

NOS ENCHANTEURS

le quotidien de la chanson

Yor, s'émouvoir, se mouvoir

Ajouté par Michel Kemper le 13 février 2023.

Sauvé dans Catherine Laugier, En scène, L'Équipe, Lancer de disque

Tags: Le Petit Duc, Nouvelles, Vanille Favory, Yor, Yor Pfeiffer



Yor Pfeiffer (photo non créditée tirée de sa page facebook)

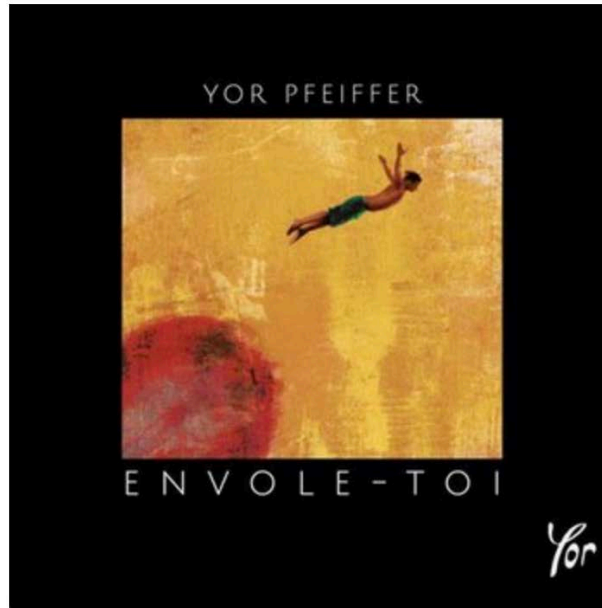
« La chanson est pour moi un accélérateur d'ouverture d'âme. J'ai eu envie de réunir dans cet album celles qui sont les plus puissantes pour cela et que le tout sonne « guitare-voix ». » C'est dans une extrême simplicité, une presque nudité, qu'arrive sur nos platines ce nouvel album de Yor Pfeiffer, le second. Le

précédent, *Maintenant*, était sorti il y a deux ans et demi.

A nouveau, nous pouvons être sur le cul à l'écoute de ce disque, douze plages à la voix claire et posée, empreinte de sagesse, qui chaque fois s'adresse à nous : c'est tu, tu, tu à chaque titre. Et le « tu » c'est parfois, souvent lui. Chaque fois des questions, presque des injonctions : « Pourquoi désires-tu plaire à tout le monde ? », « Crois-tu avoir le temps / De discuter, te disputer, de rechercher à t'imposer ? », « Chante, chante pour tenir le coup », « Envolet-toi mon amour / Mon assoiffée d'azur », « Je ne peux... empêcher mes yeux / De te lire sans te juger / De te dire, te souhaiter »... C'est rare à ce point d'être acteur de chansons, de toutes les chansons d'un disque, d'être happé, à ce point interpellé(e) par l'artiste, comme s'il n'avait écrit ces textes que pour nous, pour nous seul.

C'est direct, fraternel, aimant, joyeusement dansant parfois (se mouvoir), choses graves (s'émouvoir) chantées sans trop de distance mais avec bonhomie, entrain, joie.

Étonnant vraiment que cet *Envole-toi* : « C'est le message en filigrane de toutes les chansons, c'est pour cela qu'elle donne le titre à cet album ». Je ne sais si ces précautionneuses chansons nous font nous envoler, mais elles nous interpellent, nous font comme lever nos têtes, réagir : « *Vivre plus loin / Plus grand, plus haut, plus fort* ». Des chansons intelligentes en somme, pas pour nous endormir (comme la chanson commerciale sait si bien le faire) mais pour nous réveiller, pour nous protéger. « Dans les moments les pires de ma vie, j'ai eu peur que le petit garçon au fond de moi foute le camp. Je lui ai écrit une chanson pour qu'il reste et me protège. »



Yor au Petit-Duc avec Vanille

En fin de saison, en juin 2022 Yor était venu, en co-plateau avec Vanille, sur la scène du Petit Duc nous faire un concert aussi mélancolique que drôle et réconfortant. Mêlant histoires de vie, textes dits et chantés de sa voix chaleureuse, nous contant la comédie comme la tragédie de la vie, lui qui en est une sorte de miraculé. Capable d'enchaîner *Dji Guido* (« Soutien » en peuhl) se terminant par un hommage ému à sa mère, avec un genre de syndrome de la Tourette qui lui fait crier « *Pute borgne !* », l'injure favorite de son papa, ou un sensuel jeu des rimes attendues qui n'arrivent pas, pour sa « *bougresse en manque de caresses* ».

Il nous a soufflé le chaud et le froid, entre ballades émouvantes et stand-up drôle, pour nous laisser son message : *Émerveille-toi. Envole-toi* nous fut donné en primeur de son futur album à paraître, grand moment d'émotion, et le concert finit par un duo improvisé avec Vanille, pour une autre chanson du futur album, *Encore une fois*.

- Catherine LAUGIER

Je relis ce que je disais de Yor à la sortie de son premier CD et ai envie de réécrire la même chose : « Se ré-approprier le sens de la vie, ses émotions. Par la musique, pour lui, une évidence... [...] La voix est belle, grave et douce à la fois ; on dirait un « folksinger » américain et c'est peu dire. Il y a fusion entre ce qu'il chante et comment il le chante : comme on raconte, comme on transmet, sans en faire des tonnes. Cette

voix fait autorité comme elle fait amitié. Étonnant et passionnant chanteur que celui-ci : il vous faut le découvrir. » Même sans le connaître, il est facile de faire de Yor un ami : sur ton des conseils et de la confiance, ses chansons sont à l'évidence celles d'un ami. C'est dire si elles sont précieuses. Et si un tel disque est rare.

