



# « Je provoque des expériences qui me permettent d'évoluer »

La réalisatrice MAI HUA trace sa propre voie, à travers le partage de récits aussi intimes qu'universels.



## Comment avez-vous découvert la méditation ?

Il y a six ans, ma mère m'a proposé de suivre une formation à la méditation MBSR [*Mindfulness-Based Stress Reduction*] avec elle. J'ai accepté... pour lui faire plaisir ! Mais cela a ouvert une grande porte en moi. Rien que de passer une journée sans parler, comme nous l'avons fait à la fin du stage : cela a été une vraie révolution pour moi. Tout comme la dernière méditation de la formation, qui portait sur la bienveillance. Cela m'a bouleversée : je ne m'étais jamais, jusque-là, souhaité de bonnes choses. Je n'y avais jamais réfléchi. C'était une expérience incroyable.

## À la fin de votre film *Les Rivières*, vous dites vous apprêter à faire une retraite au Népal. En quoi consistait-elle ?

J'y suis allée deux fois, et le programme est assez costaud ! On vit des épreuves chamaniques. Il y a deux nuits d'ayahuasca [*breuvage hallucinogène à*

*base de lianes interdit en France, NDLR*], puis un jeûne en isolation pendant quatre jours et quatre nuits, en pleine nature, sur une colline. Ce sont des sortes de rituels initiatiques pour passer d'un monde à un autre. On apprend à lâcher prise, à appréhender la peur, à dialoguer avec l'intelligence de la plante. Cheminer est au centre de ma vie. J'aime provoquer des expériences qui me permettent d'évoluer. Cette retraite, à la fin du tournage des *Rivières*, a été une nouvelle "porte" pour moi ! Une fois que l'on ouvre ces portes, le rapport à la nature change, le rapport au corps change, le rapport à la sexualité change, le rapport à la nourriture, à toute la vie... Et le rapport à l'invisible, à la magie, à la création...

« J'ai changé l'accès que j'avais à mon cœur et à mon âme. »



Mai, sa grand-mère, sa mère, sa fille : *Les Rivières* est une quête familiale à la portée universelle.



**Vous parlez de magie : votre intérêt pour le côté "sorcière" de la force féminine a-t-il influencé votre travail sur *Les Rivières*, qui porte sur la branche féminine de votre famille ?**

Oui. J'ai mis six ans à filmer et monter ce film. Beaucoup de choses ont évolué entre-temps. Pour moi, la sorcellerie est un pouvoir de transformation intérieure qui peut avoir des conséquences sur l'extérieur. Une fois que j'ai changé mes croyances, que j'ai changé l'accès que j'avais à mon cœur et à mon âme, cela a modifié toute ma manière de voir le monde, d'interagir avec lui et de l'impacter. *Les Rivières* est un projet intime dont la portée, je l'espère, va au-delà de moi. En organisant des projections, je me suis rendu compte que le film avait un pouvoir "agissant" sur les gens qui le voyaient : ils n'ont pas la même histoire que moi, mais une relation entre un enfant et sa mère, c'est universel ; et les familles dysfonctionnelles, c'est la base ! Le fait que ma mère assiste aux dernières projections-débats du film, par exemple, a fini de me convaincre de l'importance de partager son expérience.

**La première projection française de votre nouveau film *Meetings with remarkable men* a eu lieu au Centre Élément, un studio de yoga parisien. Pouvez-vous nous raconter cette expérience ?**

C'était un superbe moment ! Nous étions environ 80, assis par terre sur des coussins et des poufs. La séance était précédée d'une méditation de onze minutes, orchestrée par une professeure de Kundalini. Cela a mis tout le monde au diapason, puis nous avons lancé la projection. Mon compagnon Jerry Hyde est le thérapeute qui anime les cercles de parole pour hommes sur lesquels le film se base. Il ne médite pas, mais il est très spirituel et ouvert à ces pratiques ; notre chemin est celui de la quête de l'âme, quelle que soit sa forme. Ensemble, nous avons voulu encourager une approche holistique du film et de son message.

**Comment utilisez-vous ces outils dans votre travail de color designer ?**

Je pratique ce métier depuis quinze ans, et je me suis rendu compte, avec le temps, que c'était une pratique méditative. Ma manière d'appréhender les couleurs, de les rencontrer, de les imaginer, d'être en contact et en dialogue direct avec elles sans jugement, juste dans l'observation, est très proche de la méditation. Et puis ce sont des portes qui s'ouvrent vers le monde invisible des émotions : c'est cette idée de magie, de transformation, communicable grâce aux couleurs, que ces dernières m'ont apportée, bien avant la méditation... mais je ne le savais pas encore !

**Pratiquer la méditation vous a-t-il aidé pendant le confinement ?**

Beaucoup dans les premiers temps, oui, cela m'a aidée à me stabiliser. Et ma grand-mère Marthe, que l'on découvre dans *Les Rivières* [en photo en haut à droite], est décédée au début du confinement. J'ai fait des méditations guidées avec des visualisations, qui ont été comme des prières. Elles m'ont permis de me relier à ma grand-mère et d'incarner son départ. ★



Mai Hua est documentariste, color designer et professeure à l'Institut Français de la Mode.

*Les Rivières* (en VOD sur Vimeo) est une émouvante enquête sur la lignée féminine de sa famille, entre la France et le Vietnam, tandis que son dernier film, *Meetings with remarkable men*, met en lumière le travail profondément guérisseur d'un groupe de parole pour hommes.

Découvrez son travail sur [www.maihua.fr](http://www.maihua.fr)

