

L'effet miroir

Refllet du lien entre tensions relationnelles et maladies

de Philippe NICOLAS

Merci à,

*Laurence,
pour ta belle présence indéfectible.*

*Liliane,
pour tes critiques,*

*Magali et Gisèle,
pour vos encouragements enthousiastes,*

*Marianne,
pour ton graphisme.*

(Finalement le Féminin fut particulièrement sollicité!)

Du même auteur:

édition du Divan bleu:

Le tao de l'harmonie familiale.

Au cercle sinologique de l'ouest, C.S.O (www.chine.org)

Comparaison des pouls carotidiens et radiaux,
protocole du lingshu 9

La première séance,
commentaire du Suwen 77 et 78

Rythmes et principes d'hygiène de vie,
selon le Suwen 2 et 3.

Introduction

« L'effet miroir » ou « Les faits miroirs »?

Quelle remarquable manifestation de la Vie! Tout l'art de notre développement personnel trouve là un merveilleux outil, précis, imparable, parfois désagréable par sa pertinence, mais toujours excessivement efficace.

Depuis de nombreuses années que je l'utilise constamment, j'en ai peaufiné la formulation dans une phrase concise me servant aussi bien en consultation que dans ma vie personnelle : « *je reproche à autrui ce qui est en tension chez moi!* ». Nous prendrons tout le temps de l'étudier dans le chapitre 7 en parcourant toutes ses facettes. Au préalable, nous aurons pris le temps de cheminer dans l'énergétique chinoise. Ce nouvel apport théorique vous permettra ainsi de changer un peu votre regard sur la Vie, condition fondamentale pour comprendre comment notre corps devient un interface exprimant certains messages.

Comment la Vie nous délivre ses messages. Comment l'effet miroir permet d'appréhender la distorsion entre nos influx internes issus des organes et le vécu journalier. Ce déséquilibre entre l'interne et l'externe étant la source, la manifestation physique de nos difficultés.

En effet, je trouve ce phénomène tellement important pour la compréhension de notre vie que j'ai voulu m'y attarder le temps de ce livre. Ainsi, après vous avoir donné de nouvelles bases de réflexion, je propose d'en aborder deux aspects essentiels, premièrement dans la relation aux autres, puis dans la considération de notre corps par la compréhension des maladies.

Car tous les jours, chaque minute, chaque instant nous sommes confrontés aux autres et à nous même, c'est inéluctable! Notre présence même sur cette terre nous positionne au sein des manifestations relationnelles et nous plonge dans les échanges de la Vie. Comme le poisson dans l'eau, nous sommes dans un bain de sens; à bien comprendre pour éviter le bain de sang!

Pourtant, bien souvent par défaut de réflexion et excès d'implication émotionnelle, cette rencontre est abordée dans sa vision primaire et simpliste: « l'autre, cet événement ou cette maladie est vraiment insupportable! ». La rencontre avec la Vie est du coup plus de l'ordre du heurt que de la relation, générant refus et rejet!

Alors que la richesse inépuisable de la Vie s'exprime, en nous confrontant à nous même, nous pestons contre elle et contre les autres. Nous sommes convaincus que notre quotidien n'est qu'ennuis ou attaques d'un destin nous voulant tout le mal possible.

Il est temps pour nous tous de comprendre que la Vie est une entité réelle, un bain d'intentions de causes et d'effets cherchant à nous faire avancer.

A l'heure actuelle, l'élargissement inévitable de nos consciences et la prise en compte de tous les paramètres qui en découlent, nous emmène à revoir notre rôle et notre place sur terre pour en dégager une nouvelle responsabilité. Alors, pour sortir du rôle de victime, d'accidenté de la vie, je vais vous proposer un chemin de réflexion qui s'appuie sur mes 20 années de consultations.

Durant tout ce temps, j'ai pu expérimenter, sur moi et avec mes patients, la bienveillante sagesse des grandes traditions. Ces pensées anciennes fournissent des réflexions profondes et longuement étudiées. Elles servent de guides sérieux, riches de bon sens pour aborder la Vie dans son sens le plus beau, le plus sincère, le plus vaste et surtout le plus respectueux. Leurs propositions privilégiant la rencontre à l'altercation, la compréhension au jugement.

Pour ce nouveau positionnement, quelques clés sont indispensables, en premier il faudra vous replacer au centre de votre vie pour reconsidérer la Vie. Ce cheminement vous permettra de partir d'une vision ordinaire des évènements pour arriver à cette évidence que ce qui vous arrive, vous concerne.

Ensuite, nous allons aussi prendre le temps d'étudier le corps humain dans son aspect énergétique afin d'avoir un éclairage différent de la seule perception physique et moléculaire.

Cette perspective différente, mais complémentaire, permettra d'étudier et de comprendre l'écho de notre monde relationnel par rapport aux manifestations physiques, le fameux lien entre une maladie

et nos émotions, l'un n'allant pas sans l'autre.

De même, je n'ai pas limité mon propos aux seuls aspects pathologiques mais j'ai inclus aussi les différents éléments du vécu, car la santé de chacun est justement « l'alignement » des trois niveaux fondamentaux que sont le physique, l'émotionnel et le psychique.

Ce défaut d'alignement faisant qu'une croyance erronée engendre des relations difficiles qui finissent par s'inscrire dans le corps. Rien n'est isolé, chaque élément fait partie du tout et participe à l'ensemble.

Nulle manifestation n'est dépourvue de sens et ce que l'on appelle hasard n'est, en fait, que l'observation de manifestations que l'on ne relie pas au déroulement de la Vie.

Alors, pour comprendre plus facilement comment une douleur, une maladie, des ennuis pouvaient avoir du sens et des liens avec la conduite de notre destinée, il fallait quelques explications.

Avec ce livre, je vais tenter de vous fournir certaines voies d'observation. Je l'ai conçu comme une consultation regroupant l'ensemble des thèmes que j'aborde avec mes patients. Chacun butinera alors en fonction de ses besoins et de ses réflexions. Il n'y a pas d'affirmations sentencieuses ni d'ordres rédhibitoires. C'est un cheminement personnel, intime, pouvant permettre à chacun de retrouver certaines clefs pour la restauration de sa santé et de sa vie.

Il peut être intéressant de ne pas limiter votre lecture au seul paragraphe vous concernant car mon idée se développe tout au long du livre. Certaines informations importantes se trouveront à certains endroits et ne seront pas répétées pour ne pas alourdir le texte. Donc n'hésitez pas à parcourir l'ensemble pour revenir après sur les parties vous concernant plus spécifiquement.

Bonne lecture, maintenant je vous laisse plonger dans le miroir!

Chapitre 1

Le Centre

Comme je le proposais en introduction, l'étape première et fondamentale est de nous replacer dans l'observation, être au centre, au cœur de notre histoire. Nous allons devoir prendre place dans notre rôle d'humain qui vit sa vie dans la Vie. Pour cela, il va falloir retrouver cette zone de calme intérieur, le siège de nos esprits bien à l'abri au cœur de nos organes, alors nous allons devoir prendre un peu de temps tout au long de ce chapitre pour opérer ce centrage.

Mais avant tout commençons par réintégrer ce corps en quittant les préoccupations, et autres idées diffuses en tous genres, pour se retrouver intimement.

Il ne viendrait à l'idée de personne de commencer un cours de yoga ou une séance de méditation sans opérer un rappel de soi, un rappel des esprits dans le corps, pour tout travail personnel c'est la condition sine qua non.

Autorisez-vous, avant de débiter cette lecture, à déambuler un peu dans vos pieds, vos jambes, puis dans vos mains, vos bras puis dans l'ensemble de votre corps. Prenez plaisir à vous retrouver, lâcher votre respiration et sentez-vous bien à l'aise pour aborder ce moment de détente qu'est la lecture d'un livre. Prenez le temps d'être là, ici et maintenant, plus loin nous verrons comment organiser cette présence, mais déjà soyez bien là.

Les traditions anciennes insistent bien sur cette place fondamentale, nous sommes tous, et chacun, au cœur de notre propre vécu. Acteur et personnage, auteur compositeur et interprète de cette aventure humaine qu'est notre destinée. D'une œuvre de commande, soit, dont la finalité comme l'origine essentielle nous échappe quelque peu, mais nous sommes quand même bien placés dans l'action.

La pensée chinoise nous parle du Centre, lieu de toutes les convergences et départ de toutes les expressions. Elle utilise parfois un langage poétique ou imagé pour définir son propos.

Cela n'est pas fortuit! L'art, qu'il soit, poétique, pictural ou autre, permet de représenter ou de mettre en évidence certains aspects de la Vie qui ne pourrait pas être observés autrement.

Les peintures rupestres ou aborigènes, par exemple, ne sont pas que des choix esthétiques, ce sont des messages précis et impérieux.

Certains artistes occidentaux l'on bien perçu, je voudrais juste vous citer un ami « peintusicien » Gé Viot qui nous dit ceci dans son D.V.D: « *La peinture et la musique sont deux moyens d'expression tout à fait comparables et complémentaires. Constitués l'un comme l'autre de vibrations, ils permettent tous deux de représenter l'invisible.*

Les formes sont les rythmes de la peinture, et les sons, les couleurs de la musique ».

Tout au long de cet ouvrage, je ferai référence à la philosophie taoïste que la Chine ancienne nous a léguée. Ce n'est pas un choix politique, c'est le seul fait que ma formation initiale est l'acupuncture. Par la suite, ma curiosité m'a poussé à rencontrer et à étudier d'autres grandes traditions. Toutes, quelles qu'elles soient, n'attendent qu'une chose, que le courant ou le souffle actuel se relâche pour pouvoir ré apporter du sens, nous léguer enfin leur héritage. Certains amérindiens attendent que les « petits frères » que nous sommes à leurs yeux, finissent leur crise d'adolescence et se réveillent à la vie.

Pour l'instant reprenons cette culture ancestrale chinoise qui avec sa poésie particulière, nous propose d'être l'Empereur de notre vie.

Inutile de se vêtir d'une tenue particulière, ni même de se coiffer d'une couronne. Non, cette proposition nous demande juste d'endosser notre rôle dans notre légende personnelle. Elle nous rappelle que notre souveraineté intérieure est une réalité à considérer. S'en écarter provoque tous les désagréments connus générant un rôle de victime de la Vie.

La comparaison pourrait se faire avec la conduite de votre voiture. Vous montez dedans, la

démarrez puis vous la laissez suivre les aléas du chemin, vous n'êtes pas arrivés! Vous n'avez pas fini de pester contre les virages, rambardes et autres gardes fous qui pourtant sont là pour votre sécurité!

Une expression populaire l'exprime autrement en disant que nous avons une parcelle divine en nous. Pourquoi ne pas s'allier à elle pour une conduite plus consciente de notre vie en la laissant diffuser son intention, son message?

Par contre, elle diffusera certainement tout autre chose que votre intellect ne pouvait imaginer. Elle vous guidera dans un chemin impensable préalablement et demandera une clarification de vos intentions. Car ces dernières sont en général tapies au fond de nous, siégeant dans les zones obscures, âpres à quémander de l'amour ou de la reconnaissance. C'est là que vous verrez la réelle ampleur du travail à réaliser.

L'ombre domine chez la plupart d'entre nous, et ce de manière normale au début. Puis doucement les voiles se lèvent, la conscience progresse et l'envie de redonner les conseils reçus pour cette quête s'impose. Ne pas garder pour soi ce que la Vie nous a apporté mais au contraire le partager maintenant. Alors mon souhait au travers de ce livre est justement de vous aider à accueillir cette ombre pour apporter la lumière de la conscience dans les différents recoins qui vous habitent. Mon expérience personnelle et professionnelle m'offrant une belle palette de conseils pour vous aider.

Toutes ces considérations et expériences sont là pour nous rappeler à l'ordre, à l'ordre du temps et de la Vie. Elles vont nous forcer à mûrir, à grandir, à gagner en conscience forçant nos limites pour nous ouvrir à l'immensité de la Vie. Chaque pas fait, bon gré ou mal gré, nous permet de parfaire notre condition humaine, et de l'éclairer à chaque fois différemment.

Ces prises de consciences agissent comme une dynamo générant lumière dans les ténèbres de l'inconscience. Plus nous aurons conscience de cette alchimie, plus la lumière sera vive. Ronchonner et bougonner contre les aléas de la vie ne fait que freiner le mouvement et empêcher cette luminosité de se répandre et d'agir. Entamons donc courageusement le chemin en évitant d'oublier le but premier; d'être plus heureux.

Tout de suite, nous arrivons sur le premier écueil que beaucoup de gens rencontrent. Avons-nous le droit d'être heureux? Allons-nous nous autoriser le bonheur?

Ces questions simples en apparence, cachent en fait un drame humain hérité directement de notre culture. Les religions inculquent depuis plus de 2000 ans que nous devons souffrir sur terre pour gagner une petite chance d'accéder au Paradis.

Même si nous ne fréquentons plus beaucoup ces lieux de culte, la pensée est inscrite au fond de nous. Pour réussir le changement que l'humanité subit en ce moment il paraît indispensable de revoir nos principes de comportement. Ces dogmes anciens devront être clarifiés et demanderont à être vus et considérés pour être débusqués et transformés. Nous permettant ensuite de nous reconsidérer autrement dans nos attentes et notre place sur terre.

Depuis l'homme vivant il y a 2000 ans à celui d'aujourd'hui, les différences sont notables. D'un rôle paraissant assez passif de nos anciens qui craignaient constamment la colère des dieux à celui du 20ème siècle croyant tout reprendre en main et avoir le contrôle du monde, le pas suivant devra être autre. Ne plus se prendre pour les dieux sans pour autant être de pauvres victimes. Etre un Humain va certainement prendre un autre relief!

Cette remise en question des divinités a poussé l'homme du 20ème siècle à s'affranchir de la tutelle divine, pour cela il a mis à bas toutes les propositions religieuses pour les passer au crible du rationalisme. Bien lui en a pris car les données méritaient un bon coup de chiffon et d'éclairage mais il n'empêche qu'elles masquaient quand même quelque chose! Derrière patientait du Sens, l'Essence du Sens. On ne peut s'en départir. Le désir moderne de limiter l'existence à un échange moléculaire issu du hasard manque cruellement de justesse. Si l'origine du Sens n'est pas un patriarche barbu, il faudra quand même définir une notion plus plausible entre le patriarche et le hasard!

Cette forme de pensée moderne ayant engendré ce mode d'observation purement intellectuel arrive d'ailleurs à son terme. Se considérer comme extérieur au monde et de toutes les manifestations, plaçant l'observateur hors du contenu de son analyse devient de fait hors sujet et frisant le ridicule.

Cette démarche extérieure permettant ainsi de dissenter sur toutes sortes de thèmes sans s'impliquer aucunement à ses limites. A son paroxysme, elle pousse même cette manie jusqu'à mettre en place des modes d'analyse excluant au maximum toute possibilité de présence humaine. Ce qui implique un développement excessif du mental nous faisant croire que l'on peut « *dire sans être* ».

Ainsi naquirent les pédiatres qui n'ont pas d'enfants, les gynécologues hommes, les ministres de l'agriculture ne sachant pas faire pousser la moindre salade, les religions imposant un soi-disant amour de l'autre à grand renfort de mitrailleuses et de canons et enfin tous les « faites ce que je dis, mais pas ce que je fais »...

Si cette forme de relation au monde a permis toutefois d'apporter à l'humanité certains progrès indéniables, il ne paraît plus possible de continuer ainsi. La science quantique d'ailleurs démontre depuis maintenant quelques temps que l'observation est en relation étroite avec l'observateur. Un virage est à prendre, tentons de le prendre le plus en douceur possible.

Ma proposition, nourrie des pensées anciennes, est donc de reprendre conscience de notre place centrale. Car c'est leur grande force à ces traditions que la considération de ce rôle de l'Humain. Que ce soit de l'origine de l'Homme qu'elles placent hors du champ seulement terrestre (céleste, extra-terrestre...) en passant par la compréhension de son rôle, jusqu'à son but ultime qu'est le Sens de la Vie. Partis d'une Grande Origine, hors du cadre mental, en passant par cette vie terrestre puis ramenant alors dans ce chaos initial, départ et arrivé de cette finalité humaine, elles nous questionnent.

Elles nous talonnent pour que nous cherchions. L'important étant déjà de chercher. Mais pour cela il faut être stable, comme dans la marche, et donc être dans notre centre profond, dans notre base.

Nous ne l'avons jamais réellement quitté, mais n'en ayant pas conscience nous avons laissé les aléas de la vie souffler sur nos choix et nos devenir.

Pris dans la houle et le courant du monde nous l'avons laissé nous porter et nous diriger. Mais voilà, comme les flux marins qui conduisent tout aux mêmes endroits, les courants de pensées ont conduit tout le monde de même, générant surpopulation et suractivité dans certains secteurs et désert dans d'autres. Faire comme tout le monde paraît plus simple lorsque l'on amorce sa vie. Mais l'uniformisation de pensée et d'activité gomme et estompe les particularités. Et ce qui conforte ou sécurise lorsque nous faisons partie d'un groupement humain empêche de fait les expressions personnelles et intimes au profit de celles du groupe.

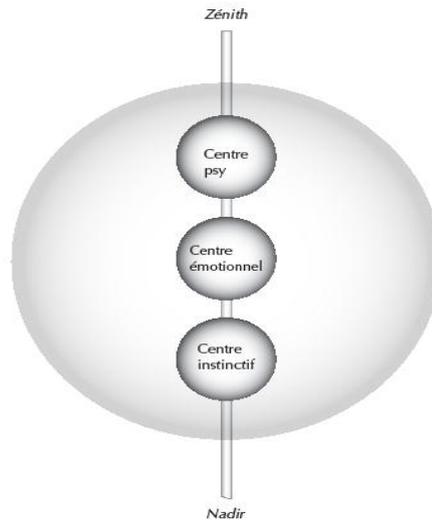
Ce qui rassure au début, étouffe très rapidement dans un second temps. Nous retrouvons ce phénomène partout.

Lorsque cette contrainte devient pesante, lorsque le désir d'autonomie arrive, la crise existentielle permet de se repositionner. Alors, balloté sur cette onde porteuse nous pouvons reprendre les commandes, hisser la voile, s'orienter grâce aux étoiles et rallier notre désir profond.

Sinon, écarté de cette conscience du centre, nous allons confondre ou amalgamer notre réalité personnelle avec celle du monde. D'où, ne sachant pas que nous devons habiter et remplir complètement notre espace vital, on laisse les autres ou les événements de la vie occuper la place. Les confusions en tous genres perdent ainsi tout le monde.

Mais voilà, cette première proposition de centrage soulève peut-être de nombreuses questions en vous. Que veut dire être centré? Qu'est-ce que cela veut dire pratiquement?...

Tout au long de mon ouvrage, je vous parlerai des trois niveaux constitutifs de l'humain. Principe maintes fois repris par les religions et par tous les ésotérismes terrestres car c'est une base de la création en général, à fortiori du corps humain.



A notre niveau physique, si vous observez vos doigts, ils sont composés de trois phalanges. La main est composée de trois parties, doigts, paume et poignet. Le bras est formé aussi de trois parties, la main, l'avant-bras et le bras. Le corps réunira aussi trois parties nommées le foyer supérieur au-dessus du diaphragme, le foyer moyen entre le diaphragme et l'ombilic, puis le foyer inférieur placé sous l'ombilic. Cette description ternaire pourrait continuer longtemps ainsi mais ce n'est pas le sujet présent, et je voulais juste vous fournir ces renseignements pour que vous puissiez comprendre cette notion de centre qui peut être seulement d'un foyer ou général, distinguo important pour notre sujet.

Ainsi chaque foyer aura un centre, le supérieur sera celui du spirituel, de l'intellect ou de la pensée, celui du milieu sera celui de l'émotionnel, du relationnel ou du digestif et pour finir celui du bas sera le centre de l'instinctif du physique, ou du sexuel.

On peut donc logiquement, si l'on tombe dans notre penchant, être centré uniquement dans un de ces lieux mais alors nous fonctionnerons beaucoup trop avec sa qualité propre. Celui qui se place dans le supérieur sera trop dans son intellect ou dans sa tête, celui qui reste dans le moyen sera trop émotionnel ou trop porté sur les plaisirs de la table, celui qui sera dans l'inférieur sera trop instinctif et trop sexuel.

Alors le centrage que propose les traditions, est celui qui englobe les trois et qui est représenté par le cercle autour de ces trois niveaux de l'humain. Ainsi positionné, nous pouvons passer de l'un à l'autre sans difficultés et utiliser les trois aspects pour considérer notre vécu.

Ne pas rester dans le supérieur qui nous fait *croire que*, dans le moyen qui nous fait *aimer que*, dans l'inférieur qui nous fait *sentir que*. Cette vision globale nous permet ainsi de considérer la Vie dans toutes ses facettes en même temps, de l'intérieur comme de l'extérieur, de près comme de loin, simultanément. L'attention préalable à tout acte demande donc de clarifier l'intention réelle qui a généré cette idée puis en fonction de ce que je pense et de ce que je suis, j'aimerais réaliser ainsi telle action. Tout acte se fera alors en accord avec les trois plans et sera bien sûr très différente de mon idée première.

Par contre cela ne rend pas bavard, car les points de vues à défendre disparaissent, et le silence

devient plus riche de sens que les longues palabres passionnelles.

Inévitablement, ce positionnement sur un seul niveau, nous fera croire ou aimer ou sentir que notre description sera la bonne, qu'elle est la grande vérité. Cela rend partial, l'orgueil s'en délecte, et les tensions induites nous isoleront du monde car elles nous feront croire que l'enfer c'est les autres!

Pour prendre un exemple courant et simple, lorsque quelqu'un a froid, il dit : « il fait froid ». N'ayant pas réalisé que cette sensation lui appartient plus qu'elle ne correspond à la réalité. C'est subjectif.

En fait il parle de sa sensation pas du climat. Il est vrai qu'à moins dix degrés la majorité du monde sera d'accord, hormis les Inuits qui trouveront que le climat est bien doux ces temps-ci!

Mais faites l'expérience autant que vous le désirez, quand vous vous plaignez de la température trop basse (ou de n'importe qu'elle autre sensation), il y a toujours quelqu'un à côté pour vous dire: « non, je trouve qu'il fait bon! » et inversement.

Quand vous comparez votre appréciation d'un événement avec quelqu'un, prenez le temps de bien poser les questions qui vous assurent que vous parliez de la même chose. Car bien souvent, l'un parle de l'écho que le climat, le film ou la pièce ou le livre...fait à un vécu difficile en lui remémorant de mauvais souvenirs, et le fera juger peut être sévèrement. Quant à l'autre n'ayant pas le même affect aura profité de ce même film, pièce, livre... pour se débarrasser de sa journée de travail et sera très content. Le spectacle était le même, le vécu radicalement différent.

Pour reprendre l'exemple précédent, pour vous le froid est ressenti et évoque certaines sensations, en est-il de même pour l'autre? L'un aime la sensation du froid sur la peau, pour l'autre c'est incompréhensible. Pour l'un le froid fait penser à certaines lectures plaisantes, pour l'autre cela lui fait penser à des histoires difficiles. Pour l'un cela lui permet de mettre son gros manteau tant aimé, pour l'autre cela l'empêche de mettre cette si belle petite jupette. A chacun son histoire!

Pour le chaud et toutes les sensations c'est identique. Cet exemple est flagrant avec les parents frileux et l'enfant réchauffé où la guerre du manteau et du cache-nez fait rage toute l'année.

Quand vous avez vu un film, qu'avez-vous ressenti et imaginé, et l'autre qu'a-t-il vécu?

En fonction de votre humeur et de votre vécu, vous allez aborder une soirée au cinéma de manière radicalement différente. Prenez bien le temps d'écouter et d'entendre ce que dit l'autre plutôt que de le contrer avec votre avis. Ce qu'il a vécu est tout aussi réel et intéressant que vous, même si c'est l'opposé! Je pense même que l'échange des ressentis profonds de chacun est bien plus riche que de longues diatribes sur le jeu de cet acteur ou le talent de ce metteur en scène.

Trop souvent, voire continuellement, nous prenons notre avis ou notre perception pour la réalité une et unique. L'affirmant comme étant la seule que tout le monde est sensé voir et comprendre. Combien d'altercations avez-vous eu avec des gens au sujet d'évènements pour lesquels vous n'étiez pas du tout d'accord et où vous vouliez faire respecter votre point de vue?

Ces heurs sont légions et concernent l'ensemble de notre vie. Entre autre sujet, reconsidérez vos difficultés avec une entreprise, une administration, un voisin... Je prends les thèmes courants et faciles, mais bien communs. A chaque fois, vous étiez bien convaincu que l'autre avait tort! En fait, deux mondes différents se rencontraient. Deux modes de pensées radicalement différents se sont heurtés chacun croyant sincèrement que l'autre devait adhérer à sa proposition, con-vaincu que c'est la bonne.

Lorsque vous dites: « mais enfin, je ne comprends pas pourquoi il réagit ainsi, c'est pourtant simple de le faire comme ça! », vous êtes au cœur du sujet.

Vous ne comprenez pas, c'est là le problème et vous pensez que c'est l'autre qui est incompréhensible. Vous vous attendez à ce que vos références personnelles soient les mêmes pour lui, c'est perdu. Nous sommes loin, mais vraiment loin, d'être tous pareils.

En fonction de la structure profonde et innée de chacun, des vécus formant la composante acquise de la personnalité, le possible et l'impossible n'ont pas les mêmes limites ni les mêmes champs

d'applications.

Par exemple, une personne ayant vécu toute son enfance dans la violence ne sera pas choquée par des coups, alors que votre enfance tranquille vous fera accueillir une claque comme violence extrême. A vous de le comprendre. Ce qui n'est pas une incitation pour abandonner vos enfants ou devenir violent lorsque vous aurez compris le système! Non, mais alors vous ne serez peut-être plus choqué ou outragé par ces attitudes mais peut-être interpellé pour apporter de l'aide à ces gens en grande difficultés.

Ce phénomène d'autoréférence fait croire à chacun que la pensée qui l'habite est plus ou moins la même que celle des autres, et que nous devons forcément nous comprendre aisément. Une confusion entre les êtres s'opère et la tentative de la pensée unique prend racine. La Vie n'a jamais rien créé d'identique pas même les flocons de neige. Il y a des traits généraux et cela s'arrête là.

Reprenons cette notion de centrage dans la vie de tous les jours, par exemple au niveau social, si quelqu'un cherche du travail, sa difficulté personnelle pour intégrer la vie professionnelle pourra être masquée par une formule toute faite du genre : « à cause de la conjoncture économique, je ne trouve pas de travail ».

La quête personnelle du demandeur d'emploi se confrontera à une situation particulière de la société. Deux mondes différents s'observent, l'offre et la demande. Le chômeur peut ne pas comprendre pourquoi les entreprises ne veulent pas de lui, c'est compréhensible, mais n'offre que peu de solutions. Quand il aura modifié sa tenue, ses propos et ce qui compose sa demande, il sera toujours face à un mur de refus, car le problème n'est pas là. Dans ce cas-là, l'apparence n'est pas la clé. C'est le fond de lui-même qui prime énoncé par cette question: Qui suis-je?

La Vie lui fermera certaines portes (cet exemple dans le monde social se décline dans tous les secteurs comme l'affectif...) pour lui en laisser d'autres grandes ouvertes. Mais il faudra qu'il reprenne son histoire personnelle pour récupérer son centre, sa vie, et oser s'engouffrer dans de nouvelles directions.

Car s'il reste dans cet état d'esprit, nourri par le présentateur télé qui parle de crise économique, il devient élément de cette crise. Il perd son identité. Hors, ce présentateur parle d'un phénomène général et spécifique. Il ne parle pas de cet homme-là au chômage!

Pour quitter ce rôle, il va devoir récupérer son histoire. Il est vrai que lorsque la vie grégaire fonctionne et qu'elle porte tout un chacun, cela paraît agréable mais lorsqu'elle ne fonctionne plus nous sommes laissés sur la rive et nous sommes contraints de marcher en nous guidant tout seul.

Passé les désagréments initiaux, la vie devient en fait bien plus agréable ainsi, rassurez-vous!

Lorsque la Vie change de direction, vous pouvez prendre cette information pour ce qu'elle est, et vous poser la question suivante: compte tenu de ces éléments nouveaux comment vais-je conduire ma vie maintenant?

Imaginons la situation autrement. Vous êtes sur une piste dans la forêt amazonienne (une jungle tout aussi hostile que la nôtre, mais différente pour l'exemple!) pour rejoindre un lieu plus confortable et plus sûr.

Vous suivez un chemin qui depuis longtemps est emprunté par les hommes. Tellement de passages se sont faits qu'il est bien dessiné et bien dégagé. Vous marchez sur les pas d'anciens qui l'ont façonné, cela vous rassure. Vous ne vous sentez pas perdu ni exclu.

Mais voilà, la terre bouge, les éléments se déchainent parfois sous forme de tempêtes et modifient considérablement le décor. Ce chemin si bien tracé au fil des années maintenant débouche sur un précipice.

La route des anciens est coupée et n'existe plus.

Qu'allez-vous faire?

Vous allez hurler pour que la nature refasse ce qu'elle a cassé? Vous risquez d'y laisser votre vie.

Vous allez pleurer parce que la vie n'est pas gentille avec vous?

Vous allez insulter Dieu, la pluie, le vent, la terre? Qu'en ont-ils à faire?

Vous allez taper et massacrer tous les arbres alentours? Qu'est-ce que cela changera?

Vous allez chercher à rebrousser chemin? Peine perdue!
Vous allez vous assoir et réfléchir? Voilà peut-être la bonne idée!

Toutes ces perturbations ne doivent pas atteindre votre but profond, mais vous amener à modifier le chemin. Bien sûr que cela est ennuyeux, je suis d'accord avec vous, mais c'est ainsi. Prenez l'histoire telle qu'elle est, et compte tenu de ces éléments nouveaux comment allez-vous conduire votre quête?

Reprenez l'histoire à votre compte. Ne vous abritez plus derrière la foule et toutes ses idées que tout le monde répète. Ce qui est valable pour l'ensemble ne l'est pas forcément pour vous. Si vous habitez dans une région où l'alcoolisme fait des ravages vous n'êtes pas obligé d'être alcoolique. Si vous habitez dans une région montagneuse, vous n'êtes pas obligé d'aimer le ski. Si vous êtes un homme, vous n'êtes pas plus obligé d'aimer le foot. Apprenez à laisser les formulations impersonnelles, tous les « on dit que... », pour parler en votre nom après avoir vérifié l'exactitude de vos propos en les passant au crible des trois niveaux de réflexion. Qu'en pensez-vous? Qu'aimeriez-vous? Que sentez-vous? Et surtout, qu'est-ce que la Vie attend de vous?

Méfiez-vous des formules toutes faites et même, guettez-les dans votre langage. Vous verrez qu'elles cachent souvent une non-présence de vous-même dans la réflexion, vous ne faites que répéter à ce moment. Vous verrez qu'ainsi vous récupérerez des éléments importants pour vous.

L'impact principal de ce phénomène est que cela nous coupe de notre rôle ou de notre responsabilité propre.

Pour reprendre mon premier exemple, si je dis « il fait froid », je n'ai pas beaucoup de possibilité d'agir.

Je ne peux pas intervenir sur le climat, chasser les nuages ou transformer l'hiver en été. Surtout, cela me cache de la cause réelle de ma sensation de froid qui est peut être une trop grande fatigue, une erreur diététique, un froid émotionnel interne...

Par contre, de dire « J'ai froid » alors que l'entourage dit l'inverse peut me questionner et m'amener à réfléchir sur la cause de ma sensation de froid. L'erreur serait de douter de la sensation, de chercher à nier cette frilosité évitant ainsi de passer pour « une poule mouillée » ou pour toute autre sornette du genre. Cette sensation est la mienne, qu'en fais-je?

Car il nous est tous arrivé d'avoir chaud alors que le thermomètre ne paraît pas généreux, ou froid quand tout le monde est en chemisette. D'observer ainsi nos réactions nous réapproprie notre rôle.

En médecine, cela nous a amené à oublier le terrain du patient pour ne considérer que l'agent extérieur qui n'est là que pour nous révéler nos dérèglements internes.

En politique ou dans les relations de tous les jours, c'est croire que l'autre est responsable de notre malheur ou de notre désarroi. Cela permet d'agir de manière violente avec ce que l'on juge être notre agresseur, les microbes, le froid ou les autres. Les armes de tous genres ont ainsi vu le jour, antibiotiques, fusils et toute haine de mon voisin surtout s'il est d'une couleur différente. Peut-être est-il temps de changer notre fusil d'épaule et d'en profiter pour le désarmer?

Les traditions vont plutôt nous proposer un autre regard, plus incluant et plus large en même temps.

Elles nous enseignent un autre rapport au monde, en disant par exemple que si je souffre de quelque chose de particulier c'est peut-être parce que je ne suis pas à la bonne place, place intérieure ou place extérieure dans la vie.

Si je suis en conflit avec quelqu'un, cela veut peut-être dire que je dois changer de place. Ce n'est pas fuir, c'est comprendre que les éléments externes devenant hostiles, il est temps que j'aille voir ailleurs. Si ce n'est pas partir, il est au moins temps que je change quelque chose dans ma vie.

Pour reprendre l'exemple de la quête de travail, on peut proposer de chercher dans une nouvelle direction, plus en accord avec ce que la personne est venue faire sur la terre, avec ce qu'elle a toujours rêvé de faire. Profiter de ce changement forcé pour réaliser enfin un désir profond et intime. C'est une réflexion passionnante.

Malheureusement souvent cette proposition choque, tellement nous sommes habitués, pour ne pas dire conditionnés, à subir les événements extérieurs. Mais lorsque l'on retrouve notre souveraineté intérieure en relation avec le but de notre existence, et que nous découvrons en nous le courage d'agir pour nous, alors les choses changent du tout au tout.

Autre exemple, lors d'un accident de voiture. La loi, règle nationale, définit les torts pour permettre aux assurances de régler les frais. C'est une observation extérieure et tendant vers une rationalisation de l'événement. Il y avait ainsi un affreux chauffard et une pauvre victime. Ce qui n'est pas forcément faux, je l'admets. Mais n'oublions pas que pour faire une collision il faut être deux. Si l'on s'installe dans la position de victime nous passons à côté de notre rôle. Que pour l'assurance cet état de fait existe, c'est une chose. Elle construit même son image sur ce leurre qui fait croire qu'il y a forcément quelqu'un d'autre que moi responsable de ce qui m'arrive. Mais ce n'est pas le sujet, et tentez tranquillement, en reprenant votre histoire, de trouver le sens et l'enseignement de ce qui vous arrive.

Si l'on continue cet exemple de sécurité routière, combien de fois avez-vous évité un accident, parfois de justesse, parce que votre vigilance était aiguisée. Ce chauffard croisé n'a pas trouvé d'écho à son erreur, le choc n'a donc pas eu lieu.

Combien de fois avez-vous été ce chauffard et avez fait une grosse faute de conduite qui aurait pu conduire au drame, mais fort heureusement, l'autre en face a bien réagi ou alors vous étiez seul sur la route.

Sortez de cette idée du hasard qui n'a pas de sens, ce n'est que du sens!

Ainsi, lorsqu'un patient vient me voir suite à un accident, qu'il soit en tort ou pas, ensemble, en observant bien les faits, nous allons tenter de comprendre le sens de cette histoire. Nous allons comparer la conduite de sa vie avec la conduite de sa voiture. Fréquemment une leçon s'impose lorsque le patient récupère cet événement pour son propre compte. Lorsqu'il réintègre son centre, son centre global.

Pour tous les événements que la vie nous propose de vivre, il est ainsi possible de comprendre notre rôle, et en fait de nous le réapproprier.

Autre exemple dans un contexte différent.

Lorsqu'une corvée nous incombe *réellement*, pourquoi ne pas la rendre agréable. Pourquoi ne pas apprendre à se satisfaire de cette tâche en l'habillant de détails plaisants.

J'ai une corvée de repassage à faire, pourquoi ne pas la rendre plus agréable en installant ma table devant un lieu agréable, en mettant une musique qui me plaît et me dynamise.

Si j'en ai les moyens pourquoi ne pas m'acheter un fer high Tech ou design qui me donnera envie de m'en servir plus souvent. Ne pas tout faire d'un coup, mais alterner avec autre chose ou oser faire une pause de quelques minutes. N'hésitez pas à agir pour vous.

Dans le même esprit, mais dans un domaine autre, les arts martiaux insistent à vivre en nous cette réalité du centre. Quel que soit l'agression, je me dois de rester centré pour pouvoir dévier l'attaque. Cette phrase issue du monde de l'Aïkido illustre bien:

« Le Hara (Le centre du ventre): un centre immuable autour duquel tout s'organise »

Plaçons-nous donc au centre de notre vie, de notre corps. Pour reprendre les images traditionnelles, ce centre sera celui du cercle de notre espace vital, l'horizontal, imagé par les trois cercles des trois foyers superposés. Mais c'est une notion plane, il manque le relief, la troisième dimension, pour exprimer la Vie. Alors nous rajoutons la verticalité qui permet de transformer le cercle plat en sphère englobante. C'est le haut et le bas, le zénith et le nadir (voir schéma précédent), qui achèveront cette forme et permettra à ce moment d'inclure toutes les autres données.

Pour prendre une manifestation physique de cette image, nous pouvons voir que vos mains et pieds vous déplacent dans le sens horizontal, votre tête et votre base vous connectent avec le haut et le bas.

Vous voilà installé dans un espace vital et reconnu. Vous pouvez maintenant être plus en lien avec vous-même. Vous pouvez ainsi réaliser que notre être est plus complet, sans pour autant être complexe comme le dit la rumeur public.

Vous réalisez qu'il ne suffit pas d'acheter la nouvelle voiture, si belle et si innovante, pour être enfin heureux. Vous vous demandez même si ce n'est pas en ne l'achetant pas que vous serez enfin heureux! Vous pouvez même aborder l'idée que le bonheur n'a pas de prix, c'est à dire qu'il ne s'achète pas! Il est juste au fond de vous à attendre que vous daigniez vous en occuper.

Ainsi attentif à vous-même, vous en découvrirez les fluctuations et mutations. Ne les craignez pas, elles sont toutes aussi physiologiques que l'alternance du jour et de la nuit. De même que le jeu des saisons s'alterne dans la nature, ce phénomène existe aussi en nous.

Comme les quatre saisons évoluent dehors, elles évoluent aussi en nous et génèrent des comportements différents.

Ce qui est tout à fait normal, il n'y rien de pathologique à réclamer une chose un jour et son contraire quelques temps après. Vous ne voyez pas d'hérésie particulière au fait de chercher la chaleur en hiver et la fraîcheur en été. De même, dans certains cas nous serons enclin à la joie ou à la peur, à l'euphorie ou la tristesse, le temps alterne en nous et favorise ou inhibe certains aspects de notre personnalité. Nous ne sommes pas des êtres formatés et calibrés comme les pommes d'un étalage de supermarché. La Vie est justement diversité et complémentarité donc spécificité.

Tout cela crée des comportements, des attentes, des réactions uniques à la vie et doit être pris en compte pour la bonne compréhension de votre état de santé. Une difficulté, quelle qu'elle soit, vous fera réagir d'une manière peut-être incompréhensible pour votre conjoint ou vos amis mais sera **votre** réaction. Il faudra l'étudier telle qu'elle se manifeste, sans la déformer ou la traduire, pour trouver le sens profond de cette information.

Une image me plaît bien pour réaliser à quel point nous avons du mal à nous considérer dans notre ensemble, c'est l'observation de notre espace environnant et de notre corps. Ce dernier est décrit comme notre véhicule par le Bouddhisme, comme la manifestation et la représentation de ce que nous sommes.

Pour commencer, voyez qu'il n'est pas possible de regarder dans toutes les directions à la fois (arrêtez cette passionnante lecture quelques instants pour faire ce simple test !). Vous regardez devant, donc pas derrière, si vous vous retournez, le devant devient derrière et vice versa. Nous n'avons pas accès à toutes les directions en simultané.