-Michel KEMPER

NOS ENCHANTEURS

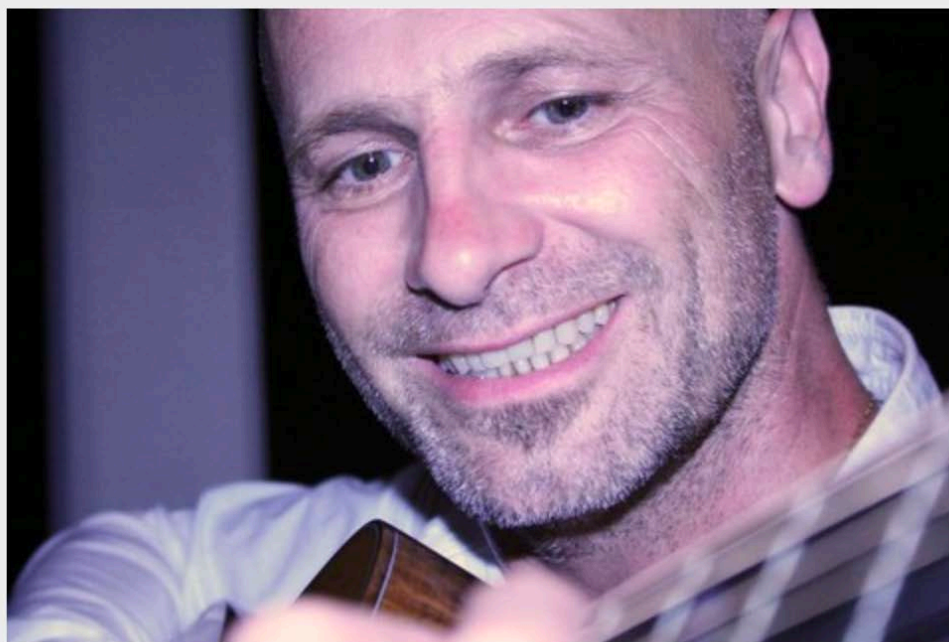
le quotidien de la chanson

À Yor et à cris

Ajouté par Michel Kemper le 3 août 2020.

Sauvé dans Lancer de disque

Tags: Nouvelles, Yor



Yor Pfeiffer (photo non créditée)

« Là, je suis bien /
Je pense à rien / Je
me concentre sur
l'instant / Que je
tiens fort dans ma
main / Dans ma
main,
maintenant ».

Certes l'histoire
est inscrite au
fronton de son
site, mais cette
re-naissance,
cette
résurrection,
vaut le coup
d'être relatée,
surtout pour qui
découvre Yor

par ce présent article : « Cet album marque une sacrée étape dans l'aventure commencée il y a quelques années dans un hôpital où un médecin m'annonçait que j'allais mourir. Je m'étais alors demandé ce que j'avais vraiment envie de faire avant de « partir ». La

musique fût pour moi une évidence. L'évidence du chemin que je devais prendre pour retrouver mon énergie vitale (...) Le médecin s'était trompé. J'étais condamné... à vivre. J'ai repris la route et j'y ai croisé de belles âmes qui ont tiré des notes de ma guitare, mais aussi des mots de ma plume. Cela a fait exister, comme par magie, toutes mes chansons, dont celles présentes ici... « Là, je suis bien ». Ce sont les premiers mots de *Maintenant*. »

C'est une chanson d'après, un après où tout re-commence, avec distance, avec on imagine plus encore de sagesse, conséquence de cette épreuve. C'est de la chanson, paroles et musiques, mais ça aurait pu être toute autre forme d'expression : c'est se jeter dans la création, avoir envie de dire, de témoigner. Se réapproprier le sens de la vie, ses émotions. Par la musique, pour lui une évidence...

C'est une chanson touchante, impliquée, qui se pare volontiers des épices et parfums des musiques du monde pour parler de lui, d'elles, des autres. De sa maman défunte, des femmes... Une chanson qui regarde et tente de traduire ces regards attendris, amusés, tristes parfois, par des mots. « *C'est mon cœur qui brille / Mon cœur, mon cœur d'enfant* ». Des mots qui s'étonnent, détonnent, questionnent, puis cessent de questionner : « *Et alors, à quoi bon ? / Bel effort, je regrette dans ma tête ces questions / Pour un temps, car le vent / Emporte presque toutes les fois / La torture des questions / Que c'est dur, on avance / A qui bon ?* »

 Enregistrer



M A I N T E N A N T

Une chanson qui tente de mettre les choses à leur juste place, qui secrète une belle philosophie, qui respire la vie. Où rien n'est futile. Les mots y coulent de source, ne négocient pas, ne calculent rien, sentent le vrai. « *Que faire face à un con / Qui te donne des leçon / Rien de rien y a rien à faire / A part sourire et de taire / Si ya p'être une chose mon frère / C'est d'lui siffler cette chanson* ».

