

Les séminaires OXYGEN ont vu le jour en janvier 1983 en Belgique.  
Depuis, des milliers de personnes les ont suivis en France, en Suisse et au Canada.  
Antoine Filissiadis, le créateur et animateur de ce séminaire, est aujourd'hui l'auteur du  
Best-Seller « Va au bout de tes rêves !

Le talent et la créativité, alliés à la perspicacité et à la sensibilité, ont fait de lui un  
animateur hors pair.

Au travers de cette conversation avec lui, vous découvrirez peut-être les réponses aux  
questions que vous vous posez sur le séminaire Oxygen et les bienfaits que vous pourriez  
en retirer.

# Développez la personne que vous êtes déjà.

*Extraits d'une conversation  
avec Antoine Filissiadis  
fondateur d'OXYGEN.*

*Par Françoise Bautmans.*

## ***Quel est le but d'Oxygen ?***

**Antoine Filissiadis** : Oxygen est un processus de regard sur soi qui intervient à différents niveaux de conscience : mental, émotionnel, physique et spirituel. L'intention d'Oxygen est d'aider les gens à atteindre une plus grande conscience de ce qui leur donnera une expérience plus intense de joie et d'amour dans leur vie. En m'écoutant, vous vous dites peut-être : il nous fait le coup de l'élixir de longue vie ! Il est vrai que tout le monde peut faire de telles promesses ! Avec Oxygen, nous vous aidons effectivement à mettre en pratique des qualités d'amour, de joie et de paix dans votre vie de tous les jours.

## ***Selon vous, comment les séminaires Oxygen permettent-ils aux gens de vivre plus pleinement ?***

**A.F.** : Il existe un tas de programmes de formation de développement personnel, d'occasions de s'éduquer qui prétendent détenir le secret du "comment vivre bien". Certains disent avoir les "7 clefs magiques", d'autres les "21 marches miraculeuses" et que si vous suivez bien la recette, alors votre vie deviendra simple comme bonjour. Oxygen part d'une prise de conscience différente qui dit "ce qui marche pour vous, même si c'est vraiment sensationnel, peut complètement être inapproprié pour moi. Et ce qui marche pour moi est sans doute aussi bien mais ne marchera peut-être pas pour vous ». Nous ne nous intéressons pas à ce qui devrait marcher ou pourrait marcher, ni à aucun autre concept théorique de la vie. Nous nous intéressons à ce qui marche pour chacun, afin que chacun ait plus de ces bonnes choses qui rendent la vie plus belle. Vous savez au sujet des bonnes choses de la vie, eh bien je n'ai jamais rencontré personne dans un séminaire qui puisse répondre « oui » deux fois de suite à cette question : "Avez-vous tout l'amour, toute la joie, tout le bonheur, le plaisir, la satisfaction que vous souhaitez dans la vie ?" Presque tous m'ont dit : "J'en veux davantage ».

C'est pourquoi, dans Oxygen, nous nous demandons : « Sommes-nous en train de faire dans nos vies ce qu'il faut pour créer davantage de ce que nous voulons. Non ? Alors peut-être y a-t-il d'autres choses que nous pourrions faire et qui marcheraient mieux : Essayons de les trouver ! Le point intéressant, c'est que c'est un processus complètement individuel. Oxygen permet à chacun d'examiner si ce qu'il fait de sa vie lui convient. Supposons que nous ayons, vous et moi, un mode de comportement presque semblable... Aussi étonnant que cela puisse paraître, il se pourrait que vous ressortiez du séminaire en découvrant que ces comportements ne marchent pas du tout pour vous et que moi je découvre qu'ils marchent parfaitement pour moi. Et nous aurions tous les deux raison. Chacun découvre ses propres clefs. En fait, le séminaire porte sur deux thèmes de fond : qu'est-ce que je veux de ma vie et qu'est-ce que je fais qui y contribue ou qui au contraire va à l'encontre ?

***Oxygen est-il un processus d'auto-éducation, par opposition à un processus thérapeutique ?***

**A.F.-** Absolument, Oxygen est conçu comme un processus éducationnel et n'est pas destiné à être thérapeutique. Bien qu'une thérapie soit souvent bénéfique, il ne s'agit pas du tout ici de nous impliquer dans ce domaine. Oxygen est résolument éducationnel. Mais contrairement à l'éducation traditionnelle qui prétend souvent : « *C'est comme ça que la vie marche* », nous proposons un processus qui permet à chacun de regarder en lui et de reconnaître ce qui marche pour lui. Nous examinons différentes questions dans de multiples perspectives afin d'atteindre plus de précision et de clarté. C'est à chacun d'aller vers cette clarté et je connais le processus qui vous y aidera.