Pour le corps, si vous l'admirez, vous ne pourrez jamais voir certaines zones. Jamais vous ne verrez votre dos, votre nuque. Encore moins cette face si importante qu'est votre visage, jamais vous ne la verrez, sauf dans un miroir, mais en ce cas inversé. Pourtant il vous définit énormément, mais ce n'est pas pour vous. Seulement les autres pourront le contempler !

Ces considérations sont importantes pour que vous puissiez retrouver votre histoire dans ce foisonnement comportemental, et ainsi comprendre votre complétude. Ces exemples pris au niveau physique vont bien évidemment s'imaginer dans le subtil.

Ainsi, tout ce qui constitue le psychique, l'émotionnel, l'instinctif de tout un chacun sera constitué de facettes pour certaines visibles seulement par le sujet et certaines seulement par les autres. Quelques-unes seront à la portée des deux observateurs. Ne soyez donc pas surpris de certaines incompréhensions de la part des autres ni de votre difficulté parfois à les comprendre.

Maintenant, comment peut-on les voir et à quoi correspondent ces facettes?

Vous savez bien par exemple que certaines personnes vous aiment bien et d'autres pas du tout, en passant par toutes les gradations.

Avec certaines personnes, vous allez vous montrer gentil, avec d'autres sérieux ou pitre. Ou cette personne que vous aimez et trouvez bien sympathique, sera perçue comme fort désagréable par une de vos relations.

Chacun, en fonction de ses propres intentions et vécu, abordera l'autre dans une orientation particulière générant attrait ou répulsion comme les aimants l'imaginent bien. Les amis de mes amis ne sont pas forcément mes amis !

C'est la même chose au niveau corporel, je peux être le meilleur comme le pire. Entre la cicatrice disgracieuse et l'ourlé délicat d'une oreille, entre la vie et la beauté d'un œil et l'expression d'une rotule, les différences sont nombreuses et opposées mais elles me composent, c'est ainsi.

Entre la bouche qui peut proférer de jolis mots et goûter les meilleurs plats et la partie terminale du tube digestif, le pire et le meilleur existe en moi. Tout dépend comment on se place.

Lorsqu'avec un ami, nous comparons nos appréciations quant à une relation commune, nous ne serons pas toujours d'accord. Qui la verra obtuse et bornée, l'autre la trouvera ouverte et curieuse. Notre vision, notre sensibilité feront que nous aborderons la personne d'une manière différente et induira ces jugements différents. En fait nous ne parlons pas de la personne mais de notre ressenti face à elle, de ce qu'elle éveille en nous.

Tout ce chapitre est là pour vous aider à comprendre que la perception de la vie de chacun est tout aussi riche et passionnante, alors ne vous perdez plus vous-même en doutant de votre réalité. Elle vous est propre, personnelle, unique. Elle a tout autant de valeur que celle des autres, et vous demandera autant de travail de cohérence qu'à votre voisin, ni plus ni moins!

Ainsi centré et confiant, vous ne vous sentirez plus vulnérables face aux autres, de même, vous n'essaierez plus de les changer pour vous rassurer.

Chapitre 2

La typologie.

Maintenant que nous avons étudié cette notion du centre, vous pouvez peut-être voir une différence de fonctionnement entre les autres et vous. Les centres sont loin d'être identiques! Vous sentez bien que vous aimez certaines choses que d'autres n'aiment pas, que certaines activités vous sortent par les yeux alors que d'autres vous attirent contrairement à votre famille ou amis. Vous réalisez bien aussi que les thèmes de travail personnel dans la vie sont spécifiques à chacun. Qui a du mal à trouver l'âme sœur mais trouve des emplois sans souci; qui peine à trouver un emploi mais vit une histoire d'amour sans problème. Et cela se décline sur la multitude d'histoires humaines, la distribution des compétences suivant une logique qui échappe à l'observation habituelle.

Cela peut inquiéter parfois, rendre perplexe à d'autres moments et souvent générer de l'incompréhension à haute dose.

Par exemple, lorsqu'il vous paraît simple de réagir de telle manière devant cet événement, vous voyez l'autre se perdre dans des circonvolutions aberrantes et abstraites qui ont plus la capacité de compliquer que de fournir des réponses fiables. Parfois c'est vous qui n'arrivez pas à agir alors que l'autre vous dit « y-a qu'à »!

Qu'est-ce qui crée ces différences d'appréciation des faits?

Si l'on prend bien le temps de s'observer et de considérer nos capacités personnelles puis de se comparer aux autres sans se juger, juste pour voir les différences, pour considérer les compétences mutuelles, alors apparaît un vaste champ d'activités. Qui saura réaliser tel travail manuel, qui saura élaborer une pensée ou un outil intellectuel mais chacun aura besoin de l'autre pour faire ce que lui-même ne sait pas faire.

Dans la Vie, chacun à ses compétences propres et même si elles diffèrent totalement les unes des autres, les vôtres sont précisément celles-ci, et sont votre richesse intime.

Les traits de comportement, les attraits comme les répulsions, les facilités et difficultés sont distribués chez chacun de manière bien particulière.

Grâce à ce foisonnement de qualités, cela permet à un ensemble d'humains de pouvoir faire beaucoup et dans tous les domaines. La question que l'on peut se poser est de définir qui ou quoi a réparti ces possibilités et quels mérites ou sanctions ont permis ces attributions. Pour toutes les traditions, ces compétences propres ne sont pas dues au hasard, elles sont la conséquence logique de notre propre fabrication, de notre constitution.

Dans nos textes chinois anciens, cette étude est proposée dans un chapitre traitant de la typologie de chacun. Nous trouverons les hommes de nature Bois, Feu, Terre, Métal ou enfin Eau. Référence est faite à la théorie des 5 éléments de la pensée chinoise qui permet d'observer la Vie incarnée, loi immuable, constante à tous les niveaux de la création. Je traite plus en détail ce principe dans le chapitre de « La manière ».

Pour faire simple et clair dans un premier temps, nous savons tous que nous avons 5 organes principaux, le foie, le cœur, la rate/pancréas, les poumons, les reins. Dans le tableau que je donne plus loin, vous verrez que les viscères se « couplent » aux organes de même que les tissus du corps seront en relation avec chacun de ces organes principaux.

Ces 5 organes pleins sont donc des références organiques autour desquelles toutes les manifestations corporelles s'organisent.

En fait, ils sont la cristallisation ultime de vecteurs ou d'influences qui venant du plus loin et du plus subtil se matérialisent de plus en plus jusqu'à ce stade concret qu'est un organe. Il prend à ce moment le nom « d'organe trésor » car il recèle en lui tout ce que la Vie peut déposer dans un humain. Ils sont les représentants originels, célestes, ultimes de la Création.

Ainsi *dotés*, les organes effectueront leur rôle tout au long de la vie en insufflant leurs

impératifs fondamentaux et intimes.

La vie ne sera pas trop longue pour nous permettre de découvrir l'ensemble des informations déposées. Certains même disent qu'il faudra y revenir plusieurs fois!

Pour l'instant, cette riche présence en nous se hiérarchise de manière assez précise. Comme toute affaire humaine, devant une tâche à accomplir en nombre, un chef apparaîtra (ma culture post-soixante-huitarde m'a longtemps empêché d'admettre ce fait, mais cela va mieux maintenant!) et devra se mettre en place.

Face à la tâche attendue, celui qui possède les meilleures compétences sera à même d'être ce chef, parfois il devra s'imposer voire lutter, mais il ne peut y avoir qu'un chef!

Ainsi, en fonction de la vie que vous avez à mener et à réaliser, un organe sera principal, les autres auront charge de ministre et aideront celui que les chinois appellent l'empereur, le chef de cette entreprise humaine.

Ainsi l'artiste aura une sensibilité particulièrement exacerbée, la danseuse aura le corps souple pour exprimer son message corporel, le maçon aura la résistance et la force pour agencer la structure solide.

Et même si le maçon aime la danse et la danseuse veut construire sa maison, les compétences professionnelles seront quand même évidentes. Les énergies qui président à notre incarnation dépendront d'un secteur particulier, à chacun son rayon, les tâches de chacun doivent suivre les talents pour que l'harmonie règne. Ces sphères de compétences sont immensément riches de possibles et permettent un grands choix mais le limite quand même à cette sphère particulière.

Par exemple, notre maçon pourra exprimer son côté artiste en construisant des maisons différentes d'un autre. Tout existe, mais s'appliquera et se déclinera dans des mondes spécifiques à chacun.

La proposition chinoise énonce que tout individu sera sous la tutelle d'un organe.

Nous verrons donc des gens dont l'empereur est le foie, pour un autre ce sera le cœur... Ces gens seront différents dans leur aspect physique mais aussi dans leurs attitudes et attentes émotionnelles de même que leur psychisme sera radicalement différent aussi des autres.

Il existe des ouvrages traitant largement de ce sujet que je ne peux qu'effleurer ici, n'hésitez pas à les consulter. Je peux quand même vous donner quelques indications caricaturales.

Ceux du foie, de typologie Bois, seront des gens séduisants, soucieux de leur apparence, à la parole facile voire bavards, cultivant la jeunesse et le sport jusqu'à la compétition, sensibles émotionnellement, l'artiste type, pas toujours enraciné dans les réalités car embarqué dans la complexité émotionnelle...

Ceux du cœur, de typologie Feu, seront des gens expansifs, à tel point qu'ils peuvent être superficiels, comme le feu ils aiment être vus, entendus. Ils aiment réchauffer les autres en jouant les pitres, ce sont ceux que l'on invite facilement pour les grandes fêtes car nous sommes sûrs qu'ils mettront de l'ambiance, par contre, on oubliera de les appeler pour les dîners intimes où l'on privilégiera les profondes réflexions. Ce sont des gens qui entreprennent beaucoup... vraiment beaucoup, ils sont très actifs.

Ceux de la rate/pancréas, de typologie Terre, sont calmes et paisibles voire inertes et immobiles, tel le bœuf qui avance lentement et qui ne bougera pas si cela l'ennuie, et cela l'ennuie souvent de bouger. Dormir est leur péché mignon! Ils se concentrent facilement, ils ont une bonne mémoire parfois même ils n'arrivent pas à oublier tellement cette fonction est active, ce sont des actifs, mais de l'intérieur! Ils sauront écouter les autres, souvent avec compassion, en les comprenant.

Ceux du poumon, de typologie métal, ils sont souvent assez secs, dans leur apparence comme dans leurs propos, comme le fil de l'épée ils tranchent net et précisément, les fioritures du Bois ou du Feu ne sont pas leur tasse de thé, ils décochent des propos comme l'on

décoche une flèche, en plein cœur de préférence. Le mental, l'intellect analytique est très actif. Le dépouillement de leur intérieur, mobilier de verre et de métal, tend vers le Zen.

Ceux du rein, de typologie Eau, sont profonds et sombres comme les eaux profondes des nappes phréatiques, comme l'eau on ne sait jamais par où ils vont filtrer et nous faire voir les insinueuses fissures que personne n'avaient vues. Ils paraissent tortueux, calculateurs voire pervers. L'élément Eau correspond à l'hiver, moment de la mort de la vieille saison (énergétique) et conception de la nouvelle, c'est le thème de mort et résurrection. La mort leur est familière et peu même les fasciner en leur donnant un aspect cruel ou méchant mais pour eux ce n'est que du naturel; difficile d'expliquer cela aux typologies Feu par exemple!

Comme nous avons tous 5 organes, 5 facettes, une hiérarchie s'installe entre eux et propose alors des typologies propres. Imaginez que vous disposiez de 5 couleurs à mélanger, chaque changement de dose de l'une ou de l'autre des couleurs modifiera le résultat, il en va de même pour notre constitution. Une mise en place stratégique s'est installée pour pouvoir réaliser le Plan que la Vie a insufflé. Une composition de gouvernement a été élaborée autour de l'empereur que nous sommes, ainsi une personne Bois peut choisir comme premier ministre le Bois (il peut redoubler sa qualité) le Feu, la terre, le Métal ou l'Eau.

Pour reprendre nos premiers exemples, lorsque vous observez les artistes en général, certains seront sculpteurs sur terre d'autres sur métal, d'autres seront peintres d'autres musiciens...Être artiste est la typologie principale qui peut alors se décliner dans un domaine particulier en fonction des spécificités établies par la hiérarchie des organes. Le sculpteur ne voyant pas comment il pourrait exprimer son message avec de la musique, et le musicien ne se voyant pas travailler le bois.

En affinant l'observation, vous comprenez bien que parmi les musiciens les styles diffèrent du tout au tout. Entre un Wagner exubérant, un Chopin intimiste, un Satie tortueux les styles ne se ressemblent pas. Nous pourrions dire que le souffle qui les anime n'est pas le même.

Parmi les danseurs et danseuses les divergences seront pareilles, entre la danseuse classique et la danseuse de Tango argentin les corps ne sont pas identiques et ne se prête pas aux mêmes expressions.

Au niveau des maçons les typologies s'expriment tout autant en différenciant celui qui empile les parpaings de celui qui construit une cathédrale, nous retrouvons les mêmes écarts.

Et ainsi tout le monde peut trouver sa place. Par contre, critiquer les travaux de l'autre parce que l'on n'y a pas accès de par notre typologie s'appelle en langage énergétique « rabaisser autrui pour se valoriser ». Que l'on ne soit pas sensible au travail de l'autre, c'est un fait. Qu'on le critique est un manque fondamental de compréhension quand il n'est pas un souci de prise de pouvoir pour tenter de s'auto-rassurer. Maintenant, si j'ai pris mes exemples en parlant des qualités artistiques, c'est pour rappeler que nous avons tous cette sensibilité en nous et qu'il est très important de la laisser s'exprimer.

Ces constitutions ainsi énoncées vont donner un aspect général, forcément limitatif. La richesse de la Vie est en fait beaucoup plus vaste, cette réduction typologique pourrait amener à une vision stéréotypée des humains. L'écueil de la vulgarisation doit être connu pour ne pas se fixer dans des points de vue stricts, mais parallèlement, ces propositions typologiques sont fort parlantes pour comprendre les différences entre les gens.

Sachons naviguer entre notre désir de comprendre qui est forcément réducteur, et la réalité de la Vie qui nous échappe constamment dès lors que l'on croit l'appréhender.

Dans cette constitution hiérarchisée qu'est un humain, nous pouvons bien sûr affiner la perception en voyant qu'une personne de comportement Feu peut avoir une sensibilité de type métal, ou bois, ou terre... Cette même personne peut avoir un aspect affectif, cette fois, en relation avec un des 5 éléments aussi, bois, feu, eau...en fait, chaque facette sera teintée particulièrement.

Ainsi un individu est la rencontre et la réunion de nombreuses couleurs issues de la palette humaine

générale ce qui fera des comportements, instinctif, émotionnel ou psychique chaque fois différent. Chaque facette de l'individu pourra être sous une dépendance ou une autre et habillera la personne de manière spécifique, l'unique est la règle.

Dans cette notion de typologie, nous pourrions encore rajouter des tempéraments. Car si les constitutions parlent de mon véhicule qu'est mon corps, la face incarnée, l'aspect Terre, l'horizontalité; les tempéraments, eux, parlent de l'animation de ce corps comme une couleur particulière en relation avec l'aspect Ciel, la verticalité.

Ces précisions ne sont pas là pour vous perdre mais pour vous éviter de vous fixer sur une seule donnée. Pour toutes précisions sur le sujet voyez la bibliographie et peut-être qu'un jour je rajouterai mon propre avis dans un ouvrage qui sera à ce moment exclusivement autour de ce vaste thème.

Pour l'instant revenons au thème de ce livre qui parle de nos maladies. Ce chapitre est donc très important car vous pensez bien qu'une personne, par exemple de type Bois, manifestera des symptômes dans son secteur de prédilection c'est à dire tout ce qui a rapport avec le foie, la vésicule biliaire et toutes les fonctions qui en découle (voir le tableau plus loin).

A chaque fois qu'un désordre se signalera ce sera toujours dans cette sphère. On dit à ce moment: « j'ai le foie fragile ».

En fait le foie signale l'erreur du moment. De la même manière avec votre voiture, lorsque vous roulez un certain temps, le voyant d'essence finit par s'allumer. Vous ne dites pas « je rechute » vous comprenez que l'arrêt à la pompe s'impose. Avec notre corps, les voyants et capteurs sensoriels que sont les sensations corporelles agissent de même et signalent la conduite idoine à tenir.

Lorsqu'il s'agit d'erreur d'hygiène de vie, nous pourrions dire que le patient rechute dans son erreur.

Ce n'est pas une maladie sans sens qui revient, c'est une alarme qui signe la même erreur que précédemment.

D'où l'importance fondamentale de ne pas mettre de terme médicaux sur les manifestations mais plutôt tenter de les relier au vécu personnel.

Ces typologies feront qu'untel manifestera toujours telle pathologie alors qu'un autre « s'exprimera » dans un autre élément. De ce fait, on peut facilement concevoir que les conseils de l'un ne sont pas adaptés pour l'autre et réciproquement même si chacun est convaincu de détenir la vérité.

Par exemple, l'un sera amélioré par le froid, l'autre par le chaud. Ni l'un ni l'autre ne comprendra pourquoi mais c'est ainsi.

Une autre fois le mouvement améliorera celui-ci alors que le repos améliorera cet autre, tout autant d'incompréhensions seront là.

Mais alors, tu devrais manger un peu cela te fera du bien! Ah non, cela m'aggrave!

Tu sais, moi quand je suis fatigué je prends un bon café et ça repart, tu devrais en faire autant! J'ai essayé, mais cela me fatigue encore plus!

Apprenez maintenant à considérer vos manifestations pathologiques comme étant votre expression propre vous permettant de comprendre puis de corriger l'erreur initiale.

Ainsi, notre exemple pour cette faiblesse du foie, de typologie Bois, l'aspect émotionnel sera souvent la première cause du trouble amenant des difficultés digestives. Comme nous l'avons vu c'est leur marque de fabrique, leur élément principal. Les troubles physiques auront alors leur racine dans les difficultés émotionnelles.

A l'opposé, les typologies Terre auront pour racine l'aspect digestif et un émotionnel secondaire, le premier traitement à faire alors sera la diète pour après ramener de l'ordre dans l'émotionnel. A chacun alors d'étudier son comportement pour agir en conséquence, et les conseils que nous nous obstinons à donner devront être modifiés considérablement en fonction du destinataire.

Avec mes trois enfants par exemple, nous avons eu autant de réponses différentes à fournir que nous avons eues d'enfants. A même parents et même famille, des enfants radicalement différents, les réponses étant souvent des plus surprenantes. A titre d'exemple, notre dernier pleurait beaucoup lors de son bain. Nous pensions que la température était trop froide, alors on augmentait,

mais il continuait à pleurer. Nous fûmes bien obligés d'arrêter l'augmentation de température avant tout danger, mais la réponse n'était pas trouvée. Nous avons alors cherché dans d'autres domaines, les jouets et autres accessoires mais rien n'y faisait, jusqu'au jour ou par un concours de circonstance dont la Vie à le secret, nous le plongeons dans un bain presque froid, et là il ne dit rien.

En fait, il aimait les bains froids, à partir de ce moment, le bain est devenue facile, il suffisait juste de ne pas mettre d'eau chaude ce qui glaçait les parents que nous sommes, habitués à des bains bien chauds. Les surprises sont quotidiennes avec les enfants et demandent une grande vigilance de la part des parents.

J'insiste donc sur cette importance car dans ce registre des maladies vous trouverez tellement de nuances. Ainsi des personnes se trouveront améliorées par le chaud ou le froid alors que pour vous c'est l'inverse qui sera bénéfique. Parfois vous ne comprendrez pas, la logique vous échappera, mais cette personne atteinte de fièvre sera améliorée en se couvrant alors que vous, vous préférez vous découvrir dans le même cas, ou inversement. N'imposez pas votre point de vue et sachez écouter celui de la personne dont vous avez la charge.

Parfois la personne se sent lourdes, encombrées, alors la diète et les lavements seront bénéfiques alors qu'à mêmes symptômes cette autre personne se sentira vide et aura besoin de manger en quantité. Parfois untel aime bouger, courir alors qu'un autre aura besoin de sommeil et de tranquillité. Qui aimera les massages et la pression sur les zones douloureuses qui ne supportera même pas le regard se poser sur la peau. Qui pourra manger du pain lors de son mal de gorge, alors que l'eau lui fera mal, symptôme bizarre et inexplicable mais fréquent.

Qui s'agitiera quand la fatigue arrive qui s'effondrera dans son canapé. Qui a besoin de compagnie et d'échange quand le moral s'assombrit qui se repliera au plus profond de soi.

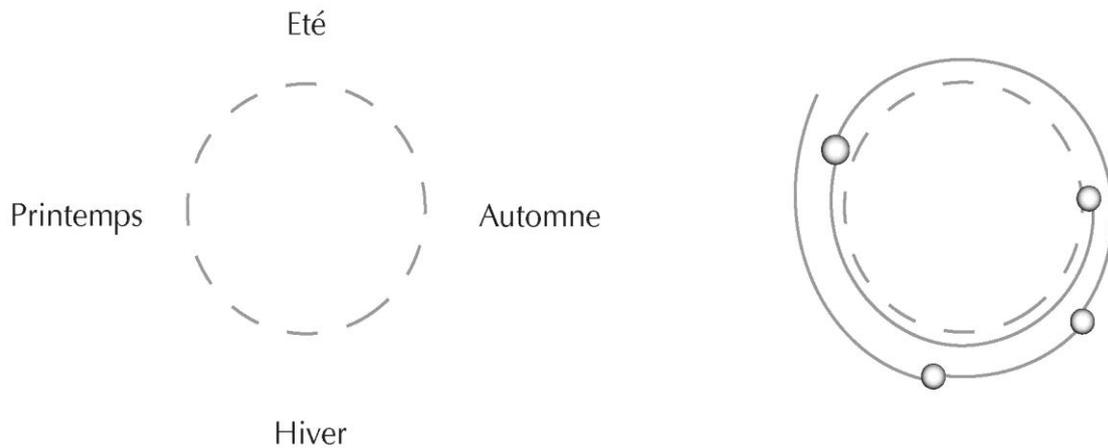
L'autre n'est pas fou ou illogique, il ne cherche pas non plus à vous embêter ou à vous nuire, non, il est juste différent! Normal et différent!

Nous avons donc vu que les manifestations corporelles restent en général dans un secteur précis pour chacun. Bien souvent, elles signent une atteinte pathologique, mais ce n'est pas toujours le cas. Parfois elles annoncent une modification interne ou un épisode à considérer en générant des signes pouvant ressembler à ceux d'une atteinte.

Il arrive qu'ayant eu à vivre une difficulté un jour (maladie précise, déprime...) nous retrouvions quelques années après les mêmes prémices. L'inquiétude nous gagne, nous ne voulons pas rechuter et surtout on se demande pourquoi cette difficulté revient alors que l'on veillait consciencieusement à notre santé. On pensait tenir compte des informations déjà recueillies lors de cette maladie et pensions de fait être à l'abri des problèmes, et voilà que ça recommence.

Pour comprendre ce principe, il va falloir faire un peu d'anatomie énergétique. La structure subtile d'un humain peut être perçue comme une succession de couches qui font penser à un oignon ou un arbre coupé dans sa largeur. Des cercles se dessinent.

Chez l'homme, ils correspondent aux niveaux de conscience qu'il a à franchir. A chaque fois que son champ de conscience va devoir gagner en diamètre, des tensions internes se manifesteront. Elles prendront toujours la même expression parce qu'en accord avec la typologie de la personne. De la même manière que nous aborderons chaque saison de l'année d'une manière à peu près identique, nous aborderons nos saisons internes pareillement. Ce n'est pas une rechute, c'est une nouvelle rencontre enrichie de l'expérience précédente. Pour imaginer ce chemin, vous pouvez dessiner un cercle sur lequel vous marquez les saisons et vous tournerez indéfiniment sur ce contour. Les crises que l'on rencontre, sont les moments où l'on va pouvoir modifier ce tracé et transformer ainsi le cercle en spirale.



Qu'aviez-vous découvert la première fois comme transformation à réaliser? Qu'allez-vous trouver cette fois? Après plusieurs passages successifs, on arrive même à se réjouir de voir arriver un nouveau chantier, car si les désagréments restent fastidieux, on sait que les conséquences sont très enrichissantes! Par contre, chacun ne peut le vivre qu'à sa manière, nous sommes uniques.

Nous pourrions prendre aussi un autre exemple. Votre corps représente votre héritage familial, équivalent à un legs immobilier. Vous héritez de la maison familiale dont l'aspect général demande à être revu et surtout mit à votre goût.. Au début, vous ne vivez que dans la cuisine que vous aménagez comme vous l'entendez. Puis rapidement vous désirez dormir dans une chambre, vous entamez donc des travaux dans la pièce voisine qui n'a pas été utilisée depuis des lustres et dont l'agencement ne vous convient pas. Cet acte de transformation vous permet de vous approprier un peu plus d'espace mais demande de l'énergie et sous-entend quelques tracasseries inhérentes à tous travaux.

Une fois terminé, votre travail vous plait et vous pouvez vous reposer. Mais voilà, la maison est grande et la remise en état nous oblige à continuer, et pièce après pièce, nous avançons. A chaque fois que l'on ouvre une nouvelle pièce, les choses se répètent. D'abord la consternation devant l'ampleur du travail, puis l'acceptation de recommencer, de retrouver le désordre et le bazar du chantier pour finir par un agrandissement de l'espace intérieur.

Dans notre corps c'est la même chose, chaque nouveau chantier s'annonce par les mêmes sensations, ce n'est pas une rechute. Nous n'avons pas à refaire la même pièce, juste à nous atteler à la réfection d'un nouvel espace, et nous le ferons à chaque fois à notre manière.

Toutes ces multitudes de modes de vie seront en accord avec la multitude de la Vie qui ne se répète jamais, d'où l'importance de comprendre notre propre mode de fonctionnement pour ne pas vivre ou utiliser des habitudes conformes aux autres qui seront néfastes, voire nuisibles, pour nous.

Tout au long de mes recherches j'ai pu rencontrer bon nombre de tentatives de classements. Chacune apporte beaucoup à la compréhension de l'humain. Certaines seront plus basées sur l'aspect comme la morphopsychologie. D'autres seront basées sur les tempéraments ou sur les terrains et structures comme en homéopathie.

Pour la diététique par exemple, J. D'Adamo propose des régimes en fonction des groupes sanguins et fait apparaître une différence notable surtout entre les groupes O et A ayant des compatibilités alimentaires différentes. En cabinet, j'ai pour habitude de comparer ces groupes aux moteurs diesel et essence. Le carburant de l'un n'allant pas dans l'autre, cette inversion générant beaucoup de troubles si l'on ne respecte pas ce principe.

Pour clore ce chapitre, j'aimerais vous inciter à partir à la découverte de vous-même. Que

vous preniez le temps de voir ce qui vous améliore, ce qui vous aggrave.

Lorsqu'un trouble apparaît, cherchez ce qui peut aider et surtout continuez le tant que cela vous améliore. Parfois, nous sommes ainsi amenés à nous occuper de nous pendant de long moment, plusieurs heures, qu'importe.

Quand bien même, n'est-ce pas la meilleure des choses que de s'occuper de soi. La Vie nous a confié un corps, machine merveilleuse, non pas pour qu'on l'use le plus vite possible, mais pour qu'on en découvre la magie et le rôle.

Que l'on apporte à l'humanité notre message, notre présence quelle qu'en soit le domaine. Cette notion concerne **tous** les humains, chacun de nous sans exception!

Chapitre 3

Le sens

J'espère que ces premiers chapitres arrivent à vous faire percevoir qu'il y a du sens dans tout ce qui nous arrive et qu'ils vous permettent d'en appréhender les mécanismes subtils et variés sous-jacents.

Positionné dans votre centre, conscient de votre spécificité, vous sentirez plus aisément la présence de ce bain d'intentions dans lequel nous évoluons. Peut-être, craignez-vous moins ainsi la stimulation de la Vie. De toutes parts les influences exercent leur poussée. L'interne cherche à s'exprimer, l'externe tente de nous réveiller. Nous sommes cernés.

Chacun mettra, ou pas, un nom à l'origine de ce bain, mais sans en être obligés, nous pouvons facilement en voir les effets et prendre le temps d'en étudier les modalités quotidiennes. Ce thème de l'origine ultime et primordiale sera débattu lors de savantes rencontres mais l'impact journalier n'en demande pas tant.

Donc, quel est le sens de cette douleur, de cette situation? Que me veut la Vie?

Pour imaginer ma proposition, nous pourrions observer une mouche voulant quitter une pièce et tapant dans le carreau de la fenêtre.

Elle peut, et doit certainement le faire, pester contre ce qui l'empêche de passer. Il n'y a rien (c'est invisible, mais elle ne le sait pas!) mais elle n'arrive pas à passer.

Alors, elle insiste. C'est une mouche consciencieuse et pleine de bonne volonté. Elle prend plus d'élan, va plus vite et tape encore.

Elle croit se rappeler qu'une fois, en volant sous un certain angle, elle a pu passer (la fenêtre était entrouverte, mais elle ne le sait toujours pas!), elle essaye de nouveau, et tape encore.

Elle ne comprend pas. Elle est de bonne foi pourtant, il est indispensable qu'elle sorte pour continuer à vivre et elle fait bien tout ce qu'il faut. Elle finit par douter d'elle-même, se croit incapable et bien bête.

Dépitée, elle refait le point : mon intention est-elle bonne? Ma direction est-elle normale? Ma vitesse est-elle adaptée?

Furieuse et gonflée à bloc, elle essaye encore...Mais tape de nouveau.

Elle s'insurge. Mais qui me veut du mal et qui cherche à me nuire?

A ce moment de l'histoire, je suis quand même touché par cette scène, je lui suggère que l'obstacle invisible qui l'arrête peut être évité. Malheureusement, c'est une mouche moderne, du 21ème siècle, et les choses de l'invisible lui passent par-dessus l'aile. Elle ne veut pas croire à ces sornettes.

Laissons-là à son sort, car cette histoire pourrait continuer encore longtemps, un temps égal à la taille de son obstination.

Quant à nous, revenons à notre idée et étudions un peu cette tranche de vie de mouche.

Il nous est aisé de transposer cette réflexion sur nos propres comportements. Combien de fois, lorsque notre désir n'arrive pas à se réaliser avons-nous levé les yeux vers le ciel pour trouver une réponse? Bien souvent!

Mais que fait Dieu? Chaque fois on s'interroge sur le pourquoi Lui, (ou Les Autres pour les polythéistes!) nous met-il chaque fois des bâtons dans les roues?

De la même manière, tenter d'expliquer à une mouche qu'un humain (c'est quoi au fait?) veut s'abriter du climat pour vivre, est une entreprise hasardeuse. De plus, lui dire qu'il cherche à se protéger du froid mais pas de la lumière par des vitres transparentes, cela devient carrément utopique!

Ces concepts de vie, de fenêtres et autres ne sont pas accessibles à la mouche. Ce n'est pas son monde et cela n'a rien à voir avec ses qualités intrinsèques. D'ailleurs, il n'est pas dit qu'elle nous voit et encore moins qu'elle nous conçoive comme nous sommes. Pour elle, nous faisons partie d'un tout et elle ne voit pas le lien entre des grosses formes évoluant lentement et l'impossibilité de

passer par certains endroits!

Comme la mouche, dissenter sur les causes qui font que nous n'arrivons pas à avancer est complètement stérile. Nous n'y avons pas accès (pour l'instant?). Par contre, nous pouvons nous interroger sur nos choix directionnels et les revoir jusqu'à aboutissement.

Dans l'histoire humaine, il y a encore peu, on ne faisait pas le rapprochement entre les microbes que l'on ne voyait pas encore et nos maladies. On ne faisait pas le lien entre les moustiques et les pathologies tropicales comme le paludisme.

Ces exemples pris dans le monde du minuscule valent aussi pour ceux du gigantesque, comme les grandes manifestations terrestres. On ne reliait pas les séismes avec les plaques tectoniques que l'on ne connaissait pas. Maintenant, on commence à voir l'influence du soleil sur les manifestations terrestres.

Dans un autre registre, on découvre que nos ancêtres ont caché au fin fond de leurs cellules des informations capitales pour notre santé par le biais des informations génétiques. Leur histoire, leur vécu qui nous paraissent lointains, ne l'étaient pas tant que cela, ils étaient juste enfouis dans notre profondeur biologique transmise de génération en génération.

Dans le monde animal, on observe qu'une race de singe apprend à manger un aliment nouveau sur un continent, et peu de temps après tous les singes de la planète font de même comme si une conscience collective agissait.

Le sens nous dépasse grandement, ou du moins dépasse le seul mental humain. Car le problème du mental est qu'il ne sait que ce qu'il apprend et si l'on se cantonne à ses connaissances, la vie devient désagréablement étriquée. Les anciens usaient d'un autre mode d'observation, la voie du cœur, le ressenti, celle qui accueille et véhicule l'intuition. Elle est toujours active chez chacun mais bien souvent contrariée par la peur du mental de se lancer dans des zones non balisées. Pourtant l'une et l'autre ont leur intérêt et la compétition ne devrait pas être entretenue pour éviter toutes les dissonances habituelles. J'espère, quand même, assister à la rencontre des deux voies de recherche!

Les philosophes taoïstes, depuis 2500 ans, tentent de nous faire sortir d'une vision restreinte de la vie pour l'appréhender plus largement. En ouvrant notre conscience à cette immensité riche de sens parfois multiples, notre destinée propre prend une connotation radicalement différente. Je ne peux pas résister à l'envie de vous citer un large extrait de texte d'un de ces philosophes, Tchouang-Tseu. Auteur peut-être moins connu que Confucius ou Lao-Tseu, mais tout aussi important à mes yeux.

Chapitre 18, La crue d'automne :

...On ne peut parler de la mer à une grenouille au fond d'un puits: elle est limitée à son trou. On ne peut parler du gel à un insecte d'été : sa vie est trop brève. On ne peut parler de la Voie à un intellectuel dans sa tour d'ivoire : il est sclérosé par sa formation...

Les quatre mers ne sont-elles pas à l'Univers ce qu'est une fourmilière dans un marais? Les plaines centrales ne sont-elles pas à la Chine ce qu'est un grain de millet dans un vaste grenier? L'homme, bien qu'il se déplace en bateau et en char dans les neuf provinces et se nourrisse de céréales, n'est-il pas parmi les êtres ce qu'est le bout d'un crin de cheval?...

...La mesure des objets est illimitée, le temps ne s'arrête pas, la division est impermanente, le début et la fin ne durent pas. C'est pourquoi une grande intelligence observe le lointain et le proche et reconnaît ainsi le petit sans le trouver insuffisant, reconnaît le grand sans le trouver excessif, sait que la mesure des objets est illimitée. Une grande intelligence distingue clairement le passé du présent, sans regret ni espoir, car elle sait que le temps ne s'arrêtera pas. Elle examine le plein et le vide, ne se lamente pas des pertes, ne se réjouit pas des gains, car elle sait que la répartition est impermanente. Elle comprend le chemin uni et ainsi ne chérit pas la naissance ni n'exècre la mort, car elle sait que le début et la fin ne pourront durer. Ce qu'une personne connaît ne se mesure pas à ce qu'elle ne connaît pas. La durée d'une vie ne se mesure pas à la durée qui précède cette vie. S'échiner à épuiser l'infiniment grand avec l'infiniment petit, c'est s'égarer sans pouvoir se retrouver. De ce point de vue, comment saurait-on que la pointe d'un poil mesure le plus ténu?

Comment saurait-on que l'univers mesure le plus immense...

...Qui examine le grand du point de vue du ténu n'en a pas une vision complète. Qui examine le ténu du point de vue du grand n'en a pas une vision claire. Le menu est l'extrême petitesse, l'immensité est abondance de grandeur. C'est pourquoi les distinguer est commode. Mais tout dépend de la situation. Menu comme masse dépendent d'une forme. Les nombres ne peuvent exprimer les dimensions de ce qui est sans forme, ni la taille de ce qui ne peut être circonscrit. Les mots peuvent exprimer le massif, l'esprit peut figurer le menu. Ce que les mots ne peuvent exprimer et l'esprit ne peut examiner ne dépend ni du menu ni du massif. C'est pourquoi l'homme supérieur ne blesse pas les autres par ses actions, ne s'enorgueillit pas de sa générosité ni de ses bienfaits, ne court pas après les profits, ne méprise pas les portiers, ne lutte pas pour les richesses, ne se vante pas de les refuser, ne demande l'aide de personne, ne vante pas sa force, ne méprise ni les convoiteurs ni les pervers, ses actions diffèrent de celles du populo mais il ne se vante pas d'excentricité. Il se tient derrière la foule, mais ne méprise ni les meneurs ni les flatteurs. Les honneurs et les richesses de ce siècle ne suffisent pas à l'encourager. Ni injure ni blâme ne suffit à lui faire honte. Il sait que l'on ne peut distinguer le vrai du faux, que la frontière entre le ténu et le grand ne peut être tracée. J'ai entendu dire qu'une personne qui a la Voie est ignorée, que la vertu parfaite ne réussit pas, que l'homme supérieur est sans moi, se contente de son sort...

...La Voie considère que les êtres ne sont ni nobles ni vulgaires. Chaque être se considère noble et regarde les autres vulgaires. La tradition considère que le noble et le vulgaire ne le sont pas en eux-mêmes...

Nous pourrions continuer ce texte longtemps tellement il illustre bien mon propos qui d'ailleurs s'appuie largement sur tout ce courant de pensée!

Mais revenons à notre quête de sens. Le but de cette diatribe est avant tout d'essayer de ressentir et de comprendre que le contenu de notre vécu a du sens pour nous, pour chacun de nous. Il n'existe pas d'exemption. Par contre, nous ne pouvons qu'observer notre histoire.

A aucun moment, et j'insiste bien sur ce fait, à aucun moment on ne peut déduire un quelconque sens pour les autres, que ce soit nos enfants, conjoints, parents, voisins.... Jamais nous n'aurons accès à l'histoire de l'autre. Jamais nous ne pourrions comprendre mieux que lui ce qu'il a à vivre.

Le seul vécu auquel on puisse avoir accès est le nôtre, et déjà nous voyons bien que ce n'est pas si simple. Nous avons bien souvent erré dans l'incompréhension en oscillant entre surprises et désillusions. Combien de fois avons-nous cru que cette décision bien pensée allait nous apporter un bon résultat, alors que la découverte de désirs nouveaux, la tension des peurs profondes ou tout simplement la volonté de la Vie, modifiait la trajectoire initiale vers un horizon complètement nouveau que personne n'aurait pu prédire.

Alors, comment hypothéser sur le destin de l'autre? Que l'on propose notre point de vue à celui qui nous le demande, c'est parfait, à condition de ne pas mettre trop d'intentions, d'attentes ou de charges émotionnelles qui ne manqueraient pas d'exploser à la moindre étincelle. N'attendez pas non plus que ce conseil donné soit suivi, laissez à l'autre le loisir de l'utiliser à sa manière, ainsi votre avis sera intéressant. Apprenez à ne pas confondre ordre et conseil!

Que l'on dise par exemple: « ton problème m'évoque tel sentiment. Ton attitude me fait penser à tel comportement... » sera nettement moins agressant que les affirmations du genre: « tu penses cela. Tu agis parce que... ». On ne voit qu'un petit bout de l'histoire de nos congénères et, de plus, ce que l'on voit de l'autre n'est *que* ce qui nous concerne, que ce que nous pouvons voir. Cette focalisation restreint considérablement notre vision.

De ce fait, on ne considère plus le reste de l'individu, on n'en perçoit qu'une facette, ce trait de caractère qui nous agresse ou ce comportement qui nous insupporte. L'effet miroir est là.

