

Après 27 ans de bons et loyaux services dans la mode, Susan Oubari, ancienne styliste et directrice artistique américaine, est devenue coach spirituelle.



SUSAN OUBARI

NOUVEAU SOUFFLE

PROPOS RECUEILLIS PAR AUDREY COUPPÉ DE KERMADEC
PHOTO XXX

Il est 20h30. Je pousse les portes de Breathe in Paris pour y découvrir un cercle lumineux ponctué de bougies. L'air est saturé d'huiles essentielles et de mysticisme. Susan Oubari invite les élèves à disposer leurs tapis en arc de cercle pendant qu'elle explique à quelle sauce on sera mangé.es. La séance débute par une phase relaxante de méditation et de Reiki, sorte de soin énergétique japonais. Puis *Skyfall* d'Adele s'élève et annonce le point d'orgue, le *Breathwork*, une thérapie basée sur des exercices de respiration. La voix de la coach me guide, rythme mon souffle, et les fourmillements et la sensation de flottement ne se font pas attendre. Quelques sanglots et trente minutes plus tard, les lumières se rallument et tout le monde repart, euphorique et un peu étourdi par le voyage.

Tu as eu une longue carrière dans la mode. Qu'est-ce qui t'as poussée à l'arrêter ?

Je suis restée 27 ans dans la mode et ma carrière s'est terminée il y a 2 ans. C'était un rêve d'enfant. En 2005, à environ 35 ans, j'ai fait un burn out lorsque j'étais agent de photographes à Milan. Je travaillais trop, je ne voyais jamais mes enfants qui avaient 6 et 9 ans, je n'arrivais pas à équilibrer ma vie personnelle et professionnelle ni à gérer mes émotions. J'étais sans cesse dans la productivité. Pire, je ne me sentais pas alignée avec mes valeurs. Le monde de la mode est très dur : j'étais un peu intimidée, je n'avais pas de voix, je voulais toujours plaire et disais oui à tout, au détriment de ma propre vie.

T'intéressais-tu déjà à la spiritualité à l'époque ?

Absolument pas. J'étais plus philosophe que spirituelle. J'essayais de lire des livres à ce sujet pour me guider, mais je me cherchais un peu. Le seul moment de ma vie qui se rapprochait vaguement de la spiritualité, c'était lorsque j'écoutais *Messiah* de Haendel à Noël (*Rires*).

Quel a été ton premier pas vers le travail avec les énergies ?

Au moment de mon burn out, j'ai découvert le Reiki. Ma fille, très anxieuse, avait des tics. Une amie m'a conseillé cette pratique, mais j'ai d'abord balayé l'idée. Pendant un an, je l'ai emmenée voir tout un tas de médecins, mais rien ne changeait. Puis je me suis décidée à contacter un maître de Reiki qui nous a suivies, ma fille et moi. Ça nous a changées, nous étions plus calmes et nous nous sommes rapprochées. Les tics de Laeticia ont nettement diminué. Si les séances se sont arrêtées, comme je voyais une différence en moi, je m'y suis intéressée et je m'y suis formée.

Comment ton changement d'état d'esprit a-t-il affecté ta vie ?

Pour moi, on ne peut pas changer les autres. Par contre, en se changeant soi-même, on peut changer la réalité autour de soi. Quand on est stressé.e, on pense à l'avenir. Et quand on angoisse à propos de ce qu'on n'a pas pu accomplir, on est coincé.e dans le passé. Tiré.e entre ces deux temps, on ne vit pas le présent. J'étais comme ça avant ! J'étais en colère contre

mon mari qui voyageait beaucoup pour son travail, contre mon boss qui était sur mon dos, contre mes enfants qui avaient des difficultés à l'école, contre moi-même car je n'étais jamais à la maison... La colère est une réaction à ce qu'on ne peut pas contrôler. Les enfants le ressentent et ça crée des tensions. Aujourd'hui, je suis plus disponible, je suis devenue plus calme, à l'écoute, moins stressée. Je suis moins dans la productivité et davantage dans l'instant présent. Et le point le plus important est que j'ai compris quelles étaient mes valeurs, j'ai trouvé ce en quoi je croyais. Je veux aider les gens à opérer cette transition.