***Vous ne suivez donc aucun modèle de changement valable pour tous. Pour vous il est important que chacun trouve ses propres clefs, n'est-ce pas ?***

**A.F. :** Bon nombre de mes expériences passées, quelle que soit leur étiquette, éducation, thérapie, religion, avaient à voir avec le changement. Le changement implique souvent que ce que je suis est en quelque sorte inadapté ou mauvais. Dans certaines thérapies, pas toutes, il est question que les gens changent ce qu'ils sont. À Oxygen, nous ne travaillons pas sur le changement : ce qui compte, c'est que les gens développent davantage qui ils sont déjà. Bien sûr, parfois ce que vous faites n'est pas un modèle de perfection, mais la personne que vous êtes vraiment à l'intérieur est déjà parfaite. Ce sont des notions différentes. Il y a un niveau, en chacun de nous, qui est parfait dans sa capacité à aimer et à être aimé. Le jeu de la vie tel que nous l'abordons à Oxygen consiste à être complètement en phase avec cet aspect de nous-même déjà présent. Un modèle de développement par le changement nous demanderait de changer quelque chose en nous afin d'aimer plus pleinement. Nous estimons que l'aptitude à aimer est là tout le temps. Tout ce que vous avez à faire est simplement de lâcher un peu ce qui vous alourdit et vous restreint et automatiquement l'amour devient plus présent. Je me demande si ce que je vous dis est clair : il est très difficile de résumer en quelques phrases une expérience qui dure 5 jours.

***Nous avons parlé de ce qui augmente notre capacité à aimer, de l'espace en nous qui est parfait, de voir ce qui marche et ne marche pas pour nous. Cela couvre déjà pas mal de choses... Qu'est-ce qui dans le séminaire facilite ce processus ?***

**A.F. :** Oxygen donne à chacun l'occasion de reconnaître ce qui est déjà présent. Prenons un exemple : Si vous coupez une pomme en deux, vous trouverez en son coeur des graines à partir desquelles la pomme se reproduira. Si vous regardez la pomme de l'extérieur, vous ne verrez

jamais la graine. Cela ne veut pas dire qu'elle n'existe pas mais simplement que la peau vous sépare d'elle. À mon sens, Oxygen développe la faculté de reconnaître et d'observer cette graine. Cette perfection en nous ainsi que toutes les peaux qui la recouvrent. Nous voulons permettre aux gens de faire l'expérience de ce qu'ils sont et de ce qu'il prétendent être, c'est-à-dire de voir les protections dont ils se servent non pas pour dire qu'elles sont mauvaises, mais pour qu'ils puissent faire l'expérience des deux. En fait, toute communication humaine se réduit en substance à une déclaration d'amour, voilà une des notions fondamentales...

### ***Pourriez-vous nous en dire plus ?***

**A.F. :** Volontiers. Chaque communication humaine déclare en substance : "je vous aime. Voulez-vous bien m'aimer ?" Je vous donne un exemple. Peut-être avez-vous été témoin d'une scène comme celle-ci : sur le trottoir d'une rue à grande circulation, un enfant joue. Soudain il traverse et évite de justesse une voiture. Sa mère se jette sur lui, le remet sur le trottoir, lui flanque une gifle et crie : "je t'avais pourtant dit de ne jamais faire ça". Question : la mère exprime-t-elle une aversion pour l'enfant ? Bien sûr que non. Elle lui dit plutôt quelque chose comme "écoute. je tiens à toi. tu m'es précieux. je t'aime, alors je t'en prie, ne joue pas avec ta vie comme ça !" Et l'enfant, lui, que reçoit-il ? Perçoit-il cette réaction comme un message d'amour ? Rarement. Souvenez-vous : elle a crié et l'a frappé, L'enfant a reçu un message de colère : "j'ai encore fait quelque chose qu'il ne fallait pas faire !" Regardons un peu ces deux différentes expériences, celle de la mère et celle de l'enfant. La mère envoyait-elle un message d'amour ? Oui. L'enfant l'a-t-il perçu comme tel ? Non. Est-ce que cela en fait autre chose qu'un message d'amour ? Non... À l'extrême limite, le message sous-jacent est même dans le cas d'une action criminelle : "tu ne veux pas m'aimer comme je veux être aimé". Je veux dire par là, que les êtres humains recherchent continuellement à exprimer et à recevoir de l'amour, parfois de façon directe et le plus souvent de façon indirecte.