Habituellement, ces discordes nous font juger l'autre. Nous, nous sommes convaincu de bien faire, à peu de chose près, mais l'autre est vraiment infernal et déclenche en nous un flot dévastateur, un tsunami d'opprobre envers lui. Essayez de quitter cette attitude, interne ou externe, et reprenez cette histoire pour vous.

Ainsi, si nous sommes impliqués dans un conflit, nous pourrions prendre conscience de notre

rôle et en tirer des leçons, mais jamais nous ne pourrions dissenter ou imaginer les leçons que l'autre pourra en retirer. Il est déjà assez difficile de rester « Zen » dans notre difficulté sans chercher en plus à appréhender celle de l'autre, ce qui n'a d'ailleurs aucun intérêt pour personne.

Tout ce que l'on verra à ce moment n'étant que la réverbération due à l'effet miroir où l'on ne voit que ce qui nous concerne. Donc concentrons-nous sur notre place. Plus tard, lorsque vous serez habitués à cette observation, vous verrez comment l'on peut assouplir cette méthode mais en attendant collez au plus près de vous.

Essayez de voir que l'autre ou la situation ne sont que des pions que la Vie utilise comme la fenêtre pour notre mouche.

Et justement, pour revenir sur l'histoire de cette mouche, continuons à utiliser l'effet miroir pour notre compréhension. Nous voyons bien que cette bestiole ne peut pas envisager ni concevoir ce qu'est une vitre de fenêtre.

Rien dans son monde ne peut lui expliquer ce comportement. Pas plus qu'elle ne peut relier cette sensation de choc et d'obstruction à la présence d'humains qu'elle ne conceptualise certainement pas d'ailleurs. Les détracteurs diront qu'une pauvre mouche ne peut pas intellectualiser ainsi; peut-être!

Mais je pense que nous sommes dans la même situation que cette pauvre bête. Nous nous heurtons souvent à des obstacles que nous ne comprenons pas toujours (voire rarement!) et nous nous obstinons dans des directions de vie qui peuvent paraître inadaptées. Notre obstination animée par notre volonté fera que le coup sera d'autant plus fort, équivalent à la somme d'énergie mise dans l'action. La maladie sera d'autant plus destructrice que nous nous obstinerons dans une direction non-conforme à notre physiologie.

En lisant ces lignes vous pouvez peut-être hausser les épaules en vous sentant peu concerné, mais si l'on y regarde de plus près, avez-vous bien conscience de tout ce qui vous arrive?

Combien de fois vous êtes-vous jeté dans la gueule du loup? Combien de fois vous attendiez une réponse positive à votre attente et c'est la négative qui est arrivée? Combien de fois vous pensiez que ce professionnel allait faire d'une manière alors que finalement il s'est comporté tout autrement? Combien de fois vous avez élaboré un projet pour les années à venir que l'avenir s'est dépêché de balayer en changeant toutes les données?

Quels symptômes vous présentez, douleurs, raideurs et autres dysfonctionnements, qui perdurent que vous n'avez pas relié à leurs causes? Vous appelez cela arthrose, alors que c'est une perturbation tellurique due à la position de votre lit.

Fort rapidement et bien facilement, vous allez dire que cette maladie porte un nom précis, répertoriée dans les grimoires médicaux et que vous ne pouvez donc pas y remédier. Voilà comment on limite notre champ de conscience et comment on peut passer à côté d'une information personnelle. Un vieux proverbe dit « *Quand le sage montre les étoiles, l'imbécile regarde le doigt!* ». Je crois que l'index ne présente plus d'inconnus pour nous tous, nous en connaissons tous les détails à force de le regarder!

La seule considération d'une manifestation délimitée dans le temps et l'espace nous éloigne de la compréhension globale nous empêchant l'accès au sens.

Car une maladie se définit médicalement par l'observation de symptômes présents presque systématiquement et regroupés entre eux pour prendre le nom de maladie X ou Y. Par contre certains faits seront exclus car apparemment sans relation. Elle devient statistique et générale et ne concerne pas votre vécu.

Dans cette observation rigoureuse ne rentrent en compte que les choses qui se voient, se comptent, se pèsent, se répètent... bref, la matière et la mécanique. Ce qui n'est pas faux car présentant un intérêt médical, mais qui, par contre, limite sérieusement. Car l'invisible n'est pas pris en compte.

Lorsque je parle d'invisible, je ne fais pas forcément référence à l'immatériel, au non-incarné. L'invisible est souvent ce que l'on ne considère pas ou ne relie pas aux événements.

Par exemple, entre une douleur articulaire et une consommation de laitage, il n'y a pas de lien direct. Ce n'est pas visible (avec ce concept-là!), pas en lien direct donc pas pris en compte.

Entre cette pathologie grave et une zone tellurique fortement perturbée sous un lit il n'y a pas de relation particulière et évidente. C'est invisible.

Entre cette fatigue importante et ces coups de téléphone de la copine dépressive, le lien n'est pas marqué!

Entre cette épaule douloureuse et ce poids de vie (conjoint, enfant, situation...) que vous vous sentez obligé de porter à bout de bras, la relation physique n'est pas évidente.

Parmi tous ces exemples cités et ceux vous concernant que je n'ai pas cités parce que je ne connais pas votre vie, vous pouvez pressentir des liens de causes à effets. Faites en de même dans votre histoire, collectez vos difficultés et voyez comment elles s'articulent avec votre vécu. Voyez les liens et relations.

L'invisible n'est donc pas une croyance sulfureuse, c'est juste l'observation des manifestations de cause à effet. Cette démonstration est tout aussi difficile à réaliser face au scepticisme moderne que d'essayer d'expliquer aux habitants d'une tribu sans contact avec la civilisation occidentale que dans votre C.D se cache le philharmonique de Berlin ou que vous parlez dans votre portable avec quelqu'un à plusieurs dizaines de kilomètre. C'est apparemment incompréhensible, les liens sont invisibles à ces hommes. Pour comprendre la nature des liens, il faut faire l'effort nécessaire pour acquérir les outils de perception adéquat.

Surtout que ces hommes sont bien surpris quand on leur dit que l'on est en train de découvrir l'importance des ancêtres dans notre patrimoine génétique. Eux, cela fait des millénaires qu'ils le savent, qu'ils le voient comme votre nez au milieu de votre figure et surtout qu'ils en tiennent compte dans leur vie de tous les jours. On n'utilise pas les mêmes fonctions humaines, c'est tout.

Pour nous occidentaux, ce qui fausse le plus cette prise de conscience, c'est le cadre mental que nous nous fixons pour comprendre le contenu de nos aventures. Nous avons du mal à considérer que *tout* fait partie de notre histoire, tout rentre en compte, nos actions et nos pensées, parfois même celles des autres... Tout ce qui m'arrive me concerne, je suis le destinataire privilégié de ces informations! Alors que l'indigène dans sa forêt le sait depuis son plus jeune âge.

Cette idée d'interaction va en fait très loin. Je vais vous l'illustrer d'une manière un peu surprenante mais qui mérite réflexion. Comme toute idée dérangement, il est bon de prendre son temps pour l'étudier plutôt que de réagir vivement en la chassant. Cette précaution prise, nous pouvons rentrer dans le sujet.

Faisons un petit exercice pratique. Toujours dans cette notion d'invisible, nous allons essayer de considérer la relation existante entre certaines perturbations issues de votre quotidien. Prenez le temps, de chercher dans votre vie un moment ou une situation conflictuelle qui vous confronte à quelqu'un ou un organisme social particulier. Puis, en suivant l'exemple arbitraire que j'utilise là, vous allez essayer de cheminer sur votre propre conflit.

Pour le déroulement de ce livre, prenons par exemple un cas où une personne ou un organisme vous doit de l'argent ou un service.

Vous êtes dans la situation de la personne qui attend que son dû lui soit versé. Seulement la situation s'éternise, traîne en longueur. Le débiteur utilise toutes sortes de facéties pour ne pas régler le problème. Parfois la mauvaise foi est flagrante, il nie l'évidence, cherche par tous les moyens à fuir sa dette.

Vous, vous ne vous laissez pas faire, vous utilisez tout ce qui est dans votre pouvoir pour le faire céder, mais rien ne marche. Intérieurement, vous le maudissez. Vous rêvez à tous les supplices que vous pourriez lui faire subir s'il était en face de vous. Tout cela pourtant ne sert à rien, voire, tout s'aggrave. Cette sensation de pouvoir que vous confère votre sentiment de bon-droit vous pousse dans l'altercation et vous incite à agresser l'autre que vous jugez alors méprisable.

Devant cette obstruction, ce blocage forcé (vous vous rappelez de la mouche?) nous allons essayer une autre manière de comprendre l'histoire. Nous allons laisser ce conflit de côté pour l'instant.

Ma proposition étant de chercher des liens de causes à effets reliant l'événement de la vie, nous allons chercher si dans votre vie il n'existe pas un moment ou une situation où vous seriez le débiteur!

Chercher où, dans votre vie, le problème est présent mais dans l'autre sens. Vous vous plaignez d'un mauvais payeur, mais dans quel autre cas êtes-vous un mauvais payeur?

Pour votre cas, vous vous donnez toutes les bonnes raisons pour ne pas régler la note, vous faites traîner en longueur en espérant échapper à l'addition.

Maintenant que l'on tient nos deux scénarii complémentaires, nous allons tenter de les résoudre. Il me semble que présenter ainsi, la réponse est évidente! Vous voyez que l'on a fait un découpage et une observation de faits en incluant certaines séquences de manière inhabituelle. Mais de ce fait un sens nouveau se dégage.

Il paraît évident, énoncé comme je l'ai fait, que la réponse est que lorsque vous aurez payé votre note, l'autre en fera de même!

Mais voilà le problème dans toute son ampleur, vous n'avez pas envie de payer! Vous refusez de lâcher sur ce sujet tellement vous vous sentez dupé ou volé... Tout cela n'est qu'illusion, vous êtes confronté à vous-même et à vos capacités de transformation!

Combien êtes-vous prêt à payer pour être tranquille et pour solder un conflit qui lui, vous coûte énormément en énergie vitale?

Cet exemple arbitraire (mais pris dans le vécu de l'auteur!) est là pour imaginer mon propos. A votre niveau, cherchez dans votre histoire les événements complémentaires. Voyez dans quel domaine quelqu'un vous pose problème et cherchez le même thème dans vos propres comportements. Vous vous plaigniez que certains de vos amis n'appellent pas, combien d'autres attendent désespérément votre appel?

Une fois trouvés, faites des essais. Commencez sur les thèmes les plus simples, vous verrez l'efficacité de la méthode.

De cette manière, vous comprendrez qu'entre deux manifestations de la vie des liens existent. Ils paraissent invisibles parce qu'on ne les considère ni ne les regarde pas, mais ils existent.

Ces liens de cause à effet peuvent être vus dans notre vie mais aussi dans toutes les structures qu'elles soient familiales ou nationales ou mondiales!

Au niveau d'une famille, si un de ces éléments fait une thérapie sur lui et évoque des difficultés familiales, des répercussions se produiront immédiatement! Il est fréquent en cabinet de travailler un sujet avec un patient et de l'entendre à la consultation suivante relater les bouleversements qui se sont produits dans sa famille alors même que rien n'a été dit de l'entretien! Les liens dits invisibles ont joué!

Autre niveau, imaginons un état, dans lequel un ministre arriviste ne chercherait qu'à colmater sa propre brèche névrotique, il établirait des lois pour soi-disant sauver des vies au niveau national, pour ensuite se féliciter ostensiblement des résultats et nourrir ainsi sa carrière.

Il ne verrait peut-être pas de relation avec une catastrophe naturelle ou un événement particulier dans le pays causant bien plus de morts que sa loi a voulu en épargner au peuple. Son image politique ne supporterait pas cet affront.

Que ce soit en nous, dans une famille, dans un état...chaque action (et même pensée!) a un effet.

En fonction du retour que la vie me propose, je verrai si mon action était pour le bien de tout le monde, *moi y compris*, ou si elle n'était animée que par mon égo.

A propos de ce thème de l'action de notre pensée, je ne peux pas résister à l'envie de vous conseiller la lecture des ouvrages sur Maître Philippe de Lyon, guérisseur de la fin du 19^{ème} siècle, qui donnait comme consigne de ne pas dire du mal d'autrui pendant quelques jours. L'acceptation de la personne la guérissait de manière miraculeuse à condition de tenir sa promesse. Voyez les références en bibliographie.

Toutes ces manifestations opèrent dans ce que l'on appelle l'invisible!

Nous reviendrons sur le sujet plus en détail dans la suite de ce livre.

Pour l'instant, avec ce chapitre, nous tentons d'appréhender le fait qu'il existe un sens à ce qui nous arrive même si cela n'est pas toujours évident d'un premier abord. Plus tard, je vous proposerai d'autres clefs pour comprendre « *quel sens* ».

Prenez donc le temps de bien vous centrer sur vous et d'observer « ce qui vous arrive »; ce qui arrive vers vous! D'où cela vient-il?

Cela se voit bien dans les cas où les mariages font suite aux divorces, n'est-il pas surprenant que vous retrouviez le même trait de comportement chez vos conjoints? Et chose surprenante, que cela s'arrête après avoir travaillé sur vous!

Ou dans le domaine social, qu'est-ce qui fait qu'aujourd'hui tout le monde vous agresse? Quel hasard anime ce vécu? Ou alors quel reflet personnel se montre? Quelle face montrez-vous, quelle énergie diffusez-vous pour que les personnes rencontrées se cabrent ainsi?

Est-il indispensable ou nécessaire que vous restiez immobile et prêt à recevoir ce vécu? Que faudrait-il lâcher comme culpabilité ou comme raison pour que vous quittiez ce rôle ou cette place et faire que la « tuile » tombe, cette fois, à côté de vous? Que ces individus n'entrent pas dans ces rôles face à vous?

Pour des raisons qui nous échappent, la tuile devait tomber, mais nous, sommes-nous obligés de la recevoir sur la tête? Pour certaines raisons le froid doit venir, sommes-nous obligés de sortir en petite tenue? A la suite de dispositions intimes ces congénères-là sont en tension, pourquoi ma vigilance ne m'a pas mis en garde?

La qualité particulière de nos échanges n'est que le retour de nos projections.

D'une autre manière, voyez combien de fois les gens font le gros dos toute la journée en attendant qu'un événement difficile arrive. Combien sont convaincus qu'un heureux événement devra être payé par de gros ennuis à la vie! Bien évidemment, si l'on croit que les ennuis sont l'œuvre du hasard, nous croirons aussi que le bonheur en dépend. Mais si l'on réalise que les événements se déroulent harmonieusement lorsque nous sommes tranquilles et centrés en nous, alors ces notions changent du tout au tout.

Pour prendre un autre exemple, si vous vous placez au milieu d'une route, sans tenir compte des voitures qui circulent, vous pourrez dire que parfois tout va bien, et parfois vous avez un accident, mais c'est le hasard, paraît-il!

Regardez les gens que vous connaissez et que vous côtoyez, vous trouvez évident qu'il leur arrive certaines aventures. Eux, de même, se demandent pourquoi vous continuez à entretenir ces comportements qui vous mettent en difficulté. Le problème est que vous ne voyez pas les vôtres parce que vous regardez ceux des autres et ne faites pas le lien de similitude. Utilisez ce principe vous verrez l'éclairage que cela apporte.

A propos de ce hasard, j'aimerais vous livrer les fruits d'une méditation matinale. La question que je me posais était de chercher à comprendre pourquoi la Vie par le biais de ces différents serviteurs ne nous dit pas plus clairement les choses. Pourquoi une voix forte et précise ne me dirait pas à l'oreille ce que je dois faire, ce serait plus simple quand même! Voici ce que cela m'inspire.

Premièrement, nous allons utiliser la notion des similitudes entre les événements, c'est à dire qu'une loi de la Vie s'observe à tous les niveaux, en l'occurrence, nous allons observer les langages entre humains puis des humains vers le règne animal et nous copierons ensuite ce mode d'échange sur d'autres plans. C'est toujours l'effet miroir mais à un niveau différent, c'est entre autre la notion du microcosme dans le macrocosme.

Donc, pour cette question matinale, nous devons observer comment circulent les langages. Entre humains, hormis pour les sujets philosophiques, nous pouvons nous comprendre directement. Même si la langue est différente nous pouvons quand même comprendre le sens des mimiques, des gestes. Entre autre parce que nous fonctionnons pareillement.

Lorsque l'on voyage en pays étranger, si la soif vous prend et que vous ne parlez pas la langue, de mimer le fait de boire un verre permet à l'étranger en face de vous de comprendre votre désir et de vous donner un verre. Il peut comprendre parce que lui aussi boit comme vous, connaît la soif comme vous et communique comme vous. Notre structure physique conditionne notre mode relationnel. Les humains entre eux, quel que soit leur origine, leur sexe, leur âge sont conditionnés, formatés selon des règles précises.

Maintenant, il existe d'autres règnes sur terre, l'animal, le végétal et le minéral.

Pour le second, l'animal, nous voyons qu'ils arrivent à communiquer entre eux. En tant qu'humain nous n'y avons que peu accès, certains humains d'une sensibilité particulière pourront le faire plus facilement, mais l'humain classique ne peut qu'observer sans tellement comprendre.

Par exemple, chez moi j'ai un grand terrain qui me permet de faire un centre d'accueil pour les animaux âgés ou n'ayant plus de place ailleurs. Régulièrement je recueille de nouveaux venus. Dès qu'ils arrivent, qu'ils soient ovins ou caprin, les lois du troupeau s'actionnent et la hiérarchie se met en place rapidement. Presque immédiatement le nouveau venu obéit aux règles, aux coutumes du troupeau et trouve facilement la cabane pour dormir comme tout ce qui constitue la vie à cet endroit.

Dans la vie sauvage, on voit bien que les animaux ont des règles précises et communiquent entre eux de la même manière. Les sons des baleines et autres cris animaux semblent bien démontrer des échanges entre éléments même si nous n'avons pas encore pu les décoder.

La question que l'on peut être en droit de se poser est la suivante, si le règne humain a son langage, de même que le règne animal, nous pouvons aussi supposer que le végétal et le minéral en ont un aussi!

Les travaux de J.M Pelt ont permis déjà de défricher le sujet pour le monde végétal mais cela va peut être encore plus loin que nous pouvons l'imaginer pour l'instant. A qui de découvrir le langage minéral?

Revenons à notre exemple. Munis de ces informations, nous pouvons observer comment les mondes tentent de communiquer entre eux et constater qu'ils existent certains passages. Pour cet ouvrage nous limiterons notre observation aux tentatives humaines vers le monde animal.

Donc, pour qu'un humain puisse faire un travail à un animal il devra utiliser un langage autre que le sien propre car non conforme pour le monde animal.

Vous pouvez essayer de dire à votre cheval va au bout de la grange et recule entre les bras de la charrette à fumier, il ne le fera pas. Il vous regardera avec son œil équin et ne réagira pas à l'ordre.

Comme pour notre mouche la communication et la conceptualisation ne passent pas. Pour que le cheval obéisse vous allez devoir le dresser.

Tout dressage, pour n'importe quel animal, utilise deux principes, la récompense et la sanction. Pour qu'un animal aille dans l'endroit précis où j'aimerais qu'il aille, il faut que je l'attire avec des aliments qu'il aime et qui lui correspondent.

Si je mets un gros beefsteak pour attirer un cheval, cela ne fonctionnera pas, par contre j'aurai tous les chiens et chats du quartier. Je vais donc devoir trouver un aliment pour cheval et même pour ce cheval précis car ils n'ont pas tous les mêmes goûts.

Puis je vais devoir faire quelque chose pour qu'il quitte l'endroit où il est. Imaginons qu'il soit au pré en train de brouter tranquillement sans aucune envie d'arrêter. Si je veux qu'il rentre à la grange je vais devoir faire preuve d'autorité. Je vais donc être obligé de le déranger, de le pousser, de le contrarier pour qu'il daigne bouger. Dans certains cas il peut être obligatoire de sortir la badine pour qu'il sente physiquement et de manière suffisamment désagréable mon intention de le faire changer de place.

Enfin il se décide à bouger, mais pour aller où, il ne le sait pas.

Je vais devoir donner des indications physiques pour qu'il se dirige vers le but que je désire. Arrivé devant la grange, il faudra encore que je le fasse se tourner, puis reculer, mouvement dont il a horreur, mais obligatoire en l'occurrence. Puis je serai obligé de continuer les stimuli tant que j'ai besoin de lui pour finir par le libérer lorsque j'aurai terminé et le laisser gambader à sa guise jusqu'au prochain travail à réaliser.

Cet animal est donc sous l'autorité d'un représentant du règne qui le suit. Partant du minéral, nous remontons vers le végétal puis l'animal et enfin l'humain.

Si le monde s'arrête là, l'homme est en haut de la pyramide, mais voilà, cela n'a pas l'air d'être le cas. Pour reprendre la hiérarchie que propose les « dialogues avec l'ange » l'homme se situe entre le monde incarné constitué des 3 règnes déjà cités et le monde spirituel composé aussi de 3 règnes en corrélations avec les terrestres. C'est l'image du chandelier à sept branches.

Ainsi, nous pouvons aisément comprendre qu'après le règne humain, un autre suit mais dans une

manifestation qui peut nous échapper si l'on regarde la vie de manière trop sectorisée, trop limitée. Ce règne suivant cherche, comme nous avec le règne suivant le nôtre, l'animal, à nous faire réaliser certaines tâches pour lesquelles nous manquons considérablement de renseignements.

Et pour cause, la suite évolue sur des secteurs qui ne peuvent que nous échapper tout comme le cheval ne peut pas comprendre pourquoi il faut trimbaler ce tombereau de fumier à un autre endroit. Ni la cause, ni la finalité, ni la charrette, ni le fumier n'a de sens pour lui. Il voit simplement qu'il ne peut pas faire autrement.

Pour nous guider et nous dresser, ces plans suivants utilisent comme nous les règles du dressage et nous récompensent ou nous stimulent grâce aux éléments qui nous parlent. Ainsi certaines choses seront faciles, le hasard l'ayant rendu possible. Mais ce hasard n'est pas plus hasardeux que cette botte de foin posée là pour attirer le cheval, pas plus que cette difficulté que l'on rencontre qui n'est que le coup de cravache pour le cheval.

Tous ces signes, ces synchronicités, ces chances et ces malchances ne sont que les interventions de ces plans supérieurs cherchant à nous faire réaliser une tâche particulière qui nous échappe autant que nos buts échappent au cheval.

Alors, comme certains humains arrivent à communiquer avec certains animaux. Comme certains animaux arrivent à communiquer avec les humains, il arrive que certains hommes établissent un lien avec certains éléments du plan supérieur qui sont peut-être doués de contact avec notre plan inférieur. Peut-être même que ces éléments se font traiter d'illuminés par leur chef (il doit y en avoir aussi, il y a pas de raison!) parce qu'ils arrivent à recevoir des messages d'un monde autre.

La Vie est ainsi faite! A nous d'accepter certaines données, certaines impulsions de la Vie, pour gérer notre vie en sachant écouter nos talents propres et les attentes de la Vie. Notre vécu prend alors une dimension insoupçonnée en transformant cette sensation de fardeau en potentialités immenses.

Telle est la quête du sens!

Chapitre 4

La transformation.

Toutes les suggestions précédentes préparent en fait une étape fondamentale dans notre évolution qu'est la notion de transformation. La philosophie chinoise ancienne en a fait un de ses piliers de réflexion et en débat longuement.

De manière surprenante, dans notre culture occidentale, cette notion est fort peu décrite. Ce moment de la transformation, de la mutation, qui fait que l'ancien meurt pour que le nouveau naisse, reste dans l'ombre, alors que nous passons tous par là. Chaque matin devrait être un renouveau, un accueil du nouveau et un abandon de l'ancien.

Dans le thème de ce livre, c'est la pièce maîtresse car ces moments de crise, de maladie, sont justement des moments de transformation. Nous pourrions en observer les manifestations sous deux formes importantes à différencier.

D'abord l'étude de la maladie peut être primaire, comme nous le verrons plus loin dans les derniers chapitres, c'est à dire que des symptômes indiqueront de manière assez directe une modification à opérer dans notre hygiène de vie ou dans notre monde relationnel.

Mais ces symptômes peuvent être vus aussi comme le détachement d'anciens comportements devenus pathologiques pour laisser place aux nouvelles idées et nouvelles attitudes. En ce cas, la crise est alors assimilée à une crise de ménage intérieure réclamant action et innovation dans nos comportements. On chamboule tout pour trouver un nouvel ordre plus conforme à l'être que je deviens.

Comprenant mal ce dernier processus, nous utilisons parfois une quantité folle d'énergie vitale pour trouver un moyen de continuer comme avant, alors que nous ferions mieux d'utiliser cette énergie pour nourrir le nouveau. Mais la peur d'innover nous rend passésistes et conservateurs.

Pour prendre un exemple précis et imagé, nous pourrions parler de la larve de notre mouche ou d'une plus poétique, celle de la chenille qui se transforme en papillon. Cette étape fondamentale dans la vie de cet insecte est souvent reprise pour expliquer nos propres mutations. Quel que soit notre futur, nous connaissons tous un état larvaire puis un état transcendant qui n'apparaîtra qu'après les étapes nécessaires. Nous pouvons même en rencontrer plusieurs fois dans notre vie!

Nous avons tous, tout au long de notre vie, à vivre ces bouleversements qui nous mûrissent, nous façonnent, nous pétrissent. Ces moments nous obligent à abandonner les vieux schémas, les vieilles croyances pour innover dans un comportement plus juste et plus conscient.

Hors, ces deuils du passé peuvent se matérialiser par des symptômes, des douleurs corporelles dont il est bon de ne pas trop perturber le déroulement. Trop souvent, les prenant pour des maladies à soigner, qui plus est sans le moindre sens, nous cherchons à les faire disparaître le plus vite possible. Pour tenter de lever la confusion nous allons prendre une image grâce à un exemple mécanique.

Lorsqu'un véhicule n'a pas fonctionné depuis longtemps et que le moteur démarre, un gros nuage s'échappe du pot d'échappement. Pour une voiture roulant tous les jours, c'est un symptôme inquiétant, pour cette auto-là, c'est normal.

A notre niveau d'humain, lorsque nous remettons en route une fonction restée bloquée de longue date, des manifestations ont lieu, ne les accueillons pas comme une maladie mais comme un renouveau.

Le bon-sens devrait pouvoir s'exprimer dans ce cas, mais si l'on court aux urgences à la moindre manifestation, on ne pourra pas comprendre ce processus. Ce qui ne veut pas dire qu'il ne faille pas aller aux urgences dans certains cas, mais il faudrait un peu plus de discernement.

Autre exemple physique, lorsque vous reprenez l'activité physique après quelques années d'arrêt, les symptômes sont légions. Problèmes de souffle avec douleurs thoraciques, palpitations, vertiges, douleurs musculaires atroces, fatigue...je ne suis pas en train de décrire une maladie grave, juste une remise en route corporelle avec courbatures et gênes diverses.

Pour de tels troubles vous n'allez pas aux urgences, vous attendez que ça passe. Bien souvent, pour

des niveaux différents, le phénomène est le même. Vous travaillez en psychologie un thème particulier, vous libérez une tension interne, le corps éliminera de la même manière les composantes qui manifestaient le blocage. Il faudrait à ce moment ne pas agir, juste aider le corps à faire son ménage. Seulement les symptômes ressembleront tellement à d'autres, qui eux sont d'origines pathologiques, que le discernement devient difficile.

Les distinctions que l'on peut faire sont les suivantes. Vous présentez une pathologie (hépatique, digestive, urinaire...) courante sans avoir eu la sensation de coup de froid, sans qu'il y ait d'épidémie quelconque; dans l'anamnèse vous ne trouvez pas de sujet externe déclencheur. Deuxièmement, la prise de remède qui normalement améliore rapidement un trouble, reste, dans ce cas, assez inefficace. De plus, munis de ce que je viens de dire, vous avez fait le parallèle avec un changement intérieur qui vous libère dans la sphère d'action de l'organe (poumon: tristesse; foie: colère...). Mais attention quand même, je n'hésite pas à me répéter, il faut que ce soit une libération pas une atteinte, sinon nous sommes dans le cas de figure des maladies suite de troubles émotionnels, votre thérapeute devrait normalement vous aider à éclaircir votre histoire. Parfois le tableau pathologique n'est pas franc, tous les symptômes habituels ne sont pas présents et souvent d'autres surprenants sont là aussi.

Voici une clé importante quand même, dans les cas de libération, même si les troubles sont fortement perturbants, votre état psychique à tendance à être mieux si, bien sûr, vous arrivez à ne pas paniquer devant vos manifestations.

Dans les règles thérapeutiques existantes, il y en a une qui définit précisément les étapes d'amélioration et d'aggravation mais je pense qu'il faut un peu d'habitude et de pratique pour bien l'utiliser, faites attention si vous n'êtes pas thérapeute. J'en donne quelques éléments à titre indicatif sans trop rentrer dans les détails car elle fait partir des programmes de formation et demanderait trop d'explications.

Elle nous apprend ceci: l'amélioration doit aller de l'interne vers l'externe, du psychisme vers le physique et dans le sens inverse de l'apparition des symptômes.

Ainsi un eczéma qui fait suite à un travail sur l'organe poumon est une amélioration. Un asthme qui fait suite à une suppression d'eczéma est une aggravation.

Une angoisse libérée qui génère une débâcle intestinale ou une crise de foie bénigne est bénéfique. Des colites traitées à grands renforts de médicaments qui rendent le patient encore plus anxieux et tendu est une aggravation.

Une lombalgie traitée qui fait réapparaître une vieille entorse mal soignée est une amélioration alors que si elle fait apparaître un nouveau symptôme c'est une aggravation, surtout si le nouveau symptôme touche le rein ou la vessie nous avons alors une double aggravation car il y a une progression vers l'interne. Et pour continuer, si l'on traite alors le rein ou la vessie et qu'apparaît un épisode dépressif alors nous avons une triple aggravation, c'est le jackpot pathologique.

Vous voyez ainsi qu'il est important de bien prendre le temps de placer les éléments pathologiques dans l'histoire du patient pour en comprendre plus ou moins le sens. Ce sont quelques clés pour comprendre les moments libérateurs mais de toutes manières, ne restez pas seul avec vous-même, voyez vos praticiens habituels pour confronter votre ressenti.

Dans un exemple plus précis, à propos d'une pathologie bien plus grave, le cancérologue Hamer a mis en évidence certains œdèmes cérébraux comme étant des phases de solutionnement d'un problème et non pas une pathologie à soigner. Pour lui, l'œdème est à surveiller mais pas à toucher. Information à prendre avec des pincettes car tout œdème cérébral n'est pas une résolution de conflit et demande impérativement une étude compétente. La difficulté est de trouver quelqu'un formé à sa technique car son travail est fortement décrié par la médecine officielle.

Thème récurrent que cette opposition entre les différentes pratiques qui n'a pas encore fini de se faire sentir. Il est vrai que toutes ces querelles professionnelles compliquent un peu la quête de chacun et n'est pas simple pour le patient mais par contre cela l'oblige à récupérer le sens de son histoire personnelle. Comme je l'ai proposé en début de livre, il y a du sens dans tout ce qui nous arrive!

Pour reprendre un exemple, parfois un individu peut présenter une pathologie pulmonaire alors que rien à l'externe ne pourrait expliquer ce symptôme. Pas de coup de froid, pas d'épidémie à l'horizon, pas d'antécédent particulier à se mettre sous la dent, mais voilà, il souffre du poumon. En parlant avec lui, il dit même qu'en ce moment la vie se déroule pas mal, voire même mieux depuis quelques temps. Si on l'interroge avec une écoute énergétique, il va même dire que sa bronchite s'est déclarée quelques jours, ou quelques heures après une séance de thérapie où il a pu enfin régler une vieille histoire triste.

Si vous n'êtes pas habitué à l'énergétique, cette description vous laisse froid. Mais si vous connaissez la théorie des 5 éléments que propose la médecine chinoise, vous comprenez tout de suite. L'élément du métal comprend des organes, le poumon et le gros intestin; une saison, l'automne; une émotion, la tristesse! Eh oui, en acupuncture on dit que ce sont les organes qui gèrent les émotions!

Dans notre exemple, on peut comprendre que notre patient ayant éliminé cette charge de tristesse au niveau émotionnelle et psychique par sa thérapie verbale, doit l'éliminer maintenant au plan physique. C'est une manifestation du psychisme vers le physique, donc normalement une amélioration. Il n'est pas utile à ce moment de sortir l'artillerie lourde pour traiter ce patient, il faut juste aider l'organisme à se libérer du fardeau en expectorant tout ce qu'il avait en lui. Une expression populaire dirait « qu'il la crache sa Valda! ».

Autre exemple, lorsqu'une douleur physique se manifeste, une névralgie scapulo-humérale (une douleur de l'épaule), il se peut aussi que ce soit en lien avec autre chose. Tout allait bien jusqu'alors et voici venir cette douleur sans cause apparente. Si l'on cherche à immobiliser cette épaule par un bandage en attendant que la douleur passe ce n'est peut-être pas la bonne solution. Peut-être faut-il au contraire la mobiliser et lui faire gagner une mobilité qu'elle n'avait jamais eue avant. Et si cette douleur était celle du patient atteint de sa bronchite, alors c'est très certainement la suite. Dans ce cas, il faudra prendre le temps de ranimer cette épaule par des massages avec huiles essentielles adaptées pour renourrir et stimuler les tissus et les fonctions. Mobiliser avec un ostéopathe l'ensemble que représente cette épaule, faire du yoga et des exercices de respiration et de souffle et faire tout ce qui semble bon jusqu'à amélioration notable du mouvement.

Si vous ne le saviez pas encore, je vous informe que le méridien du poumon et du gros intestin passe sur l'épaule, alors cela veut dire que l'émotion tristesse de ce patient a commencé à quitter la profondeur du corps par le poumon/organe pour continuer sa sortie par le méridien et finira très certainement par une légère éruption cutanée, phase la plus externe du métal. On dit que le métal est maître de la peau.

Tous ces liens, seule l'énergétique chinoise nous les donne et il serait bien temps que les instances officielles les considèrent plutôt qu'elles ne les dénigrent!

Pour revenir à notre chenille, lorsque la peau de la chenille se fend après avoir séchée, cela pourrait apparaître comme très dangereux pour la chenille, si elle était encore chenille, mais maintenant pour le papillon en devenir, il est fondamental que cela s'opère. Combien de fois, nous nous acharnons à tenter de remettre en place de l'ancien desséché parce que la manifestation physique nous inquiète, alors qu'il faudrait au contraire tout faire pour accueillir le nouveau. Essayons de moins craindre la nouveauté!

J'aimerais vous relater une autre étape importante dans les différentes et multiples phases de transformations que l'on peut rencontrer dans la vie.

Une jeune femme de 23 ans vient me consulter pour un épisode de déprime. Elle ne ressent plus l'entrain qu'elle avait il y a encore peu de temps. Physiquement, elle se sent apathique et a tendance à compenser par un excès de nourriture. La vie lui paraît sans grand intérêt. Elle n'arrive plus à s'amuser avec ses amis, à danser comme « une fofolle » dans les concerts.

« J'aimerais tellement redevenir comme avant », dit-elle.

Que peut-il bien se passer, comment faire pour qu'elle redevienne comme avant?

Je pense que le pire que l'on pourrait faire, c'est de lui donner la possibilité de repartir en arrière!

Elle a muri! Elle a gagné en conscience et donc perdu en insouciance. Il faut qu'elle accueille ce nouveau venant du fond d'elle-même pour retrouver une joie de vivre, mais nouvelle, avec de nouveaux sujets d'attraits, de nouvelles manières, voire de nouveaux amis. En tenant compte de ses nouvelles attirances, de sa nouvelle conscience elle va pouvoir redessiner sa vie et y trouver beaucoup de joie si elle ose affirmer la transformation et en tenir compte.

Il est coutumier d'entendre des patients atteints de maladies graves dire « j'ai tellement hâte de redevenir comme avant! ». Combien de fois l'avez-vous entendu? Combien de fois l'avez-vous dit? Alors que ces moments pathologiques graves sont là pour nous obliger à quitter nos vieux schémas, nous n'aspirons qu'à y retourner!
Partez vers le nouveau, plus vers l'ancien.

Abordons encore une autre manifestation de cette transformation, dans les différentes étapes de la vie, à chaque fois que l'on doit franchir une étape, opérer une maturation en nous, nous rencontrerons la notion de la mort.

Dans ces moments de crise, nous sentons son appel. Souvent cela nous effraye, on se dit que l'on déprime et qu'il faut fuir de toute urgence cet état morbide. Que ce soit la crise d'adolescence, de la trentaine ou de la quarantaine ou toutes autres crises, le ressenti est là. Cela ne veut pas dire que l'on doive mourir, ne commettez pas cet acte désespéré surtout que dans l'observation karmique de la vie tout problème non-résolu devra être revu. Le problème est moins ultime que cela.

En fait, à chaque fois que le thème de la mort se présente à nous, c'est l'indicateur qu'une partie de nous s'éteint, se meurt.

Ce qui est triste si l'on considère ce qui meurt. Ce qui est joyeux si l'on considère ce qui naît!

Il est important pour le patient qu'il prenne en compte qu'une partie de lui veut et doit mourir. La chenille dans notre exemple plus haut doit mourir pour que le papillon naisse et vole. Dans ces moments de « tension spirituelle » dirait S. Groff, nous devons comprendre que c'est seulement une partie de nous qui doit s'effacer, mais pas nous en tant qu'humain!

Dans ces moments désespérés, les phrases sont « j'en ai marre de cette vie! ».

Bien souvent je l'ai entendu de la part de patient (ou de moi-même!) et plutôt que de prendre la position habituelle un peu compatissante que tout un chacun prend face à une personne déprimée, je « joue » la carte de la provocation.

Je lui dis que je suis bien d'accord avec lui!!

Je comprends bien qu'il en ait marre de cette vie *ci!* De *sa* vie comme elle est, et non pas de la vie comme elle est. Même si dans ces moments-là notre vision est bien sombre, ce n'est que notre reflet dans le miroir de la Vie, pas la Vie en elle-même. Il est donc fondamental qu'il change des éléments de sa vie pour qu'elle redevienne conforme à ses attentes, et qu'elle retrouve l'harmonie. Qu'elle se réaligne avec la vie en général.

Bien souvent nous rencontrons cette étape avec des adolescents, car des jeunes se sentent pris au piège des volontés parentales et sociales. Quand ils croient devoir répondre aux attentes des référents par des comportements ou des résultats qui ne sont pas ceux qui correspondent à leurs aspirations propres et fondamentales, un étau se resserre, les comprime puis les écrase.

Les attentes externes n'étant pas en accord avec eux-mêmes, leurs efforts ne portent pas les fruits attendus et les échecs peuvent se succéder. Malgré leur souci de bien faire, il n'arrive pas à dompter ces courants internes qui les entraînent loin du but familial. Lorsque je prends bien le temps de m'entretenir avec un de ces jeunes en difficulté relationnelle, il me dit bien qu'il voudrait plaire à ses parents en réalisant de bons scores à l'école, en étant plus discipliné mais il ne peut pas. Si un parent est là à ce moment, je le vois bouillir ne pouvant s'empêcher de lâcher :

« C'est faux, tu ne fais pas le moindre effort, sinon tu pourrais faire ce que l'on attend de toi! »

A ce moment, le jeune devient sombre, rentre la tête dans les épaules et se ferme. Que pourrait-il faire d'autre pour sa défense quand l'accusation est si hermétique? Car lui sait qu'il fait le maximum, et l'entourage croit que c'est le minimum. C'est inextricable et parfois seul la mort paraît être la sortie.