Justement, comment s'est passée la transition entre ton expérience dans l'industrie de la mode et ta carrière de coach spirituelle ?

Après ma première expérience en Reiki, j'ai quitté mon job de l'époque, mais je suis restée dans la mode encore plusieurs années. Je n'ai pas tout de suite eu besoin de changer de métier. C'est un point fondamental que j'enseigne dans mes cours : on n'a pas nécessairement besoin de changer ce qui est autour de nous pour avoir une meilleure vie, il faut changer la perception qu'on en a. Ma carrière ne s'est pas du tout terminée comme elle a commencé. J'ai trouvé d'autres boulots qui étaient plus alignés avec ce que je voulais et avec qui j'étais. J'ai commencé à pratiquer le Reiki parallèlement et j'ai ouvert les yeux sur mes croyances pour ne plus être tiraillée par les envies et besoins des uns et des autres. J'ai pu me faire entendre et j'ai réussi à me créer de l'espace, ce qui m'a aidée à ne pas vivre dans le faux ni dans le regret. En revanche, quand j'ai décidé de quitter ce milieu pour de bon, ma décision s'est faite sans hésitation, car je voulais dédier ma vie à autre chose. En 2012, j'ai voulu rejeter ce passé dans la mode. J'avais l'impression que ce n'était pas compatible avec ma nouvelle voie. Maintenant, j'en suis fière : tous ces changements font partie de mon histoire et me permettent d'aider les personnes à reconnaître la leur.

Qu'est-ce que l'énergie pour toi ?

Dans tous mes cours, je parle de l'énergie du Reiki, l'énergie universelle. Elle est autour de nous, on la sent, on la voit dans les arbres, les nuages, le ciel, quand on

rencontre quelqu'un. On sent les énergies quand on rentre dans une pièce, on sent que quelqu'un nous regarde avec insistance dans le métro. C'est aussi simple que ça.

Pourquoi penses-tu que les pratiques alternatives et la spiritualité sont accueillies avec autant de scepticisme ?

C'est un concept trop incertain et intangible pour certains. Les gens veulent avoir des preuves que ces choses marchent. Je sais que le Reiki m'a aidée, mais quand j'en parlais à mes amis, ils pensaient que j'étais folle et n'écoutaient pas ce que j'avais à dire.

Tu as vécu et donné des cours en Italie, au Maroc, au Canada... As-tu remarqué une relation différente à la spiritualité selon les cultures ?

J'ai vécu à Casablanca et je trouve que les gens sont plus enclins à s'interroger et à se reconnecter. Les Américains sont très ouverts à la spiritualité, ils aiment expérimenter, ils n'ont pas les chaînes des traditions qui les freinent. À Vancouver, malgré une mentalité assez tournée vers le business, les gens sont très spirituels, car connectés à la nature. Là-bas, mes cours n'ont pas eu beaucoup de succès à cause de cela : les Canadiens sont globalement déjà très heureux. À Paris, en revanche, ça cartonne (*Rires*)!

Tu as justement créé Breathe in Paris pour enseigner le Breathwork dans la capitale. Comment fonctionnent tes cours ?

Tout le monde a un souffle, tout le monde respire, donc c'est une pratique accessible. Dans mes cours, j'utilise quatre piliers : le Reiki, la méditation, le Breathwork et la philosophie. Mon but,

c'est de créer un impact positif sur la vie des gens en peu de temps et dans un espace sûr. La musique y est très importante, elle inspire, elle guide et augmente les sensations. J'apporte toujours une boule à neige pour expliquer le déroulement du cours. Au repos, la boule représente l'état de notre énergie avant le travail avec la respiration. Pendant le Breathwork, tout va être bousculé comme lorsqu'on la secoue. Puis l'énergie va se déposer dans des différents endroits, à l'intérieur de nous.