### ***Il nous arrive souvent de repousser des personnes. Les repoussons-nous parce qu'elles ne nous aiment pas comme nous voudrions qu'elles nous aiment ?***

**A.F. :** C'est un peu comme sur une autoroute : Les gens se faufilent, zigzaguent, foncent, déboîtent brusquement, vous coupent la route... et j'en passe. Un jour, une voiture a déboîté juste devant moi et j'ai commencé à crier au chauffeur "espèce de..." En fait ce que je voulais lui dire, c'était "alors tu n'avais pas vu que j'étais là ! Si tu m'aimais vraiment, tu n'aurais pas fait cela !" Ce que je lui demandais réellement c'était : "Aime-moi comme je le veux !" Dans ce cas précis, cela se traduit par : "donne-moi un espace de sécurité pour conduire, car c'est comme ça que j'ai envie de conduire". Cela vous paraît peut-être un peu fou, mais c'est le message fondamental.

### ***C'est une prise de conscience importante de réaliser que bien des choses que nous faisons dans la vie viennent de ce que ne sommes pas aimés comme nous le voudrions...***

**A.F. :** Oui et nous pourrions dire que c'est à la fois une bonne et une mauvaise nouvelle. Vous pouvez le prendre très gravement et vous dire : "c'est ça! ils ne font pas ce que je veux!" ou prendre du recul et vous dire "qu'est-ce que je veux vraiment : je veux simplement aimer et être aimé. Alors que puis-je faire pour être plus direct ? Pour simplifier, disons que les gens abordent le séminaire de deux manières différentes. La première est d'examiner l'information et après un moment de s'effondrer en disant : "Oh là là ! regarde comment je me suis comporté !" La seconde est de faire l'expérience de tout ce qui se passe : émotions, craintes, joies et prises de conscience. Il se produit alors une authentique libération, un lâcher prise de ses comportements limitatifs. Cela peut mettre 3 ou 4 minutes et pour d'autres 2 ou 3 jours. À ce moment-là, ils

commencent à se rendre compte des illusions qu'ils entretiennent, lâchent prise et deviennent conscients des bonnes nouvelles : "Tiens je suis capable de faire cela à la place !" Découvrir que nous sommes la source de notre propre liberté devient alors une expérience très joyeuse...

De toute façon, nous ne vous demandons pas de nous croire sur parole. Nous vous demandons simplement de jouer le jeu du "et si..." avec nous pendant quelques jours. Ce jeu consiste à se poser ce type de questions : *Et si j'avais la capacité absolue de créer ma vie comme je la veux ?* ou encore: « Et si c'était vrai que je crée ou permets tous les évènements de ma vie exactement comme ils arrivent ? Et si cela ne dépendait pas de l'extérieur ni de qui que ce soit d'autre que moi ?" Dans le séminaire, nous vous proposons d'examiner le point de vue suivant : "tout ce que j'ai dans la vie n'existe que parce que je l'ai créé, promu ou permis et que j'ai fait ce qu'il fallait faire pour que cela arrive. Quant à tout ce que je n'ai pas dans la vie, c'est parce que j'ai fait des choses qui y ont fait obstacle ou que je n'ai pas fait les choses qui m'auraient permis de les obtenir ».

Et aussi : "Qu'est-ce qui m'encombre dans la vie ? Qu'est-ce que j'ai que je ne veux pas avoir ? Et si c'était moi qui avais fait ce qu'il fallait pour créer toutes ces choses ?" Alors, *et si* ce point de vue donnait des résultats ? Dans ce cas c'est simplement un point de vue qui donne des résultats. Vous l'acceptez ? Bien. Vous le refusez ? Bien. Le fait de l'accepter ou de le refuser ne change rien. Et que se passera-t-il si vous jouez le jeu du : « *Et si* » pendant 5 jours et que vous vous aperceviez qu'il ne fonctionne pas pour vous ? Eh bien, vous le rayez de votre liste. c'est tout. Nous n'avons pas à vous affirmer "c'est vrai", nous vous proposons de jouer le jeu durant 5 jours, de voir ce qui se passe et si cela marche ou pas ».