J'aimerais vous citer un exemple précis. Une maman se plaint de sa fille qui n'obéit pas, refuse toutes réprimandes et se met en colère facilement. Je ne vais pas rentrer dans les détails de la vie de cette famille, je peux juste dire que j'ai essayé de faire voir à la mère que si sa fille était « dure » cela voulait dire qu'elle est en fait « dure à modeler » au gré de ses parents. Ce qui est plus un signe de bonne santé psychique, à mes yeux, que l'inverse.

Pour revenir au travail de la séance, je demande à la maman de me citer un exemple où sa fille est particulièrement indomptable.

Elle me répond ainsi: « Pas plus tard qu'hier soir à la piscine, son père veut lui apprendre à nager correctement, et elle ne fait rien comme il lui demande. A chaque fois que son père lui explique comment agiter les jambes dans l'eau, elle fait n'importe quoi et cela finit en crise abominable ».

A ce moment, je demande à la fillette ce qu'elle pense de ce problème. Elle me répond que chaque fois qu'elle essaye de nager avec les jambes elle se sent déséquilibrée et à peur. Sa mère reprend la parole en disant: « c'est ce qu'elle dit à chaque fois, alors qu'il n'y a aucune raison d'avoir peur, on est dans le petit bain, prêt à la soutenir mais rien n'y fait, elle est têtue. Et plus on insiste plus elle fait n'importe quoi! ».

A ce moment j'essaye de comprendre ce qui se passe en questionnant bien la jeune fille pour tenter d'élucider sa difficulté. Mon écoute énergétique me permet d'entendre qu'elle a sûrement une tension dans le bassin. Alors j'explique à la mère que sa fille a peut-être une difficulté physique qui l'empêche de bien bouger et je lui demande si elle n'a pas eu de souci de santé en étant plus jeune.

Tout d'un coup, la mère réalise que sa fille a souffert de la hanche et qu'elle a eu un coussin d'adduction pendant quelque temps. A ce moment elle comprend qu'il y a certainement du lien. En écoutant de nouveau la fillette, elle comprend qu'en fait sa fille a une lésion ostéopathique (qui ne se voit pas à la radio ni aux examens classiques) au bassin qui fait ces sensations de peur. Qu'en fait sa fille fait le maximum pour essayer de nager et que lorsqu'on lui assène qu'elle ne fait pas d'effort elle essaye encore plus.

Mais que ce passe-t-il lorsque l'on est déjà au maximum réel de nos capacités et que l'on tente de pousser encore plus? On chute, on y arrive encore moins et plus on insiste pire ce sera. Voyez à votre niveau lorsque cela se produit.

Ainsi cette fillette, plus elle s'appliquait pour plaire à son père, plus celui-ci disait qu'elle se moquait de lui et qu'elle ne faisait pas le moindre effort! Il y a de quoi se questionner sur la vie et sur les adultes quand on est enfant confronté à cette incompréhension. Malheureusement c'est la grande majorité de nos jeunes qui se trouvent ainsi confrontés à ces jugements.

Les parents concernés par cette histoire ne sont pas des gens stupides, ils sont intelligents, ouverts, travaillent sur eux et c'est d'ailleurs pour cela qu'ils m'ont amené leur fille. Moi-même, il m'arrive de me heurter à mes tensions et lorsque je vois que je m'enlise dans des difficultés relationnelles avec mes enfants, ou autres, je cours chez un confrère pour qu'il m'aide à voir ce que je n'arrive pas à considérer en moi. Ces incompréhensions sont excessivement courantes, personne n'est exclu. Cherchez à votre niveau.

Cet exemple était sur une notion plus physique, mais au niveau psychique c'est identique. Les qualités profondes et intimes de nos enfants nous sont invisibles et parfois incompréhensibles. Ce n'est pas pour autant que l'enfant est bizarre et qu'il possède un comportement inexplicable. C'est juste nous, les parents, qui ne comprenons pas. Enfermés dans nos vécus parfois difficiles, nos croyances constamment erronées, notre orgueil tout puissant nous ne pouvons pas comprendre cet humain qu'est notre enfant.

Ses qualités nouvelles émergentes nous agressent plus qu'elles ne nous rassurent. Le nouveau mode de vie de ce jeune ne trouve pas forcément écho dans le regard ou dans le désir parental ou social. Le jeune se sent alors différent et souvent se juge anormal. Il fera tout pour tenter de rentrer dans le rang, dans le groupe, mais il ne tiendra pas longtemps car la puissance de la vie émergente balaye tout sur son passage et ramène ce jeune dans ce comportement qui le marginalise en apparence. Voyez ces enfants qui ont des facilités intellectuelles dans un milieu où cela ne se fait pas. Dans beaucoup de familles le fait de faire des études poussées est considéré comme fainéantise ou comme une tare. « Chez nous, on ne traîne pas derrière un bureau, on cultive la terre » ou encore

« Dans la famille, on n'est pas des aristocrates, on est des gens simples ».

Dans d'autres familles, l'énergie est autre. « Chez nous, tout le monde fait les grandes écoles, tu ne vas pas cultiver la terre » ou encore « Dans la famille, on n'est pas des gens du commun, nous avons un rang à tenir ».

Quelles sont les énergies qui animent votre famille? Quelles sont celles avec lesquelles vous êtes d'accord et celles qui vous dérangent? Parmi vos frères et sœurs, ou cousins et cousines, quels sont ceux qui ont pu adhérer à cette énergie et ceux qui n'ont pas pu s'y conformer, totalement ou en partie?

Toutes ces injonctions familiales façonnent ces tensions qui vont se manifester dès l'adolescence. Il faudra aider le jeune à comprendre sa différence, à l'accepter, et à la vivre même si l'ambiance générale ne paraît pas forcément d'accord. Il devra comprendre que s'il est dans cette famille cela a du sens pour lui. Comment va-t-il réussir à se structurer au sein des impératifs familiaux et sociaux? Le but ultime de son chemin n'étant pas de le marginaliser mais de lui faire comprendre qu'il est porteur d'une énergie spécifique devant trouver sa place dans cette famille qui devait peut-être en manquer cruellement!

Une observation que j'aime faire autour de ce sujet, c'est questionner des personnes âgées dont la vie fut particulièrement riche, active, faite de rebondissements et de surprises ayant réussi à se construire une carrière ou une place importante. Très fréquemment, elles me disent que lorsqu'elles étaient jeunes elles étaient cataloguées d'agitées, d'insolentes. Les professeurs leurs prédisaient toutes les difficultés possibles et imaginables. En fait, cette énergie dont ils ont eu besoin pour réaliser leurs vies s'affichait déjà. Ce n'était pas de l'insolence ou de l'agitation c'était l'impérialité même de la Vie qui se développait et se déployait.

Quand les éducateurs vont-ils arrêter de prendre les élèves pour des voyous et des futurs personnes à problèmes? Qu'ils ne comprennent pas cette exubérance vitale c'est une chose. J'admets que ce n'est pas simple mais que l'on entende encore ces horreurs prononcées dans le genre « toi, tu feras jamais rien de bon. Tu seras juste bon à être clochard... », phrases entendues en 2007, je trouve cela inadmissible.

Lorsque l'on fait le bilan avec certaines personnes âgées, elles disent qu'au début de leur vie elles ont eu du mal à se faire comprendre, voire à imposer leurs particularités. Avec le temps, la famille a admis ces comportements et s'en trouve maintenant fort contente. Le petit Picasso, le petit Einstein et tant d'autres, étaient-ils des enfants sages et faciles? Leur adolescence s'est-elle passée en douceur ou en douleur?

A ce titre, je vous cite le début de la bibliographie d'Einstein:

« En ce début de l'année 1895, dans le train Munich-Milan, un jeune homme de seize ans songe à son destin. Il vient d'abandonner ses études au Gymnasium où l'avaient inscrit ses parents et il fuit vers l'Italie dans l'espoir de les rejoindre. Il n'a certes pas pris sa décision à la légère; il sait qu'en ne se présentant pas dans quelques mois à l'examen de fin d'études secondaires, qu'il était pratiquement assuré de réussir, il renonce à la possibilité de jamais être inscrit dans une université. Il sait qu'en agissant ainsi il va décevoir et peiner ses parents qui avaient rêvé pour lui une carrière honorable.

Mais il n'en peut plus; aucun argument raisonnable ne saurait contrebalancer le dégoût que lui inspire la vie de lycéen. Lorsque ses parents étaient auprès de lui, il arrivait encore à supporter les contraintes du système éducatif rigide et sévère. Mais à la suite de revers de fortune, ceux-ci ont décidé de quitter Munich, emmenant avec eux leur fille cadette Maja et laissant leur fils Albert aux bons soins d'une famille complaisante jusqu'à la fin de l'année scolaire...

...Une remarque de professeur du Gymnasium envers le petit Albert: Vous altérez le respect de la classe à mon égard par votre seule présence! »

Si je n'avais pas signalé le nom de cet élève, vous auriez pu penser que je décrivais la marginalisation d'un jeune délinquant fugueur et rebelle issu d'une ZEP de banlieue dite difficile! Alors qu'en fait c'était une personne dont la force vitale était telle qu'elle ne pouvait pas être

canalisée bêtement par les standards éducatifs. Les fameux jeunes de banlieues, comme l'on dit, sont des jeunes plein de vie, de potentiels qu'ils n'arrivent pas à exprimer dans le peu de possibilités que leur laisse la société. Les brimer, serrer la vis et autres stupidités totalitaires ne feront qu'aggraver le problème.

Pourquoi ne pas prendre le temps, laisser le temps aussi, pour ces jeunes en plein devenir, poussés par des énergies énormes dont le sens nous échappe, de déployer leurs ailes et leurs qualités. Seule, notre peur nous fait réagir craignant toutes sortes de dérives alors que la dérive est l'impératif pour changer de direction.

Permettons donc à nos jeunes d'apporter leur part novatrice et donc dérangeante dans notre monde de certitudes bien fondées.

Donc, lorsqu'ils rencontrent ces périodes morbides, qu'ils comprennent bien que l'enfant meurt pour que l'adulte naisse. L'un ne peut pas se faire sans l'autre.

Bien évidemment cette mutation se manifestera extérieurement par toutes sortes de symptômes. L'adolescent pas bien dans sa peau qui se jette sur tout ce qui se mange de facile exprimera sur sa face cet état de fait. Il devra comprendre que cette transformation physique qu'il a désirée un moment se fait à son insu. Elle s'impose avec son lot de difficultés. Le petit enfant caché dans un corps d'enfant standard passait plus ou moins incognito. Mais là, on le voit ce grand gaillard, les traits s'affirment, il ne peut plus se cacher. Son corps le trahit et fait voir à tous ce qui se passe en cachette en lui.

La moustache pousse...Il n'y a pas que là que les poils poussent alors! Son intimité est révélée au grand jour. Il y a peut-être de quoi être mal dans sa peau, de quoi vouloir se cacher et disparaître derrière un masque, un masque acnéique.

Quand l'enfant voulait grandir, il voulait *tout de suite* être grand, adulte. Il ne voulait pas forcément passer par cet intermédiaire particulièrement ingrat.

Ce genre d'étape difficile, où tout se voit, m'a déjà été compté par une amie. Lorsqu'une jeune femme tombe enceinte, tout le monde sait *qu'elle a couché*. Sa sexualité devient évidente et tout le monde peut le voir.

Avant elle vivait avec son ami, tout le monde se doutait qu'ils devaient avoir des rapports sexuels. Mais là, c'est comme si elle faisait l'amour devant tout le monde, ça se voit. Pour lui, rien ne change, rien ne se voit, hormis sa fierté d'avoir pu procréer. Heureusement, rapidement les jeunes femmes passent sur cet inconvénient et finissent par arborer fièrement ce ventre rond. Mais l'étape n'est peut-être pas aussi facile que ça et comme notre adolescent, la jeune femme voulait un enfant, mais pas forcément les désagréments de la grossesse et de l'accouchement. On oublie, ou on ne tient pas compte des étapes transformatrices qui nous permettent d'arriver à notre but.

Cette notion de la transformation doit être bien comprise dans notre évolution. Elle est la base même de la Vie.

Les anciens chinois l'avaient compris et pour l'imager, pour tenter de le rendre accessible à tous, ils avaient créé le Yi Jing, le livre des mutations. Vulgairement appelé le livre de divination car le commun des mortels ne cherche qu'à connaître la réponse finale alors que le sage recherche le chemin qui mène ou peut accessoirement mener au but.

La construction du Yi Jing permet à celui qui veut le voir que la transformation de la vie s'opère partout et en tout lieu, en nous comme à l'extérieur. D'ailleurs, y a-t-il une différence entre dehors et dedans? Y-a-t-il une différence entre ce qui anime mon être profond et ce qui anime la Vie en général? Nous sommes tous dans le même bain d'influences et d'informations. Seul, celui qui est aveuglé par ses certitudes, ne voit pas l'ensemble.

J'aimerais terminer ce chapitre en disant bien que ces mutations ne se feront pas toutes seules. Il faut du temps, de la persévérance et de la rigueur. Vos prises de conscience demanderont un réel effort de votre part pour une mise en place de données nouvelles, de comportements nouveaux. Pour que cela se fasse il faut bien comprendre que vous ne pourrez **JAMAIS LE FAIRE SEUL**. Il faudra impérativement vous faire aider.

Pour ma part, lorsqu'une tension apparaît dans ma vie, je commence par prendre le temps de

bien la ressentir. Quelles douleurs me procurent-elles? Quelles formes, quelles sensations émergent? Puis, lorsque j'ai suffisamment observé, je vais consulter le praticien qui me paraît le plus approprié. En général, lorsque la tension est forte, plusieurs séances se succéderont et bien souvent je vais consulter aussi plusieurs thérapeutes. J'ai toujours eu pour habitude de rencontrer les différents praticiens dont j'entends parler. Chaque rencontre, chaque point de vue est toujours une source d'enseignements.

Partant de ce fait, j'ai toujours conseillé aussi à mes patients d'aller voir d'autres confrères. Plus vous variez les pratiques et les avis, plus vous aurez de renseignements sur votre fonctionnement et plus arriverez vite à solutionner votre problème. Chaque séance, chaque pratique et chaque praticien apportera des éclairages qui, même s'ils s'opposent en apparence, finiront par supprimer les ombres de votre tableau personnel. Pour prendre une photo sans que les ombres gênent, il faut éclairer le sujet par plusieurs sources, pour votre transformation c'est identique. Ce qui ne veut pas dire qu'il faille papillonner sans cesse de l'un à l'autre, ce que j'entends par là, c'est qu'il ne faut pas hésiter à doubler ou tripler les points de vues mais surtout en les utilisant. Si vous allez voir un thérapeute et que vous ne suivez pas ses conseils, la consultation était inutile.

Soyez donc attentif à votre métamorphose et la notion de maladie changera certainement de sens pour vous!

Pour nourrir cette conclusion, je vais vous citer un extrait de texte ancien, le YU HAN BI DIAN, traduit et commentée par Jean-Marc Eyssalet. C'est un passage assez complexe, destiné à certains curieux, pour ceux qui le trouve rébarbatif n'hésitez pas à passer au chapitre suivant.

« ...Les vies des êtres humains toutes tirent leur forme du père et de la mère, et du fœtus dans l'enveloppe (matricielle) rassasié par les Souffles porteurs du Principe Vital des cinq (catégories) de graines...

... c'est pourquoi au centre (même) du ventre de chaque être humain, il y a Trois Cadavre et Neuf Vers qui représentent la grande nuisance de l'homme...

Les cadavres ne peuvent favoriser cette mort prématurée de l'homme qu'en s'appuyant sur ses propres failles. Selon le Taoïsme traditionnel populaire qui l'exprime avec humour, ils espionnent donc toutes les défaillances de son propre esprit, ses pensées, ses actes et présentent la liste de ses fautes au Seigneur du Septentrion, BEI DI, qui « ouvre les portes de tous les péchés et reçoit les requêtes de tous les esprits » au niveau des centres subtils du crâne (Palais Supérieur du grand mystère), tous les cinquante septième jours des cycles JIA ZI de soixante jours.

Le prix de chaque faute s'évalue en jours de vie et le directeur du destin retranche autant de jours de vie de l'existence du sujet que lui en coûte le prix de sa conduite, sur le Grand Registre du Destin.

Plus vite l'homme meurt, plus vite les Cadavres sortent de prison et redeviennent des génies obscurs, libres de leurs mouvements.

... Au cours des quatre saisons et des huit grandes fêtes, ils espèrent (beaucoup) des sacrifices (rituels). Si les sacrifices n'apportent pas le Principe Vital (ou l'Essence de Vie)...

... c'est ce qui va produire les catastrophes, les souffrances, (c'est alors) que les dix mille maladies entrent en compétition pour abattre la Nature propre et le Destin de l'être humain...

...Ils ordonnent que l'homme meure au plus vite. Après sa mort, les HUN (forces d'expansion de l'Esprit) s'élèvent aux Cieux, les PO (forces subtiles fixant le corps dans la conscience) rentrent en Terre...

... et c'est seulement les Trois Cadavres qui vont partir en voyage. Le nom qu'on leur donne (alors) est démons... »

Ce texte que propose J.M Eyssalet demande réflexions et méditations, mais si la terminologie ancienne vous gêne, vous pouvez traduire « les Trois Cadavres et les Neufs Vers » par pulsions destructrices ; Seigneur du Septentrion par conscience supérieure de nous-même (le Soi) ; la dénonciation des fautes devient la culpabilité.

Les anciens taoïstes n'étaient pas dupes et connaissaient le cheminement humain pour sortir de ces ornières. Ils savaient bien que l'homme a en lui des forces particulières qui ne le laisseront

pas tranquille, soit il s'en occupe et les transmue en énergie de conscience, soit il les nie et elles deviendront obligatoirement gagnantes. La fuite, les tentatives diverses et variées pour ne pas considérer notre ombre fera qu'elle gagnera du terrain et en définitive l'emportera. Alors à vous d'apporter la lumière de votre conscience et d'oser vous déployer dans la Vie.

Chapitre 5

La manière

Maintenant que nous avons bien pris le temps d'observer le sens des évènements de notre vécu personnel, nous allons en étudier les modalités d'expression. De quelle manière la Vie s'exprime-t-elle? Comment passe t'elle ses informations? Pour cela, nous allons considérer l'importance du ressenti profond chez chacun, et étudier ce que j'appelle les capteurs sensoriels.

Je vous ai déjà proposé quelques éléments de cette nouvelle grille de lecture qu'est l'énergétique chinoise, nous allons maintenant l'alliée à votre sensibilité. Nous pourrions alors la compléter pour vous permettre d'en réaliser toutes les nuances et toute la richesse. Pour cela, nous allons devoir nous pencher sur son fonctionnement énergétique.

J'entends par-là que le lien existant entre les différentes parties corporelles, de même que les relations de causes à effets comme la dépendance organique aux éléments climatiques et célestes dans la vie ne sont pas habituellement compris dans notre pensée occidentale. A priori, personne ne voit de relation entre le foie, les muscles et les tendons, le printemps ou le vent et la colère ou entre le poumon, la peau, l'automne ou la sécheresse, la tristesse...

Rien de tout cela n'est décrit par la médecine ou la pensée officielle, mais par contre, il est largement commenté dans les livres d'acupuncture. Nous allons donc « chinoisier » un peu sans pour autant nous perdre dans de l'exotisme outrancier. Seulement, il faut bien le reconnaître, la pensée occidentale s'est quelque peu coupée de cette réalité énergétique.

Pour diverses raisons, les occidentaux que nous sommes, avons eu besoin d'observer le détail. Nous avons eu besoin d'isoler, de couper... Considérer l'immensité a déclenché une agoraphobie générale, et pour cela le détail devenait rassurant. A cause, ou grâce à cet état d'esprit, nous avons mis au jour certaines données intéressantes. Il ne faut pas tout rejeter en bloc.

Mais maintenant, il est peut-être temps de réintégrer tout ce savoir dans la logique de la Vie. Comme je l'ai maintes fois signalé, allier les grandes traditions et la pensée moderne, de ce fait, paraît inéluctable !

Venons-en à notre considération, comment et pourquoi mon corps exprime certains symptômes.

En tout premier lieu, je pense essentiel de ne plus séparer le corps de l'esprit; la tête et le corps; le psycho et le somatique. Vous et moi, nous sommes ce corps et cet esprit. Quand vous dites « j'ai mal au bras », vous parlez bien de vous, nous pourrions écrire cette formule ainsi « moi ai mal au bras ». On parle bien de vous ! On ne dit pas « mon bras à mal »!

Bien souvent, lorsqu'un patient commence à réfléchir sur son trouble, les premières questions qu'il se pose lui font dire « qu'est-ce que mon bras veut me dire », il se dissocie de son corps. Croyant que son bras devient une entité propre et spécifique voulant lui rappeler quelconque devoir ou considération.

Ce n'est pas le cas ! C'est lui, le patient, qui doit comprendre le changement à faire. Sinon, pour reparler de notre mouche du début, à chaque fois qu'elle se tape la tête sur la vitre, elle se pose la question « que veut me dire ma tête ? ». Non, ce n'est pas sa tête qui lui dit quelque chose, mais par contre le fait d'avoir mal à la tête doit lui faire comprendre qu'elle s'obstine dans une direction qui n'est pas la bonne. Distinguo important et fondamental à mes yeux. C'est toute cette ré-observation de notre vécu que je proposais dans le chapitre du sens.

Donc si ce corps utilise un langage, quel est-il? Comment vais-je pouvoir comprendre ce que le physique montre?

La première clarification indispensable à faire est d'écarter de notre pensée les dogmes, morales et diverses croyances qui nous font douter de nos perceptions. Nous devons avant tout retrouver notre petite voix profonde, notre réalité instinctive. Lui redonner ces lettres de noblesses pour que son avis soit de nouveau considéré. Attention, bien sûr, de ne pas inverser complètement le fonctionnement en destituant un dictateur pour le remplacer par un autre! Que le mental ne soit pas le seul maître à bord est bénéfique, nous l'avons déjà vu, mais ne le remplaçons pas cette voix

profonde, qui ferait de vous un individu guidé seulement par elle sans utiliser la rationalité du mental. Seul l'excès est nuisible, quel qu'il soit.

Cette reconsidération profonde veut dire que si l'on a inculqué à un enfant qu'il devait manger tout ce qu'il y a dans son assiette, qui plus est sans broncher, il ne peut plus être à l'écoute de ses besoins réels ni de sa satiété réelle.

Si on l'a traité d'idiot chaque fois qu'il exprimait sa sensibilité, il s'en est coupé (en fait, il l'a enfoui au fond de lui!) et donc croit que les autres savent mieux que lui.

Si on lui a fait croire que tout ce qui touche à la sexualité était mal, et même démoniaque, il tentera de fuir cette pulsion profonde et imparable par tous les moyens possibles et imaginables.

Si l'éducation vous a martelé toute votre jeunesse que de rester assis à se détendre était pure fainéantise condamnable alors vous serez toujours actif, et ainsi de suite...

Vous voyez bien que l'on pourrait continuer cette comptabilité longtemps, mais surtout ce qui saute aux yeux, c'est le fait que toutes ces croyances nous chassent au dehors de nous, délogent notre souveraineté intérieure, pour nous faire croire qu'une autorité extérieure a toutes compétences pour gérer notre vie!

L'autorité extérieure se sentant investie du devoir d'éduquer s'octroie tous les pouvoirs. Le problème est qu'elle dénie toutes ou presque toutes les compétences propres et innées de l'enfant. D'autant plus que les restes religieux éducatifs persistent, comme ceux qui font croire qu'un enfant est vicié dès le départ et doit être corrigé pour devenir adulte. Pour ce thème, j'aimerais vous conseiller vivement la lecture des ouvrages d'Alice Miller, à commencer par « le drame de l'enfant doué, à la recherche du vrai Soi » dont la pertinence a apporté beaucoup à de nombreuses personnes.

Ces perversités s'estompent mais laissent des traces. Alors qu'au départ, il y a très longtemps, tous les textes mettaient bien l'accent sur le travail que l'humain doit accomplir pour se réaliser. J'en ai cité un, le YU HAN BI DIAN, dans le chapitre 4 sur la transformation. Ces textes proposent bien une transformation mais par la prise de conscience plutôt que par la diabolisation, en utilisant la physiologie subtile plutôt que par la négation des mécanismes. C'est un acte conscient mature et intelligent qui permet cette quête et non pas la peur ou même la terreur d'un autre ou d'un ailleurs particulièrement sévère. Personne n'apprend rien dans la peur, il s'éduque, se formate, se façonne mais ne s'élève pas. Ce que l'on rencontrera un jour c'est notre conscience propre, sans fard ni écran quelconque, et ce jour-là, c'est nous seul qui verrons l'impact de nos actes. Ce moment peut être avant la mort et ce produire bien avant parfois, et si même cette rencontre est poignante, je vous la souhaite!

Voici une phrase issue d'une méditation, à méditer bien sûr: « Nous devons apprendre la Terre à nos enfants, et eux, nous apprendre le Ciel ». Nous avons autant à apprendre l'un de l'autre!

Il y a donc des possibilités pour que vous retrouviez votre fonctionnement intime et ce à tout moment, vous êtes seul juge.

Cela doit quand même être bien utile pour les dirigeants que le peuple se range ainsi docilement sous l'avis général, ou du général! Mais nous ne sommes pas là pour refaire le monde. Le but de ce livre étant d'apprendre à utiliser les données qui nous arrivent, celles-ci en font partie et nous permettent de refaire notre monde, donc si vous lisez ce livre c'est que vous êtes en quête de sens. Il sera donc indispensable de revoir votre mode de fonctionnement pour en retrouver les clefs et les commandes.

Je vais commencer par vous proposer une autre compréhension de quelques manifestations corporelles. Comme je le suggérais plus haut, nous pensons habituellement que notre corps a perdu certaines fonctions de base comme l'instinct, le sixième sens... que cette petite voix interne transmet.

Je ne pense pas que cela soit tout à fait vrai. L'anatomie humaine tend à démontrer au contraire que les fonctions s'additionnent. Dans l'évolution humaine, les parties du cerveau appelées reptilien, ou archaïque n'ont pas disparu mais ont laissé de la place à des fonctions qui se sont rajoutées. La boîte crânienne, telle la boîte à outils de l'artisan, s'est complétée au fil du temps. Nous ne nous sommes pas coupés de nos racines animales, nous en avons rajoutées d'autres, et c'est peut-être ce qui pose problème. Lorsqu'une seule fonction commande c'est bien plus simple, un seul chef, un seul ordre,

une seule direction à suivre, en avant, marche!

Maintenant l'homme se trouve doté de fonctions de cerveau évoluées. Certains plans de conscience viennent semer le trouble dans les ordres. Quand le niveau animal régnait en maître, manger la première proie venue était la règle. Le plus fort commençait, les autres finissaient. Puis lorsqu'une femelle passait et que l'envie de copuler prenait le ventre, le mâle sautait sur la femelle sans plus de discussion que quelques grognements. Pour finir, ronflant sous le premier arbre venu.

Maintenant, il faut faire attention à ce que l'on mange, et surtout plus avec les doigts. Et puis il faut faire attention aux autres qui ont des états d'âmes, madame aussi qui attend autre chose que la fécondation dans l'acte sexuel!

Avec l'arrivée de cette nouvelle fonction qu'est l'intellect, apparu la réflexion, et de ce fait une question nous taraude depuis la nuit des temps: Et après??

A quoi tout cela rime-t-il, et qu'y a-t-il après? La pensée s'est imposée avec son cortège de questions/réponses, d'insatisfactions, de doutes et de certitudes qui volent en éclats régulièrement. Le mental se développant de plus en plus, trouble le primate profond et gêne son expression. Nous sommes peut-être arrivés au moment où ce développement mental doit reprendre en compte certaines considérations profondes car les aspects intimes de l'homme ne peuvent plus être niés au profit d'une considération mécaniste. La notion de « matériel humain » n'existe que dans le délire de certains dirigeants voulant assouvir un rêve de puissance inspiré par le seul orgueil de ces personnes.

Revoyons donc notre humain dans sa quête d'être un Humain.

Je propose donc que l'homme moderne n'a pas perdu des fonctions au fil de l'évolution, mais qu'il en possède une de plus posant par contre quelques problèmes d'utilisation.

Cette acquisition qu'est le mental permet de tenter l'accession à la compréhension des phénomènes de la Vie en cherchant les réponses aux questions existentielles. D'observer la Vie ainsi lui a permis de se distinguer des manifestations naturelles pour se sentir exister en tant que tel.

Cet égoïsme ou cette individualité dont tout le monde parle me paraît être le premier fruit de cette mutation. Comme tout jeune enfant, l'humain se sert de ce nouveau jouet de manière quelque peu désordonnée. Mais maintenant qu'il a bien joué avec, il va pouvoir commencer à l'intégrer à sa personnalité et s'en servir de manière plus correcte! Après quelques millénaires passés, l'attrait de la nouveauté s'estompe.

Mais pour l'instant encore, le mental est laissé trop souvent maître tout puissant. La science moderne se croit encore, pour certain, capable de résumer la Vie en quelques équations et autres lois. Pourtant même dans ce courant de pensée de nouveaux esprits émergent. Ils voient bien que la conception profonde de la Vie dépasse largement nos capacités d'intellectualisation. Une autre forme d'approche de la Vie est indispensable.

Celle qu'utilisaient les anciens ne paraît plus aussi naïve qu'on voulait le faire croire, et devient même indispensable pour continuer la recherche.

Après ce moment adolescent de notre évolution, nous voyons bien que les modes de pensées primordiales avaient leur intérêt. Ce coup de jeunesse leur a fait du bien et la rencontre des deux s'impose. Cette première rencontre se fera dans notre corps, à notre niveau, dans notre propre intimité.

Pour réaliser cette rencontre, il va falloir apprendre dans un premier temps à mettre le mental de côté pour laisser émerger le ressenti, la voie du cœur. Dans ma proposition, il est évident que le mental va tenter de s'approprier toutes sensations corporelles pour les traduire dans son langage. L'obstruction commence là! Osez-vous démarquer de ce fonctionnement et ne plus mettre de termes figés sur vos ressentis.

Après, l'intellect pourra être de nouveau utile pour tenter de comprendre, mais il n'est pas forcément dit qu'il y arrive avec nos connaissances actuelles!

Laissez quelques temps cette capacité nouvelle et supplémentaire qu'est le mental de côté, et accueillez autrement ces sensations habituellement étiquetées de rêveries et autres sornettes. Ces perceptions longtemps méprisées, trop souvent reléguées au rang de symptômes hystériques, et qui ont permis quand même de trouver tous ces remèdes de bona fama (qui veut dire de bonne

renommée, bien famé, et non pas de bonne femme, merci Mr Valnet). Combien de trouvailles, d'inventions ont été réalisées par ce biais?

Ayons une pensée compatissante pour ces bonnes femmes, brûlées sur les bûchers de la peur et de la folie humaine qui ne pouvaient faire autrement que de vivre entières, sans se couper de leur intuition même si l'autorité du moment refusait cet état de fait. Frédéric Lenoir en a fait un beau roman avec sa « Promesse de l'ange ». Est-ce que les autorités religieuses, politiques... ne pourraient pas faire un devoir de mémoire en réhabilitant l'honneur de ces personnes accusées d'avoir créés des épidémies et autres maladies alors que l'on connaît maintenant les causes réelles, à savoir les microbes et autres virus? Combien ont été bannis, torturés puis tués sur l'autel de la bêtise humaine? Le temps et les différentes sociétés ont diabolisé ces fonctions, mais maintenant avec les trouvailles faites sur les deux cerveaux, gauche et droit par exemple, on commence à laisser passer certaines données. On est encore loin du but mais on s'approche.

Une première fonction royalement faussée est la présence de capteurs sensoriels ou corporels.

De quoi veut-il nous parler, pensez-vous? Nous avons en nous un système qui nous renseigne sur ce que nous devons manger, vivre et faire de manière générale.

Un système qui permet, et a toujours permis, lorsque nous sommes perdus dans une jungle à l'apparence hostile (Amazonie, mégapole, bureaux...) de trouver ce qui va nous permettre de survivre.

Prenez un peu de temps dans cette lecture, posez votre livre, et cherchez en vous ce que pourrait être cette capacité!...

...

Bien rare sont les gens à trouver la réponse, pour la bonne raison que ces capteurs ou ces fonctions portent un nom pathologique dans notre culture et qu'il est donc fortement déconseillé de les écouter!

Vous ne trouvez toujours pas?

Je vais vous proposer une méthode pour en sentir un, mais prenez le temps de le faire comme je vous le dis. Ne lisez pas ce livre comme un roman, il n'en a pas le style! Sachez-vous arrêter et sentir en vous ces manifestations.

Bien sûr, je vais prendre un exemple arbitraire, mais valable pour beaucoup. Prenez donc le temps de bien vous détendre et de sentir comment vous vous sentez, dans quelle sensation corporelle! Quel est votre état d'âme, sans chercher à le changer, juste le ressentir. Promenez votre conscience dans l'ensemble de votre monde interne, tranquillement sans attente quelconque.

...

Puis, vous allez imaginer une tâche agréable. Sentez ce qui se passe en vous!

...

Maintenant, imaginez une tâche désagréable, que se passe-t-il?

...

N'hésitez pas à recommencer plusieurs fois le test pour bien sentir ce qui se passe.

En général, au cabinet, avec mes patients, voilà ce qui arrive. Lorsqu'ils se concentrent sur un évènement désagréable ils sentent une tension au plexus solaire avec parfois un début d'angoisse. Lorsqu'ils voient un moment agréable, ils se détendent et se trouvent bien.

Voilà le premier capteur! Vous ne voyez pas?

Ce que l'on appelle généralement anxiété, angoisse, est l'enclenchement du capteur corporel qui dit « cela n'est pas conforme à ma vie, il ne faut pas le faire (ou pas comme cela)! »

Cette sensation désagréable l'est justement pour nous inciter à ne pas aller dans cette direction.

Si le fait de se brûler n'était pas dangereux pour moi, la sensation de brûlure serait agréable! La nature est ainsi faite qu'elle nous indique constamment ce qui est bon ou pas pour nous. Un des voyant de contrôle se situe entre autre au plexus solaire.

Lorsque l'on passe son temps à nier cette perception, il y a une accumulation de tensions solaires doublée d'une accumulation d'actes non-conformes. Ainsi noué, bloqué et encombré nous pouvons « tranquillement » nommer ce phénomène « pathologie anxieuse, angoisse profonde... ».

Ainsi répertoriée, la maladie peut être soignée avec des anxiolytiques (lyse: destruction; en l'occurrence d'anxiété donc destruction du capteur!) qui permettront au patient de continuer à faire ce qui est très mauvais pour lui, donc de s'aggraver, mais avec apparemment bonne conscience!

Cette proposition est à utiliser avec beaucoup de délicatesse et si vous vous sentez concerné n'allez pas commettre l'irréparable, prenez conseil avec votre thérapeute habituel. Pour la majorité des cas, vous pouvez facilement vous servir de cette méthode pour revoir vos choix et orientations.

Je conseille souvent de commencer avec des observations simples. Si une situation vous génère ce sentiment, active ce capteur, observez bien ce qui déclenche le système. Il n'est pas toujours indiqué de ne pas faire cette chose.

Par exemple, si l'idée d'aller travailler vous met en tension, n'envoyez pas votre démission par le premier courrier! Peut-être est-ce seulement un élément de votre travail qui vous perturbe. Peut-être est-ce seulement un collègue, ce qui va vous obliger à travailler sur vous pour clarifier ce qui vous dérange chez lui, puis peut-être vous obligera à dire ou à changer de comportement pour stopper la sensation. Vous vous rendrez compte ainsi, que la clef du problème est en vous et non pas à l'extérieur. D'ailleurs le problème comme la solution sont toujours en nous!

Parfois vous recevez une invitation pour une sortie et le capteur s'enclenche, sachez respecter l'annonce en déclinant l'invitation. Repensez aux fois où vous n'avez pas écouté cette sensation, que vous vous êtes forcé pour ne pas déplaire. Comment s'était passée la soirée ou la rencontre? Bien souvent vous verrez que certaines soirées ne vous ont rien apporté, sauf parfois quelques déboires. Il aurait été plus judicieux de rester tranquille à la maison à vous consacrer à vous même!

Pour certains, ce capteur peut s'activer pour tous choix à faire. Vous hésitez entre deux routes à suivre, deux achats, deux menus... Apprenez à suivre celui qui vous génère la meilleure sensation. Pour ceux qui ont des enfants, apprenez à ne pas trop fausser les leurs tout en apprenant à les suivre.

Vous verrez ainsi que cette fonction naturelle et perspicace, est particulièrement fiable et sensée. L'inscrire dans un registre pathologique montre bien comment l'occidental s'est coupé de lui-même en s'inventant toutes sortes d'impératifs non-physiologiques et fortement destructeurs.

Un autre capteur lui aussi très mal utilisé est celui de l'appétit. Dans cette rubrique toutes sortes de sensations et d'informations sont copieusement mélangées. Prenons le dictionnaire pour les mots « appétit » et « faim ».

Appétit: mouvement qui porte à rechercher ce qui peut satisfaire un besoin organique, un instinct

Faim: sensation qui, normalement, traduit le besoin de manger.

Déjà ce dictionnaire par l'utilisation du mot « normalement » émet un doute sur le fonctionnement. Habituellement on confond l'appétit et la faim. Ce qui à mes yeux à initialement faussé la donne ce sont certains principes éducatifs.

Le premier: quand un enfant pleure c'est qu'il est sale ou qu'il a faim!
Avec un biberon ou le sein maternel dans la bouche il fera déjà moins de bruit! Voilà pour la détente des parents!
Mais bien souvent, ce bébé ressent une sensation désagréable au plexus et exprime donc son désarroi. Mais ce qu'il sent dans son ventre, ne réclame pas forcément un colmatage culinaire. Bien souvent il exprime une tension qui peut venir des parents ou de l'ambiance dans laquelle il est, et qui demanderait des mots plutôt que des mets.
Cet apprentissage dès l'enfance fait que l'on prend l'habitude de répondre à cette sensation, émotionnelle, relationnelle ou autre, par une réponse purement physique et stomacale alors que l'on pourrait faire autrement.
Observez bien votre ressenti, quel est l'information réelle qui se cache derrière. N'ayez pas peur de vous provoquer, sentez bien cette sensation que vous appelé faim. Ne vous jetez pas sur la nourriture la plus proche, attendez quelques minutes, voire heures, pour sentir ce qui émerge.
Vous n'avez rien à craindre, autant nous ne pouvons pas nous passer de respirer pendant quelques minutes, autant nous pouvons rester des jours entiers sans manger. Il n'y a donc aucune crainte et encore moins de danger à jeûner quelques temps. Amusez-vous à tester, ressentir votre comportement. Apprenez à discerner la vraie faim de la sensation que l'on nomme habituellement faim. Après cette observation, vous pourrez apporter la réponse réelle à cette demande et ne plus systématiquement ouvrir le réfrigérateur pour vous apporter une quelconque chaleur intérieure!
Lorsque vous aurez réussi à clarifier cette fonction, vous pourrez prendre le temps de vous observer. Tranquillement en relation avec votre faim, regardez ou imaginez un aliment. Quelle sensation cela vous procure-t-il? Changez d'aliments et voyez si la sensation est différente ou identique. Testez ainsi toutes sortes d'aliments pour bien découvrir comment fonctionne votre centre de l'appétit. Puis apprenez à vous nourrir avec les aliments qui vous améliorent et fuir ceux qui vous affaiblissent. Votre diététique ne sera bien sûr pas conforme aux canons de la société, mais vous vous sentirez mieux.

Notre corps, notre tableau de bord pour cette traversée de la Vie, comporte beaucoup de manomètres. Nous en avons vu deux, nous pourrions en aborder plusieurs. Si vous réalisez bien cette écoute de vous-même, vous trouverez ceux qui vous sont spécifiques, ceux que vous connaissez depuis longtemps et qui vous ennuient, vous gênent. Les rabat-joie qui vous empêchent de faire certaines activités, certaines rencontres... ce sont eux! Telles douleurs m'empêchant cette activité, telle fatigue qui me signalant une tâche à éviter...