Quelques incursions dans le monde, notre société, où pouvoir et médias crétinisent à tours de bras, interdisent tout : « *Légalisons l'intelligence / Ils ont dépénalisé la connerie / Allons, pressons, il y a urgence / On commence déjà à être envahis...* » Et cette autre où les couplets chaque fois enfoncent le clou : « *Comment pourrais-je manger / Si mes frères sont affamés ? (...)* *Comment pourrais-je chanter / Si mes sœurs sont bâillonnées ? Comment pourrais-je exister / Si les liens sont disloqués ? Comment être humain en somme ? Je suis parce que nous sommes...* »

Émouvante, l'évocation de sa maman qui tombe, craque, met genou à terre, vit l'enfer : « *Je sais que je n'ai pu guère / Te protéger, ma mère / Du tourment, de la misère / Maintenant / Djo quido djo guetedo...* »

Introspection faite chanson, Yor pose sur chaque chose un regard presque distant, en fait juste le recul nécessaire pour comprendre, expliquer. Sur l'amour physique, sur les liens qui nous relient aux autres. La voix est belle, grave et douce à la fois ; on dirait un folk-singer américain et c'est peu dire. Il y a fusion entre ce qu'il chante et comment il le chante : comme on raconte, comme on transmet, sans en faire des tonnes. Cette voix fait autorité comme elle fait amitié. Étonnant et passionnant chanteur que celui-ci : il vous faut le découvrir.

Yor, *Maintenant*, autoproduit 2020. [Le site de Yor, c'est ici.](#)

Francofans

Francofans

LE BIMESTRIEL INDÉ DE LA SCÈNE FRANCOPHONE

Florent Marchet

Zoufris Maracas

Ceux Qui
Marchent
Debout

Klô Pelgag

ALDEBERT

N°84 - BIMESTRIEL - AOÛT/SEPT 20 - F : 7,00 EUROS
BEL/LUX : 7,60 € - CH : 11,20 FS - CAN/USA : 12,50 \$CAD

L 15135 - 84 - F : 7,30 € - RD



AOÛT/SEPT 2020 | N°84

YOR
Maintenant
(Autoproduct)



Cet album est un peu comme ce rayon de soleil qui vient nous réveiller le dimanche matin, ou l'odeur du café qui chatouille les narines : la promesse d'une journée douce et riieuse, comme il n'en existe que dans les pubs. Auteur, compositeur, flâneur : Yor multiplie les casquettes et concentre ses qualités en quinze titres. Son style, d'une grande amplitude, oscille entre chanson, musique du monde et pop-rock. Avec une guitare, des percussions à foison et de nombreux instruments aux accents outre-Atlantique, la palette instrumentale est riche. Mais il serait absurde de la dissocier de la voix. Chaque composition impressionne par son ingéniosité, ses jeux de sons, de rythmes et de mots. Les morceaux, grâce à leur structure, entraînent et ne cessent de surprendre. L'artiste y explore des thèmes variés l'amour, le regret comme tout aussi bien les cons. Yor fait redécouvrir ainsi la chanson à texte, option humour, tout en témoignant d'une grande virtuosité.

www.yor.mu

Augustin Bordet

positif * inspirant

happinez

LE PREMIER MINDSTYLE MAGAZINE

Écouter
votre cycle
Le pouvoir oublié
des hormones
féminines

Laury Thilleman

Camille Sfez

Samuel Le Bihan



prendre soin

Leçons de vie de la Nature

Éloge du non-savoir

Place au nouveau

Ventre et cerveau, le lien de guérison

Grâce, compassion et empathie

Plus près de toi



mais - juin
2020

Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été

L'ARMOIRE DES AMAZONES

Selon les anciens textes grecs, de mythiques femmes guerrières s'amputaient du sein droit afin de tirer plus aisément à l'arc. Par quel titre plus approprié que celui d'Amazones, Angélique aurait-elle alors pu nommer celles qui porteraient les vêtements de sa marque les Monocyclettes ? Après avoir combattu un cancer du sein et subi une ablation, l'infirmière en psychiatrie s'est interrogée sur la nécessité d'une reconstruction mammaire, avec une question de fond : n'est-on vraiment une femme que si l'on a deux seins ? Elle a finalement décidé d'assumer cette féminité nouvelle et d'offrir à d'autres femmes la possibilité de choisir de se libérer du regard des autres. Jouant sur les motifs géométriques, les drapés, les volumes et les volants, les vêtements asymétriques et certifiés Oeko-tex "Les Monocyclettes" mettent en valeur les Amazones de manière adaptée et confortable mais non moins glamour. « *Je crois en la capacité de résilience de ces femmes, les vêtements sont un prétexte au changement, un support thérapeutique pour les accompagner sur le chemin de l'acceptation !* » précise Angélique, qui reversera 5 % de ses bénéfices à une association accompagnant les personnes atteintes d'un cancer. **Pour en savoir plus : www.lesmonocyclettes.com**



Coup de cœur



M A I N T E N A N T

Chanteur et enchanteur

Tel le poète et musicien Orphée qui descendit aux Enfers avant de remonter à la surface de la Terre, Yor Pfeiffer a suivi un parcours de héros. Longtemps mis à l'épreuve par la vie (ou par la mort), l'ancien prof de philosophie est néanmoins parvenu, par-delà les deuils et les écueils, à retrouver une invincible joie ! Et la musique n'y est pas pour rien. Si le chanteur rayonnant et charismatique, qui aime faire rimer humour et poésie, esquive avec fougue les étiquettes qu'on cherche à lui coller, nous ne lui ferons pas offense en disant qu'il a pour langue les musiques du monde et pour rêve l'harmonie. *Fous-toi la paix, Émerveille-toi, Soutiens qui te soutient...* Les titres des chansons de son nouvel album, *Maintenant*, en disent long. Son sourire aussi. Yor raconte également son histoire dans le livre *Je suis parce que nous sommes*, paru aux éditions l'pagination, hymne à la résilience et à l'allégresse.