***Se savoir responsable de sa propre vie est à la fois merveilleux et en même temps un peu effrayant : "Je suis vraiment responsable de toutes ces choses !"***

**A.F. :** Voyez-vous, il s'agit simplement d'un choix individuel. La notion de responsabilité peut tout aussi bien représenter un tas de choses pesantes que signifier "habilité à répondre" : j'ai la capacité de répondre à la vie de la façon que je veux. Cette définition n'est pas nouvelle. c'est une formule classique de la Gestalt. Perls l'a utilisée et d'autres aussi. Mais entre comprendre le concept et le vivre il y a une différence. Puisque je commence à généraliser, permettez-moi de citer George Bernard Shaw : "toutes les généralisations sont fausses y compris celle-ci." Je vais généraliser au sujet des gens qui viennent suivre le séminaire et les classer en 3 catégories. Les gens pour lesquels "être responsable de sa vie" est complètement absurde. Les gens qui comprennent au premier degré et qui, adhérant à l'idée du karma par exemple peuvent facilement aborder l'idée sans pour autant manifester cette responsabilité au quotidien. Et enfin les personnes qui intègrent déjà le concept dans leur vécu. Il arrive que certaines personnes, pour qui le concept est étranger au début du séminaire, l'examinent et découvrent que dans de nombreux domaines de leur vie, ils avaient clairement mis en place ce qui leur était arrivé même là où il leur semblait à priori impossible d'en avoir eu le contrôle. Alors une connexion se produit avec ce concept de telle sorte que la responsabilité ne reste plus uniquement une idée mais devient ce qu'ils vivent et connaissent. Ils n'ont pas à y croire ou à y penser car au travers de leur expérience directe ils savent ce que c'est tout simplement.

***En quoi est-il nécessaire d'examiner comment nous avons créé quelque chose, plutôt que de se dire simplement : « Bon c'est là, assumons » ?***

**A.F. :** La prise de conscience est la première étape. Pour découvrir comment j'ai créé quelque chose il me faut d'abord regarder ce qu'il y a dans ma vie et reconnaître ce qui est présent : "C'est là, bon". Souvent, lorsque nous examinons les circonstances de notre vie, c'est généralement de cette façon : « C'est là et je n'aime pas ça du tout ! » ou « Mon Dieu, mais c'est terrible, ça ne

devrait pas être là ! » ou tout autre jugement de ce genre. Nous construisons ainsi un mode de résistance et nous commençons à repousser les choses. Le seul ennui, c'est que plus nous les repoussons, plus elles résistent et nous coincent... Une de mes phrases préférées dans le séminaire est : *plus vous résistez à quelque chose plus elle s'attache à vous.*

***Cela semble paradoxal - il vaudrait mieux accepter ce que nous n'aimons pas ou ne voulons pas, plutôt que d'y résister... même si c'est dans l'espoir de le rendre plus facile à vivre ou même le faire disparaître ? intellectuellement ce n'est pas logique !***

**A.F. :** Le mot que j'utilise est "raisonnable". Il n'est pas raisonnable de s'attendre à voir se passer les nombreuses choses qui pourtant se passent dans ce séminaire. En fait, il est déraisonnable de s'attendre à ce que ma vie devienne plus légère si j'accepte les choses que je n'aime pas. Et c'est pourtant ce qui se passe. Vous avez dit *facile* : je ne sais pas si c'est facile mais vous êtes plus à l'aise, c'est plus confortable et satisfaisant, les choses coulent... Il se peut aussi que ce soit difficile et réclame de la persévérance... de la force et peut-être même autre chose, cependant il y a de la tranquillité. Je pense que l'élément-clef est : *plus j'accepte, moins je rencontre de stress dans ma vie.*

***Parlez-nous de votre itinéraire. À l'origine, venez-vous d'une approche thérapeutique traditionnelle ?***

**A.F. :** Je suis allé au lycée vers le milieu des années 60, à l'époque des séminaires de rencontre et de sensibilisation. Les groupes T et NTL (National Training Lab) étaient courants et Perls était à la mode : tout le monde utilisait la Gestalt. J'ai été impliqué dans quelques-unes des toutes premières expériences de Gestalt et dans certaines autres qui en utilisaient le nom. Nous y abordions beaucoup de sujets. Y compris celui de la responsabilité et du lâcher-prise des choses du passé pour ne s'occuper que de celles qui continuaient à subsister.