Les décoder vous permettra de changer radicalement votre vie, ce qui ne veut pas dire que l'on doive s'installer dans une oisiveté sans fin ou dans une austérité draconienne. Cela ne vous épargnera pas certains aléas de la vie mais vous donnera d'autres moyens d'actions qui à chaque fois, après résolution, vous apparaîtra comme bénéfique pour votre évolution.

Nous sommes dans cette vie, cette vie ci, et nous devons nous y adapter sans croire que la vie est meilleure sous d'autres latitudes exotiques. Sans faire, non plus, de fumeux projets inadaptés à cette vie terrestre.

Après avoir étudié cette notion des capteurs sensoriels, il me paraît important de comprendre la relation existante entre les différentes parties de notre vie. En comprenant bien que je parle de la vie de chacun, de chacun au centre de sa vie. Donc si je parle de ma vie, j'entends TOUT ce qui s'y passe, comme tout ce qui se passe dans votre vie. Pas un élément n'est là pour juste faire du décor ou pour m'ennuyer gratuitement.

Tout a du sens!

Pour bien comprendre ce bain d'information qu'est la vie, une théorie chinoise devient indispensable, la théorie des 5 éléments.

Le terme de théorie ne signifie pas que les anciens ont élaboré cette réflexion avec juste leur mental, ils ont observé pendant quelques millénaires les manifestations du vivant pour en tirer des règles précises. N'y voyez pas les élucubrations d'un penseur solitaire et incompris de son époque. C'est

une œuvre commune s'étalant au fil de l'évolution de l'humanité depuis son origine jusqu'à maintenant.

Première proposition de cette pensée, elle replace L'Homme dans une interface que l'on nomme le Ciel/Terre. L'Homme debout, les pieds sur terre, avec sa tête ronde comme la coupole céleste en relation avec le ciel. Pour le ciel, n'y voyez aucune allusion religieuse. Le ciel est la partie aérienne, volatile, sans substrat physique palpable, différent de la terre qui nous porte que l'on peut aisément toucher.

La Terre commence juste sous nos pieds pour descendre jusqu'au centre de la terre en se condensant et se concentrant de plus en plus, de la poussière du sol jusqu'au magma dense du centre.

Le Ciel commence au-dessus de cette poussière et évolue en s'étirant jusqu'aux confins de l'univers. Sa profondeur infinie n'est envisageable ni par l'esprit, ni par l'observation. Elle nous pétrifie dans notre petitesse. Notre mètre soixante-dix de hauteur perd toutes valeurs. Nos 80 ans se diluent dans l'immensité telle la goutte d'eau dans l'océan.

Que dire alors de notre certificat d'étude ou de notre légion d'honneur! Ce ciel nous tient en respect par sa taille et par son allure. Pas difficile d'imaginer que les anciens lui aient prêté cette imagerie.

Mais pour l'occasion restons terre à terre et voyez que le ciel commence à notre niveau et que notre tête, ronde comme les astres, en est notre représentant corporel.

Avec nos pieds nous sommes en pleine relation avec les notions terrestres, incarnées. Assujettis à l'espace et au temps de manière bien plus rigoureuse que ne l'est la tête.

En effet, pour parcourir un kilomètre avec mes pieds il me faut plusieurs minutes. Pour aller sur la lune avec mes yeux, une fraction de seconde suffit. Deux modes distincts cohabitent en moi, la difficulté est de trouver l'harmonie!

Ce Ciel/Terre est donc fondamental à comprendre pour la suite car maintenant nous allons commencer à le détailler.

En voyant l'humain évoluer dans son monde, ils ont déduit une notion qui s'appelle le microcosme dans le macrocosme. C'est à dire que l'ensemble des manifestations de la vie vont se retrouver dans l'homme, ce paragraphe vous en déroule la logique.

Vous avez dû remarquer que les climats se suivent, les saisons s'alternent. Peut-être avez-vous remarqué que votre humeur fluctue aussi au gré de ces variations. Observations simples à réaliser et mettant en évidence un lien. Il est évident que si vous traduisez ce phénomène, comme nous l'avons dit plus haut dans le texte, par une pathologie mentale cela sera plus difficile à comprendre. Mais les anciens n'étaient pas emberlificotés dans les méandres mentaux comme nous aimons tant l'être de nos jours. Le bon sens avait encore prise.

Ils avaient donc bien senti qu'entre le mouvement et le jaillissement du printemps, la joie et l'humeur exaltée de l'été, la mélancolie et le repli de l'automne, la crainte et l'enfouissement de l'hiver, les liens existaient. Les mouvements d'humeur et climatiques avaient une relation évidente. L'homme moderne refuse d'être sous la dépendance de la Vie mais cela n'empêche qu'il la subit.

Ne croyez plus que la pluie rende triste mais voyez que ce qui fait la pluie et votre tristesse c'est la même chose. Un ordre céleste s'énonce et la création obtempère du ciel à la terre en passant par l'homme

Ils avaient aussi remarqué que l'on ne passait pas d'une saison à l'autre de manière brutale, mais qu'une transition s'opérait. Rien ne se perd ni ne se crée, tout se transforme. Chaque saison après avoir exprimé son ambiance, quitte doucement son état pour laisser naître la suivante. Cette transition, cette mutation a été nommée l'intersaison.

Pour l'instant rien de bien compliqué, d'ailleurs cela ne sera jamais bien compliqué!

Ces anciens n'étaient pas des anges non plus, ils avaient remarqué qu'en ouvrant quelques corps humains, vivants ou non, l'intérieur était composé de 5 organes pleins.

Le lien a dû se faire rapidement dans leur esprit. Il existe 5 saisons dans la nature (printemps, été, intersaison, automne, hiver), et 5 organes dans l'homme (foie, cœur, rate/pancréas, poumon, rein).

N'y aurait-il pas de relation entre les changements d'humeurs et les saisons?

A la suite de cette constatation, ils virent aussi qu'il y avait 5 viscères creux, 5 tissus organiques, 5 organes des sens... Il leur a suffi de relier tous ces éléments pour établir une

cartographie précise du corps humain. Nous y reviendrons plus loin.

Toute cette observation des manifestations du ciel ont été poussées très loin dans leur finesse d'appréciation, mais pour mon exposé du moment, il n'est pas nécessaire de compliquer, pour cela, voyez les ouvrages cités en bibliographie.

Leurs réflexions nourries de toutes ces observations leur permirent d'établir des corrélations entre l'interne du corps et les mouvements cosmiques. Ils ont pu constater que les lois de l'externe sont tout aussi valables pour l'interne et mirent au point cette notion du microcosme dans le macrocosme. Ainsi l'aspect « Ciel » de l'homme fut bien relevé.

Puis, pour parfaire le système, ils se mirent en quête de l'aspect « Terre » et bien évidemment, le trouvèrent.

Il n'y a pas beaucoup de suspens dans mon écrit. Pour pimenter mon récit je ne vous fais pas passer par les chemins de réflexions parsemés d'embûches et de joie qu'ils ont dû rencontrer! Faut dire que c'était il y a fort longtemps et ma mémoire n'est peut-être pas très fiable!

Donc, ils s'aperçurent que sur terre et grâce aux mouvements du soleil et du tracé des étoiles dans le ciel, certaines manifestations s'imposaient.

Par exemple, la mousse sur les arbres pousse toujours du même côté, le soleil se lève toujours d'un côté pour se coucher de l'autre. De ce fait, une maison orientée vers le soleil est plus chaude qu'une qui lui tourne le dos.

Un homme qui observe la trajectoire du soleil dispose ainsi de 5 référentiels: gauche, devant, sa place, droite et derrière. Le chiffre est encore présent et met en relation avec les informations déjà collectées.

Facilement, vous pouvez vous aussi comprendre comment cette théorie s'est construite, et surtout, complétez-la pour vous-même, vous verrez ainsi les nombreux liens existant dans la vie.

Ces cinq phases ont été nommées en fonction de ce qu'elles évoquaient symboliquement, ainsi naquirent: le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau.

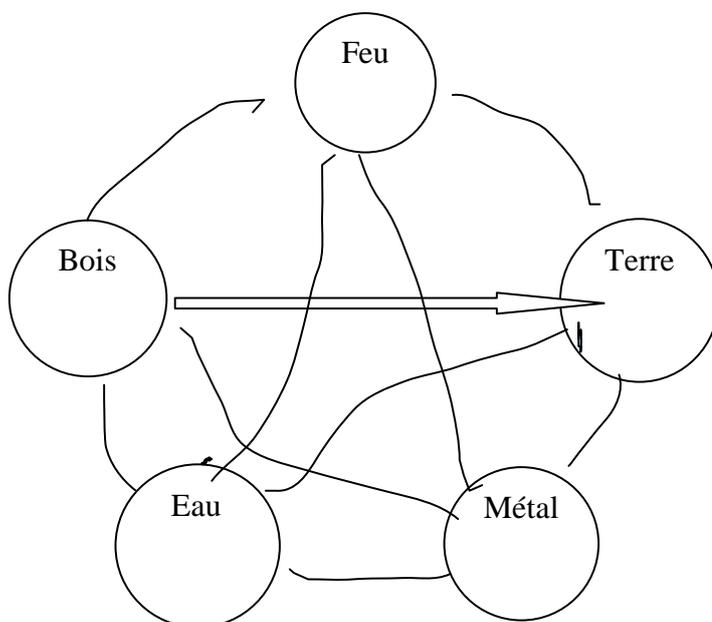
Nous pouvons dès maintenant faire ce tableau complété d'autres données issues de cette même logique:

	BOIS	FEU	TERRE	MÉTAL	EAU
saison	printemps	été	intersaison	automne	hiver
organe	foie	cœur	rate/pancréas	poumon	rein
Viscère couplé	Vésicule biliaire	Intestin grêle	estomac	Gros intestin	vessie
sens	Vue/ yeux	Parole/ langue	goût/toucher/ langue/ main	Olfaction/ nez	Audition/ oreille interne
tissus	muscles/tendon/ locomotion/ veines/ ongles	Artères/ sang	Chairs/ tissus adipeux/ muqueuses/ lymphe	Peau/ aponévroses/ poils	Os/ moelles/ cerveau/ utérus/ cheveux
saveur	acide	amer	doux	piquant	salé
couleur	vert/bleu	rouge	jaune/ocre	blanc	noir
émotion	colère	joie	ressassement	tristesse	peur
période	naissance/ matin/ jeunesse	Expansion/ midi/ maturité	Centre/ repas/ mutation	Replie/ soir/ âge mûr	enfouissement/nuit/ mort et résurrection

Zone corps	Hanche/ bassin	tête	Genoux	Membres supérieurs	chevilles
membre	Jambe gauche	Bras gauche	abdomen	Bras droit	Jambe droite
climats	vent	chaleur	humide	sec	froid
fonctions	Distribution/ diffusion	Expansion/ circulation	Centration/ alimentation	Dessiccation/ respiration	Enfouissement/ élimination/ reproduction
psychisme	Pensée/ imagination	conscience	Réflexion/ idéation	confiance	Assurance/ habileté
Rôle énergétique	Bouclier de l'organisme	Empereur	Énergie alimentaire	Énergie défensive	Énergie ancestrale
orient	est	sud	centre	ouest	nord
liquides	larmes	sueur	salive	Mucus bronchique	Salive parotidienne
thérapie	phytothérapie	moxibustion	Diététique/ massages	acupuncture	hydrothérapie

Les anciens ont pu classer toutes les manifestations de la vie incarnées dans 5 mouvements ou 5 éléments. Après, ils virent que chaque élément était en relation les uns avec les autres. Ils constatèrent, comme nous pouvons encore le faire, qu'une saison trop chaude ou trop froide avait un impact sur la saison suivante et sur celle à l'opposée. Un printemps trop froid, ne favorise pas la maturité de l'été et n'augure pas une bonne récolte d'automne. Un coucher trop tardif fera un lever difficile. Cette loi d'interrelation s'appelle le cycle d'engendrement, chaque élément engendrant le suivant: le bois nourrit le feu qui alimente la terre qui forme le métal qui enrichit l'eau pour nourrir le bois.

Le deuxième cycle est lui de contrôle: le bois croit sur la terre, la terre endigue l'eau, l'eau éteint le feu, le feu fond le métal et le métal fend le bois.



Ce qui apparaît assez rapidement est le fait que si un élément est perturbé, les manifestations se verront sur un ou plusieurs réceptacles d'un même élément. Mais les manifestations pathologiques sont très souvent un désaccord des organes entre eux, et l'on en voit fréquemment un agresser l'autre. Le plus fréquent étant le bois qui agresse la terre. Exemples des plus connus où une colère rentrée vous ronge l'estomac, le stress bloquant la terre supprimant l'appétit... Parfois un élément peut même en agresser deux, alors pour continuer en aggravant ce premier exemple, la personne aura alors des troubles du gros intestin ou encore une bronchite jusqu'à la crise d'asthme.

C'est ainsi que si vous avez des problèmes de peau dont vous désirez en empêcher la manifestation par diverses méthodes suppressives, vous verrez apparaître un problème plus important sur le poumon, genre asthme.

De même, des problèmes de foie ou de vésicule biliaire, des spasmes intestinaux, des problèmes de vue, des migraines sur le côté de la tête ou encore la nausée sont des symptômes sous la dépendance du même élément et ne sont pas des pathologies différentes.

Voyez pour chaque élément celui qui vous paraît le plus familier dans ses manifestations, vous connaîtrez ainsi votre zone d'expression corporelle. Les typologies déjà abordées trouvent leur expression dans cette loi.

Cette grille permet ainsi de décoder et de comprendre les symptômes d'un patient en les remettants en relation avec son vécu. Malheureusement, je ne peux qu'en survoler l'importance, n'hésitez pas lire les livres indiqués en bibliographie (P.H. Meunier ou E.Malnic par exemple) pour approfondir le sujet, ou demandez directement à vos énergéticiens.

Nantis de cette richesse de sens, vous redécouvrirez cette évidence: vous n'êtes pas fait de morceaux séparés sans rapport entre eux, ni coupé de l'environnement géographique ou social!

Chapitre 6

Les interdits.

Avant de rentrer dans le vif du sujet avec le prochain chapitre, nous pourrions encore nous questionner sur les circonstances qui ont généré ces croyances et principes, nous éloignant de nous-même et nous coupant de notre physiologie profonde. Les réponses pourraient nous permettre de retrouver plus facilement notre cohérence.

Est-ce que les différents drames humains que sont les guerres avec leurs cortèges de privations, de deuils, d'abandons et autres épouvantables histoires ont déstructuré l'humain au point qu'il ne sache plus comment vivre?

Ou, est-ce la déstructuration de l'homme qui a généré ces conflits? La question reste en l'air et demanderait de longues réflexions et méditations. Pour lors, nous observons cet état de fait.

Avec ma pratique sur la thérapie transgénérationnelle, j'ai pu constater que nos histoires actuelles ne sont souvent que la suite de notre aventure familiale. Les tensions mises en place par nos anciens lors des nombreuses difficultés rencontrées ont produit une onde se propageant jusqu'à maintenant.

Pendant que les adultes se déchiraient combien d'enfants se sont retrouvés livrés à eux-mêmes dans des conditions folles et ont dû se construire, tenter de se construire, comme ils ont pu. Beaucoup d'histoires familiales font encore voir des séquelles de 14/18, guerre bien plus tragique que nous l'imaginons aujourd'hui, et que dire de 39/45. Ces périodes de folie meurtrière où des enfants dont les parents furent tués, ont dû se débrouiller seuls. Combien de nos grands-parents se sont inventé des histoires, des familles, des noms...Il ne leurs restait que l'imaginaire pour se construire une ébauche de réalité.

Alors, la psychologie des enfants, l'écoute de son Soi profond, n'était pas d'actualité. La diététique était remplacée par « vais-je trouver à manger aujourd'hui? ». L'écoute de l'inconscient n'avait pas le droit de citer car au fond gisait l'horreur qu'ils tentaient d'oublier.

Héritiers direct de ces vécus, nous sommes maintenant en possibilité de calmer l'angoisse profonde de nos familles. Nous pouvons prendre le temps de descendre en nous pour retrouver nos racines humaines, des racines nous reliant à notre origine commune, vers nos cerveaux archaïques dépositaires des fonctions instinctives. Le calme était à réinstaurer, le chemin vers les profondeurs était à déblayer, les souvenirs à ranger après avoir honoré les mémoires.

Enfin, il est peut-être temps de sortir de la guerre et de l'horreur pour découvrir la paix intérieure. Ce travail ne concerne malheureusement pas toute l'humanité, espérons toutefois que cette paix s'étende plus vite que les conflits!

Les questions se posant donc après toutes ces considérations sont : pourquoi sommes-nous si loin de nous même, si coupés de notre fonctionnement?

Pourquoi restons-nous dans des schémas de fonctionnement qui procurent plus de troubles et de désagréments que de satisfactions ? La réponse est peut-être dans ces reliquats historiques, mais peut, et est certainement aussi originée dans bien d'autres causes.

Pour faire avancer la question, nous pourrions prendre le problème dans une autre optique, nous pourrions aussi nous poser cette autre question: « y-a-t 'il un intérêt particulier à s'occuper de soi? ». Répondre à cette interrogation inverse beaucoup de comportements habituels. Le premier est de réaliser l'importance *fondamentale* d'être au centre de notre vie comme nous l'avons déjà détaillé. Non seulement être centré mais en plus être la personne la plus importante de notre vie.

Alors là, les réactions fusent. Quelle prétention, quel orgueil de proposer cela! Lorsque j'aborde ce sujet avec mes patients, j'accueille leurs défenses avec cette proposition.

« Si autour de vous quelqu'un meurt, c'est horrible, mais votre vie continue. Par contre si vous, vous mourrez, votre vie disparaît. La Vie continue, mais la vôtre s'arrête. Nous sommes donc bien la personne la plus importante de notre vie. »

Maintenant, se sacrifier peut-il avoir un sens, une quelconque utilité, c'est une question

personnelle qui déborde mon propos. Je ne préconise aucune attitude particulière, ma démonstration n'est pas là pour dire que chacun sauve sa peau avant tout. La richesse de la Vie dépassant mon entendement je ne pourrais pas affirmer de telles choses, chacun est face à lui-même et trouvera sa réponse juste.

Notre étude du jour porte sur la gestion de notre vie quotidienne, ordinaire, nous ne sommes pas tous les jours en position de super héros, ce serait fatiguant à la longue.

Cette place centrale et primordiale par contre nous responsabilise de fait. Tout en nous confrontant à notre réalité elle nous donne aussi tous les moyens nécessaires pour agir.

Partant de là, lorsque l'on commence à transformer notre rapport à la vie, le sens arrive accompagné de conscience et d'énergie vitale. Plus on s'occupe de soi, plus on a d'énergie pour accomplir notre vie. Etant ainsi bien nanti, bien stable, bien conscient de notre rôle, ce dernier sera peut-être justement de s'occuper des autres.

Mais vous voyez bien alors que l'aide aux autres ne peut être efficace et réellement intéressante que si l'on a préalablement parcouru le chemin nous-même. Sinon, nous demandons à notre entourage de faire ce que nous, nous n'arrivons pas à faire.

Pourquoi le feraient-ils plus que nous?

Le sens, peu caché, de mon texte est de vous inciter à partir à la rencontre de vous-même!

Dans le premier chapitre, nous avons déjà traité de cette habitude du « faites ce que je dis, mais pas ce que je fais », nous pouvons le décliner de différentes manières.

Ainsi, il existe un aspect de nous-même qui gêne bien les remises en questions c'est une certaine prétention à croire que nous n'avons pas, ou plus besoin de faire ce travail. Nous savons de quoi nous parlons, nous pensons donc que cela suffit.

Hors, un savoir non-vécu, quel qu'il soit, est plus un fardeau qu'autre chose. Si l'on n'utilise pas ce que l'on sait pourquoi le savoir? Lorsque vous rencontrez une nouvelle idée que vous trouvez intéressante pour qu'elle vous enrichisse et vous transforme, il faut d'abord l'intégrer!

Dans son ouvrage sur l'enseignement de Gurdieff, Ouspensky l'écrit ainsi:

...Le développement de l'homme, disait-il, s'opère selon deux lignes: « savoir et être ». Pour que l'évolution se fasse correctement, les deux lignes doivent s'avancer ensemble, parallèles l'une à l'autre et se soutenant l'une l'autre. Si la ligne du savoir dépasse trop celle de l'être, ou si la ligne de l'être dépasse trop celle du savoir, le développement de l'homme ne peut se faire régulièrement; tôt ou tard, il doit s'arrêter.

« Les gens saisissent ce qu'il faut entendre par « savoir ». Ils reconnaissent la possibilité de différents niveaux de savoir: ils comprennent que le savoir peut être plus ou moins élevé, c'est à dire de plus ou moins bonne qualité. Mais cette compréhension, ils ne l'appliquent pas à l'être. Pour eux, l'être désigne simplement « l'existence », qu'ils opposent à la « non-existence ». Ils ne comprennent pas que l'être peut se situer à des niveaux très différents et comporter diverses catégories...

Ils ne comprennent pas que le savoir dépend de l'être...

Fin de citation.

Pour l'intégrer à l'être il va falloir inévitablement se transformer. En prenant sa place en nous, elle modifiera notre schéma de comportement. Si l'on se comporte de la même manière qu'avant sa rencontre, c'est qu'elle reste dans le mental, elle n'est pas digérée, pas assimilée. C'est automatiquement dérangeant. Intégrer une idée nouvelle va vous casser les pieds, c'est normal. Si vous voulez vraiment l'assimiler, vous ne pouvez pas laisser en place l'ancien comportement.

Au niveau diététique, nous retrouvons le même phénomène, soit un aliment est bien intégré, digéré, et il permet l'entretien de notre vie. Soit il ne l'est pas et devient alors une charge plus qu'une aide, et dans ce cas, devient une surcharge pondérale par la stagnation qu'il génère dans cette indigestion chronique.

Intégrer un nouveau schéma intérieur demandera un acte conscient ainsi que du temps. Ne

croyez pas qu'il suffise de dire « j'ai compris et je suis prêt » pour que le travail soit fait. La transformation devra d'abord déstructurer avant de restructurer suivant les nouvelles lois internes. Si vous décidez de faire un peu d'écologie, vous ne pourrez plus jeter vos déchets n'importe où. Vous serez astreints d'acheter de nouvelles poubelles, de faire le tri alors qu'avant tout partait au même endroit en 2 secondes, là, ça prend du temps.

Cela ne paraît pas simple, mais à l'usage on peut s'apercevoir que le fait de porter attention à la Vie n'est pas si désagréable qu'il n'y paraît. Prendre du temps pour s'occuper de notre mère nature est parfois plus intéressant que de regarder la télé avachi dans le canapé avec l'œil aussi habitué que le cerveau d'une starlette de variété.

Cette prétention dont je parlais plus haut, est assez constante. Ceux qui ne la voit pas n'en sont pas exclus, ils manquent juste d'autocritique! Prenez bien le temps de la repérer en vous pour ne plus la subir.

Pour ma part, je l'ai débusqué bon nombre de fois, entre autre exemple lorsque j'ai commencé le yoga.

A cette époque, j'étais déjà thérapeute et je tentais d'être en meilleure santé possible. Les séances d'ostéopathie, d'acupuncture... me permettaient de jouir d'une santé très correcte.

Lorsque j'ai commencé ma première séance de yoga je me sentais serein. Je l'abordais avec une certaine suffisance, me trouvant assez souple pour un gaillard de mon âge! Je trouvais que mes mouvements n'étaient pas trop mal déliés, assez coordonnés (tout cela avec un petit sourire en coin pour bien montrer que je m'y entendais bien en bonne santé!). J'avais la prétention de bien comprendre ce que me disait le professeur. Qui plus est, j'étais complètement sincère. J'étais convaincu de mon bon état et de mes bons résultats. Je ne trichais pas, juste, je ne regardais pas ma pleine réalité. Je ne regardais que mon désir d'être cet homme souple et en bonne santé. Je focalisais sur ce que j'arrivais à faire au lieu d'observer ce que je n'arrivais pas à réaliser, ce qui est bien moins flatteur, mais j'avais toutes les bonnes raisons du monde pour expliquer mes « petites » difficultés.

Après plusieurs années de pratique, lorsque je reconsidère ce moment, la honte aurait de bonnes raisons d'être là! Quelle suffisance, quel aveuglement dans lequel j'étais! Maintenant que j'ai réellement gagné en souplesse et en vitalité je me rends compte à quel point on peut se bernier soi-même.

La chose qui m'inquiète un peu, c'est que j'ai maintenant l'impression d'avoir acquis une partie de cette souplesse, mais cette sensation de suffisance du début tente bien par moment de poindre son nez. Je sens bien qu'il est tentant d'y replonger. Que je n'oublie pas de continuer le travail qui ne s'arrêtera qu'avec mon dernier souffle!

La leçon qui s'impose à mes yeux est que je ne dois pas me laisser duper par elle. A moi de rester vigilant pour ne pas tomber dans le piège et me croire dégagé de mes difficultés!

Ces sensations se répètent dans de nombreux cas et pour tout un chacun. Combien de fois sommes-nous satisfaits de nous-même parce que l'on a appris quelque chose avant d'avoir eu le temps de l'utiliser. Combien de livres avez-vous parcouru dont vous n'avez pas utilisé le contenu? Que ce livre soit un roman ou un livre « sérieux »!

Il m'est arrivé de prendre certaines idées m'ayant marqué dans des livres de science-fiction ou des romans et de les utiliser pendant de longues années pour en tirer des bénéfices personnels énormes. Pour une de prise, combien en ai-je laissé passer aussi?

Dans votre lecture présente, si un sujet vous parle, posez le livre pour bien garder l'idée présente en tête et donnez-vous le temps nécessaire à l'intégration.

Certaines de mes lectures peuvent ainsi parfois patienter pendant de longs mois avant que je ne les reprenne.

Gurdieff propose dans son texte de faire évoluer le savoir en même temps que l'être, c'est l'occasion d'utiliser cette donnée pour apprendre à titrer les bénéfices de votre vécu. Il est bien évident qu'en ce cas nous serons moins consommateurs d'idées et plus utilisateurs. Cela présente au moins l'avantage de ne plus réclamer de courir partout en quête d'informations et de savoirs inutiles. J'entends, inutiles, par le fait que l'on ne s'en servira pas. Pourquoi emmagasiner des renseignements sur des manifestations de la vie dont on ne fera jamais rien? Cela nourrit le savoir au détriment de

l'être en le surchargeant.

Cette compétition du savoir engendre même un étouffement du ressenti de chacun compliquant encore plus la gestion de la vie.

Pour prendre des exemples simples et courants, vous savez que la pollution augmente dangereusement chaque jour; que faites-vous *réellement* pour atténuer ce phénomène?

Le terme de *réellement* est en italique pour questionner sincèrement. Vous savez aussi bien que moi qu'on fait souvent des choses pour se déculpabiliser.

On donne à un pauvre pour pouvoir continuer à vivre notre vie. On tente d'acheter Dieu avec ces pratiques! On fait une semaine de régime pour se laisser bâfrer le restant de l'année. On vote à gauche ou à droite pour changer le monde mais on ne change rien à notre présence dans ce monde!

Faire *réellement* quelque chose sera donc de transformer nos comportements habituels en comportements cohérents. Un pas dans le savoir fera un pas vers l'être.

Marche lente et cérémonieuse, enrichi du temps et de son expérience pour vivre une vie riche de sens.

Continuons notre observation sur les différents accidents de parcours qui gêne ce changement de cap sur le chemin de la vie. Quelles sont les bonnes raisons que l'on a à disposition pour s'épargner un travail personnel?

C'est un choix non exhaustif car il existe bon nombre de réponses, je n'en présente que certaines que j'ai relevées.

La première, et celle qui me paraît la plus importante à l'heure actuelle, est la continuité d'un rapport enfantin aux événements.

Comme nous l'avons déjà abordé, l'éducation est tellement insécurisante qu'elle met l'enfant dans la croyance que le parent, l'autre, sait alors que lui-même ne sait rien!

Cette dictature génère le manque de confiance, la naïveté que l'on constate souvent. En même temps elle déresponsabilise.

Tant que nous n'en avons pas pris conscience, nous restons bloqués dans un rôle où nous ne sommes pas responsables de nos actes. Nous sommes victimes, ce n'est pas de notre faute.

Dans un premier temps de vie cela peut paraître plus simple de se sentir malmenés par la vie plutôt que de comprendre que ce qui s'y passe est en relation avec nos attitudes et nos attentes. De rouspéter contre les autres, de se plaindre, nous laisse exempt de remise en question.

En même temps, une certaine naïveté laisse croire que nous, il ne nous arrivera rien. On peut continuer à fumer ce n'est pas si grave puisque l'on fait du jogging le dimanche matin. On se dit que l'autorité supérieure, gouvernante, saura nous sortir d'affaire le moment venu.

Cette forme d'insouciance enfantine chronique fait que l'on relâche notre attention à nous-même. Les patients expriment cette idée en disant « je n'ai pas envie de me prendre la tête tout le temps avec ça ! ».

Mais il faut bien se rendre à l'évidence, de fuir notre responsabilité complique bien plus à long terme qu'elle ne nous épargne une prise de tête. L'insouciance enfantine, si elle est intéressante pour les enfants, devient éminemment pathologique pour les gens plus âgés. Volontairement, je n'ai pas dit « adulte ». Car cet état demande d'avoir fini la crise d'adolescence et justement d'être responsable de soi-même.

Pourtant la roue tourne et nous oblige à notre propre confrontation.

Mais en chacun, la peur d'être vieux engendre l'attrait de l'éternelle jeunesse. L'angoisse de l'échéance ultime terrifie. On croit qu'après la vie, soit le néant ou le purgatoire règne, choix difficile. Ce manque d'ouverture vers une suite hypothétique nous fait trainer les savates pour ne pas avancer, refuser les obstacles. On espère ainsi gagner du temps, mais peines perdues.

Le chemin menant à cette échéance inquiète aussi. Il est vrai que de contempler la déchéance humaine habituelle ne présente pas d'attraits particuliers. On peut logiquement penser que cela n'attire pas grand monde. Mais cet état viens du fait que l'immense majorité de la population ne s'occupe pas de soi et de ce fait s'épuise, s'enlise, se rigidifie, s'étirole pour finir dans un état de limitation peu attrayant.

Ce constat est d'ailleurs ce qui m'a amené à travailler sur moi, et à découvrir que vieillir n'était pas synonyme de décrépitude mais au contraire (pour l'instant !) d'élargissement de conscience plutôt qu'enfermement dans la peur. La mort, comme la naissance, n'est pas une maladie. C'est une suite, un retour, autre chose... à chacun son point de vue.
D'où l'on vient ne nous inquiète pas, pourquoi craindre où l'on va.

Parallèlement à cette volonté de rester jeune coûte que coûte, je pense que l'orgueil intervient insidieusement. Comme bien souvent, il s'intercale entre les faits et la compréhension profonde des événements. Si l'on continue avec cette idée du blocage dans le rôle enfantin qui croit que l'entourage lui dit ce qu'il a faire, il interprétera chaque manifestation de la vie comme une injonction le concernant. Une susceptibilité chronique, prémice à la paranoïa future, s'installe qui fait croire à tout un chacun que ce qui arrive, nous arrive à nous.

Vous connaissez tous cette expression « Machin *m*'a encore fait un drôle de coup ! ». D'appréhender le comportement de l'autre comme une atteinte personnelle est très fréquent, voyez combien de fois vous croyez que « votre enfant *vous* a fait une rougeole », alors qu'il a juste « fait une rougeole ». C'est tellement habituel que vous aurez du mal à l'entendre chaque fois, mais portez votre attention sur ce thème, vous découvrirez une mine de sujet de réflexions personnelles. Toutes ces déformations de notre compréhension compliquent bien évidemment l'entendement.

Si nous reprenons l'exemple de notre mouche, il sera impossible de lui expliquer que personne ne lui met de bâtons dans les ailes, ni que personne ne lui a construit cet obstacle. Personne ne lui en veut particulièrement. Qu'elle ne se prenne pas pour le centre du monde. A l'extrême rigueur, si l'humain a construit une fenêtre ce n'est pas pour l'empêcher de sortir, c'est plutôt pour l'empêcher de rentrer ! Mais là encore elle prend tout de travers cette pauvre bête (heureusement qu'on n'est pas comme elle !). La fenêtre existe pour des raisons qui lui échappent dans sa vie de mouche. Il ne tient qu'à elle de l'admettre sans pouvoir le comprendre et de modifier sa trajectoire de vie.

A moins qu'elle n'en fasse une histoire personnelle auquel cas elle va s'obstiner jusqu'à l'épuisement. Peut-être croira-t-elle avoir gagné le jour où la fenêtre s'ouvrira, mais ce ne sera qu'un leurre car j'ouvrais pour moi, pas pour elle. Surtout cela lui fera croire que la prochaine fois il faudra de nouveau en baver (je ne sais pas si ça bave une mouche !) pour passer, mais cette fois la fenêtre ne s'ouvrira qu'après sa mort pour que je jette cette affreuse mouche morte dehors !

Ainsi va la Vie dans sa multitude de sens imbriqués où chacun croît qu'elle lui doit considération alors que c'est à nous de la considérer. Pour ce faire apprenons en premier lieu à nous occuper correctement de ce corps qu'elle nous a confié dans l'espoir que l'on y découvre enfin les trésors cachés. Cachés depuis la nuit des temps que notre maturité personnelle permettra de mettre à jour afin que ce révèle la Volonté de la Vie.

A propos des séquelles éducatives, il y en a une importante chez bon nombre; c'est cette sensation de ne pas avoir reçue ce qu'il fallait. Par exemple, les parents n'ont pas été assez présents ou sont décédés, alors la personne souffre d'une absence à laquelle elle ne peut rien, ou pense n'y rien pouvoir.

Un autre cas, où les parents sont trop présents ou pas comme il aurait fallu, en ce cas la personne s'en plaint et n'arrive pas à vivre sa vie comme elle voudrait.

Nous pourrions inverser l'observation une nouvelle fois, et dire ceci: si la Vie vous a proposé ce schéma c'est justement pour vous faire découvrir un aspect de vous-même.

J'image souvent ce propos par cet exemple. Imaginons que vos parents vous ont légué une maison. Cette dernière vous paraît trop petite, pas décorée comme vous aimeriez, et puis, il s'est passé tellement d'horreurs pendant la dernière guerre que vous n'aimez pas cette maison. Vous pouvez légitimement partir ou la refuser, mais c'est votre héritage, ils n'ont pu vous léguer que cela. Ils n'étaient pas châtelains richissimes, ou émirs arabes. C'est cette maison précise qui est l'héritage de votre lignée dont vous êtes le descendant. Il y a des réalités que l'on ne peut fuir, même au bout du monde.

Pourquoi ne pas comprendre que même si cette maison est trop petite vous avez la possibilité de l'agrandir à votre convenance. Si la décoration vous déplaît, n'hésitez pas à mettre votre touche personnelle, c'est justement le but. Si l'histoire de la maison vous choque, vous pouvez transformer son rôle, accueillir les victimes de guerre ou d'horreurs diverses pour en faire un centre de remise en paix avec la Vie. Si des enfants ont été maltraités, faites un centre d'accueil pour offrir tout l'amour dont vous disposez aux enfants en difficultés.

Tout votre pouvoir créatif, toutes vos qualités, tout ce qui vous compose sera indispensable pour la réalisation de votre œuvre personnelle.

Pour votre corps et votre vie, voyez comment vous allez installer ce qui vous paraît important et manquant.

Par exemple, vous n'avez pas reçu assez d'amour ou du moins de celui que vous attendiez. Du coup, vous pensez que cela vous empêche d'avoir des relations satisfaisantes. En fait ce que vous n'avez pas reçu d'un côté peut vouloir dire que c'est à vous de l'apporter de l'autre. Sinon vous n'auriez pas le sentiment de manque. Beaucoup de choses existent sur cette terre qui ne nous procurent aucun sentiment de manque particulier, parce que nous n'en sommes pas dépositaires. Par contre, ce qui nous compose et qui n'a pas été encore reconnu par l'éducation, manifestera son désir d'être entendu par toutes ces sensations de frustration et de manque que l'on connaît bien.

Nous avons déjà parlé d'Einstein, il pouvait se sentir choqué que personne ne lui ait appris la loi de la relativité (en admettant qu'il en fut réellement l'inventeur!) parce que c'était à lui qu'incombait ce travail précis. Par contre, il n'a pas inventé la tarte Tatin! A chacun son rôle en sachant qu'il y a bien plus de choses à inventer encore qu'il n'y en a de déjà inventées!

En fait les parents, pour des raisons qui sont les leurs, ne pouvaient pas répondre à votre attente, simplement parfois parce qu'ils ne disposaient pas de cette capacité. Leurs vécus, leurs histoires personnelles ne les avaient pas dotés de cette fonction qui vous paraît vitale, c'est donc à vous de la développer.

A une autre échelle, chaque individu possède un don particulier, une capacité que les autres n'ont pas. S'il l'a reçu de la part de la Vie ce n'est pas forcément que pour son compte propre, c'est pour l'apporter à l'humanité! La Vie a placé en lui un élément important pour l'humanité, son rôle est de le diffuser.

Que penseriez d'un facteur à qui l'on confie un colis important et qui l'utiliserait à son propre compte sans l'amener à son destinataire? On ne dit pas que le facteur doit travailler gratuitement et faire don de sa personne, mais il n'a pas à détourner pour sa richesse personnelle ce qui concerne l'ensemble, ou alors faut qu'il fasse ministre cupide!

Nos qualités propres nous permettent d'entretenir notre vie en les dispensant aux personnes appropriées. Les garder jalousement pour faire monter les enchères est peut-être trop dans la mentalité occidentale et devrait certainement changer.

Une personne très riche doit-elle augmenter démesurément son capital ou l'utiliser pour la réalisation de grands projets humains?

Une personne ayant des capacités qui sont les siennes doit-elle les monnayer au plus cher pour son seul et unique compte?

A nous de méditer sur ce monde où chacun profite de ses potentiels pour tirer profit des autres plutôt que leur apporter cette vertu!

Dans la relation parentale, nous allons ainsi rester figés sur ce que l'on n'a pas eu, plutôt que de partir découvrir le chemin qui nous attend. Ainsi, si nous avons vécu des périodes où le bonheur n'avait pas tellement de place, comment allons-nous nous autoriser à lui en laisser un peu plus dans notre vie actuelle!

Allons-nous nous permettre d'inventer notre vie en fonction de nos capacités propres au lieu de rester dans la limite de notre passé?

Sortir des schémas et dogmes familiaux oblige à se responsabiliser et prendre sa Vie en main.

Pour ramener ce thème sur notre étude, lorsque vous êtes malade, vous pensez avoir

« attrapé » une maladie due à une cause extérieure. Vous croyez (mordicus !) être victime d'un agent agressant qui n'est qu'une information (virus, microbe, froid, congénère...) que vous avez laissé entrer dans votre monde par manque de vigilance. Cette proposition ne nie pas l'existence du virus, du microbe, du froid, du congénère mais focalise et met en évidence le fait que vous l'avez laissé agir.

Ce qui nous permet d'étudier maintenant la notion de vigilance. Surveillance attentive, sans défaillance nous dit le dictionnaire. Pour qu'elle soit efficace, le centrage déjà vu est primordial. Personne d'autre que vous ne peut veiller au bon entretien et à la bonne conduite de votre vie. De déléguer à autrui cette fonction est la continuité du blocage du développement de l'enfant vous faisant croire que le parent ou l'éducateur sait, mieux que vous-même, ce qui est bon pour votre sécurité ou votre santé. Il est donc temps de retrouver une conscience de la vie plus responsable et plus impliquée.

De ne plus être dans l'insouciance et la délégation à autrui procure quelques inconvénients à court terme mais infimes comparé aux bénéfices à long terme.