Pour en savoir plus sur Yor Pfeiffer : www.yor.mu
L'album *Maintenant* est distribué sur toutes les plateformes de téléchargement et de streaming. Vous pouvez également le soutenir sur bandcamp.com

« Le paradis sur Terre n'est pas un endroit à découvrir mais plutôt une décision à prendre. »

Wayne Dyer

Harmonie de la maison

Vous hésitez entre deux couleurs pour le mur de votre chambre ou ignorez encore comment disposer les meubles du salon ? On vous a certainement recommandé le feng shui. Si vous interrogez maintenant une experte dans ce domaine, comme Muriel Saban, elle vous dira que le feng shui classique et authentique n'est nullement un outil de décoration ou la tendance passagère teintée de superstition qu'on met en avant depuis quelques années. Il s'agit d'un art complexe que des érudits chinois ayant vécu il y a au moins 7000 ans ont commencé à développer à partir d'observations pertinentes et qui permet d'équilibrer les énergies d'un lieu de vie ou de travail afin de restaurer la santé, l'harmonie et la prospérité de ses habitants. Dans l'optique d'améliorer votre vie grâce à ce travail sur les énergies, Muriel propose des expertises sérieuses, des formations et du coaching.

Pour en savoir plus : www.colorfengshui.com

positif * inspirant

happinez

LE PREMIER MINDSTYLE MAGAZINE

NUMÉRO 50
CONFIANCE



Vivre dans la gratitude **La magie des rituels**

Libérez votre énergie Médication lunaire

Ce que raconte votre visage **Retour vers le passé**

L 14655 - 50 - F. 6,45 € - RD



BEAUX 754K - DOMAS 710E - CAUS 390 CFP - FOUIS 1000 CFP - CH 1000 FS - DAN 12000200 - MAR 75 MAD - ESPRIT MAGAZINE 27,00 € - ISSN 1066 7160

juillet - août
2020

Ose ta vie. Toi seul la vivra



Après plusieurs lapins posés à la mort, Yor Pfeiffer comprend qu'il est temps de se consacrer pleinement à ce qui le fait vibrer, la musique. Devenu auteur, compositeur et interprète, il parcourt les routes pour transmettre la flamme du partage, de l'unité et de la résilience. Son histoire, il la raconte dans *Je suis parce que nous sommes* (éditions Ipagination, 2019) et la chante dans son nouvel album, *Maintenant* à écouter et/ou soutenir sur yorpfeiffer.bandcamp.com/releases

Yor Pfeiffer

Sans jamais effacer complètement les blessures de notre histoire, nous pouvons néanmoins en écarter l'ombre en nous abandonnant à ce qui fait avant tout de nous des humains. Naufragé de la vie que le courant a ramené sur les rives de son premier amour, la musique, Yor Pfeiffer est né une seconde fois pour rassembler.

Rassembler

J'ai travaillé pour la ville de Sarcelles, où plus d'une centaine d'ethnies sont représentées. Allant de maison de quartier en maison de quartier, j'ai convaincu pas moins de 150 habitants de m'accompagner sur scène lors d'un concert de fin d'année. Nous avons entonné ensemble *Djoguido djoguetedo* (*Soutiens qui te soutient*), dont le refrain est en langue peule. Cette chanson a vraiment contribué à casser les murs des communautés en touchant les gens et en les rassemblant autour d'un objectif commun. L'année suivante, le service culturel de la mairie m'a demandé d'écrire un air qui porterait haut les couleurs de la solidarité et du partage, et de le faire chanter à 750 enfants lors d'un tournoi de foot. J'ai immédiatement dit oui, c'est quelque chose qui est fondamental pour moi. En pleine recherche d'inspiration, une amie – hasard ou nécessité – m'a envoyé un conte qui se passe en Afrique du Sud et dans lequel un anthropologue aperçoit un groupe d'enfants de la tribu xhosa. Il les défie de courir jusqu'à un arbre, promettant une corbeille de fruits au premier qui le toucherait. Et là, tous les enfants se mettent... à marcher, main dans la main, pour aller toucher l'arbre tous en même temps. Lorsque l'anthropologue voit ça, il ne comprend pas : « *Mais pourquoi avez-vous fait ça ?* » Un des gosses se lève, avec fierté, et dit : « *Ubuntu.* » « *C'est quoi, ça, Ubuntu ?* » demande l'homme. « *Ubuntu, c'est notre philosophie. Ça veut dire "Je suis, parce que nous sommes."* Ça me sert à quoi, moi, de manger tous les fruits si mes frères sont affamés ? » Cette histoire m'a profondément touché et j'ai écrit une chanson que j'ai appelée *Ubuntu*, je suis parce que nous sommes dont les premiers vers sont « *Comment pourrais-je manger si mes frères sont affamés ?! Comment pourrais-je m'abreuver si mes frères sont assoiffés ?! Comment pourrais-je respirer si mes frères sont asphyxiés ?* »