Pourquoi avoir choisi Paris ?

Avant de créer Breathe in Paris, juste après avoir quitté mon travail, j'ai commencé à organiser des cercles spirituels pour les femmes chez moi. Mais je savais que ça ne fonctionnerait pas à Paris. Ici, je parle rarement de spiritualité ou de cérémonies. Je parle plutôt d'énergie universelle, ça fait moins peur aux gens. Mon business y fonctionne bien, car les Français sont très stressés, ils en ont besoin... J'ai créé Breathe in Paris à partir de toutes mes peurs, c'était un projet qui m'intimidait. Ce qui est marrant, c'est que c'est justement le Breathwork qui m'a aidée à me libérer de ces craintes. Personne ne connaissait en France. Maintenant, il y a une petite communauté de gens qui s'est créée et qui revient régulièrement à mes cours, ça a du succès. Avec ma sœur, qui fait de la recherche sur la pratique, nous allons même participer à un documentaire qui sera diffusé au cinéma.

Et ces techniques soulagent l'anxiété et le stress ?

Oui, car les gens s'autorisent à sentir leurs émotions. Avec Breathe in Paris, je leur donne la possibilité d'affronter leurs

peurs et de pratiquer l'art du lâcher-prise. J'offre un espace pour qu'ils se reconnectent avec leur corps, leur énergie et leur souffle. C'est un peu comme une méditation active, on ne sent plus le temps qui passe et on en ressort un peu euphorique, mais avec les idées claires.

Le Breathwork peut mener à une libération physique et émotionnelle intense. C'est-à-dire ?

C'est une pratique profonde, comme un aspirateur qui nettoie les énergies. C'est très physique, il se passe ce que l'on appelle l'hypofrontalité transitoire (certaines parties du cortex préfrontal, qui dirigent notre « dialogue intérieur », sont ralenties, *ndlr*), ce qui permet de créer de l'espace à l'intérieur de soi. C'est une hyperventilation volontaire et contrôlée qui va provoquer des transformations physiques, mentales et émotionnelles. Le niveau du PH augmente, ce qui peut créer des crampes, des vertiges ou des picotements. Il faut s'allonger pour éviter la chute ! Dans la méditation, le souffle est utilisé comme un ancrage pour se recentrer. Et c'est beaucoup plus facile de faire ça avec le Breathwork parce qu'on respire dans un rythme très particulier.

Ce n'est pas dangereux ?

La technique de respiration que j'enseigne équivaut à un entraînement intense, cela crée un état de conscience modifié. Si on ne peut pas faire ce type d'entraînement pour des raisons de santé, il faut absolument en discuter avec son médecin. Il faut également savoir que respirer par la bouche peut créer du stress chez certaines personnes ayant des problèmes d'anxiété, même si, paradoxalement, cela peut

participer à les aider. Il est important que la pratique du Breathwork soit toujours encadrée par un professionnel qui reste attentif aux besoins de tous les élèves. Mon objectif est de former des enseignants spécialisés en France et dans toute l'Europe. Mais il est primordial que ces personnes comprennent les risques encourus.

Tu proposes des sessions privées à distance. Comment fais-tu pour travailler avec les gens via Skype ?

Pour moi, ça fonctionne comme avec l'électricité. Je me mets sur la même fréquence que la personne avec qui je parle à distance : moi, je suis l'interrupteur et elle, l'ampoule. Je canalise de l'énergie avec mon intention et elle accepte ou non de la recevoir.

Au quotidien, comment se connecter avec notre énergie ?

Quand on se frotte les mains, par exemple, on ressent de la chaleur : c'est de l'énergie. C'est une façon simple de l'expliquer. Il faut fermer les yeux et essayer de se familiariser et d'identifier nos sensations. On peut aussi pratiquer la respiration consciente : j'aime imaginer qu'il y a une boule de lumière entre mes mains dans laquelle j'insuffle une intention formulée de manière positive, et j'imagine cette énergie traverser mon corps à chaque inspiration.

susanoubari.com