Ainsi pour certain, être vigilant continuellement sur tous les aspects de la vie paraît être fatigant. Parce qu'habituellement on prend pour de la vigilance, la peur, la crainte, la rigidité... qui effectivement sont épuisantes. Être réellement dans cette conscience demande en fait détente, calme et confiance.

L'état de vigilance est comparable à l'état de détente du corps lorsque, placé précisément au centre de toutes les tensions, elles s'annulent. Ce qui est très différent d'une conscience qui passerait d'un secteur à un autre alternativement et trouverait toujours quelques corrections à faire. Cet état est effectivement désagréable. L'inquiétude serait constante. Être centré est justement être tranquille, confiant et serein. Ne pas être bercé de douces illusions, ne pas être terrorisé à l'idée de ce qui pourrait se passer, non, juste tranquille dans le « vide médian du cœur » disent les chinois en sachant que je trouverai les réponses adaptées aux propositions que me fera la Vie.

C'est par exemple le cas de ces parents qui ne peuvent pas imaginer de laisser leurs enfants tranquilles et seuls. S'ils ne savent pas où se trouvent leurs grands bambins, la panique gagne comme si le fait de savoir ce qu'ils font, ne serait-ce que mentalement, pouvait faire quoi que ce soit. Il faut savoir laisser nos enfants vivre leur vie, rencontrer les épreuves qui sont les leurs. Ils se construiront alors comme nous nous sommes construits.

Certaines personnes sont ainsi en constante préoccupation de leurs proches, de leurs biens, guettant et anticipant le moindre événement pour confirmer leur inquiétude. Ce qui crée des failles énormes dans le système de défense qu'est le système immunitaire.

Sont-ils ainsi parce qu'ils ne sont pas centrés ou l'inverse? L'important est de comprendre que de récupérer notre centre, nous fait récupérer notre tranquillité, et cela est un gain énorme. Apprenez à garder cette sérénité profonde garantissant, à elle seule, notre capacité à trouver la réponse juste au moment juste sans avoir besoin de se perdre dans une gesticulation épuisante.

Lorsque l'on a admis ces notions et qu'elles font partie intégrante de notre être, alors une réelle liberté se dégage. C'est un réel sentiment d'échange responsable envers la création. Bien loin de notre croyance d'enfant où « je peux faire tout ce que je veux et comme je veux ». Elle est plus proche d'un devoir envers la Vie communément consenti et enrichissant pour tout le monde!

Au centre de mon corps et de ma vie, ma conscience se diffuse dans tous les secteurs, toutes les directions. Cela me permet de sentir réellement ce qui se passe dans l'ensemble de mon corps. Cette action se réalise justement parce qu'il n'y a pas de tension. Mais pour cela, il faut être au centre de soi-même et non pas embarquer dans les fluctuations des désirs et des peurs de plaire ou de déplaire aux autres !

Chapitre 7

Rapport aux autres.

Nous sommes arrivés à cette étape décisive de ma proposition qui est d'utiliser les différents messages que la Vie nous adresse. Les chapitres préliminaires m'ont permis de développer les étapes fondamentales qu'il est nécessaires d'avoir en tête pour réussir à tirer les leçons de chaque vécu et de chaque impact.

Comme je le disais en introduction, j'ai construit ce livre comme une grande consultation regroupant les différents thèmes que j'aborde avec mes patients en sachant que l'intégration en demande un certain temps. Ne vous sentez pas dépassé ou particulièrement obtus si vous avez du mal à mettre en place certains éléments, ce n'est que normal. Cheminez à votre rythme et à votre manière sans trop écouter votre ombre quand même, qui vous incitera à attendre demain ou après-demain pour changer tel comportement, restez vigilant!

Nous allons donc pencher notre regard vers ce miroir magique qu'est la Vie.

A l'image d'une galerie des glaces dans laquelle nous évoluons, nous pouvons appréhender, considérer nos différentes facettes. Chacun y verra ce qui le concerne, ce que son cheminement lui permet de voir, rien n'est figé ni standardisé. Placé au milieu de cette galerie réfléchissante, vous apercevez simultanément tous vos différents aspects même ceux que vous n'avez pas l'habitude de voir. Vous vous voyez de dos, de dessus, de dessous, de côté... Par certains points de vue vous découvrez même, vous ne pensiez pas avoir cet aspect, osez la découverte!

Personne ne pourra vous dire ce que vous devez observer. De l'extérieur on pourra juste suggérer que vous fassiez une pause, un arrêt sur image, pour prendre le temps d'en ressentir les échos internes et profonds.

Avec mes patients ou mes proches je n'ai jamais pu deviner l'ultime résultat. Combien de fois j'étais convaincu que ma clairvoyance me permettait d'en savoir plus que la personne. Combien de fois j'ai intimement pensé que la personne se trompait de chemin en ne suivant pas mes conseils. Et combien de fois, j'ai vu ces gens arriver à un but que je n'aurais pas pu imaginer.

Evidemment, en considérant leur résultat, je voyais bien que mes suggestions initiales portaient une part de sens, mais elles étaient trop nourries de mon propre chemin, de ma propre personne. Maintenant, je reste plus en retrait, je dis ce que cela m'évoque et la personne en fait ce qu'elle veut, dans le temps et dans la manière qu'elle veut. Elle est ainsi plus libre d'accéder plus rapidement et plus facilement à destination.

En plus de cet effet miroir, nous allons étudier dans les chapitres suivants cette autre confrontation intime que sont les symptômes. Pour l'humain que nous sommes, je ne fais que peu de différences entre les stimuli d'origines relationnelles comme nous verrons maintenant et ceux corporels que nous verrons après.

L'Humain est confronté à une incarnation, à un monde de sens qui le brasse continuellement, sans relâche et de toutes les manières possibles. Si dans ce livre nous nous arrêtons à ces deux formes c'est que je n'ai pas capacité à écrire le livre de la Vie tellement les formes sont nombreuses. Ma vision actuelle est celle-ci et je vous la propose ainsi. Que cela vous profite!

Après tout ce préambule, il apparaît peut-être plus clairement que les événements qui nous arrivent sont observables en fonction de ce qu'ils nous disent et enseignent plutôt qu'en fonction de celui qui nous les fournit.

L'autre, dans son comportement, quel qu'il soit, sera un pion que la Vie utilise pour véhiculer une information nous concernant. Je n'entends pas dans cette formulation que tout soit mis en place pour moi, et moi seul. La Vie n'a que faire de notre petite personne, elle attend juste (je pense!) que notre conscience se dégage de la matière.

Le jardinier met des graines en sol, fait ce qu'il faut pour qu'elles germent mais n'attend pas qu'une

en particulier apparaisse.

De même, nous sommes un maillon dans la chaîne alimentaire, la nature nous nourrit comme nous nourrirons la nature, nous faisons partie intégrante de ce cycle.

Les différentes formes de sélections naturelles opèrent aussi, et certains obstacles ne seront pas franchis par certains. Mais rien ne se perd ni ne se crée, donc cela fait certainement partie d'un plan. Dans le temps de notre vie, nous en franchirons certains et pas d'autres, ce sera peut-être pour le prochain tour.

Pour l'instant concentrons notre attention sur ce moment particulier qu'est la rencontre de deux histoires humaines, deux humains se croisent. Les tensions électriques s'activent, lorsque les polarités sont trop identiques, un champ apparaît et génère de la répulsion comme les aimants qui se poussent l'un l'autre, créant cette impression de heurt. Trop souvent, dans notre sensation d'être coupé de la Vie, nous prenons ces rencontres comme atteinte personnelle. Hors nous sommes un point dans la trame, dans le tableau. Lorsque l'on se heurte à quelque chose ou quelqu'un c'est juste que nous rencontrons une trajectoire différente de la nôtre. Cet autre n'est pas là pour nous nuire comme on le pense si souvent (si, si...), il est là en tant que tel, par rapport à sa vie. Nous le percutons, pourquoi?

Bien souvent, nous sommes aussi cet élément percuté, et l'on se sent dans notre bon droit de réagir ainsi. Et si l'on regarde bien, lors de chaque rencontre, chacun se croit le percuté, c'est là que le problème commence.

Bien sûr que la rencontre avec cette perturbation va me déranger, mais c'est le but. Elle va me permettre de me ranger autrement, me dé-ranger. On avait pas envie de changer, de bouger mais la Vie s'occupe de nous maintenir éveillé alors que nous n'aspérons qu'à nous rendormir.

En conduisant une voiture, les rambardes, les panneaux, les nombreux systèmes sécuritaires vont nous obliger constamment à modifier notre conduite, celle de notre destinée en est de même.

Il n'est alors plus intéressant de critiquer celui qui nous dérange, mais par contre plus enrichissant d'en recueillir les leçons de vie.

Pour réaliser cette inversion d'observation, j'utilise cette phrase :

« Je reproche à autrui ce qui est en tension chez moi ! »

Au début, elle est très dérangeante et crée des réactions quelque peu défensives dans certains cas.

Je comprends bien et l'admets facilement, car lorsque j'ai commencé à l'utiliser pour moi, elle m'a bien perturbé. Ce qui ne m'empêche pas de continuer à l'utiliser continuellement.

Vous verrez par la suite du chapitre que nous la ferons évoluer en dehors du contexte de « reproche » pour l'étendre à toutes nos perceptions. Pour l'instant, abordons-la dans cet aspect qui amène tout un chacun en consultation, la gestion d'un conflit.

Pour mieux la comprendre, je vais en détailler la construction.

« Je reproche... » : Ce sont les attitudes, propos, désirs et toutes formes de comportements que je perçois dans mon monde. Tout ce qui active ma critique, qu'elle soit verbale à haute voix comme intimement et juste dans le fond de mon esprit.

Cela peut être aussi par anticipation quand on croit que l'autre va réagir d'une manière particulière. En ce cas, notre paranoïa fondamentale s'active et nous raconte toutes sortes d'histoires auxquelles nous adhérons copieusement.

Que ce soit aussi en observant une personne dont le comportement est différent de nous. En vous promenant dans les rues, voyez combien de fois votre critique, votre exaspération s'activent en voyant certains individus.

Voyez dans ce terme de reproche, chaque fois que dans votre dialogue intérieur ou extérieur vous vous sentez agressé, irrité, dérangé. Tout le monde vit cette sensation, peut-être certains grands sages évolués, nimbés de lumière dorée, échappent à cette habitude, mais pour l'instant je ne les ai

pas rencontrés!

Donc nous pouvons tous, sans honte ni réserve, nous observer et travailler allégrement.

Vous sentez bien que face à certains comportements, vous êtes neutre, indifférent. Vous vous dites :

« Il ou elle est ainsi, c'est son petit défaut (on minimise toujours quand on n'est pas en tension !) ou cela n'est pas si grave que cela ! »

Votre sentiment n'empêchera pas un autre ami présent par exemple d'être fondamentalement agressé par l'attitude de cette tierce personne, mais vous ne comprendrez pas pourquoi.

Vous chercherez à lui faire entendre raison. Vous tenterez de lui expliquer ce qui vous paraît évident comme quoi cette attitude est loin d'être aussi dramatique. Mais l'autre aura beaucoup de mal à lâcher, en admettant qu'il y arrive.

C'est le bon moment pour observer quelqu'un en tension et pour réaliser que lorsque vous, vous vous mettez en tension c'est tout aussi bénin vu de l'extérieur ; alors que vous êtes convaincu que dans votre cas c'est bien plus grave !

Cette illusion est constante. Prenez le temps de vous observer ainsi que les autres, vous serez surpris du nombre de fois où cela se produit.

A chaque fois, vous aurez apparemment de bonnes raisons de vilipender cet olibrius comme la mouche du début avait toutes les bonnes raisons de maudire cet obstacle ! N'oubliez pas ce maître qui nous guide dans cet ouvrage, la mouche !

Cette tension peut aussi s'instaurer pour toute sorte de séquence, si par exemple dans la lecture de cet ouvrage, des passages vous paraissent difficiles, inintéressants, mal écrits c'est peut-être vrai en soi, l'auteur à ses limites, mais peut-être est-ce justement sur un thème qu'il serait bon que vous abordiez personnellement! Votre absence de tension à propos de certains passages active votre tolérance, mais, par contre, d'autres vous piquent, et la critique s'active. Oubliez quelques temps les compétences de l'auteur et essayez de voir pourquoi ce passage est pesant ou difficile!

Car si l'on s'arrête au comportement de l'autre, on s'arrête réellement, on ne peut pas aller plus loin que le bout de notre nez et l'on reste convaincu qu'il a tort.

S'il y a un intérêt à ma proposition, c'est justement de pousser la réflexion pour se réapproprier le sens.

Inversez votre vision sans trop de crainte. Si l'orgueil se réveille (il a le sommeil très léger !) dites-lui, qu'après, vous serez encore mieux et qu'il aura encore plus de raisons d'être fier. Ainsi nourri, il vous laissera un peu plus en paix pour accepter votre propre autocritique.

Par exemple, quand un voisin fait énormément de bruit pour ses travaux (je pioche dans mon vécu, cela tombe juste au moment où j'écris ce chapitre! La Vie voulait me fournir de beaux exemples de travail!) vous avez deux possibilités.

La première, la plus réactive: « il me cherche ce c..., je ne vais pas me laisser faire, et je vais tout casser chez lui, et lui avec ».

A ce moment, je suis con-vaincu qu'il fait tout ça pour me nuire, je dis bien « il **me** cherche », alors qu'il cherche juste à faire ses travaux en oubliant de me con-sidérer, moi et d'autres d'ailleurs, mais je n'étends pas ma conscience à ce moment. Dans ces moments-là on se renfrogne (on rentre le front dans le nez!), on bloque, et on entretient le feu intérieur avec toute notre rancœur possible.

C'est d'ailleurs cette attitude qui a généré toutes les guerres et continue encore largement.

Ai-je envie de rajouter de la guerre dans le monde?

Non, mais juste ma petite guerre me paraît quand même importante.

Dans ces cas, notre conscience étant réduite, on ne peut plus sentir la haine que l'on diffuse dans le bocal qu'est la vie terrestre. On ne veut pas de la guerre en général, mais celle-là quand même, il me cherche, non!

C'est dur de lâcher, cela nous arracherait les tripes de passer sur cet événement. Pourtant quitter la hargne est bien mieux que de s'enfermer dans la colère. Car celui qui est enfermé, en plus, c'est nous, pas l'autre. Il n'y a que nous qui pouvons apaiser le système. C'est à nous d'aller au fond de nous pour trouver la solution.

Donc arrive la deuxième étape: qu'est-ce que cela veut encore me dire (j'ai du mal à lâcher quand même!)?

Pour comprendre, il va falloir que j'observe ce que je trouve le plus irritant. En l'occurrence, je trouve ce voisin arrogant et méprisant envers ma personne. Cela peut vouloir dire plusieurs choses. La première serait que je suis moi-même arrogant et méprisant; MOI? Cela me choque.

Bon, si je regarde bien, il n'y a pas quelques fois ou cela m'arrive?

Cela me permet de voir ce que cela fait. A moi alors de ne plus ouvrir cette porte si je ne veux pas que cela vienne à moi. J'ai ainsi possibilité d'agir, de changer la donne. Si cela recommence, c'est que je n'ai pas réellement fait le travail, ou qu'il y avait autre chose à travailler.

Ça continue, la douce voix du marteau piqueur me « susurre » de poursuivre.....Il y avait encore autre chose à travailler!!!

A moi d'observer plus précisément ce que je ressens. L'attitude de mon voisin m'a blessé. Qu'a-t-elle blessé chez moi?

L'orgueil de ne pas être considéré, de ne pas être pris pour ce que je croyais être m'a fait rester en tension et être vrillé par le bruit. J'ai ainsi dû me positionner et faire valoir mes droits correctement, légalement, en étant juste copropriétaire et non pas illustre voisin à qui l'on doit des égards particuliers.

Tiens, le bruit me gêne moins tout d'un coup!

En travaillant ce thème, je réalise que je travaille autour de cette même histoire depuis le début de l'année et que c'est la suite, une suite logique dans mon apprentissage de cette année. Ma conscience s'élargit de nouveau, quel plaisir de retrouver cette sensation.

Tiens, je n'avais pas remarqué qu'ils avaient fini les travaux!

Peut-être que d'autres personnes auraient pris cette information comme une incitation à déménager. Depuis quelques temps, ils se posaient la question et cet élément confirme leur besoin de partir. D'autres personnes auraient encore utilisé ces travaux pour d'autres raisons. A chacun de prendre le sens que cela lui permet de trouver. Celui de la guerre me paraissant le moins intéressant car le moins utile pour un travail personnel.

Maintenant que cette prise de conscience est faite, combien de temps vais-je mettre à l'incarner. Comme nous l'avons déjà vu dans les premiers chapitres, entre la vitesse d'action de la pensée, par exemple prendre conscience d'une transformation à réaliser, et le temps d'incarnation, c'est à dire l'application corporelle, le temps diffère considérablement.

Dans notre exemple précédent, la Vie m'indique un thème de travail, je pense l'avoir compris et enregistré. Combien d'actes nouveaux, **nombreux et quotidiens**, vais-je devoir poser pour que l'information se manifeste réellement en moi?

Combien de temps cela va-t'il mettre à s'installer? 3 heures? 3 jours? 3 semaines? 3 mois? 3 ans? L'avenir nous le dira!

Surtout que cette information vient s'ajouter à celles déjà en cours depuis quelques temps. Ce n'est pas la première fois que je lance un tel travail, d'autres ont déjà eu lieu et leurs effets continuent. Comme si vous preniez régulièrement de nouveaux crédits lorsque les anciens ne sont pas terminés. Cela s'accumule, se combine mais dans le travail personnel, le surendettement n'existe pas!

Au contraire, ce nouveau chantier (!) vient nourrir les précédents, amplifier certains actes, leurs donner une ampleur encore plus forte et de ce fait me transforme encore plus.

Il est vrai que le travail ne s'arrête jamais, mais j'ai grand plaisir à me façonner, me réaliser. Je me demande même s'il y a quelque chose d'autre à faire!

Maintenant, pour que notre observation soit plus complète, nous allons pouvoir étendre ce principe à toutes les manifestations de la vie pour voir que tout ce qui nous fait réagir mérite que l'on s'y intéresse de près.

Dans le premier cas, nous avons parlé de reproche, maintenant nous pouvons aussi commenter les moments où l'on remarque particulièrement un comportement ou un trait de caractère chez quelqu'un. Nous pouvons donc l'écrire comme cela;

« *Je remarque particulièrement chez autrui ce qui est en tension chez moi!* »

Dans ces cas-là, vous allez admirer ou complimenter quelqu'un pour son attitude ou ses capacités.

Pour ce cas de figure, nous pourrions tirer deux leçons particulières:

- Soit c'est un trait de comportement qui vous appartient mais que vous maintenez bloqué en vous.

-ou c'est une similitude résonnant en affinité.

Dans ce dernier cas, un piège existe, celui d'aggraver certains de nos comportements.

Par exemple, vous êtes plutôt réservé, vous apprécierez particulièrement les gens réservés. Mais faites attention de ne pas vous murer dans une réserve.

Si vous êtes plutôt extraverti, vous rechercherez les gens de même. Faites donc attention de ne pas vous diluer dans l'extérieur.

Cette considération n'entrant pas dans le sujet du livre, je ne fais que la survoler. Mais elle reste tout de même très importante pour la compréhension de notre fonctionnement. Les textes anciens expliquent bien le piège existant lorsque l'on va dynamiser nos points forts plutôt que nos difficultés.

On ne devrait jamais aller dans nos penchants, car comme l'arbre penche du côté où il va tomber, nous finirons inévitablement par terre ou sclérosés dans des modes de fonctionnements habituels.

Il est en fait préférable de travailler nos difficultés pour nourrir et ressourcer nos potentiels plutôt que de s'enfermer dans le connu et le référencé.

La progression est plus lente, mais plus riche. En fait nous avons la vie devant nous pour réaliser notre ouvrage!

Revenons dans notre sujet pour étudier ces schémas ou séquences programmées que nous avons en nous.

Bien souvent, vous trouverez que certaines personnes ont vraiment un grand talent ou une belle qualité d'âme dans certaines situations. De même que pour le cas de figure des *reproches à autrui*, si vous comparez votre ressenti de ces personnes avec un ami, ce dernier ne verra pas ce comportement si remarquable. Vous, vous trouvez cette personne pleine de finesse et de talents, l'ami ne remarquera rien de particulier. Vous seul peut-être voyez ces qualités que d'autres pourraient même prendre pour des défauts.

De la même manière il peut s'en suivre un décalage d'appréciation.

Plus concrètement, prenons l'exemple d'une réunion professionnelle, vous allez apprécier le talent d'orateur d'un collègue. A la fin de la réunion, vous échangez vos impressions avec un autre collègue qui, lui, n'a pas du tout apprécié la diatribe du premier. Vous êtes surpris et tentez de défendre votre point de vue en montrant bien combien ce collègue était brillant. Mais rien n'y fait, l'autre reste insensible. Nous sommes bien dans le même cas d'incompréhension que ce soit en reproches ou en remarques. Comme si vous seul, aviez vu cette qualité! C'est un peu le cas!

Ce que l'on peut tirer de cette observation, est que cette qualité d'orateur, vous feriez bien de la travailler en vous, elle n'attend que cela! Ou que cette situation a réveillé chez vous un trait de comportement qu'il serait bon de mettre au grand jour, même (et surtout!) si cela vous effraye. Comme cette personne qui me disait qu'il faudrait que le maire de son village soit conscient des problèmes d'environnement et mette en place des modifications dans ce sens. Mais le maire n'est pas ouvert à ce sujet, peut-être faut-il qu'elle se présente comme maire alors. C'est peut-être à elle d'apporter ce savoir à la commune, mais cela lui fait peur, elle se trouve trop timide, pas assez compétente...pour fuir notre travail, nous sommes très doués pour trouver tous les motifs pour ne pas agir. Ne demandez plus aux autres de faire ce qui vous revient!

Pour prendre un cas personnel, j'ai arrêté d'acheter des tableaux le jour où j'ai réussi à transgresser un interdit bloquant mes capacités créatrices. Je ne suis pas pour autant devenu artiste peintre, mais la tension générée par le blocage me faisait consommer extérieurement ce que je

devais normalement reconnaître en moi. Maintenant, libéré de cette problématique je me sens libre devant un tableau et plus contraint intérieurement à une irrésistible envie de me l'approprier, de l'intégrer à mon monde.

J'utilise souvent un exemple en cabinet. Si une patiente est habillée d'une manière discrète, je lui demande quel genre de femme elle supporte le moins. Fréquemment, elle répond que les femmes ostensiblement vêtues l'agacent. Les « m'as-tu vu » l'insupporte. Elle aurait alors un intérêt à découvrir ce côté en elle, et accepter de s'habiller de manière plus visible et plus coquette. Immédiatement, la patiente s'en défend dans un premier temps se sentant agressée par mes propos, mais après mûres réflexions, elle admet qu'elle pourrait peut-être se laisser un peu aller dans ses tenues.

Autre situation, parfois une femme admirera telle personne pour la qualité de sa tenue, pour l'expression esthétique qu'elle propose, mais jamais elle n'osera se vêtir pareillement. Pourquoi vivre par procuration, au travers des autres. La beauté de cette personne n'attend que son propre bon-vouloir pour se manifester. Mais les contre-arguments financiers, d'âge, de forme corporelle viennent masquer la peur réelle d'apparaître au grand jour et d'être vue, ou tout autre motif qu'il serait bon de travailler.

N'oubliez pas que la beauté ne se pèse pas et ne se mesure pas, elle diffuse!

Derrière ces tensions, nous retrouvons très souvent les blocages éducatifs que le patient a du mal à transgresser et à faire évoluer.

Ce n'est pas parce que nos parents jugeaient bon de s'habiller d'une manière, ou n'importe quel autre exemple, que nous devons rester en conformité avec eux.

Au contraire, vous pouvez, vous avez le droit même, d'apporter dans votre lignée de la nouveauté et surtout cette touche particulière qu'est votre personnalité.

La tradition est un support d'évolution et non pas un mode de comportement! Elle n'attend pas que nous fassions à l'identique ce qui a déjà été fait. Si elle attend que nous fassions comme nos ancêtres, c'est un pas en avant!

La marche qui nous a amené à ce niveau était bien utile, mais de rester l'entretenir à l'identique ou de la vénérer pour son rôle fige l'évolution.

Chaque marche permet de passer au cran supérieur c'est son but et cela ne lui confère pas d'autres qualités. Cela n'empêche pas de la remercier, bien au contraire, rendons grâce aux anciens de nous avoir permis d'être où nous sommes. Et si le tableau ne nous convient pas, c'est justement parce que nous avons les qualités nécessaires pour le compléter puis le passer aux suivants. Eux aussi, grâce à leurs critiques feront évoluer l'ensemble.

Je suis souvent tenté de m'éloigner de mon sujet, mais lorsque l'on parle de la Vie, il est difficile d'en séparer les contenus, tout est inclus et tout est en relation. Dans cette présentation de nos aversions ou de nos attrait envers les différents comportements vous vous rendez bien compte que toutes les nuances existent. J'essaye dans ma présentation d'isoler certains faits pour dégager de grandes lignes d'observations. Mais à vous après votre lecture d'adapter ces principes à votre spécificité.

Pour imager ce que l'on vient de traiter, nous pourrions dire que tantôt nous sommes trop ouverts, tantôt nous sommes trop fermés. Mais un blocage n'est pas meilleur que l'autre, dans les deux cas il nous faudra travailler sur nous pour dégripper le mouvement et retrouver une relation harmonieuse envers les autres.

Combien de fois avez-vous été dupé par votre admiration envers un individu? Combien de fois avez-vous fui devant quelqu'un qui aurait pu vous aider? Dans un cas vous l'accueillez tous bras ouverts, dans l'autre votre fermeture a chassé toute éventualité. Mais dans les deux cas, vous n'avez pas bougé en vous et vous êtes le grand perdant.

« ...à autrui... » : Derrière cette expression ce cache en fait l'ensemble de notre vécu.

TOUT ce que l'on rencontre dans la vie nous instruit. Dans un premier temps, nous parlons souvent du rapport à l'autre, notre congénère. Rapidement il est fondamental de comprendre que derrière chaque vécu une leçon de vie guette. Ainsi une tondeuse qui tombe en panne, le retard du train comme l'embouteillage qui nous fais louper un rendez-vous, le temps qu'il fait, les contacts divers par le biais du « hasard », l'attitude de telle personne, nos ennuis, nos joies, notre corps et ses manifestations diverses, nos rêves... TOUT, tout ce qui a une action possible dans ma vie rentre dans cette considération.

Cette proposition change, bien évidemment, le regard sur la Vie. Les évènements ne sont plus fortuits mais chargés de sens. Mon rôle devient de fait celui du chef d'orchestre conduisant une symphonie.

Quelle partition avons-nous choisis en venant, là est la question? « La symphonie héroïque », « Mort et résurrection », « le sacre du printemps »...?

Pour continuer cette allégorie musicale, le chef doit être très présent car les joueurs, même s'ils sont de très bons musiciens, doivent être guidés précisément pour ne pas déclencher une cacophonie et surtout pour insuffler un esprit particulier. A ce titre, voyez les différences d'interprétation d'une même œuvre dirigée par différents chefs, c'est assez net.

Vos énergies spécifiques composant votre personnalité aussi intéressantes soient-elles, devront obéir à un vecteur supérieur, à une intention ayant accès au sens général de votre vie. Un seul trait de caractère ne doit pas imposer son dictat à l'ensemble sous peine de nuire à cet ensemble.

Les évènements et éléments de notre vie doivent ainsi être canalisés, conduits pour ne pas devenir des vécus difficiles. Mais à nous de comprendre le sens de cette aventure, car, comme pour l'orchestre, demander aux flûtes de jouer les partitions de percussions ne sera pas plus correct que de demander à notre sensibilité ou à notre rigueur d'être seules aux commandes. Pas plus que de demander ou d'attendre des autres des attitudes différentes de leurs conceptions propres. Attendre que la Vie modifie son schéma usera certainement votre patience. Ainsi comprenez que les aléas de la Vie servent « à aller à » bon port, à aller à la rencontre de nous-même. Accepter l'impermanence de la Vie permet de bouger plus facilement en évitant de se cristalliser dans certains schémas. Et ce qui nous fait bouger c'est justement les autres.

Voyez, au-delà de cet humain dérangeur, porteur de la manifestation, les désirs et besoins de la Vie en elle-même. S'arrêter aux désagréments qu'un individu génère, vous coupe du sens. Si vous ne rencontrez que des gens coléreux aujourd'hui c'est que ce thème doit être clarifié pour vous! Quelle colère cachez-vous au fond? Quelle attitude coléreuse montrez-vous qui pourrait être transformée par cette prise de conscience? Qu'est-ce que cela évoque pour vous et comment allez-vous vous transformer? Quel comportement avez-vous qui génère la colère de l'autre? Pourquoi doit-il se défendre? A vous de trouver la bonne formule.

Apprenez à ne plus focaliser sur votre émotion, ouvrez votre champ de perception pour apercevoir la Vie qui vous fait signe derrière!

Lorsque l'on parle de l'effet miroir nous traitons justement de ce fait. Ce que nous voyons chez l'autre, ou dans le miroir, n'est que notre reflet. Le reflet de notre comportement ou attitude qui nous dérange. Demandez à votre miroir de changer l'image qu'il vous offre le matin! Si vous ne vous brossez pas les cheveux ou ne faites pas ce que cette image vous propose, rien ne changera. Vous trouvez mon exemple simple à comprendre, voire simplet! C'est pourtant tout aussi simple avec nos relations lorsque l'on a compris le principe.

Dans ce creuset de développement personnel qu'est le couple, la rencontre est quotidienne, précise à l'extrême et la plus intime possible d'où l'attention particulière que l'on doit y porter.

Demander au conjoint d'être différent est tout aussi inefficace que d'attendre du miroir qu'il change notre aspect! Je sais très bien que cela n'est pas simple, voire parfois incompréhensible lorsque l'on est dans une difficulté de couple. La tension est telle, la douleur si tenace que l'esprit et la motivation vacille, mais je sais pour l'avoir vécu plusieurs fois, que l'illusion fond lorsque l'on passe au travers.

De même, attendre du voisin qu'il modifie son comportement, vouloir que le monde change, que les autres modifient leur conscience n'est que l'expression de notre désir profond de vouloir que l'extérieur se plie à notre bon vouloir, obéisse à nos désirs.

C'est demander aux autres de faire ce que justement nous n'arrivons pas (apparemment!) à faire.

Ne voulant pas mourir à nous même, refusant d'être différent nous allons entretenir une tension interne pour conserver notre attitude habituelle alors qu'elle devrait disparaître.

Quelle allure aurait le serpent s'il refusait de quitter sa vieille peau pour laisser apparaître la nouvelle. Bien sûr que tout au long de la mue il n'est guère joli, peut-être se sent-il vulnérable même? Mais qu'importe, un peu de patience, le nouveau arrive. Sinon, habillé d'oripeaux, l'air goguenard il serait obligé à toutes sortes de subterfuges pour faire croire que sa tenue est digne, alors qu'elle n'est que déchéance passée!

Que pensez de ces gens que l'on voit accrochés pathétiquement à de vieux comportements? Que pensez de cette autre personne, nous, qui continue de croire actuels des comportements anciens, d'espérer des attentes d'enfants qui ne seront jamais comblées...

Cette perception de nous-même par la rencontre avec l'autre est à mes yeux l'élément le plus important pour évoluer, la preuve, j'en fais un livre!

« ...ce qui est en tension chez moi. » cette expression met l'accent sur nos susceptibilités profondes qui se manifestent lorsque nous rencontrons ou entendons certaines séquences particulières.

... « Je ne supporte pas ce comportement stupide! Je ne comprends vraiment pas comment on peut faire une telle chose!... »

Nous pourrions imaginer que cette irritation soit bien-fondée, que nous avons tout à fait raison de nous défendre d'une idée ou d'un vécu. Peut-être avons-nous bien fait de critiquer ce comportement qui ne nous correspond pas et que notre famille ou notre culture réprimande et condamne. C'est sûr que les bonnes raisons ne manquent jamais à qui veut critiquer.

Ce qui m'interpelle c'est le fait que parfois nous réagissons assez durement voire même violemment. Placé face à certaines manifestations nous sommes plus dans la sensation d'être agressé que dans l'échange tranquille.

Les phrases que je cite, que je répète, sont assez claires. On dit bien *je ne supporte pas* ou *je ne comprends pas*, c'est bien nous qui ne comprenons ou ne supportons pas. C'est bien en nous que l'impossibilité apparente existe. En ce cas, prenez le temps de comprendre ce qui vous touche chez l'autre, tel qu'il est, et alors vous aurez toutes les chances de ne plus vous sentir agressé par lui.

Mon propos ne veut pas dire que l'on doit se conformer aux habitudes de tout le monde, être un « béni oui-oui », ce n'est surtout pas le but. Mais l'on voit bien que certains traits de comportement nous laissent froid alors que d'autres nous font réagir, ouvertement ou pas. C'est justement ce fait qui attire mon attention.

Ce qui me paraît important c'est ce sentiment d'être irrité par une idée où l'on perçoit plus une attitude défensive qu'une attitude d'accueil.

Pourquoi réagissons-nous ainsi?

Ma proposition est la suivante. Certains traits de comportement (désirs, besoins, idées, actions...) intrinsèques n'ont pas été validés voire même parfois niés par notre entourage éducatif.

Certains aspects constitutifs de notre être ont été relégués au fond de nous. Ne voulant plus les voir et encore moins en entendre parler nous accentuons d'autres facettes de nous-même pour masquer cette face sombre qui nous hante. Le problème est que ce n'est pas viable à long terme.

Dans cette famille, on dénigre l'art, alors on valorise le travail « sérieux ». On n'est pas des fainéants, on trime 15 heures par jour dans les champs ou à l'usine. Comment vont vivre ceux de cette famille qui sont quand même artistes?

Dans cette autre famille, on ne se répand pas en larme comme des mauviettes, on sait se tenir. Alors

la sensibilité se transformera en rigidité insensibilisante. Comment vont vivre ceux qui ont une sensibilité s'exprimant par les pleurs?

Dans ces deux exemples, les marginaux, les vilains petits canards, vont ressentir leur particularité comme une tare, un handicap. Ils essayeront souvent dans un premier temps d'être des antis: arts ou sensibilités..., tenteront l'intégrisme et le fanatisme mais succomberont un jour à l'évidence de leurs fondements.

On peut facilement transposer ce principe sur notre physique pour tenter d'être plus clair. Par exemple, si quelqu'un possède une claudication due à une malformation, il va tenter de la masquer en courant ou en trouvant toutes sortes de mouvements annexes qui cachent cette particularité. Pour d'autres cas, certains capteront l'attention de leur interlocuteur en jouant de leur regard s'ils ont de beaux yeux pour éviter que l'attention de l'autre ne tombe sur une quelconque disgracieuse manifestation (celle qui n'aime pas sa poitrine, ses hanches; celui qui se trouve trop petit, pas assez fort,...) comme cette claudication. Parfois ils éviteront tout mouvement, cachés derrière le bureau ou le comptoir. En fonction de ce que l'on appelle notre handicap nous chercherons le meilleur moyen de le dissimuler.

Cette supercherie (le mot est un peu fort, mais...) fonctionnera un temps mais viendra le jour où il serait vraiment bien pour cette personne de se lever ou de ralentir. Une étape importante de sa vie peut être là et demander une attitude autre. Si la personne refuse de se démasquer elle peut passer à côté d'éventualités intéressantes. La peur ou la honte de cette spécificité l'empêchera de rencontrer certaines situations et la poussera même à les critiquer vertement. L'entourage ne comprendra pas pourquoi elle refuse une chose qui pourtant paraît bénéfique pour elle. Plus cette proposition la concernera plus elle devra s'en défendre et moins l'entourage comprendra!

Cette démonstration paraît évidente avec le physique et l'est tout autant avec le comportement. Nous pourrions aussi l'imager à la mode chinoise qui compare notre organisme et son organisation à une structure de ville ou de pays.

Ainsi, tout au fond de notre organisme existent des lieux secrets où personnes n'a accès.

Dans ces lieux profonds se cachent des cachots dans lesquels nous enfermons nos « cas chauds ». Nos comportements jugés pernicioeux et immoraux sont enfermés dans ces profondeurs. On espère ainsi en être débarrassé, ne plus les entendre. Ces prisonniers ne doivent plus faire parler d'eux. Car l'on sait que ceux qui « sont pris sont niés ».

Mais voilà, comme tous détenus ils n'aspirent qu'à ne plus être tenus et à sortir. Ainsi lorsqu'ils entendent une voix similaire, une voix amie qui leur ressemble, ils font comme toutes personnes enfermées, ils font du bruit. Ils tapent sur les murs, sur les barreaux, font du barouf pour attirer l'attention de cette nouvelle voix.

Mais le geôlier n'apprécie pas ce tapage. Il va devoir faire taire ces manifestations. Pour retrouver la tranquillité il aspergera de tranxène (sous formes liquides, fumeuses...) ces rebelles intérieurs. Dans un deuxième temps il éloignera de lui ce qui a pu réveiller ses démons en étant convaincu que c'est le mieux pour lui. Ce qui est vrai si l'on croit que les prisonniers doivent rester silencieux et enfermés.

Par contre si l'on revoit leur procès les choses peuvent être changées.

Reprenons l'exemple de la claudication, est-ce vraiment une tare? Doit-on vraiment prendre pour une négation de notre être, d'être ainsi conçu par la nature? Ne serait-ce pas des coquetteries masquées que la Vie nous propose?

Dans notre monde moderne nous parlons de handicap pour ces difficultés et limitations que rencontrent certaines personnes. Ce terme de handicap sert aussi dans les courses et prends à ce moment un sens différents. Un cheval plus fort que les autres, plus rapide, donc étant sûr de gagner, se voit lesté d'un handicap pour ne pas trop arriver en avance et laisser une chance aux autres.

N'y aurait-il pas sujet à réflexion? Lorsque l'on fréquente le monde des handicapés et que l'on réalise leur niveau de conscience du monde, on peut se dire que s'ils n'avaient pas cette limitation physique ils seraient certainement surprenants!

Si l'on revient sur notre cas de claudication, la personne pourrait aussi choisir de ne plus cacher

cette particularité. Elle pourrait se libérer de cette honte et afficher cette démarche qui lui est propre. Pourquoi ne pourrait-elle pas non plus l'esthétiser? Elle pourrait en libérant complètement son mouvement corporel transformer une boiterie en danse journalière. Tout un chacun a d'ailleurs le droit de transformer sa vie en art! Nous verrions dans la rue un ballet constant où chaque sujet jouerait son propre rôle et apporterait à l'ensemble un mouvement rythmique des plus harmonieux. Nous n'en sommes pas encore là, malheureusement.

Nous croyons trop souvent que la beauté est le respect de l'uniformisation alors qu'au contraire elle est la mise en évidence de la particularité de chacun.

Au niveau psychique, la démonstration est identique. Nos aspects profonds et spécifiques sont notre grande richesse que nous cherchons par tous les moyens à museler et à cacher.

Nous croyons que nous devons nous conformer au schéma que l'éducation a proposé alors qu'elle n'avait que comme but de nous donner une base sur laquelle nous pouvons évoluer et construire un nouvel être. L'éducation que nous avons reçue n'est pas le but, c'est le début de notre vie et notre épanouissement!

La libération de nos détenus intérieurs annulera nos retenues intérieures. En acceptant mes particularités, je ne serais plus importuné par celles des autres.

Il devient alors intéressant de partir à la quête de notre richesse réelle et de mettre au jour ce qui me compose. Le monde extérieur sera surpris, aura même parfois du mal à accepter cette transformation, mais c'est son problème, ce n'est pas le vôtre.

La plante qui pousse n'a pas à se soucier du chamboulement qu'elle fait en poussant la terre, son rôle est de sortir et de prendre sa place pour que le décor soit parfait au printemps.