Oxygen exprime volontiers un point de vue similaire : *"Lâchez prise avec le passé et créez-vous des nouveaux aujourd'hui."* Ce qui est passé est passé, seulement il y a des éléments encore présents aujourd'hui que vous laissez encore vous dominer,

***Vous voulez dire des éléments qui proviennent du passé.***

**A.F. :** Oui. Par exemple, je peux laisser un jugement émis par quelqu'un contre moi un jour -et que j'ai accepté- me dominer encore aujourd'hui. Quelqu'un aurait pu me dire que je n'étais pas doué pour donner une interview et je pourrais laisser ce jugement me miner encore aujourd'hui. En ce moment, je pourrais être opprimé, bafouillé et douter de ma propre expérience... Un processus d'analyse thérapeutique a tendance à poser la question du pourquoi : pourquoi ceci, pourquoi cela, pourquoi avez-vous laissé votre mère faire cela, pourquoi avez-vous réagi ainsi... Les *pourquoi* ne m'intéressent plus beaucoup. Ils me font revenir en arrière. Puis je me suis posé de nouvelles questions : *"Quel effet cet évènement a-t-il eu, comment cela s'est-il passé ?* » Or ces questions aussi sont devenues mineures pour moi aujourd'hui. Ce qui m'intéresse c'est ce que je fais en ce moment même. Qui marche ou ne marche pas. Parfois toute une série de souvenirs reviennent à la surface. Je me souviens d'incidents avec mon père et ma mère, à l'école, etc... En faisant attention au moment présent, je peux voir des situations anciennes resurgir et réaliser qu'elles continuent à me diriger. Puisqu'elles reviennent à la surface maintenant, j'ai l'opportunité de les clarifier et de faire un nouveau choix. D'ailleurs, c'est peut-être pour cette raison qu'elles reviennent maintenant. Mon choix dans le moment présent est ce qui compte le plus. Pour quelqu'un de très impliqué dans un contexte thérapeutique, cette démarche peut paraître, au niveau verbal très semblable à ce qu'ils disent faire. Mais à mon sens, l'expérience est totalement différente.

***Comment prendre en compte des processus inconscients qui reviennent et me détournent de mes buts même quand j'ai décidé à un moment donné "de ce plus jamais faire cela" ?***

**A.F. :** C'est pour ça que je propose aux participants de ne pas jouer au jeu qui dit : « En prenant simplement conscience d'un schéma de comportement, il disparaît pour toujours. » Parce qu'il est probablement encore là. Vous pouvez en être conscient et pourtant la prochaine fois que vous vous trouverez en face, il se peut que vous continuiez comme avant. Mais alors vous pouvez vous arrêter et constater : "Voilà que je suis dans le même schéma à nouveau." Plus vous gagnez en expérience, plus vous commencez à voir ces schémas dès leur amorce. Vous pourrez alors vous dire : "cela revient, cette fois je vais faire autre chose". Et petit à petit, vous vous corrigerez comme si vous étiez sur pilotage automatique. Dans mon expérience, je n'ai pas trouvé que le fait de regarder en arrière en analysant ou pas, change quoi que ce soit à l'avenir. Mes schémas de comportement continuent à revenir, bien que j'ai personnellement suivi une analyse ainsi qu'un processus dit de clarification par l'hypnose et la désensibilisation. Le problème est qu'après avoir traversé ces processus sensés me débarrasser du schéma de comportement, et que je le rencontre à nouveau, j'ai tendance à commencer à blâmer les autres ou même à renier ce qui est présent... C'est pourquoi je ne joue plus au jeu : "je vais liquider ce problème maintenant, je vais le faire disparaître." Je choisis plutôt d'observer ce que je fais, d'être plus conscient de ce qui marche ou ne marche pas dans le moment présent. La prochaine fois que le comportement reviendra, il est probable que je le reconnaîtrai et que j'aurai une meilleure chance de choisir ma réaction tout en sachant que je choisirai parfois une option plus élevée et parfois pas. Plus j'ai d'expérience dans ma prise de conscience, plus je peux bâtir une compréhension de ce qui marche vraiment pour moi. Cette compréhension provient de mon expérience et non pas de mon intellect, ni de mon analyse.