Renâître

À un moment donné, je me sentais mort à l'intérieur de moi, sans envie, sans désir, sans joie. J'ai reçu plusieurs coups de pied au derrière de la vie – ou de l'Univers, pour que ça rime ! – afin de me réveiller et me rappeler que j'avais de la chance. Je me suis notamment fait agresser avant de me retrouver à l'hôpital pour m'entendre dire que je n'avais rien de cassé – ouf ! – mais qu'ils avaient remarqué des traces bizarres dans mon cerveau. Des métastases, apparemment. Et moi qui venais de perdre mon frère d'un cancer de la plèvre qui s'était terminé par des métastases au même endroit, je savais exactement ce que ça pouvait signifier. J'avais déjà connu plusieurs morts, réelles et symboliques. À 17 ans, j'avais rêvé

que je mourrais à 30 ans. Et le jour de mes 30 ans, c'est ma petite amie qui est décédée. Sans parler de la mort de ma petite sœur ou de la fermeture d'une école que j'avais créée avec des amis. Mais tous ces deuils, mal faits ou pas faits du tout, ont fini par éteindre mes forces de vie. Et lorsqu'on m'a annoncé que cette fois-ci j'allais réellement mourir, que c'était une certitude, un constat médical, je me suis posé la question de ce dont j'avais envie. C'est alors que le désir de remonter sur scène pour faire de la musique – ce que je n'avais pas fait depuis des années – a été très fort. Et c'est fou de voir qu'à l'instant où j'étais persuadé que j'allais mourir, le fait d'avoir un projet, quelque chose que j'allais jeter devant moi m'a, en fait, redonné le goût de vivre. Quand les médecins m'ont annoncé que j'allais mourir, certes, mais pas tout de suite, qu'ils s'étaient trompés, que je n'avais rien, je me suis dit : « *Si en face de la mort tu as eu envie de faire ça, alors en face de la vie, il faut que tu tiennes parole.* »

S'émervueillir

L'émervueillement est pour moi la faculté de l'âme. Je me souviens avoir mangé avec un ami, le chanteur Ricet Barrier (il avait fait la voix du canard Saturnin, écrit l'ours Colargol et vingt-deux chansons pour les Frères Jacques). Je presentais que c'était la dernière fois qu'on se rencontrait parce que, lui, avait réellement un cancer. Il était là, il me parlait, il tchatchait, il tchatchait... Il m'a dit : « *C'est dingue, moi je vais mourir, et il y a un truc qui me tue, c'est que vous allez avoir des tas de réponses à des questions que je me pose, et moi je ne les aurai pas.* » Et il était là, à s'enthousiasmer, à s'émervueillir de tout, il y avait des éclats dans ses yeux et moi je l'écoutais, béat. Et à la fin du repas, lorsque j'étais sur le départ, on s'est pris dans les bras, on s'est embrassés, j'étais très ému et je lui ai dit : « *Tu sais, tout à l'heure lorsque tu me parlais, j'avais l'impression que tu chantais.* » Il m'a demandé : « *Ah bon ? Je chantais quoi ?* » Je lui ai répondu : « *Une chanson dont le refrain serait "émervueille-toi !"* » Et il a voulu que j'écrive pour lui cette chanson qui figure d'ailleurs sur mon album *Maintenant*. Les gens qui me touchent le plus sont ceux qui ont gardé cette capacité d'émervueillement, ce contact direct avec leur âme. Et l'âme, ça n'a rien de mystique. La meilleure définition que j'en ai entendue, c'est un luthier qui me l'a donnée. Il m'a dit : « *Tu sais, l'âme du violon, c'est une petite pièce en bois qui sert à deux choses : d'abord à soutenir la table d'harmonie pour qu'elle ne s'écrase pas sous la pression des cordes [ainsi l'âme sert à résister à la pression] ; ensuite à transmettre et à propager les vibrations [donc l'âme, c'est aussi ce qui nous fait vibrer].* » 🌟

HYPERSENSIBILITÉ Saverio TOMASELLA • Anne-Sophie PIC • Christophe ANDRÉ • etc.

CHEMINS
Explorer les grands thèmes de la Vie

CHEMINS

Explorer les grands thèmes de la Vie

Nouveau
N°4

Hypersensibilité

Une force insoupçonnée

Accueillir ses émotions • Apaiser ses relations • Apprivoiser sa singularité

Entretien avec...

Yor Pfeiffer

À la manière des héros de la mythologie ou de ces contes à la portée universelle, Yor Pfeiffer a longtemps été mis à l'épreuve par la vie (ou par la mort). Aujourd'hui, l'ancien prof de philosophie, auteur du livre *Je suis parce que nous sommes* (IPagination) est néanmoins parvenu, par-delà les deuils et les écueils, à retrouver une invincible joie ! Dans cet entretien, il partage avec nous ce qui, sur son chemin, lui a permis de transformer son rapport au monde et d'intégrer pleinement son hypersensibilité, notamment à travers son art musical.



© Pierre-Yves Touzot

De votre point de vue, qu'est-ce qu'un hypersensible ?