De même, chaque individu porte une couleur unique que la Vie aimerait voir fleurir sur cette terre. Nos dogmes humains cherchent au contraire à masquer cette poésie, cette réalité. Au fil des siècles, les églises de toutes sortes (religieuses, scientifiques, politiques, commerciales...) préfèrent un peuple moutonnant plutôt qu'un peuple pensant. Ceux qui préfèrent être eux-mêmes peuvent choisir!

Cette recherche aura pour conséquence de rencontrer nos tensions profondes, de les reconnaître pour en accueillir l'enseignement. L'époque paraît propice à cette transformation.

L'autre, devient par sa présence et son attitude un maître à penser indispensable pour mon évolution. Le nier m'écarte de mon chemin de transformation. L'accepter me permet de réaliser ce que je suis.

Pour imager ma démonstration, nous allons prendre quelques exemples, mais surtout n'oubliez pas d'en chercher dans votre vie. Prenez le temps de vous questionner sincèrement avant d'aborder les exemples que je donne.

Car pour notre propre cas nous sommes toujours tenté de penser que c'est plus difficile, plus compliqué. L'exemple du livre est simple et facile à comprendre, mais dans notre cas c'est différent, les enjeux paraissent autres. Ne vous leurrez pas.

Un cas très fréquent est celui où une personne se heurte à un supérieur autoritaire. Avec toutes sortes d'arguments logiques elle va décrire ce chef et nous en fournir une image bien précise.

« Vous vous rendez compte, il nous oblige à faire ceci ou cela alors que c'est inutile. Il nous interdit de donner notre avis et nous force à obéir à longueur de temps. C'est un dictateur! »

Cette employée décrira effectivement l'attitude de son chef, ce qu'elle ne dira pas c'est pourquoi elle ne supporte pas ce trait de comportement! Et encore moins pourquoi la Vie l'a mise dans cette situation.

Si l'on utilise ma proposition, on peut facilement imaginer qu'en fait elle ne supporte pas la concurrence avec son chef. Elle ne supporte pas d'obéir alors qu'elle voudrait commander. Souvent cette aversion à l'autorité cache un autoritarisme interne assez fort.

Faut-il l'annuler ou l'accepter?

Souvent ces personnes prennent pour un défaut ou un péché capital ce trait particulier et cherchent à le dissimuler. Cette retenue à l'interne d'un tel comportement fera que chaque ordre reçu augmentera les tensions internes et sera vécu comme insupportable. La Vie se fera un devoir de mettre cette personne en face d'individus autoritaires jusqu'à ce qu'elle accepte son propre rôle.

Ce dernier qui n'en fera pas forcément un dictateur à son tour, le but n'est pas là! Il faudra qu'elle comprenne ce que cela induit en elle et ce vers quoi ça la pousse. Elle trouvera ainsi une voie plus conforme à ses capacités et se trouvera peut-être chef à son tour.

Mais libérée de ses tensions et nourrie par son vécu, elle saura commander harmonieusement sans rigidité excessive.

Par contre, ce chef autoritaire montre par son attitude une faiblesse en lui, d'autant plus importante qu'il est dur et rigide.

J'aime imaginer cette attitude par ce petit texte chinois: « Plus le singe monte haut plus il fait voir son derrière! ».

Ce qu'il démontre c'est la tension dans laquelle il se contient pour cacher souvent l'inverse de ce qu'il demande et impose. Si son cheval de bataille ce sont les horaires dans l'entreprise, quelle faille cache-t-il ainsi? A-t-il lui-même besoin de s'astreindre à une pression draconienne pour être à l'heure? A-t-il subi de grosses brimades dans le passé pour les répercuter sur son entourage?

Le thème de son autoritarisme et la manière utilisée pour l'appliquer seront révélateurs de son climat intérieur. Pour retrouver une joie de vivre, il pourrait travailler sur lui pour libérer son comportement. Seul lui décidera ou pas de le faire, nous n'avons pas à intervenir dans sa vie.

Face à ce chef, un autre employé pourra réagir autrement. Il ne sera pas dans l'opposition aux ordres, mais plutôt dans une terreur le paralysant. Le travail à faire sera donc différent et lui demandera une compréhension autre que celle du premier cas. Il verra par exemple, qu'il ne s'est toujours pas libéré d'une autorité parentale forte. En face de tels gens, il perd ses moyens comme l'enfant qu'il était face à ses parents. D'apprendre à ne plus s'effacer ou disparaître devant l'autorité lui permettra de gagner en affirmation de lui-même. La Vie se chargera de le confronter à ce cas de figure pour lui permettre de sortir de sa peur. Ainsi libre, il pourra entendre un ordre sans se sentir submergé par l'autre.

Nous pouvons aussi imaginer face à ce chef le cas d'une personne qui ne craint pas l'autorité. Dans ce cas, elle sait résister quand et comme il faut sans se démonter particulièrement. Malheureusement cette situation ne nous intéresse pas faute de problématique à étudier!

Voici une autre observation dans un contexte de couple cette fois. Un patient vient me consulter, sur la pression de sa mère, pour une problématique de jalousie extrême. Il ne peut plus supporter que sa femme côtoie un homme ni même qu'elle ne l'approche.

Il voit dans les gestes de sa femme toutes sortes d'allusions pour attirer un autre homme dans son lit. Bien sûr cela crée des situations ingérables car sa femme doit quand même s'adresser à un homme, ne serait-ce qu'en faisant les courses, on ne peut quand même pas sélectionner que des commerçants femmes! Suffit qu'elle essaye de ne pas trop montrer ce qu'elle fait en éludant ses réponses pour échapper à la suspicion et voilà que son mari prend cette manœuvre pour de la tromperie masquée. D'une telle situation, on ne peut pas s'en sortir par de la logique. Tout le tableau est faussé et conflictuel.

En tant que thérapeute, tenter de séparer le bon grain de l'ivraie est impossible. Je pense même que ce n'est pas son rôle. Nous n'avons pas à prendre parti et encore moins à rentrer dans l'histoire du patient, par contre, notre rôle s'impose en le confrontant à sa perception de la difficulté. Tout récit du patient n'est que la vision qu'il a du problème. Prendre sa vision pour la réalité nous fait rentrer dans une manipulation inefficace pour la thérapie et surtout trompeuse par rapport à la Vie. Chacun de nous est persuadé que ce qu'il voit d'une relation est une réalité générale alors qu'elle n'est que sa propre vision!

J'ai donc tout logiquement commencé à lui proposer de reprendre le thème de ses reproches

pour voir si cela n'aurait pas un autre sens que celui qu'il essayait de me démontrer. Quelques séances furent nécessaires pour calmer ses défenses internes et l'amener plus tranquillement à considérer sa difficulté.

C'est ainsi qu'il se rendit compte qu'il « crevait » d'envie de tromper sa femme mais qu'il se l'interdisait. Il poussait la frustration jusqu'à s'interdire d'y penser; c'est par ce principe que le thème de l'adultère rejaillissait sur son épouse. De se découvrir porteur de ce qu'il critiquait créa une déception assez forte, il aurait tellement voulu être différent, être un surhomme, comme beaucoup. Nier nos réalités profondes, crée des tensions extrêmes qui rejaillissent en se projetant sur notre environnement. C'est ainsi que l'on entendra dans le discours de chacun la tentative de museler et d'interdire la sortie et l'expression de certaines facettes.

Dans ce cas, il aurait été intéressant de continuer la démarche et prendre le temps d'étudier pourquoi la tentation le taraudait à ce point, mais la première découverte a dû l'effrayer et nous n'avons pas pu continuer le travail.

C'est un problème assez fréquent où l'inacceptation pour causes d'éducatives et de règles de société interdit la mise au jour de certains troubles. Chacun voudrait tellement être « parfait, lisse, propre et bien rangé » que la considération de notre part d'ombre s'avère parfois impensable. C'est pourtant la seule manière d'avancer, de se transformer pour en fin de compte être heureux.

Le temps est nécessaire souvent pour accepter d'avalier la pilule. Bien souvent en cabinet, des patients viennent me voir avec leur quête et dans l'étude du cas, ils se remémorent parfois un début de travail avec un autre thérapeute qui les avait chamboulés. Maintenant, quelques années après cette première rencontre, après avoir vécu d'autres histoires, la proposition initiale paraît plus acceptable. Ils se rendent à l'évidence que nier certains aspects de leur personnalité est impossible sous peine de sanctions ordonnées par la Vie elle-même. La maladie, les problèmes de toutes sortes trouvent leur terreau dans ces marécages obscurs de notre être.

Dans notre exemple, il est évident qu'il ne supportera pas longtemps cette tension. Sa femme ne pourra pas encaisser davantage de contrainte sans en souffrir et devra réagir. Il est clair que cette difficulté devra être considérée mais seul cet homme décidera du moment comme de la forme.

Sur un thème identique, j'ai eu aussi une patiente venue me consulter pour certains troubles. Le début faisait suite à une grosse crise de couple; son mari était devenu d'une jalousie incontrôlable et constante. Pour tenter de comprendre l'apparition de ce trouble qui ne faisait absolument pas suite à une attitude provocatrice de la patiente, nous avons inversé la proposition. Si ce qu'il reprochait à sa femme ne le concernait pas en premier? Cette fois nous allons utiliser le principe pour décoder la tension d'un vis-à-vis, mais faites attention de ne pas le faire seul car immédiatement on se coupe de notre rôle.

Tout de suite elle réalise qu'à cette époque son mari avait une nouvelle collègue de travail avec qui il déjeunait tous les midis. Plus la relation entre eux évoluait plus les crises de jalousie du mari envers sa femme étaient violentes. Jusqu'au jour où la collègue est partie, mutée dans une autre région. Là, les crises de jalousie se calmèrent mais laissèrent une tension énorme chez ce monsieur qui ne put plus retrouver une relation correcte avec sa femme.

Dans ce cas, nous voyons un homme confronté crûment à la tentation, refusant d'y succomber et refusant tout autant de se l'avouer. La pression intérieure ne put s'exprimer qu'en se projetant sur sa femme lui faisant voir en elle ce qu'il essayait de combattre et de nier chez lui.

Ces deux cas nous permettent d'étudier ce cas de figure d'un conjoint reprochant à l'autre une attitude soit illusoire, soit dans certains cas amplifiée. Un sourire échangé avec un inconnu sera perçu comme une proposition malhonnête et interprété comme désir d'adultère alors qu'il n'était question que de civilité.

A l'inverse, je ne suis pas dupe non plus, et toutes scènes de jalousie ne sont pas forcément infondées. Mais dans cette situation le travail sera tout autre, bien évidemment. Un conjoint qui subit ou qui génère une telle problématique pourra toujours chercher en lui ce que cela évoque.

J'ai eu le cas d'une personne ayant eu des relations extraconjugales pendant quelques temps. Puis

lors d'un échange avec sa mère sur ce thème, sa mère lui avoue en avoir fait de même dans sa jeunesse. De ce jour, la personne mit fin à ses escapades en toute simplicité. Une histoire familiale s'exprimait par le non-dit et elle fut désamorcée par la prise de conscience et la mise au jour.

Mais surtout, ne voyez pas forcément une cause extérieure à vos désirs et impéiosités sexuelles. De s'excuser d'un fait par une pirouette du genre « ce n'est pas de ma faute, c'est une histoire familiale » ne met en évidence que notre propre lâcheté et notre propre fuite des responsabilités.

Ce qui ne me fait pas condamner ces pratiques, je ne suis ni choqué ni altéré, je sais bien que les relations de couple telle qu'elles ont existé jusqu'à maintenant sont à revoir. Mais ce n'est pas pour autant qu'il ne faille pas assumer ouvertement les choses pour éviter les dégâts du non-dit.

Et surtout il ne faut pas utiliser mes propos pour se laisser aller à toutes les tentations.

Une autre formulation proposant un autre regard: « Après tout ce que j'ai fait pour toi, voici le remerciement! ». Combien de fois l'avez-vous entendu ou utilisé?

C'est un cas de figure assez commun, vous rendez service à quelqu'un et ce dernier réagit d'une manière étonnante. C'est le moment d'essayer de comprendre le sens de l'histoire en utilisant l'effet miroir.

Pour mieux comprendre, inversons les propos et voyons le sens qui s'en dégage. Dans un premier temps nous sommes choqués par le retour de l'autre, nous nous sentons blessés. Laissons alors de côté un petit instant ce qui a été touché que ce soit notre affect ou notre orgueil pour réussir à prendre un peu distance avec l'évènement.

Posons donc cette question: « pourquoi a-t 'il réagit ainsi? », « A quel moment je pourrais réagir de même? ». « Pour que l'autre se comporte ainsi cela veut dire qu'il ne se sentait pas libre ou agressé! »

Je vais vous citer un exemple précis. Une personne, conférencière internationale, nous a rapporté cet exemple avec une de ses amies qui était en même temps sa secrétaire.

En fait cette amie était au départ une patiente. La relation thérapeutique a évolué au fil du temps et s'est transformée en relation amicale; ce que je ne conseille à aucun thérapeute.

Mais cela s'est fait et cette patiente devenue amie a tout naturellement proposé ses services pour aider la conférencière qui toujours par monts et par vaux ne pouvait plus assurer la gestion du courrier, du planning et du téléphone.

Tout allait pour le mieux jusqu'au jour où cette thérapeute reçut par courrier officiel une action en justice de la part de cette amie. Quelle surprise, alors que tout allait apparemment bien, que la semaine d'avant elles étaient encore au téléphone ensemble où rien ne transparaissait. Maintenant, l'amie était injoignable pour cause de déménagement et de ligne tenue secrète. L'accusation était énorme, abus en tous genres sur son personnel, tromperies et escroqueries mêlées à toutes sortes de méchancetés. Quelle douche froide!

Il fallut de nombreuses années pour que la conférencière comprenne pourquoi cette personne devenue amie s'était transformée subitement en ennemi. La relation qu'elle avait laissé évoluer était faussée du départ. L'ex-patiente en fait n'était pas libre dans son rapport et une relation de pouvoir s'était instaurée entre-elles.

Pour casser cette pesanteur extrême des liens qu'elle ressentait elle dut violemment réagir et avec d'autant de force que les liens en proposaient.

Les lois de la physique sont à l'œuvre aussi dans le monde affectif. Si une force va dans un sens et que l'on veut inverser le mouvement, il faudra dans un premier temps lancer une nouvelle force en direction opposée. Lorsqu'elles seront de puissance égale le mouvement sera stationnaire mais pour partir dans la nouvelle direction, la nouvelle force devra dépasser en puissance la première pour que l'inversion se fasse.

Dans notre exemple relationnel, c'est ce qui s'est passé. Pour se libérer du joug relationnel il a fallu qu'elle mette une énergie supérieure à celle reçue. Elle ne pouvait pas, ou n'a pas su, faire autrement, personne n'est parfait. Elle a rué dans les brancards jusqu'à ce qu'ils cassent, et plus ils sont solides plus la ruade doit être forte, c'est ainsi.

Maintenant, au regard de mon exemple, combien de fois utilisez-vous une relation? Combien de fois mettez-vous un enjeu dans vos relations? Quelles intentions réelles se cachent maladroitement derrière votre serviabilité et votre gentillesse?

Le poids de nos attentes informulées fournira l'énergie nécessaire au retour qui nous arrivera en pleine figure lorsque le mouvement reviendra à son origine!

Il en est ainsi des lois physiques, si je lance en l'air un caillou, il faut que je m'attende à le recevoir sur la tête nourri de la force du mouvement. Cela devient vite assez douloureux! Et plus le caillou (votre intention) sera gros, plus la force utilisée pour le lancer (votre volonté) sera importante, plus le retour sera douloureux. Faites l'expérience autant que vous voulez jusqu'à ce que vous ayez compris!

Tout ceci pour bien comprendre que ce que nous allons recevoir du comportement de nos proches fait souvent suite au notre. En fait, l'attitude des autres, délicates ou rustres, gentille ou violente, n'est que la manière qu'ils ont trouvée pour réagir à notre propre attitude. Donc philosopher sur leurs manières nous éloignera du sujet le plus intéressant qui est ce que nous engageons dans nos relations.

Dans notre exemple précédent, la conférencière ne voyait pas qu'elle engluait et noyait cette amie dans une relation sans issue apparente. Avec des mots et des idées amicales elle construisait une prison dorée.

Comme aime à le répéter un de mes formateurs: « N'oubliez pas que l'enfer est pavé de bonnes intentions! ».

Nous pourrions décliner sans fin ce thème des rapports relationnels avec leur cortège de causes et d'effets mais il faut bien s'arrêter un jour et pour le clore je vais vous proposer un dernier exemple.

Lorsqu'un matin le démarrage est difficile pour toutes sortes de raisons, vous partez un peu en retard. Tout au long du trajet vous allez augmenter l'allure pour tenter de rattraper le temps. Ce jour-là vous aurez l'impression qu'il n'y a sur la route que les plus lents, les plus âgés qui tentent désespérément de rouler à 30km/h au lieu de 90 km/h. Vous avez la conviction qu'aujourd'hui ne sont sortis que ceux qui roulent le plus lentement possible.

En fait, votre précipitation due à votre retard vous fait sortir du tempo de la Vie et vous vous heurtez à elle.

Plutôt que de vous énerver et de ronchonner dans votre véhicule, ce qui ne sert à rien si ce n'est de vous écarter d'une réflexion personnelle, prenez ce temps pour étudier ce qui vous a mis en retard.

Si vous avez eu du mal à vous lever, il faut peut-être revoir votre rythme et votre hygiène de vie. Si c'est un coup de téléphone d'un ami qui sait mieux que quiconque capter votre attention, il faudra apprendre à faire respecter votre territoire en sachant lui dire de rappeler plus tard. Si c'est maman ou papa inquiet qui appelle, il faudra peut-être apprendre à couper le cordon! Si c'était vos affaires qui n'étaient pas prêtes, apprenez à vous organiser...

Observez ce qui vous a mis dans cette difficulté, voyez ce qu'il faut changer et posez autant d'actes qu'il faut pour que votre nouvelle attitude devienne naturelle et ne demande plus trop d'attention. A ce moment elle sera vraiment intégrée et vous pourrez vous consacrer aux nouvelles transformations à faire.

Autre cas de figure, aujourd'hui vous avez bien utilisé mes conseils(!) et vous avez tout votre temps, vous prenez le temps de rouler en regardant le paysage, en chantant avec l'autoradio pour votre karaoké matinal. Mais que se passe-t-il aujourd'hui? Tout le monde vous double, parfois dans des conditions limites, vous talonne, vous invective. Ce jour-là, vous êtes encore sorti du tempo du monde mais cette fois dans la forme plus lente et la Vie vous heurte par derrière cette fois.

Attention, l'une n'est pas mieux que l'autre! Il y a toujours danger de se heurter à la Vie.

Ce jour-là, vous ne voulez pas vous rappeler les jours où vous êtes pressé. Vous utilisez votre temps pour prendre pouvoir sur les autres en ne vous coulant pas dans un flot plus adapté. Vous jouez la personne Zen, alors qu'il y a peu et que dans quelque jours ce sera encore le cas, c'est vous qui étiez dans une forme rapide.

Encore une fois, prenez le temps de voir ce que vous jouez comme rôle, ce que vous en tirez comme intérêt pour modifier vos comportements.

Lorsque ces cas de figures seront clarifiés, votre conduite ne se heurtera plus aux autres, vous saurez laisser passer ceux qui sont pressés, vous aurez le temps de doubler ceux qui ne vont pas vite quand il le faudra mais vous ne serez plus en tension dans votre voiture. A ce moment vos prestations karaoké gagneront en qualité!

Pour conclure cet exemple, apprenez que lorsque vous trouvez les autres trop speed c'est que vous êtes trop lent; si vous les trouvez trop lents, c'est que vous êtes trop speed!!

Après tous ces exemples entre quelques individus, nous pouvons aussi étendre notre regard aux relations internationales.

Lorsque nos médias nous font découvrir un pays où les coutumes sont abominables. Lorsqu'ils font bien voir combien il est choquant qu'un pays se comporte ainsi; quelles projections font-ils? Qu'avons-nous à voir chez nous sur le même thème?

Lorsqu'on s'offusque d'une dictature étrangère; quelle est celle qui nous est coutumière et que l'on n'aperçoit plus?

Lorsque l'on condamne les mutilations féminines chez certains; quelles sont celles que l'on n'ose pas regarder chez nous?

Lorsqu'un chef d'état dénonce un autre chef d'état pour des causes certes réelles; quelles sont celles qu'il masque lui-même?

Tout un chacun ne parle que de lui et prend sa vision pour la réalité. Lorsque l'on quitte cette illusion, la Vie prend un autre sens où l'« agir dans le non-agir » des anciens prend toute sa réalité!

Enfin, sachez que « l'acte juste au moment juste » ne crée pas de tensions résiduelles polluant la vie, la nôtre ou celles des autres!

A vous!

Chapitre 8

Rapport au corps et à la maladie.

Ce chapitre va nous permettre d'étudier notre rapport à la santé et nous amènera d'abord à étudier le sens de la maladie en général avant de nous pencher sur le sens des maladies dans le prochain chapitre.

Être malade a-t-il un sens?

Lorsque nous avons poussé nos limites adaptatives jusqu'à la rupture, le corps manifeste de manière péremptoire ce débordement. Il le manifestera toujours avec du sens, particulier à chacun car en accord avec notre typologie et notre vie. Jamais un symptôme ne sera anodin, à nous de le décrypter comme nous l'avons déjà vu. Mais malheureusement, dans notre société, les premiers symptômes n'étant pas considérés pour ce qu'ils sont, ils s'additionnent le long d'une note de frais impressionnante qui après quelques années manque de clarté.

Comme ce patient très sportif, qui avait depuis longtemps une petite douleur sur le côté du genou, pour lui sans le moindre sens, alors que c'était un point de vésicule biliaire, maître des muscles et des tendons, qui signalait une erreur de comportement. Il n'en a pas tenu compte et au bout de quelques temps ce fut une sciatalgie tenace l'empêchant de faire toute activité physique. Un peu de respect et d'écoute de soi auraient évité ce problème invalidant. En prenant un peu de repos et en adaptant ses activités aux nouvelles données du moment, il aurait juste modifié une activité plutôt que de devoir l'arrêter.

Ce problème-là étant encore simple, mais bien souvent l'accumulation de tensions en tous genres brouille les pistes.

Nous allons essayer ensemble de dénouer cet écheveau pour y voir plus clair.

Comme à mon habitude, je vais disserter sur les différentes facettes que le problème m'évoque et tout d'abord commençons par deux remarques peut-être surprenantes mais qui, je pense, méritent réflexion.

« Que veux dire *être malade*? »

« Est-il normal d'être malade? »

En Occident, être malade, signifie bien souvent que nous avons attrapé un virus, un microbe qui vient nous agresser. A priori et sans raisons apparentes un agent extérieur vient altérer ma vie. Je me dois donc de le détruire.

Ou alors, la cause des troubles sera parfois considérée à l'interne et par exemple sera génétique, en ce cas c'est l'histoire familiale ou humaine qui me lègue une difficulté. Ce qui engendre une relation faussée et particulièrement perverse envers les anciens qui deviennent de faite des pourvoyeurs de pathologies. Ce n'est pas très honorable ni honorant pour nos prédécesseurs!

A l'inverse, ne pas être malade signifie que nous ne présentons pas de troubles physiques empêchant d'effectuer notre tâche quotidienne, ou de dysfonctionnements particuliers objectivés par des analyses et des examens.

En médecine énergétique, l'énoncé est le suivant: lorsque les Souffles de la Vie circulent librement le corps s'épanouit, lorsqu'ils sont entravés les premiers symptômes apparaissent. Travailler à libérer les souffles permettra une santé resplendissante.

En ostéopathie, la définition d'une lésion ostéopathique est la restriction de mobilité et de motilité des tissus et pièces anatomiques entre eux, générant ralentissement et turbidité des souffles, termes différents mais revenant au même.

Ces trois définitions expriment bien la différence d'action entre les médecines énergétiques et le monde allopathique. Ce qui ne doit pas en faire un critère de jugement. Le bien n'est pas d'un

côté et le mal de l'autre. Les modes de pensées n'ont pas à s'opposer mais plutôt à se nourrir l'un l'autre pour le grand bien de chacun, patients et thérapeutes compris. Surtout que l'on peut faire de l'acupuncture avec un esprit allopathe ou prescrire un médicament avec un esprit énergétique! Mais là est un autre sujet.

Chacune de ces médecines a sa sphère d'action et fréquemment l'action conjuguée des deux principes sera une grande aide pour le patient.

Lorsque l'on peut agir en prévention, faire en sorte que l'équilibre énergétique soit le plus correct possible, l'acupuncture ou l'ostéopathie ou les autres pratiques énergétiques excellent.

A partir du moment où les lésions sont marquées, le savant mélange de l'énergétique et de l'allopathie sera indispensable.

Plus loin dans le traumatisme physique, l'allopathie sera reine.

Il n'est pas plus intéressant et utile d'être énergétique et de nier la médecine moderne qu'il n'est judicieux en étant allopathe de rejeter sans appel possible les médecines énergétiques! A chacun de comprendre que la vie est plus vaste que nos connaissances et d'admettre nos propres limites.

Pour ne pas être malade, il convient donc de s'occuper de soi consciencieusement. C'est une affaire de tous les jours et de chaque instant.

Entendez par là que chaque limitation de mouvement, chaque restriction articulaire, chaque peur, chaque crainte sont des obstructions aux souffles vitaux. Les laisser en place bloquera d'autres parties anatomiques qui, une fois bloquées elles aussi, en fixeront d'autres en une cascade ininterrompue d'aggravations.

Ce début de chapitre par son ton un peu sec, doit nous rappeler que la grande tendance de tout un chacun et de laisser sa conscience se rendormir le plus vite possible! Nous avons une grande et forte tendance à nous victimiser tout en disant que tout cela n'est pas de notre faute.

Ayant perdu de vue le sens de la Vie, nous pensons que notre présence sur terre est due au seul hasard de la biologie copulatoire. Notre personnalité et son façonnement sont consécutives à notre éducation et nos divers éducateurs deviennent ainsi les responsables de nos problèmes. Et enfin, notre santé dépend de facteurs et de données auxquelles on n'a pas accès car conservés dans le savoir médical et scientifique.

Ainsi déresponsabilisé à l'extrême, le commun des mortels se voit ballotté sur la Vie comme la proie sans défense attendant le requin affamé.

Si vous lisez ce livre c'est que vous êtes au moins en voie de sortir de ce schéma, mais ne vous leurrez pas, jusqu'au bout, jusqu'à la dernière minute la vigilance est de rigueur. Je le vois à mon niveau et avec mes patients, sortir d'une tension demande toujours un effort comparable à la naissance. Ce qui change, c'est que l'on sait que c'est difficile et qu'il ne faut pas s'arrêter à cela.

Une patiente me disait l'autre jour qu'elle avait été interpellée par un de mes propos lorsque traversant de grosses perturbations et cherchant à s'en extraire et alors qu'elle me parlait de sa souffrance je lui avais répondu : « tu souffres, et alors?.. ».

Les grandes sagesse insistent bien sur ce chapitre de ne pas s'assimiler à la douleur, je n'ai rien inventé, juste transmis. Apprendre à ne plus être que souffrance lorsque nous avons mal à un endroit que ce soit physique ou psychologique. Si vous avez mal à un bras, lui seul est en souffrance, pas le reste du corps. Ne devenez pas souffrance pure, n'adhérez pas au chant pervers de la douleur qui tente de vous entrainer loin de votre route. Vous n'êtes qu'un individu, monsieur ou madame Untel, qui a mal au bras.

Au niveau psychologique, c'est identique, bien souvent on se laisse sombrer dans les ténèbres internes, d'être dans la nuit émotionnelle nous fait oublier le matin et le grand jour émotionnel. Parce qu'un sujet, professionnel ou affectif ou relationnel... ou parfois plusieurs en simultanés, demandent réflexions et modifications, on n'envisage plus notre vie autrement que comme un champ de bataille dévasté. On se laisse glisser dans ce marécage glauque interne.

Non, nous sommes juste un humain vivant devant résoudre une énigme de vie. L'existence n'est pas une mièvrerie de dessin animé bien connu sans relief ni aspérités quelconque dans lequel tout le monde doit être gentil, poli et bien propre.

Voyez bien que chaque crise déjà rencontré vous a apporté beaucoup de conscience après les déboires premiers. Vous voyez bien que vous ne pourriez pas retourner en arrière car les erreurs et limitations de l'époque sont maintenant évidentes à vos yeux. Personne n'a envie de retrouver son doudou d'enfance même si le deuil au moment de l'abandonner était douloureux. Nous sommes tous en chemin, chacun à son rythme et à sa manière. N'oubliez pas cette belle phrase issue de la nuit des temps: l'homme est riche de ce qu'il possède et pauvre de ce qu'il désire!

Pour revenir à ma patiente, maintenant lorsqu'elle traverse de nouvelles difficultés, pour ne pas s'accrocher à l'inconfort mais plutôt au but, elle se répète ma formule. Tout cela pour dire que l'on sait que la transformation est inconfortable et parfois douloureuse mais de passer au travers de cette épreuve nous apporte une quantité d'énergie supérieure à la douleur. Une dent de lait peut faire mal en tombant surtout si l'on tire dessus pour accélérer la chute, mais après la dent définitive sera en place pour la vie (enfin, parfois un peu moins!). Apprendre un métier peut être difficile, passer l'examen final peut nous stresser et nous faire souffrir, mais après nous pouvons travailler librement tout le restant de notre carrière.

Tous ces propos sont donc là pour vous secouer, vous maintenir éveillé. Tout en espérant qu'ils soient suffisamment déplaisants pour vous faire réagir!

Faites le compte sur vous; où en est votre souplesse? Combien d'idées et de ressentis n'exprimez-vous pas? Combien de kilomètres pouvez-vous parcourir en marchant ou en courant avant d'être asphyxié? Combien d'idées ne réalisez-vous pas par peur? Combien d'anxiétés et de frayeurs nourrissez-vous consciencieusement?

Faites bien le bilan, vous verrez qu'il n'est certainement pas brillant.

Trouver les bons vieux prétextes de l'âge ou des conditions de vie n'est malheureusement pas valable. Devant le travail à faire, beaucoup disent qu'il est trop tard, qu'ils ne pourront plus retrouver une fluidité de mouvement. Lorsqu'ils commencent un premier cours de gymnastique énergétique le découragement les gagne.

Mais en fait ce n'est pas une nouveauté, si l'on regarde bien! C'est le même découragement qui avait cours en étant plus jeune qui n'a pas été transgressé. Il a gagné du pouvoir avec le temps mais c'est le même, à vous de le débusquer et de le chasser!

Sachez que la souplesse est une vertu qui ne devrait pas se perdre, et ce jusqu'à notre dernier souffle. Si vous regardez certaines personnes qui s'entretiennent, vous verrez qu'avec l'âge la souplesse s'altère peu. Observez les vieux maîtres d'arts martiaux de plus de 70 ans qui ne peuvent pas être déstabilisés par une poignée de solides gaillards, vous serez surpris.

Tout le monde répète à loisir qu'il n'est pas maître d'arts martiaux, j'en conviens, mais commencez quand même, de la même manière que les maîtres ont commencé aussi un jour. Avant d'être souple, on ne l'est pas, il suffit juste que l'on s'y mette pour voir les changements. Mais cela demande de se responsabiliser.

Hier, une patiente à la cinquantaine bien passée me dit qu'elle a enfin commencé les cours de gymnastique que lui conseillait de suivre tous ses thérapeutes.

Alors qu'elle se trouvait dans une santé pas trop mauvaise, elle réalise que de se muscler un peu le dos lui fait un grand bien et surtout elle se rend compte que la synchronisation de ses mouvements est déplorable. Envoyer une main dans un sens, l'autre dans l'autre sens tout en faisant quelques pas particuliers lui est impossible. Elle s'est sentie plus âgée d'au moins 50 ans d'un coup.

Après trois séances, les mouvements ont commencé à se structurer, l'harmonie commence à s'envisager de nouveau. Par contre il ne faut pas qu'elle lâche, pas qu'elle se désole sur son triste sort ou autres fadaïses. Juste continuer, juste ne pas se laisser tomber, juste vivre!

Quel choix allez-vous faire prochainement, un week-end de beuverie ou un week-end de Tai chi chuan ou de danse (il n'y a pas que les chinoiseries!)?

Mais la majorité des gens croient que vieillir signifie être raide, avoir mal, être souffrant de toutes parts alors que ce n'est que la manifestation physique de toutes les peurs et toutes les tensions accumulées au fil du temps. Ces restrictions comportementales rigidifient l'être.

Pour utiliser une expression à la mode africaine, nous pourrions dire que le corps se cadavérise précocement. Les gens commencent à mourir assez jeunes sommes toutes!

Le mouvement corporel entretenu contrecarrera efficacement cette nécrose et redonnera une joie de vivre bien plus intéressante que celle connue auparavant. Ne vous en privez plus!

Quant aux conditions de vie, lorsque vous aurez réellement compris l'importance de ces conseils d'hygiène de vie, alors vous trouverez le temps. En commençant un peu chaque jour puis de plus en plus. Entre se donner des impératifs illusoires (faut que je m'occupe des autres, que je fasse le ménage, que j'aie vu maman ou papa, que je gagne encore plus d'argent...) et prendre soin de soi, le choix est vite fait lorsque l'on a conscience de l'enjeu et du bien-être ressenti.

Dans vos choix, le bien-être doit être au rendez-vous, sinon il y a de fortes chances pour que ce ne soit que l'ajout d'un nouvel impératif visant à se déculpabiliser. Ce n'est pas rajouter de nouvelles contraintes avec des buts et des résultats à obtenir impérativement. Ce n'est pas non plus de l'activité mécanique seule.

Attention et j'insiste sur ce point, le but de ces pratiques n'est pas de faire bouger des pièces anatomiques, de faire transpirer un corps ou de pouvoir toucher le sol avec les jambes tendues. Le but réel est de permettre à la Vie de circuler de nouveau dans votre corps ce qui génère immédiatement un sentiment agréable.

La présence de la Vie s'appréhende par une sensation de bien-être et de tranquillité bien différent du sentiment de la tâche accomplie.

Ce qu'il faut réussir à faire c'est aligner les trois plans pour sentir cette harmonie. Que le physique bouge, respire, que l'émotionnel soit détendu et joyeux et que le psychisme sache réaliser la tâche nécessaire pour que les deux premiers niveaux s'harmonisent. Que cette notion du Ciel/Terre/Homme déjà évoquée devienne une réalité perceptible en vous.

Je le vois bien sur moi, j'ai eu du mal à mettre mon corps en mouvement, à accepter de transformer des heures de repas en heure de sport. Je dois toujours être vigilant pour ne pas laisser s'installer l'inactivité. Mais maintenant que j'ai goûté aux joies d'un corps plus souple et plus harmonieux je ne pense pas accepter de retourner d'où je viens.

Ce bilan met en évidence l'importance de l'entretien du corps d'où le rôle primordial des activités de souplesses alliées au respect du souffle que sont les pratiques d'arts martiaux, de Qi Gong, de Tai Chi Chuan, de Yoga...

Les anciens, depuis des millénaires, ont bien vu qu'il était indispensable de libérer le corps de ses tensions pour éviter bon nombre de maladies.

Dans leur grande sagesse, ils ont bien vu aussi que l'humain recherchera d'abord ce qui va lui nuire et rechignera à s'entretenir. Ils ont donc conçu des pratiques, allant du plus simple au plus compliqué, du plus lent au plus vif pour que chacun trouve ce qui lui convient. Mais surtout qu'il pratique l'art de la Vie en mouvement, car le principe de base de la Vie c'est justement le mouvement, rien n'est statique hormis la mort.

Ils avaient aussi compris que lorsqu'un humain se détend c'est un peu de la tension du monde qui s'amointrit. Que chacun s'occupe bien de soi est la condition première pour que le monde aille bien! Plus vous vous occuperez de vous, plus les autres iront bien!

Après cet exposé sur notre santé et sa prévention, la réponse à l'autre question de la normalité de la maladie devient évidente.

La maladie n'est pas une obligation, c'est juste un drôle d'habitude.

Mais compte tenu de cette croyance il est devenu normal d'être malade! De nos jours, il est surprenant de ne pas prendre de médicaments presque choquant pour les autres de ne pas présenter de troubles.

Pour argumenter mon propos, je vais vous citer un extrait de livre de base en acupuncture, c'est en quelque sorte la bible de l'acupuncteur, le Suwen. Vous verrez que la question n'est pas d'aujourd'hui vu que le texte a été rédigé il y a 2500 ans!

« ...L'Empereur Huang demanda au maître du ciel Qi Bai: J'entends dire que les anciens pouvaient vivre jusqu'à cent ans sans que leur activité diminue, alors qu'aujourd'hui nos contemporains, à cinquante ans, sont déjà affaiblis. Cet état malfaisant du monde actuel va-t-il nous faire périr tous ?

Qi Bai répond: Si les anciens comprenaient mieux les moyens de se maintenir en bonne santé, c'est qu'ils se basaient sur les énergies yin et yang et sur les moyens de mieux protéger leur vie. Ils mangeaient raisonnablement, se couchant et se levant à des heures régulières, et en évitant les travaux fatigants et inutiles. Ils pouvaient ainsi vivre en conservant l'énergie du corps et de l'esprit jusqu'à l'âge de cent ans.

Au contraire, les hommes d'aujourd'hui épuisent leurs forces et souillent leur pureté intérieure. Ils ne comprennent pas que la plénitude de leurs forces agit facilement et dangereusement sur leur esprit. S'ils ne prennent pas garde, cela pourrait les inciter à céder abusivement à leurs désirs, et ils obtiendraient ainsi un résultat contraire à une vie heureuse. De plus, ils se couchent et se lèvent à des heures irrégulières, aussi sont-ils affaiblis par l'âge dès la cinquantaine.

Les anciens sages ont conseillé à leur descendant les moyens suivant pour prévenir les attaques nocives: Les perturbations frappent l'homme en profitant des états de vide du corps, mais si l'équilibre a été maintenu, si la pureté et l'énergie physique et mentale se sont accumulées à l'intérieur du corps, en tant que forces de défense contre les agressions externes, d'où pourrait alors provenir la maladie ?

Ainsi, un esprit libre amoindrit les désirs, une conscience tranquille chasse la crainte, le travail ne provoque plus la fatigue. Plus l'énergie se laisse aller sur la voie naturelle, plus l'esprit sera satisfait de son désir.

On se contente alors d'une nourriture simple, d'habits modestes, et de la vie ordinaire, coutumière. La noblesse, la richesse, ou l'infériorité et la pauvreté ne changent rien et l'on ne se perd pas en envies ou besoins déraisonnables. Ainsi, les regards ne sont plus attirés par les passions, les désirs exagérés ne peuvent plus troubler l'esprit.

L'homme, stupide ou intelligent qui ne se laisse pas aller vers des plaisirs matériels et suit la raison, la vraie voie, pourra vivre jusqu'à cent ans sans que sa santé dépérisse... »

Je ne me lasse pas de la pertinence de ces textes. Mais revenons à notre monde actuel où la maladie est devenue un outil relationnel, une manière d'être, une coutume.

D'autant plus, que la prévention n'est pas à l'ordre du jour dans nos mœurs. Quand je parle de prévention, je ne parle pas de vaccination, je parle de l'entretien correct du corps qui ainsi ne permettra plus la pénétration d'agents dits agressants.

Par contre, dès que les gens s'occupent d'eux, rapidement une santé fraîche et confortable revient. Combien de fois avons-nous eu en consultation des enfants toujours malades, traités aux antibiotiques continuellement, ne se sortant pas des affections rhino-pharyngiques chroniques, se trouver libérés après une correction diététique!

