

L'UNITÉ DANS LA DIVERSITÉ

RENCONTRE AVEC MARIE-FRANÇOISE MARIETTE, AMBASSADRICE LOLË, REPRÉSENTANTE D'UN MOUVEMENT FÉDÉRATEUR & HUMAIN À ÉCHELLE MONDIALE

PROPOS RECUEILLIS PAR ARMELLE BONTEMPS

« Dans l'unité on fait tomber tous les codes, il n'y a plus de différences, c'est cela que je m'engage à transmettre et à partager. » Lorsque l'on demande à Marie-Françoise Mariette, ambassadrice de Lolë et femme du PDG (Bernard Mariette) de la marque canadienne engagée - de décrire en quelques mots leur volonté d'esprit fédérateur, ce sont des étincelles plein les yeux qu'elle nous emmène sur la voie du cœur et de l'engagement humain. Nous l'avons rencontrée par une belle matinée, dans le quartier des Docks de Biarritz où se trouve l'une de leurs boutiques.

Esprit Yoga : Bonjour Marie-Françoise, vous êtes ambassadrice de la marque Lolë et également professeur et représentante des « Lolë White Tour » (grands rassemblements de yoga pour la paix) qui s'organisent en Europe, aux Etats-Unis et au Canada depuis plus de 6 ans. Lorsque que l'on pense à Lolë,



on imagine tout de suite le blanc et le jaune, symboles de votre rayonnement international. Que pouvez-vous nous dire sur l'identité de Lolë ?

Marie-Françoise Mariette : En 2012, au Stade Olympique de Montréal, nous avons inauguré la première session des « Lolë White Tour » qui a mobilisé plus de 2000 personnes ! Puis, pour celle de Paris en 2013 au Grand Palais, les 4000 personnes présentes ont joué le jeu et étaient toutes vêtues de blanc, ce fût un moment magique ! À ce moment-là, on fait tomber tous les codes : le blanc nous permet de venir tel que nous sommes, dans le partage et l'unité. Il n'y a plus de différence ! C'est quelque chose qui vient nous prendre dans le ventre, pendant les "White Tour" on vient chercher de l'émotion positive. Le jaune évoque l'ouverture, le rayonnement ainsi que Manipura Chakra - symbolisé par la couleur jaune et situé au niveau de notre plexus solaire. La combinaison du jaune et du blanc est une parfaite harmonie entre union et rayonnement,

qui représentent à la fois l'esprit Lolë et ce que nous voulons transmettre à notre communauté pendant ces « White Tour ».

E.Y : Vous animez maintenant également ces sessions « géantes » du « Lolë White Tour » et faites rayonner ces rassemblements partout dans le monde, quel est votre meilleur souvenir ?

M.F M : Je suis montée sur scène pour animer une session du « White Tour » pour la première fois en 2015, en dessous de la Tour Eiffel à Paris, avec Elena Brower. Il y avait plus de 1500 participants pour cet événement et une magnifique harpiste qui jouait pendant la session. On fait quelques exercices de pranayama (techniques de respiration yogiques) au départ pour se détendre, mais on ne peut pas imaginer ce que l'on va ressentir lorsque nous serons face à tous ces visages ! Quand je me suis installée devant la foule pour me préparer à donner le cours, là je me suis dit que c'était un grand privilège ! J'étais très émue, c'était un moment très fort... À mon sens, la plus belle « White Tour » fût celle du Grand Palais. C'était la première en France et nous étions sous la verrière, comme dans un grand cocon. Entourés de l'énergie des autres, sous un beau soleil qui rayonnait dans cet endroit prestigieux et accompagnés des musiciens de l'Opéra de Paris, cette séance dédiée à la paix était un sublime moment de partage ! Pendant les « Lolë White Tour » il y a une vraie transcendance. Le blanc, la pratique, la musique... Tout cela nous permet d'être transportés ailleurs !

E.Y : Comment préparez-vous les séances des « White Tour », quelle énergie vous guide ?