Yor Pfeiffer : Un humain ! Une autre question ? Je plaisante un peu, mais pas tant que cela. J'aime à penser que tous les enfants sont hypersensibles, que tous les enfants sont hyperreliés aux autres et à leurs émotions, à leur âme. J'entends par âme une définition que m'a donnée un luthier : « *L'âme d'un violon, par exemple, est une petite pièce de bois qui empêche la table d'harmonie de céder sous la pression des cordes. Elle sert aussi à faire vibrer l'instrument.* » Notre âme est ce qui nous permet de résister à la pression et de vibrer. Enfants, nous sommes connectés à notre âme, mais nous vivons dans des sociétés qui nous obligent à nous déconnecter. Nombre d'entre nous, dans un souci d'adaptation au milieu ambiant, se sont coupés de leur sensibilité. Et c'est bien compréhensible puisque nos sociétés déshumanisent les rapports. On a de plus en plus de mal à contacter un humain en cas de besoin. Et lorsque vous êtes en contact avec un conseiller, dans votre banque par exemple, on vous le change régulièrement pour qu'il ne tisse pas de liens avec vous. Ce lien pourrait l'amener à commettre des fautes graves, c'est-à-dire aller à l'encontre des intérêts de son entreprise. Pourquoi croyez-vous que l'on bandait les yeux au condamné dans un peloton d'exécution ? Pour qu'il ne voie pas la mort arriver ? Non ! Pour que celui qui est de l'autre côté du fusil ne voie pas son regard et puisse tirer. Parce qu'on ne peut pas tirer sur un regard... Un

hypersensible, c'est donc quelqu'un qui, volontairement ou involontairement, ne peut pas s'adapter à cette société malade.

Comment avez-vous vécu votre hypersensibilité ? A-t-elle été un caillou sur votre chemin ou un phare vous permettant d'éclairer votre route ?

Merveilleusement bien pendant l'enfance, parce que j'ai eu une mère qui a rendu normales mes folies. Mais tout s'est gâté par la suite, lorsque j'ai été confronté à la vraie norme. J'ai fait un coma éthylique à 15 ans, j'ai usé et abusé de stupéfiants pour essayer d'endormir quelque chose en moi. Je me reconnaissais bien dans cette phrase de Gustave Flaubert : « *Je suis doué d'une sensibilité absurde, ce qui érafle les autres me déchire.* » Et les injustices de ce monde me désespéraient par-dessus tout. À 17 ans, j'ai rêvé que je mourrais à 30 ans. Quelle que soit la noirceur que je devais traverser, elle ne durerait pas trop longtemps. Chemin faisant, j'ai retrouvé de la lumière, en participant à la création d'une école. Plus de mort à l'horizon. Je voulais vivre. Je croyais, comme Nelson Mandela, que l'éducation était l'arme la plus puissante pour changer le monde. Ces années ont été fabuleuses pour moi car je donnais un sens à mon existence. Je me suis depuis toujours senti relié au monde et j'avais envie d'apporter ma pierre à l'édifice d'un monde meilleur. Mais à 30 ans, tout a basculé. Cette fameuse date limite qui m'accompagnait depuis

mes 17 ans et qui devait marquer la fin de la noirceur a été le point de départ d'une descente aux enfers. Je pense aujourd'hui que mon hypersensibilité m'a paradoxalement aidé à vivre ces drames. Lorsque vous vivez tout très intensément depuis toujours, vous êtes peut-être un peu armé pour affronter le pire.

Votre parcours révèle les richesses de l'âme humaine et, comme un héros de conte, vous êtes passé par bien des étapes initiatiques. Pourriez-vous raconter le basculement que vous avez vécu de l'ombre à la lumière, de la descente aux enfers au retour de la musique dans votre vie ?

Après une série noire de deuils inacceptables, j'ai complètement plongé à la mort de mon fils. Moi qui étais tant en quête de sens, ce dernier événement tragique a fini par m'achever. Je ne pouvais sortir de cet enfer que par un électrochoc ultrapuissant. Et il est survenu sur les routes d'Espagne où je me suis fait agresser. En passant par la case urgences, je me suis entendu dire que je n'avais rien de cassé, mais que j'avais des traces bizarres dans le cerveau qui ressemblaient à des métastases. Plus simplement, on m'annonçait que j'avais un cancer et que j'allais mourir. Qu'est-ce que j'avais vraiment envie de vivre avant de faire mes valises ? La musique fut pour moi une évidence. Je n'avais plus goût à rien, je voulais quitter ce

monde immonde, et à l'annonce de ma mort, j'ai recommencé à vouloir quelque chose. Ce projet m'a rendu la vie. Je souhaitais remonter sur scène et faire un concert, ce que je n'avais pas fait depuis vingt ans. Lorsque les médecins m'ont avoué qu'ils s'étaient trompés, que je n'avais rien et que j'allais mourir, certes, mais pas tout de suite, je me suis dit : « *Si tu as eu envie de faire de la musique en face de la mort, alors il faut que tu le fasses face à la vie.* » Depuis mon dernier concert, j'avais été enseignant et comédien et je ne me voyais pas fermer ma g****, j'ai donc donné la parole à la musique et je me suis mis à écrire des chansons. J'ai écrit, écrit, é... crié, hurlé avec de l'encre et du papier. Je me suis libéré de tout ce qui étouffait la vie en moi.

En quoi la philosophie de l'ubuntu, que vous chérissez, peut-elle nous éclairer en ces temps troublés ?

