténor qui parle aux oiseaux!).

La phrase: «La journée dure une seconde. Je suis faible, j'ai les ongles noircis et les mains qui sentent les pieds. Mais je Vis».

La leçon de chant: «Le chant d'opéra est un cri tribal et primitif».

Le message: On hésite entre «Les difficultés et les douleurs sont des cadeaux immenses» ou «Un arbre, c'est la terre et le ciel qui tombent en amour et se rejoignent en un empilement de cercles de changement» (parole de chaman). ○

INFO

«Un loup dans la gorge» de Vincent Karche, éditions Favre.

Morges: l'auteur est présent à Livre sur les quais jusqu'à demain, intervention cet après-midi à 16h30 sur le thème des «Maux musicaux».



Martine Berger dispense avec amour l'art du toucher

Le livre: A travers son parcours qui l'a menée de Paris à Neuchâtel et du monde du marketing à celui du «toucher d'amour», Martine Berger raconte comment elle a osé lâcher sa carapace pour devenir quelques années plus tard thérapeute psychocorporelle et sexothérapeute. Cela, grâce à sa découverte du Sensitive Gestalt Massage. Dans cette approche globale impliquant le corps et l'esprit, le soignant et le soigné sont deux co-créateurs du processus thérapeutique visant à l'autonomie et au changement.

Nouveau cap: Publicitaire à Paris, cette maman très angoissée, hyperactive, a vécu pendant des années à un rythme infernal, «le corps complètement verrouillé, désensibilisé». Sa découverte et son envie de partager l'art du toucher, ainsi que sa rencontre avec son futur mari, le Neuchâtelois Roger-Michel Berger, thérapeute et auteur d'ouvrages sur le tantra, l'incitent à une totale reconversion.

Le jour où tout a changé: Une séance de Sensitive Gestalt Massage offerte pendant un séminaire de travail: «Une révélation, une ouverture à moi-même et aux autres, comme si une fermeture éclair s'ouvrait pour laisser passer une énergie nouvelle capable de reconnecter la tête et le corps, de me sentir entière, vivante, centrée.»

Un livre pour qui? Pour toute personne qui se «sent coincée comme un hamster dans une cage face à un stress devenu ingérable. En se réappropriant son corps, on se réapproprie le pouvoir de réfléchir, de dire non». Mais l'ouvrage est aussi une initiation à des moments de bien-être et de profonde détente.

Le bonus: Le propos est étayé de témoignages et d'un guide de massages sensoriels à faire à deux pour apprendre «à donner sans attendre de gratification».

La phrase: «Notre corps sait ce dont il a besoin, il faut juste réapprendre à l'écouter».

La leçon d'amour: «Souvent, dans les couples, le toucher n'est conçu que comme un préliminaire. Le toucher doit être sans attente, totalement à l'écoute des besoins de l'autre. C'est comme quand on masse un petit bébé, on a juste envie de lui faire du bien, de le voir sourire».

Le message Le stress et les risques de burn-out peuvent gâcher une vie, mais on peut toujours changer en ouvrant la bonne porte. ○

INFO

«Le toucher d'amour», de Martine Berger, éditions Favre

Payot Neuchâtel Dédicace de l'auteure aujourd'hui de 14h à 15h30. Ce matin de 10h30 à 12h, dédicace de Jean-Marie Reber pour «Le Parfum de Clara» (éditions Attinger)