M.F M : Cela dépend du thème, de mon ressenti, des événements actuels, ou de mes lectures... L'énergie qui me guide est celle du cœur. Une dizaine de jours avant la session, j'essaie d'observer comment je me sens, comment je ressens l'ambiance, et j'adapte mon cours au public, à la situation... Parfois je vais proposer des mantras chantés, parfois nous ferons plus de postural et nous nous laisserons guider par la musique et la pratique. Je me souviens de la « White Tour » de Cannes en 2016, il y avait une incroyable énergie positive et à la fin de la séance nous avons chanté le mantra Om Narayanaya qui parle du sacré qui est en chacun de nous. C'est l'énergie divine par excellence et ce respect sans limite que nous avons pour tous les gens qui nous entourent à ce moment-là. C'est un mantra de la réalisation personnelle dans l'unité ! Pour la « White Tour » de Biarritz cette année, nous l'avons également chanté ! J'aime aussi intégrer des mantras de Kundalini Yoga comme So Ham ou Satanama.

E.Y : Vous enseignez également dans des entreprises et à des enfants. Vous avez été inspirée et formée par des références du yoga comme Colleen Saidman ou Rodney Yee, qui sont tous deux des professeurs américains. Quel a été votre parcours ?

M.F M : J'ai débuté une pratique personnelle il y a des années en Californie avec un grand maître yogi. Nous faisons des cours particuliers tous les deux avec mon mari à cette époque. Nous pratiquons ce qu'ils appellent aux États-Unis le Power Yoga, qui est une forme d'Ashtanga.

Puis nous sommes partis en Thaïlande cinq années de suite pour des retraites de yoga et de méditation, en pleine nature. C'était une expérience unique, j'ai découvert à cet endroit une grande sérénité. Nous faisons des méditations flottantes (sur l'eau avec les yeux bandés) accompagnées de musique. Puis en déménageant à Montréal j'ai entrepris une formation avec Hervé Blondon dans la lignée de Satyananda et François Raoult formé par BKS Iyengar lui-même. J'ai acquis un grand savoir postural, je pratiquais alors un Hatha Yoga. Puis j'ai évolué vers un yoga plus contemporain et fluide, vers du Hatha Flow et du Vinyasa. J'ai pratiqué avec de nombreux professeurs et j'ai suivi les ateliers d'Elena Brower. Chaque professeur apporte sa personnalité, notre pratique évolue : le yoga il faut que cela vienne du cœur !

E.Y : Lolë est engagé à la fois dans une démarche de partage et d'unité avec des événements internationaux comme les « White Tour », la marque elle-même se veut équitable et durable, à l'inverse du phénomène de « use and throw » (utiliser et jeter) qui caractérise notre société de consommation actuelle. Il y a derrière tout cela une véritable identité humaine et sociale, que pouvez-vous nous dire sur le choix de cet engagement ?

M.F M : Lolë est plus qu'une marque, c'est une communauté, une philosophie et un réel état d'esprit. Les « White Tour » sont à l'image de tout ce que nous mettons en place à travers cette volonté de partage et de transmission. Il n'y a pas d'élitisme, on tente de rendre le yoga accessible à tout le monde ! Cette symbolique du blanc y participe : la neutralité permet l'unité. Lorsque je fais cours, je cherche à transmettre de façon simple, accessible et avec le

cœur. Je pense que nous avons tous un rôle à jouer dans la transmission et l'éducation des générations futures. Si nous pouvons participer, agir, et s'inscrire dans des actions qui prônent le partage, l'équilibre et la paix, nous pouvons apporter un réel mieux être à l'humanité toute entière. Je suis engagée dans des actions sociales au Cambodge pour la Fondation Sobbhana, où je donne des cours pour les populations défavorisées de Phnom Penh. Je transmets mon enseignement du yoga pour tenter d'apporter un mieux être aux enfants et aux femmes. Je me forme actuellement pour devenir yogathérapeute, ce qui me permettra de l'espérer de pouvoir proposer des interventions de yogathérapie comme « soin support » dans le milieu médical.