Un anthropologue aperçoit un groupe d'enfants. Il leur dit : « *Hé ! les enfants, on va faire un jeu. Vous allez courir jusqu'à l'arbre là-bas. Le premier qui touche l'arbre gagne toute la corbeille de fruits.* » Tous les enfants se mettent alors à... marcher, main dans la main, pour toucher l'arbre tous en même temps. L'anthropologue, surpris, demande : « *Pourquoi avez-vous fait cela ?* » Un enfant répond : « *Ubuntu !* » « *Que signifie ubuntu ?* » questionne l'homme. « *Je suis parce que nous sommes,* réplique l'enfant. *Ça me sert à quoi de manger tous les fruits si mes frères sont affamés ?* »

À la lecture de ce conte, j'ai écrit une chanson, puis un livre éponyme. Comment ne pas rapprocher cette histoire de ce que nous traversons ? Nous redécouvrons que nos destins sont entremêlés et que la solidarité est nécessaire. Je suis persuadé que nos âmes sont toutes reliées ; le problème, c'est que nous ne sommes pas tous, ni toujours, en lien avec nos âmes. Peut-être qu'un petit virus va nous aider à booster nos défenses immunitaires et nos présences salutaires les uns vis-à-vis des autres. Nos modes de vie nous contraignent au divertissement et nous passons notre temps à nous fuir, à fuir notre essentiel. J'espère que beaucoup d'entre nous ne rateront pas cet obligatoire rendez-vous avec eux-mêmes et, par conséquent, avec les autres. Comment pourrais-je rêver si les miens sont divisés ? Comment pourrais-je espérer si les tiens sont déchirés ? Comment pourrais-je exister si les liens sont disloqués ? Comment être humain en somme ? « *Je suis parce que nous sommes.* »

Que conseillerez-vous à un(e) jeune adulte hypersensible qui se sentirait perdu(e) dans ce monde ?

Non, je ne peux répondre à cette question parce que je ne me sens aucune légitimité pour conseiller qui que ce soit. Je peux en revanche dire que j'ai longtemps rêvé de m'insensibiliser. La vie a de l'humour, et pour mon malheur, j'ai été exaucé. J'ai traversé une succession de drames qui m'ont coupé de moi-même. Et c'est probablement là

que j'ai été le plus malheureux. Je sais aujourd'hui que ça n'a pas été pour moi la solution. D'une certaine manière, j'étais mort. Je cherche désormais à laisser le plus possible la vie jaillir en moi, et donc aussi à développer ma présence. Lorsque je chante pour chanter, je suis complètement présent. Si je chante pour l'argent, pour la gloire, pour séduire – c'est-à-dire pour une raison extérieure au chant –, je perds en présence et je gagne en souffrance. Ma joie devient indépendante de moi. Je ne serai heureux ou ne croirai l'être que lorsque j'aurai gagné une de ces choses-là qui ne dépendent pas de moi. Je deviens donc dépendant de ce qui ne m'appartient pas et j'augmente mes raisons de souffrir. Quand je chante pour chanter, ça ne dépend que de moi. Pour finir, vulnérable vient de "*vulnus*", qui signifie blessure. Plus nous sommes blessés, et plus nous sommes blessables. Il est donc impératif de soigner nos blessures. Et pour cela, il faut exprimer, nous exprimer, car tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime... Alors, trouvons notre mode d'expression. Chantons, sculptons, dansons, peignons, imaginons, rêvons, créons, écrivons, jouons ! ••

PSYCHOLOGIE POSITIVE

PSYCHOLOGIE POSITIVE



JUILLET-
AOÛT 2019
N°26

Cahier d'été
Profitez de vos
vacances !

ISABELLE CARRÉ
*“La joie, je la recherche
dans la rencontre, dans
l'autre, dans l'inattendu”*

ÉPILEPSIE
Comment
vivre avec



PORTRAITS
5 HYPERSENSIBLES
SE CONFIENT

TOBIE NATHAN
analyse
vos rêves

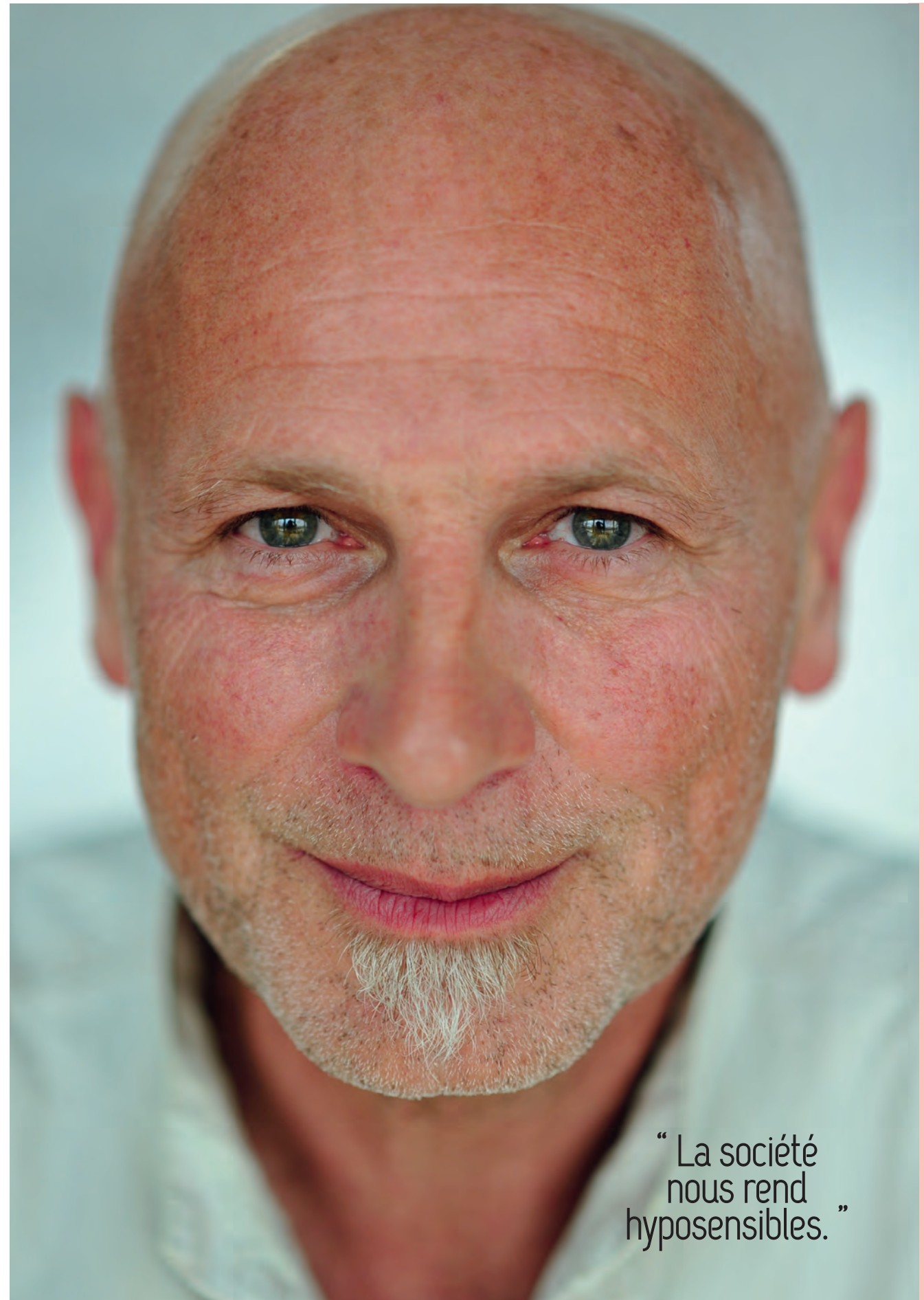
THIERRY JANSSEN
Écoutons notre
silence intérieur