***Avec ce genre de discipline, tout devient simple : "Bon, c'est là !" Et je peux décider soit d'y entrer et d'en faire le tour soit de ne pas y entrer. Je pensais que ce serait plus compliqué!***

**A.F. :** La question de la simplicité est importante. Certains disent qu'il n'y a pas de réponses faciles ! Peut-être, mais il y a des réponses simples. ***Simple et facile***, c'est différent. L'univers entier apparaît comme étant relativement simple : tout provient de la même matière -de tout petits atomes-. Vous connaissez probablement le proverbe "Occupez-vous des petites choses et les grandes choses s'occuperont d'elles-mêmes". L'ennui avec ce proverbe c'est qu'il est vrai ! L'unique raison pour laquelle vous et moi et notre voisin avons des ennuis dans ce monde vient de ce que nous le rendons dur et compliqué. Il y a tout un système de croyances qui dit que ce qui est bon dans la vie est ce qui est dur : "qu'on n'a rien sans peine". Eh bien, je pense que ce n'est pas vrai. Je pense que la vie est fondamentalement simple, si simple que beaucoup d'entre nous semblent avoir appris à ne pas accorder de valeur aux choses simples. Au lieu de s'occuper de ce qui est petit et de la prochaine étape évidente, nous préférons souvent voir grand et imaginer des niveaux compliqués. Plus notre pensée s'éloigne vers le lointain et le grand, plus, tout semble difficile et impossible. ***"Le voyage de mille lieues commence par le Premier pas"*** dit un proverbe... Beaucoup ne s'engagent que s'ils peuvent tout faire en une seule fois ou si chaque étape est planifiée à l'avance. Ça c'est dur !

Il y a aussi une croyance qui prétend que les meilleures choses dans la vie sont gratuites.

L'ennui, avec cette croyance, c'est que les personnes qui pensent comme ça sont souvent celles qui ressentent vis-à-vis de ce qui est gratuit du doute et du cynisme. "C'est trop facile... qu'est-ce que ça cache... qu'est-ce que ça peut valoir..." Et ils s'en débarrassent ! ?...

Et être amoureux alors ? Quelles sont les 84 étapes par lesquelles nous passons avant de tomber amoureux ? Comment décidez-vous que vous êtes amoureux ? Y a-t-il une check-list ? Non. Mais la plupart du temps le processus interne passe par le combat, la résistance, la fuite : 'Oh non. non. Et puis, je me rends, je suis amoureux ». Cela se traduit par *résister* pour finalement *se rendre*. Nous avons ces choix-là dans la vie : nous rendre à ce qui est présent ou y résister. Se rendre peut signifier renoncer ou se donner. Donner à sa propre élévation, en son for intérieur, me semble la bonne approche.

***Nous avons beaucoup parlé des thèmes abordés dans un séminaire Oxygen. quelle en est la forme ?***

**A.F. :** Le séminaire s'étend sur 5 jours consécutifs en résidentiel. Nous nous rencontrons le mercredi à 18h, jusqu'au dimanche 17h 30' environ. En principe, nous travaillons avec un groupe de 30 à 50 personnes. Oxygen est un processus éducationnel de type non scolaire. Les méthodes scolaires n'opèrent le plus souvent qu'au seul niveau mental. L'éducation par l'expérience intègre l'action et la réflexion. Le physique et le mental. Ainsi Oxygen fonctionne à plusieurs niveaux : l'être entier est présent avec son bagage émotionnel, mental, spirituel et intuitif. Avec Oxygen, vous pouvez apprendre à devenir plus conscient de tout cela et en faire quelque chose.

