SEYMOUR+

LIEU *(BIEN-ÊTRE)*

À deux pas de la gare du Nord, une adresse d'un genre nouveau imaginée par l'Américaine Melissa Unger offre aux citadins stressés un vrai sas de décompression dans un espace immaculé.

Vous n'avez jamais médité ou fait de yoga, le calme intérieur est pour vous une notion abstraite, mais vous ressentez de plus en plus souvent un besoin de déconnecter, profond, récurrent, parfois urgent. Foncez chez Seymour+. L'expérience est inédite, innovante, elle vaut le détour. Le mantra du lieu pourrait se résumer ainsi : déconnectez-vous pour vous reconnecter à vous-même. Faire le vide, revenir à son moi profond, retrouver sa créativité, c'est l'expérience que propose Melissa Unger, la fondatrice de Seymour Projects. Ludique, plus philosophique que spirituel, on est loin de l'ashram new age ou de la retraite bouddhiste. Et ici, dans cet espace blanc et zen, le seul "maître" que vous ayez en face de vous, c'est vous-même. On laisse son portable au vestiaire et la "cure de rien" commence. Le parcours est guidé. Au rez-de-chaussée et en sous-sol, on passe d'atelier en atelier. Premier d'entre eux : le "photomaton", une installation entre art contemporain et cabane enfantine qui vous place non pas face à un miroir mais à une feuille blanche. Muni d'un simple crayon, vous dressez votre autoportrait, en mots et en dessin. Dans la salle suivante, on jette ses pensées du jour sur papier, sans aucun jugement, réflexion ou même style. L'idée est de prêter attention à son ressenti, et uniquement à son ressenti. Quand on a fini, on dépose les feuilles noircies dans une boîte où elles ne seront jamais lues par personne. La finalité ici n'est pas l'analyse, mais d'exprimer ses pensées de façon spontanée, de les extraire de soi-même. On progresse ainsi dans la certitude qu'elles ne nous définissent pas. En sortant de cette seconde étape, on a déjà l'impression d'avoir fait un peu de place.

"Ce sont mes névroses, mes propres angoisses, qui m'ont amenée jusqu'ici", déclare Melissa Unger. Américaine passée par le cinéma, la prod, la pub, et l'art contemporain, elle a le débit haute intensité des New-Yorkaises, l'énergie créatrice puissante et la vibration bienveillante. Aujourd'hui, cette blonde toute fine vêtue de noir s'est posée à Paris sur le boulevard Magenta. À quelques centaines de mètres de la gare du Nord, en plein cœur du Paris qui vit, vibre, vrombit. Et pourtant chez Seymour+, le calme domine à peine le pas de la porte franchi. Au sous-sol, le rythme décélère encore. Sur un petit bureau d'écolier, on rédige une lettre à la personne de son choix : père, mère, amant, soi-même… On est libre de l'expédier ou pas, en la postant dans une petite boîte aux lettres identique à celles que l'on trouve aux États-Unis sur les routes de campagne. Le but de l'exercice est de libérer les mots et les pensées pouvant provoquer, en cas de blocage, incompréhension, angoisse, tristesse… On termine dans une pièce remplie de plantes et de fleurs : une pause verte et solitaire où il n'est rien demandé. On prend alors conscience de l'état de stress et d'encombrement dans lequel on est arrivé, et qui correspond à notre état le plus habituel.

On remonte lentement à la surface, comme après une séance de méditation. Sur le boulevard, ça grouille, ça klaxonne, mais on voit les choses sous un jour nouveau. Le pas et l'esprit plus léger, on réalise que l'on vient de s'offrir un cadeau précieux, un moment pour soi, une sortie de secours, une reddition. L'effet dure plusieurs jours. Seymour+ devrait être déclaré d'intérêt public. **Anne Bianchi. Photo Charlie de Keersmaecker**

Seymour+ - 41, boulevard de Magenta, Paris 10e. www.seymourprojects.com