MÈRES & FILLES

LA RELATION FONDAMENTALE DANS LA VIE DE TOUTE FEMME



L 12708 - 25 - F. 5,95 € - RD



“ La société
nous rend
hyposensibles. ”

YOR, 56 ANS, MUSICIEN ET ACTEUR

« Pendant des années, je ne voulais pas m'écouter, je pensais que cela revenait à être faible, qu'en tant qu'homme je ne devais pas montrer mes émotions. » Cet auteur, compositeur, interprète a toujours su qu'il était plus sensible que la moyenne. Lorsqu'il était jeune, il préférait cependant cacher cette partie de sa personnalité. « J'aimais être le roc sur lequel mes proches pouvaient se reposer. » Une grande paix se dégage de Yor. Pourtant, sa vie a été jalonnée d'événements difficiles. En l'espace de dix ans, il fait face à une série de deuils : il perd ses parents, sa femme, sa sœur, son frère et son fils. C'est le début d'une véritable descente aux enfers marquée par un fort sentiment d'injustice. Il se replie sur lui-même en se coupant complètement du monde et de ses sentiments. À cette époque, il se sent tellement perdu qu'il va jusqu'à tremper dans des affaires louches et fait de la prison pendant six longs mois. Cette expérience carcérale va être le point de départ de sa réconciliation avec lui-même. S'ensuit un autre déclic : une erreur de diagnostic médical qui va amener Yor à croire qu'il allait mourir. Il se pose alors cette question : « Que veux-tu faire avant de mourir ? » La réponse lui semble évidente : de la musique !

« Je me suis remis à l'écriture de chansons. Par les mots, j'ai déchargé des choses en parlant beaucoup de mes deuils... J'ai crié sur le papier et cela m'a fait un bien fou. » Yor prend peu à peu conscience que se couper des autres n'est pas la solution. « J'ai découvert un conte africain de la tribu de Nelson Mandela. Il parle d'une idée très puissante pour moi, qui est d'ailleurs le titre de mon livre : ubuntu. Ubuntu signifie "je suis parce que nous sommes". J'ai compris que le fait de m'ouvrir aux autres était finalement la meilleure façon de panser mes plaies. »

Yor est hypersensible et hyperesthésique, une exagération physiologique de la sensibilité des divers sens. Pour lui, la sensibilité est le lot de notre humanité. « Nous sommes tous sensibles, mais notre société nous pousse à nous couper de cela en nous rendant hyposensibles. » C'est d'ailleurs le message principal de sa chanson *Je te salue, toi !* : « Ne crois surtout pas qu'il faut te faire soigner si nulle part tu n'es chez toi dans cette société. Ne te laisse pas piéger par cette mascarade, c'est elle, pas toi, qui est malade. »

Pour se sentir bien, Yor a compris qu'il devait vivre dans un lieu calme et à taille humaine. Il habite aujourd'hui dans un hameau en Provence, près de Forcalquier. « J'ai besoin d'être dans un endroit où les gens sont des âmes et non des numéros. Le fait de ne plus évoluer dans un environnement agressif pour mes sens a été un changement de vie radical. Puisque mes sens sont reposés, cela me permet de mieux affronter certaines choses. » Ce qui est frappant lorsqu'on rencontre Yor, c'est sa capacité de résilience hors du commun : il voit aujourd'hui les pires drames de sa vie comme une chance. Sa stratégie ? Comprendre que « la plupart des flèches ne nous sont pas adressées directement ». Il compare son hypersensibilité à une Ferrari : « J'aime vieillir. À 30 ans, j'avais l'impression d'être au volant de cette voiture puissante et de ne pas savoir la conduire, aujourd'hui je sais la maîtriser. »

Je suis parce que nous sommes, éditions iPagination
www.yor.mu