***Et les origines du processus Oxygen ?***

**A.F. :** Mon propre processus de développement a commencé avec un séminaire de pensée positive, suivi aux États-Unis. J'y avais été là « par curiosité » et je suis revenu tout ébranlé. J'ai suivi des cours de "Dynamique mentale". La Dynamique mentale est la combinaison de la pensée positive et de la prise de conscience subjective, à partir de laquelle se sont développées plusieurs organisations de séminaires importantes telles EST, Lifespring, etc... Puis, j'ai travaillé 4 ans avec un organisme de formation aidant à l'élaboration et à l'animation de séminaires en entreprises. Un aspect important de ma formation comprend mon développement spirituel que j'ai commencé à prendre au sérieux vers le milieu des années 80. J'ai découvert alors que beaucoup des choses que je faisais transposaient des principes philosophiques et spirituels en techniques pratiques de vie. Cela consistait principalement à vivre en se respectant et en respectant les autres, le tout de façon responsable. C'étaient ces principes qui m'intéressaient le plus. Vers fin 89 j'ai pensé à créer un séminaire qui aiderait les gens à savoir comment s'y prendre avec les détails pratiques. Je suis parti avec l'idée que le séminaire serait bâti de façon à aider les gens, quelles que soient leurs options philosophiques ou religieuses. C'est ainsi qu'Oxygen est né. De nombreuses parties du séminaire proviennent de ma formation et d'idées apportées par des gens nouveaux. Oxygen a évolué à partir de ces expériences et avec chaque séminaire vers une forme plus parfaite. Le séminaire comprend toute une série d'approches différentes. La valeur relative d'un exercice peut varier d'un séminaire à l'autre, d'une personne à l'autre. Il se peut qu'un exercice n'atteigne que 10 % des gens avec une valeur directe alors que les autres se poseront la question : "Qu'est-ce que cela veut dire ? Pourquoi faisons-nous cela ? Il arrive parfois que des gens traversent 2 ou 3 jours d'exercices et n'en tirent pas de valeur définissable. Puis soudain, le 4e jour survient un grand « *tiens tiens !* » et tout d'un coup ils deviennent capables de voir clairement un thème traité pendant les jours précédents. Bien que chaque exercice ait un contenu précis, c'est ce qu'en fait chaque participant qui est le centre d'intérêt.

Chaque expérience est donc accessible à des niveaux différents. Il est possible aussi de suivre le séminaire une seconde fois et avoir une expérience radicalement différente. Le contenu est simplement un véhicule pour susciter différents degrés de réflexion personnelle. Ce n'est pas

comme apprendre l'alphabet où **B** suit invariablement **A**, ou d'apprendre les tables de multiplication ici 2 x 2 pourra aboutir à 4, 6, 100 ou - 2...

***Et on aura raison à chaque fois...***

**A.F. :** On aura raison à chaque fois.

***Avez-vous suivi le séminaire Oxygen vous-même en tant que participant ?***

**A.F. :** Oui, mais pas tel quel. J'ai participé à un nombre impressionnant d'expériences très proches d'Oxygen, mais rien qui puisse être tel qu'est Oxygen aujourd'hui. Ma rencontre avec Rolando Toro, le créateur génial de la Biodanza a été un tournant pour Oxygen. J'y ai rajouté le mouvement qui est le principe même de la vie. Sans mouvement, pas de vie. La vie c'est l'action. Votre question me conduit à évoquer les aspects les plus dynamiques du séminaire, Quelqu'un qui n'a visiblement jamais rien entrepris en matière de développement personnel peut être assis juste à coté de quelqu'un qui a étudié auprès d'un "maître". Chacun à sa façon progressera à partir de là où il se trouve. Oxygen joue le rôle de catalyseur qui met à la disposition de chacun individuellement une connaissance croissante. Oxygen ne vous prédira pas la forme que cela prendra pour vous, mais catalysera le processus. L'aspect le plus unique le plus stimulant à *mes yeux* est que pour mieux fonctionner comme animateur, pour apporter plus de valeur et être plus clair, j'ai dû apprendre à mettre de côté mes problèmes personnels. Par exemple, j'ai encore certains domaines dans ma vie tels mes rapports avec mon père que je n'ai pas encore complètement résolus. Et donc, si quelqu'un dans le séminaire évoque ses problèmes avec son père, il me serait facile de dire : "attendez ! là je ne peux continuer. J'ai mes propres problèmes à régler là-dessus !" Évidemment ce serait plutôt déplacé! Donc, premièrement je me discipline pour mettre mes propres trucs de côté afin de servir d'autres êtres humains et, deuxièmement, je regarde mes problèmes intérieurement à d'autres niveaux. Ainsi, lors des pauses par exemple, je peux travailler dessus et utiliser cette conscience pour les clarifier. Dans chaque séminaire, je trouve des centaines d'occasions pour servir les autres et en même temps stimuler ma propre croissance. Voilà ce que j'ai appris : beaucoup d'acceptation et d'amour pour moi-même et c'est tout ce dont il s'agit. *N'est-ce pas d'amour dont nous avons parlé ?*