Combien il est confortable de ne plus s'opposer aux rythmes naturels. Quel plaisir de retrouver une harmonie dès lors que l'on sait suivre les vieux préceptes que nous ont transmis ces vieux ouvrages. Je suis étonné chaque jour de constater la pertinence des propositions, faites en l'essai, vous constaterez par vous-même.

La Vie, comme l'eau des rivières et des fleuves, ne demande qu'à circuler. Elle ne demande qu'à s'exprimer. Elle n'attend que cela, c'est son but ultime!

Quant à nous, empêtrés dans nos peurs, rigidifiés dans nos tensions, empoisonnés par une alimentation non appropriée, malmenés dans nos rythmes biologiques, luttons de toutes nos forces pour tenter de garder un semblant de contrôle de notre vie alors qu'il nous échappe complètement. Personne n'a pu dompter la Vie, son mot d'ordre étant la surprise. Elle se manifestera toujours là où on l'attendait le moins. Alors acceptez de vous occuper de vous aujourd'hui en fonction de ce qui se présente aujourd'hui, ainsi demain sera accueilli plus facilement et sera de ce fait plus harmonieux.

Par contre les vieilles peurs tentent de nous accaparer. Nous croyons devoir nous contenter « d'un tient vaut mieux que deux tu l'auras » et restreindre notre champs de conscience à nos peurs

et à notre vision limitée de la vie.

De même, nous sommes convaincus que notre alimentation et notre mode de vie n'ont rien à voir avec notre santé psychique et physique et de ce fait consommons tous les jours des toxiques empêchant l'organisme de se relever. Nous n'avons pas plus de respect pour le sommeil et le repos que nous fuyons comme si nous risquions de sombrer dans l'anéantissement.

Pour finir, nous nous interrogeons sur notre état de santé en nous demandant quelles sont les causes de nos difficultés mais surtout en excluant toutes remises en questions personnelles. Nous ne sommes pas prêts de trouver la réponse!

Tout le monde a les moyens de réagir, de changer, de reprendre sa vie en main, c'est un choix personnel.

Par rapport à la diététique, j'entends souvent cette phrase: « mon trouble ne peut pas venir de mon alimentation car j'y fais très attention, je mange comme il faut! ».

En général, je termine la phrase du patient ainsi: « vous mangez comme il faut...pour être dans cet état ».

Si vous avez une bonne hygiène de vie, il n'y a pas de raisons pour que vous soyez spécialement malade. J'entends par là les maladies courantes mais qui regroupent quand même la grande majorité des troubles.

Donc si votre santé défaille, changez les éléments perturbateurs de votre vie jusqu'à modification notable de votre équilibre. Vous trouverez des causes dans beaucoup de secteurs, du plus subtil et immatériel au plus physique, mais n'oubliez pas que tout à une action sur le tout.

Quel que soit votre pathologie, agissez partout dans votre vie là où vous avez accès, modifiez tout ce qui vous paraît incompatible avec votre santé. Si la maladie ne disparaît pas, au moins vous en verrez diminuer fortement les symptômes. Vos thérapeutes habituels se chargeront de vous aider à vous en débarrasser aussi plus complètement.

A propos de diététique, exemple fréquent et facile, il existe autant de théorie que d'individu, sachez donc découvrir la vôtre. Pour un individu les protéines seront excellentes, pour un autre elles seront dramatiques. Certains seront végétariens, d'autres seront macrobiotiques mais ce qui va pour un, ne va pas forcément pour l'autre.

Une période de votre vie peut réclamer un régime, mais après il faudra peut-être passer à un autre. De toute manière, si vous vous êtes transformé, la demande sera différente ce qui est assez logique. De même qu'une alimentation d'adolescent n'a rien à voir avec celle d'un adulte ou d'un ancien. De même, une femme ne peut pas manger comme un homme qui n'est pas conçu pareillement. Lui ne perd pas de sang chaque mois, n'enfante pas, n'allait pas et de plus, n'est pas une femme tout court. Dans les deux cas, l'homme et la femme, sont un assemblage subtil de cellules dont le fonctionnement demande différents éléments répertoriés comme les glucides, les protides, les lipides et autres composants, mais si l'on regard l'ensemble, les nuances arrivent. Les composants sont les mêmes à peu de choses près mais le résultat est fort différents. En cuisine, nous trouvons de beaux exemples en voyant que la réunion de farine, de sucre, d'œufs et de lait ne fait pas forcément des crêpes, pour la cuisson et le repas il faudra impérativement en tenir compte.

Pour prendre un autre exemple, au niveau d'une famille, décider que le repas sera le même pour tout le monde est tout aussi stupide que de dire que le carburant de tous les véhicules sera le même aussi. Si madame a un véhicule essence alors que monsieur à un diesel, les problèmes commenceront là si l'un achète le même carburant pour l'autre. Si la fille à sa mobylette deux temps et le garçon un jouet électrique les problèmes ne s'arrangeront pas.

Les gens alentour diront que dans cette famille, ils sont presque tous malades sauf la mère (c'est elle qui achète l'essence, et vu qu'elle n'a pas le temps de faire plusieurs « menus », elle prend pareil pour tout le monde!).

Les spécificités de vie doivent donc être au cœur de la diététique.

A chacun de trouver sa voie! La vôtre sera celle qui vous améliore rapidement et efficacement.

Revenons à l'exemple des enfants souffrant de rhumes, gripes, gastro, et autres troubles.

Fréquemment, on entend dire au sujet d'un enfant malade; mais c'est normal ils le sont tous! Est-ce une raison suffisante de prétexter que la majorité étant malade, le vôtre doit l'être? On confond l'habituel et le normal, si une norme existe bien sûr. Pour ma part, j'habite dans une contrée où l'alcoolisme fait rage, ma famille n'en fut pas épargnée, mais je n'ai aucune envie d'alourdir la note. Je me démarque de l'ambiance générale pour vivre une vie qui me convient sans me laisser influencer par l'extérieur. Dans certaines familles, des climats particuliers se répètent, vous avez la possibilité d'agir et de ne pas adhérer à ce courant d'influences, alors les habitudes comportementales pathogènes peuvent être modifiées et de fait les maladies seront moins fréquentes.

Lorsque l'on étudie l'acupuncture, cette vieille sagesse thérapeutique de plus 3000 ans, on se rend compte que la plupart des troubles présents dans notre société moderne ne sont que peu commentés. Un esprit critique et simple profiterait de l'occasion pour vilipender cette pratique. Mais en regardant de plus près, on réalise que tous ces troubles de notre monde sont en fait issus de notre manière de vivre. Nous en avons déjà parlé plus haut, le mépris, la non-considération de notre physiologie réelle dus aux nombreux dogmes que l'humain s'impose aboutit à ces pathologies connues.

En lisant cette phrase vous pensez certainement à quelques maladies précises mais vous n'imaginez peut-être pas l'étendue de cette proposition. Vous ne voyez peut-être pas l'étendue du désastre! Rassurez-vous, on peut s'en sortir, mais en faisant ce qu'il faut!

Les textes anciens nous disent, en synthétisant leurs propos, que lorsque notre corps, notre véhicule pour cette incarnation, est bien entretenu et fonctionne correctement alors nous pouvons commencer à réaliser notre vie.

La santé n'est pas qu'un but, c'est le début d'une aventure, la nôtre!!! Avec une telle proposition, nous sommes déjà bien loin de notre état d'esprit, faut dire qu'il est dans un drôle d'état notre esprit!

Donc la première attention devra, devrait, se poser sur notre fonctionnement et avant même de parler d'entretien de notre corps, il va falloir comme nous l'avons déjà abordé, commencer par arrêter la destruction.

Sachant que dans notre monde, nous utilisons notre temps et notre énergie pour des actions qui nous épuisent et nous déplaisent plutôt que pour celles qui nous enrichissent intimement.

Il n'est pas encore habituel de se ménager, de s'occuper de soi, de prendre du temps pour se détendre. Lorsque vous prenez du temps pour vous et que vous en parlez aux amis, voyez les réactions de surprise, voire les retours culpabilisant du genre « t'as pas mieux à faire que de rester à rien faire ».

On ne peut pas bien sûr faire que cela. Il existe certains impératifs de travail et autres, mais si vous remplaciez l'inutile comme les heures de télé, de bistrot, de ménage, de bricolage superflu, de moment où vous regardez les autres agir; par des heures passées à vous bichonner, vous verriez une belle différence.

Au regard de cette proposition, je ne pense pas qu'il soit enrichissant de « se changer les idées », bien au contraire, gardez les bien en ligne de mire pour ne pas quitter votre but qui demandera justement cette concentration pour y parvenir. Dilapider votre énergie dans ce que l'on appelle actuellement les loisirs empêche justement cette construction personnelle! Dans ma phrase j'entends par « loisirs », les moments où l'on ne travaille pas que l'on utilise pour avoir des activités plus altérantes que constructrices.

Eloigné de cette réalisation personnelle, les petits plaisirs et autres gâteries seront avant tout des compulsions destructrices habillées de termes plaisants et minimisants. Si vous saviez le nombre de personnes qui ne trouvent pas de sens ni d'intérêt à la vie s'ils arrêtent le café au lait du matin, c'est surprenant. Ah! Vous aussi! Excusez-moi!

La première attitude pour reprendre votre santé en main sera d'abord de veiller à limiter au maximum les agents destructeurs. Auquel cas, si vous ne réalisez pas ce principe, vous chercherez des réponses à vos problèmes avec toutes sortes de drogues mais qui elles seront en vente dans les

pharmacies.

Maintenant, si l'on croit que notre maladie ou notre malheur vient de l'extérieur, il devient normal de croire que notre sauvegarde comme notre bonheur viennent aussi de l'extérieur. Mais nous devenons dépendants cette fois de l'extérieur. Nous ne serons pas dépendant d'une substance mais des autres, ce qui n'est pas mieux.

Par exemple, vous avez des brûlures d'estomac qui vous dérangent. Deux manières d'observer le problème existent. Vous allez voir ce qui se passe sur votre muqueuse gastrique, vous trouverez peut-être une acidité excessive due à une suractivité de certaines cellules de la paroi.

Nanti de ce diagnostic, vous prendrez un pansement gastrique qui compensera l'excès d'acidité et le problème paraîtra résolu.

Vous pouvez prendre aussi un autre regard qui est de savoir pourquoi vous, vous présentez ce symptôme. Prenez le temps d'observer quand il apparaît et mettez-le en relation avec la fonction qui le concerne. En l'occurrence nous parlons de l'estomac, pour rester simple et au niveau physique, il faudra donc revoir votre alimentation (nous verrons plus loin qu'il sert à la digestion de notre alimentation comme de notre vécu). Vous trouverez peut-être que ces acidités sont plus fortes le matin, souvent même votre café matinal a tendance à remonter avec. Dans un cas comme celui-ci, si vous arrêtez le café, il y a de fortes chances pour que les brûlures s'estompent puis disparaissent.

Comprenez que nous ne sommes pas faits pour consommer tous les produits existants. J'ai longtemps cru que la bonne santé digestive était le fait de pouvoir tout manger et tout digérer, ce qui est largement faux.

Nos typologies, comme nous l'avons déjà abordé, représentent notre palette de possibles. Par exemple, avoir un sang du groupe A permet l'assimilation de certains aliments qui seront par contre toxiques pour le groupe O, c'est assez simple à comprendre mais pose encore des problèmes pour certains.

L'intérêt de cette démarche, est qu'elle traite de la cause à laquelle vous avez accès. Vous évitez ainsi la béquille médicamenteuse à vie et surtout vous ne laissez pas le problème s'aggraver. Parce qu'une erreur diététique additionnée d'une consommation de médicament commence à créer un tableau dangereux pour l'équilibre de la santé.

Par contre, vous allez devoir faire le deuil du café matinal, de votre bout de pain, du carré de chocolat...

Mais la Vie vaut-elle encore le coup sans ce café? La Vie est-elle limitée à la consommation de cette substance? Voyez en vous cette attitude d'enfant frustré qui émerge et déstabilise votre conscience. Observez les enjeux internes, despotes ménagers et coutumiers, montant le ton pour s'imposer contre cette conscience personnelle qui jamais n'imposera son idée à celui qui n'est pas prêt!

Le médicament, en tant qu'agent extérieur, est fait pour supprimer une gêne et va agir en neutralisant le capteur sensoriel qui nous signale une erreur diététique ce qui amène inévitablement le patient dans des complications ultérieures.

L'inconvénient de cette démarche est que vous ne pouvez plus faire comme si vous ne saviez pas que la grande majorité de notre consommation est destructrice et vous oblige à vous passer volontairement de certaines habitudes qui vous plaisent. La responsabilisation est obligatoire pour cette démarche et malheureusement intéresse moins de monde.

Il est donc primordial de revoir vos habitudes et votre hygiène de vie, sinon vous serez contraint de porter plainte contre les fabricants de tabac, d'alcool, de produit agro-alimentaires.... Pour finir il faudra aussi attaquer Dieu et le trainer en justice, peut-être par le biais de son église pour non-assistance à personne en danger! Jusqu'où irons- nous?

Dans un premier temps, avant même de parler du sens d'une maladie et de sa compréhension, il sera indispensable que vous mettiez de l'ordre dans votre hygiène de vie.

Reprenez en main votre santé, comme votre destinée, et les choses seront plus claires.

Pour imaginer cette notion, j'utilise souvent l'image du véhicule. Si vous êtes une voiture à essence et que vous mettez du diesel rien ne marchera. Vous aurez l'impression que tout le moteur est foutu alors que ce n'est qu'une histoire d'alimentation.

Si vous êtes une voiture de course, fine et élancée, et que vous voulez suivre ceux qui sont des 4x4 dans les chemins et les ornières, vous courrez au-devant de difficultés. Vous pesterez contre votre véhicule, votre corps, comme quoi vous êtes bien fragile, trop sensible, comparé aux autres.

Alors qu'il s'agit juste d'un défaut d'utilisation, vous vous comportez de manière non-conforme à votre plan initial. Revoyez qui vous êtes et ce que vous êtes venu faire sur cette terre.

Comme autre thème rencontré fréquemment, les dépendances sont indispensables à considérer. Pour rester dépendant (alcool, tabac et autres choses fumeuses, drogues dures et autres, télé, sexe, café, activités...la liste est trop longue pour être citée intégralement, voyez à votre niveau) nous sommes prêts à toutes les compromissions, tous les arrangements possibles avec notre conscience. Nous nous racontons toutes sortes de sornettes pour continuer encore un petit peu.

« C'est promis j'arrête dès que les poules ont des dents! »

Coincé dans ces structures mentales nous empêchons notre évolution d'agir. A savoir que si vous fumez, comment pouvez imaginer un seul instant que votre système cardio-pulmonaire fonctionne correctement. En reprenant le tableau des 5 éléments, voyez tout ce qui est bloqué en vous quand vous bloquez votre poumon ou votre cœur. Un cinquième de votre vie ne s'exprime pas!

C'est ce qui donne de l'importance aux dépendances, elles bloquent de grandes fonctions et se nourrissent de cette énergie. C'est ce qui fait dire que *c'est plus fort que moi!*

Mais en fait c'est faux, c'est un leurre, une illusion ayant autant de pouvoir apparent qu'un cauchemar, mais n'ayant pas plus de pouvoir réel. Ils n'ont de pouvoir que grâce à la peur que vous laissez en place.

Je ne pense pas que vous ayez déjà rencontré dans la rue vos monstres nocturnes! Leurs champs d'expériences ne se cantonnent que dans un niveau vibratoire mais vous font croire qu'ils peuvent vous dévorer physiquement. Vous y croyez dans le rêve, mais le réveil vous sort de ce triste sort. Le problème des dépendances est le même, mais de jour. A vous de vous éveiller à la Vie et le cauchemar restera derrière.

Sinon, si vous n'arrivez pas à vous défaire d'un tel lien comment pouvez-vous imaginer vous responsabiliser dans votre vie!

Si le tabac est plus fort que vous c'est que vous ne réalisez pas qu'en fait vous êtes plus fort que lui. Vous restez sous son pouvoir qui vous infantilise. De croire que l'autre est plus fort me rappelle que je me crois plus faible (je reproche à autrui ce qui.....!) Osez-vous un jour parler d'égal à égal avec votre Vie? Ni au-dessus, ni en dessous, au même niveau, avec vos qualités et vos défauts réunis et acceptés!

Cette dépendance au tabac vous fait croire qu'il est moins désagréable de fumer que de subir les crises de manque du sevrage. Ce fourbe tabac ne vous dit pas que le sevrage dure peu de temps et qu'il est nécessaire et indispensable de mourir à soi-même pour grandir. La transformation, la mue, nécessite de quitter l'ancienne apparence pour faire apparaître la nouvelle.

Si l'on n'accepte pas cette réalité, nous restons d'éternels immatures qui parfois se privent de fumer par peur de la maladie mais qui rechutent puis se privent encore... Ce ballotement est frustrant et construit un sentiment d'échec et d'incapacité au fil du temps.

Tout humain a, fort heureusement, toutes les capacités pour passer bien au-dessus de cela, à vous de le découvrir!

La conclusion de ce paragraphe est qu'en fait on ne guérit jamais d'une maladie, on se transforme!

La maladie, ou le trouble, étant l'indication d'une énigme de vie, sa résolution implique la modification de notre rapport à la vie.

Il existe dans nos habitudes des comportements que l'on traîne depuis parfois longtemps et qui à certains moments deviennent des fardeaux. Sachons, lorsque le moment est venu, quitter ces schémas anciens pour que les nouveaux arrivent dans un espace dégagé et libre.

Seulement si nous lui laissons la place le nouveau trouvera alors à s'installer. Cette transformation peut s'opérer tranquillement, parfois plus sévèrement, mais il n'est pas utile de tout plaquer pour partir en Inde.

Ici, dans notre vie de tous les jours, nous trouverons tous les supports nécessaires à nos prises de conscience. Dans le couple, la famille ou au travail nous rencontrons suffisamment de tensions et de scénarii pour réaliser notre œuvre. Ne fuyons pas.

Pour reprendre ma proposition disant que l'on ne guérit pas mais que l'on se transforme, je voudrais insister dessus en parlant dès maintenant des maladies graves. Celles qui mettent la vie en danger, le cancer et toutes manifestations dont l'échéance mortelle paraît difficilement évitable.

Au regard de ma proposition, beaucoup est à dire. Pour moi, si une maladie ne propose dans sa finalité que la mort, c'est qu'il y a réfléchir sur le sujet. Ce que je suggère à mes patients dans ce moment-là, c'est qu'effectivement quelque chose doit mourir, obligatoirement. J'ai déjà exprimé cette idée en traitant des épisodes dépressifs de certains ou des adolescents, en disant que l'information que l'on rencontre à ce moment impose qu'une part de nous doit mourir, mais pas forcément nous.

Reprenons d'abord au début, si vous avez un petit symptôme, cela veut dire que vous avez une petite modification à faire dans votre vie. Un rhume demande à revoir un peu la diététique et notre hygiène de vie à un moment donné. Un rhume chronique demande déjà plus d'attention, la diététique générale et habituelle doit être changée, l'hygiène de vie devra être revue, le rapport à ce rhume devra être clarifié au niveau émotionnel. L'information étant plus sérieuse, la transformation devra l'être aussi.

Maintenant, la personne fait de la bronchite chronique. Le niveau d'atteinte est encore plus profond, et touche maintenant l'organe directement. La transformation de vie devra être encore plus radicale. Le plus important maintenant n'est plus la diététique mais le rapport à la vie. Cette personne doit impérativement comprendre qui elle est, et son rôle dans la vie.

Dans un cas comme celui-ci, l'atteinte d'un seul organe, la typologie de la personne est touchée. C'est à dire que le patient ne considère pas ses faiblesses et ses forces et ne réalise sa vie que sur un seul aspect, le plus évident, de sa personnalité. Pour réaliser sa transformation, il devra revoir une grande partie de sa vie, osé apparaître complètement différent sans craindre de modifier son cercle de relation. Tout un pan de vie doit être revu, en considérant les 5 éléments, cela représente un cinquième de sa vie.

Pour imaginer cette idée, je repense à un patient qui avait, volontairement et par goût personnel aussi, laissé toute la place à son côté « bon vivant », faisant « honneur » au plat de ses hôtes comme à leur cave. Il avait construit ainsi au fil des années, un rôle particulier qui faisait que les amis l'invitaient lorsqu'ils voulaient eux-mêmes faire la fête et se munir ainsi du joyeux drille de service.

Etant donné qu'il connaissait beaucoup de monde, il tournait ainsi plusieurs fois par semaine, tantôt chez l'un, tantôt chez l'autre. Lorsque sa santé commença à présenter des signes de faiblesse, la révision diététique s'imposa.

C'est à ce moment qu'il réalisa que sa présence ne tenait qu'à son rôle, car quand il a commencé à dire qu'il devait moins boire et moins manger, les invitations chutèrent d'un coup. L'évidence était là, ceux qu'il appelait ses amis, en fait, ne l'étaient pas et n'étaient qu'un groupe de personne se servant de l'image qu'il avait proposé.

Bien évidemment, si l'on propose de telle image aux autres c'est dans le but d'être aimé. On pense qu'ainsi les gens nous aimeront alors qu'ils n'aiment, dans ce cas, que notre rôle. Apprendre à redevenir soi-même, implique de ne pas craindre cette désillusion. Rassurez-vous, après, les quelques vrais amis restent. Pour le cas de mon patient, après avoir fait le ménage dans ses relations, il découvrit réellement qui était ses amis et pu ainsi opérer un changement sans que cela les affectent. C'est une des difficultés de cette transformation.

Pour continuer mon observation et sa progression, nous arrivons maintenant au stade où la maladie touche des organes et des fonctions mettant en jeu le pronostic vital. Dans ce cas, c'est toute notre vie qui doit radicalement changer. Tout ce qui composait le mode relationnel, tous les

principes et croyances, toute l'hygiène de vie doit disparaître pour laisser naître une nouvelle personne. La maladie l'énonce bien, ou tu changes ou tu meurs (tumeur)!

La découverte du sens de la Vie devient le cœur de la réflexion, ce que l'on appelle la quête spirituelle est inévitable. Ce qui ne vous oblige pas à rentrer dans une quelconque église, temple ou autre mais qui ne vous oblige pas non plus, à les fuir.

Parfois, nombre de personnes mangeant bio et suivant des règles stricts de diététiques, déclarent quand même un cancer; de fait elles s'interrogent. Tout cela n'a t'il servi qu'à faire un cancer bio?

De telles pathologies mettent en jeu l'ensemble de la vie de la personne, et toutes les causes possibles du monde physique doivent être impérativement abordés (alimentation, pollution, géobiologie...) comme toutes les causes relationnelles (traumatisme émotionnel, maturation personnelle, conflit particuliers...) et toutes les croyances et structures mentales (principes de vie, croyances familiales et sociales, idée même de la Vie, jusqu'à sens de la Vie et de la mort...).

Tout doit être revu, l'ensemble de la vie doit être passé au crible de la réflexion et chaque sujet abordé doit apporter sa sensation de mieux-être. Chaque pas doit permettre à la conscience de s'ouvrir, ce n'est plus une suggestion, c'est un ordre impératif et incontournable que la Vie elle-même impose.

Dans ce chemin particulier de la maladie grave, la résolution peut parfois être d'apprendre à quitter cette incarnation. Dans certains cas la guérison n'est pas envisageable, alors l'ouverture de conscience doit se faire pour réussir à quitter ce plan de conscience dans la plus grande acceptation possible.

Pour vous aider dans ce chemin, les thérapeutes seront importants, comme les guides de réflexions à commencer par les nombreux livres écrits relatant des chemins identiques. Habituellement, je propose le livre de Françoise Gérard qui témoigne de son parcours et offre une belle réflexion sur la maladie et la Vie.

Voici clôt ce passage important des maladies graves, avec les paragraphes suivant, vous pourrez en fonction des organes et fonctions touchées, trouver le ou les thèmes à travailler, car les propositions que je fais sont valables pour toutes problématiques. Vos propres impressions feront les nuances nécessaires.

Nous pouvons donc quitter ce chapitre du sens de la maladie en pour aborder le détail. Car maintenant que vous avez commencé à mettre de l'ordre dans votre santé, nous pouvons étudier les symptômes plus clairement.

Nous allons parcourir l'ensemble du corps et tenter de le lire avec un autre œil. Je ne vais pas forcément lister les symptômes et maladies existantes mais plutôt vous proposer de réfléchir sur leur manifestation.

Ainsi vous pourrez peut-être plus facilement comprendre les vôtres. Beaucoup d'auteurs ont déjà publié sur le sens de chaque maladie, je n'avais pas envie d'en rajouter un de plus. N'hésitez pas à consulter la bibliographie, je cite ceux de C.Rainville et M. Odoul qui me servent habituellement, ce sont ceux qui séjournent dans ma salle d'attente que mes patients savent parcourir pour commencer la consultation. Ils vous seront d'une aide précieuse.

Mon ouvrage, lui, a pour but d'expliquer le cheminement énergétique éclairant pourquoi un genou est en relation avec un organe et une fonction, pourquoi tel organe signifie telle tension émotionnelle...

A chacun son rôle.

Chapitre 9

Commençons par la tête.

Nous allons pouvoir entamer une lecture des manifestations corporelles en utilisant les différentes données proposées depuis le début de ce livre. Dans les premiers chapitres, j'ai pris le temps de vous fournir des éléments pour que vous puissiez modifier votre vision et vos perceptions, ensuite de vous délivrer quelques données énergétiques de base, nous allons maintenant en tenir compte pour comprendre ce langage particulier qu'est le monde symptomatique. Cette démarche me paraissait essentielle pour ne pas vous livrer une somme d'informations concernant vos symptômes sans que vous ne sachiez comment on peut aboutir à ces déductions. Le plus important à mes yeux étant que vous trouviez vous-même le sens réel plutôt que vous adhérez à une technique. La logique existe, à nous de savoir en dérouler les données afin que cela devienne aussi évident pour vous que pour moi.

Maintenant nous pouvons entamer ce listing.

Cette lecture se déroulera de la tête vers les pieds, de haut en bas, parce qu'il fallait bien débiter par un endroit, nous aurions pu faire l'inverse, de bas en haut. Mais dans mes commentaires le fil conducteur étant la grande tradition issue de l'aube des temps, autant prendre le sens qu'en propose cette digne héritière qu'est la tradition chinoise ancienne.

Elle place l'origine, le début, au Ciel, d'où ce binôme déjà vu, le Ciel/Terre. Ce qui me paraît assez logique dans ma culture d'énergéticien. Ce bain d'intention qu'est la Vie inspire la matière dans son ordonnancement. De fait, les anciens lui avaient donné ce nom de Ciel pour faire référence à quelque chose de plus vaste que la vision ordinaire, que la perception que l'on peut avoir de l'horizon.

Pour revenir au concret quotidien, nous pouvons voir dans la vie de tous les jours que l'énergie commande à la matière. La matière, elle, se dispose selon des lois qui ne lui appartiennent pas spécialement hormis les règles de disposition de l'incarné.

Je m'explique, une règle de la matière est que ce qui est rond roule, ce qui est carré ne roule pas. Par contre, ce qui fait que le rond est rond ou que le carré est carré ne dépend pas de la matière. Les atomes, les molécules, les structures se sont organisées autour de vecteurs et de flux directeurs aboutissant à la matérialisation de certaines formes.

La matière n'a pas le pouvoir d'ordonner une forme, elle a le pouvoir de manifester la forme, de fournir les éléments et de les organiser au mieux suivant la volonté de l'énergie.

Puis dans un deuxième temps, lorsque la forme est créée elle induit et canalise l'énergie. La forme est la réponse à l'informe, au subtil, puis devient réalité agissante dans les circulations. Une cause particulière engendrera un trouble physique qui finira par s'incarner et par perturber encore plus la libre circulation des souffles vitaux. Phénomène que l'on constate tous les jours.

La guérison demandera donc de modifier le subtil par la compréhension du sens et *en même temps* de modifier la matière par des actes restructurants. Sinon on revoit réapparaître le même problème. A partir du moment où la structure est créée on ne peut plus faire comme si de rien était.

Si vous comprenez bien cette notion, il sera aisé pour vous de voir dans la présence d'un symptôme physique l'expression d'un vecteur, d'une intention particulière. Au niveau corporel, un exemple parlant serait le cas de vertèbres qui se « déplacent » régulièrement. A chaque fois la personne retourne voir son praticien qui les remet en place mais après quelques jours la vertèbre « saute » de nouveau. Les manipulations pourront se succéder ad vitam aeternam si l'on ne comprend pas qu'une tension particulière opère dans la mise en place de ces vertèbres.

Si pour un quelconque symptôme on doit répéter continuellement la prise de remède ou les séances de soins c'est que le thérapeute n'a pas eu accès à la cause profonde et réelle du problème.

Ainsi, il m'est arrivé de répéter des séances pour finir par envoyer le patient chez un confrère pratiquant une autre technique résolvant l'histoire avec une séance.

A l'inverse, je vois parfois des patients suivis depuis longtemps par un autre thérapeute butant sur une difficulté alors qu'une ou deux de mes séances suffisent à résoudre le problème.

A nous, thérapeutes, de comprendre et d'accepter nos limites. A nous, patients, de savoir suivre notre ressenti et de placer notre confiance en nous plutôt que dans le praticien!

Si cette remise en cause de vous-même vous intéresse alors vous pourrez comprendre beaucoup de vos manifestations corporelles et sentirez bien ce qui se cache derrière vos troubles.

Ce chapitre sera le décodage de cette intention. Bien évidemment, je ne pourrais pas parler de toutes les intentions existantes. Votre vécu personnel m'échappe. Il n'y a pas non plus de règles formelles et intransigeantes fixant une fois pour toute tel symptôme dans tel sens. Le systématisme n'a pas de place dans cette recherche, je ne peux pas réduire un individu à son symptôme.

Vous allez devoir, après votre lecture, vous réapproprier ces propositions. Pour avoir accès au sens, vous allez devoir vous écouter, c'est à dire écouter les mots précis que vous utilisez pour décrire votre difficulté. On a déjà vu que les termes médicaux peuvent être parfois un obstacle à votre perception.

N'hésitez pas à accueillir la douleur, par exemple, voire l'amplifier, pour bien ressentir l'émotion qui s'en dégage. Parfois la colère surgit et les mots que vous entendez prononcer s'adresse à une situation ou à une personne particulière. A ce moment vous comprenez que la douleur et la situation sont en relation.

Parfois une grande tristesse, un abattement, un sentiment d'être abandonné, un désir d'affection apparaissent conjointement à un symptôme, comprenez qu'ils sont en lien. La deuxième partie du travail sera de résoudre ce qui vous met en tension pareillement, pour cela, il vous faudra certainement l'aide de vos thérapeutes habituels.

Donc, quand je vais traduire une douleur inflammatoire par une présence de feu émotionnel pouvant être de type colère, si cet exemple vous concerne, prenez le temps de comprendre ce que j'entends dans cette expression.

Mes mots et expressions sont généraux. Ce sont des propositions faites grâce à de grands principes ayant leur efficacité mais, sauf cas fortuits, ils ne peuvent vous être personnels. A vous de prendre le temps nécessaire pour écouter les mots que vous utilisez pour décrire vos maux.

Votre ressenti doit être au centre de votre lecture et de votre compréhension. Moins vous utiliserez de termes se référant à des données qui vous échappent plus vous serez près du sens propre et profond.

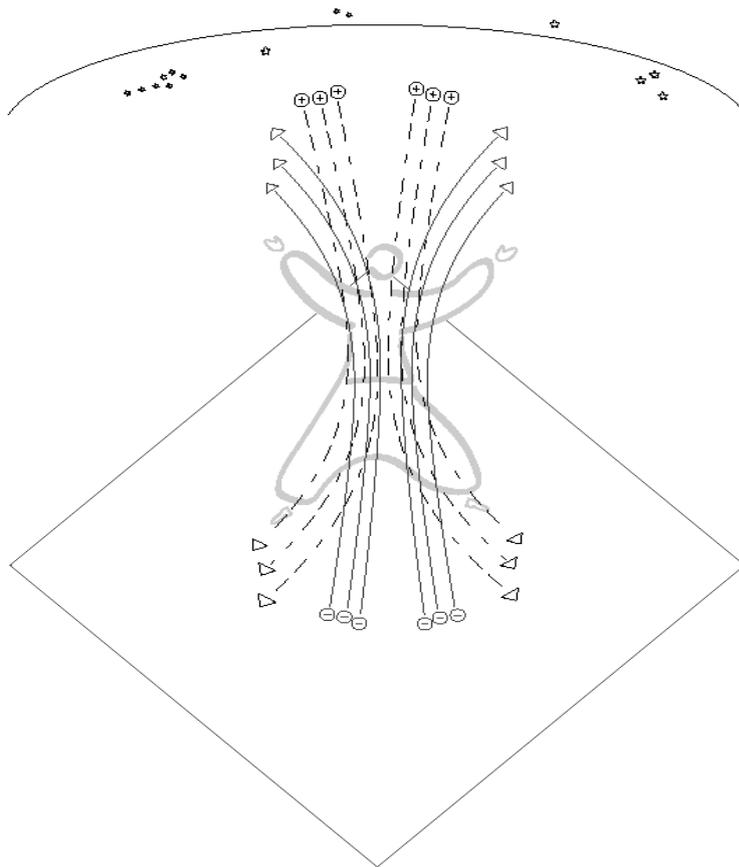
Ces généralités exposées dans ce préambule, comme depuis le début du livre, doivent être bien présentes dans votre esprit tout au long de la lecture de ces deux derniers chapitres. Pour ne pas alourdir le texte en répétant continuellement les données, je vais maintenant dérouler cette lecture sans revenir sur les bases. S'il le faut, n'hésitez pas à retourner voir certains passages pour clarifier votre pensée.

La tête.

Pour permettre une compréhension plus facile de ces circulations de flux célestes et terrestres dans le corps, j'utiliserai des images puisées dans la nature. Etant soumis aux mêmes règles que l'ensemble de la création, il suffit de regarder autour de nous pour trouver les exemples.

La première donnée importante est donc de bien comprendre la place de l'homme dans le Ciel/Terre car il en découle beaucoup de sens.

Si nous plantons le décor avec un humain les pieds enracinés dans l'herbe d'un pré et les bras dressés vers le ciel nous aurons l'équivalent d'un arbre dressé. Les branches captant les énergies ou influences cosmiques et célestes et les racines puisant les éléments dans le sol. L'idée ne viendrait à personne que cela puisse être différent que les racines captent les rayons cosmiques et les branches les nutriments terrestres. Le sens de circulation s'impose de lui-même.



L'influence céleste va donc être captée par les branches pour être conduite vers le cœur, le plus profond de l'arbre. Du plus externe, un mouvement descend vers le plus interne. A l'opposé, les racines puisent l'eau et les éléments nutritifs dans le sol, dans la matière incarnée, dans la terre. Ces éléments seront acheminés vers le cœur aussi, mais cette fois dans un mouvement ascensionnel. Les énergies de la terre vont monter du plus bas vers le haut, vers le cœur.

Ces deux courants vont se rencontrer dans leur but commun, le cœur de l'arbre. Unis dans ce centre intime, la chimie ou l'alchimie de la Vie pourra se produire. Les transformations s'opéreront pour rendre nourriciers ces constituants externes. Puis cette eau nutritive devenue sève dans cet athanor naturel poursuivra son cheminement en continuant son ascension vers le plus externe, vers les branches.

Le mouvement complet de l'énergie cosmique, subtil, sera moins manifeste, moins évident. Le subtil s'observe par d'autres moyens que ceux utilisés pour la matière. Cela ne confère aucune respectabilité particulière à l'un ou à l'autre, c'est seulement ainsi. Comme je le disais en préambule, l'énergie se verra à son effet, on en perçoit les manifestations grâce à la matière. Cette énergie n'est pas forcément facile à voir.

Quand même, l'influence cosmique par le biais de ces deux principales manifestations à savoir la chaleur et la lumière, a l'avantage d'être plus visible, (nous verrons la pluie plus loin). Cette énergie cosmique va donc descendre son influence jusqu'au sol. En réchauffant le sol et en donnant une direction de conduite à la plante, le soleil induit et gouverne la pousse du végétal. Cette croissance sera toujours gouvernée par la lumière.

Ainsi, nous verrons cette montée de la matière qui sera toujours la réponse à cette descente

cosmique.

Dans notre corps le mouvement est identique. Retrouvons notre bonhomme planté dans sa prairie. Les énergies cosmiques vont descendre des mains vers le centre comme les telluriques monteront des pieds vers le centre. La même alchimie s'opèrera dans l'abdomen et les énergies subtiles continueront jusqu'aux pieds acheminant l'information céleste jusqu'au bout ultime, jusqu'à la rencontre finale du ciel et de la terre.

Cette descente d'influences finira par propulser les énergies terrestres afin qu'elles remontent vers le haut et s'épanouissent dans l'élaboration corporelle. Vous pouvez bien sûr voir la descente de la propulsion du cœur vers le bas pour que le sang et les liquides remontent. Dans les cas d'œdèmes, de varices, il faudra étudier soit le manque de descente des souffles du cœur soit une obstruction à la remontée des liquides. Le bassin ou les genoux seront les barrières parfois fermées empêchant l'ascension liquidienne.

Nous pouvons aussi comprendre ces circulations en utilisant la dialectique yin/yang que propose l'acupuncture. Ainsi les souffles célestes, l'énergie, sont catalogués yang en relation avec le masculin; le sang et les liquides sont classés dans le yin, en relation avec le féminin.

Nous pouvons alors proposer aux dames souffrant de stagnation dans les membres inférieurs de se questionner sur leur féminin. Soit elles le laissent tomber, auquel cas il ne peut pas remonter, soit elles ne l'accueillent pas en le tenant à distance de leur esprit, dans la partie basse du corps. Il peut être intéressant, alors, que ces femmes apprennent, acceptent de reconsidérer leur féminin, leur polarité personnelle dans toutes ses expressions possibles, sexuelle, émotionnelle et psychologique.

Pour les messieurs, de rester dans le mental, sans s'autoriser l'accès au cœur, amène ces querelles d'opinions où les armes, verbales ou lytiques, s'utilisent lors de joutes plus ou moins destructrices. Dans les deux cas, un travail d'acceptation est à faire impérativement pour ramener l'harmonie des souffles.

Cette montée/descente est particulièrement importante à comprendre pour l'entretien de notre vie et peut demander du temps pour en percevoir les flux. Prenez votre temps sans flâner et laissez évoluer vos sensations tout au long de votre vie.

Dans cette attention intime, un parcours se dessine précisément. Pour ceux et celles qui veulent le ressentir, il suffit de travailler un peu l'écoute de soi puis de se placer dans la même position que notre sujet et d'en percevoir la circulation. Debout, face au soleil, les pieds nus dans l'herbe, observez ce qui se passe et n'hésitez pas à répéter l'opération plusieurs fois. Chaque expérience nourrira la précédente.

C'est un mouvement naturel qui existe chez chacun. Aucune disposition particulière n'est requise, aucun don de clairvoyance n'est nécessaire, aucune croyance n'a besoin de guider notre conscience. Juste du temps, de l'écoute, de la tranquillité, de la patience sont indispensables pour réaliser combien la Vie circule en nous sans que nous ne prenions le temps de nous en rendre compte habituellement.

C'est le premier beau cadeau de ceux qui s'attardent un peu à ce ressenti, vous pouvez poser votre livre pour en vivre ces magnifiques sensations.

Cette description est indispensable pour comprendre les maux existant au niveau supérieur de notre corps.

Car si vous « *vous prenez tout le temps la tête* » avec des réflexions (inquiétudes, soucis professionnels, trop de choses à penser...) les énergies bloqueront là-haut. Rapidement la tête étant pleine et ne se vidant plus les douleurs et pesanteurs arriveront.

Expliqué ainsi, vous comprenez aisément que les exercices de yoga, tai chi chuan et autres sont indispensables pour faciliter cette descente.

Si l'on reprend l'analogie de l'arbre et du corps humain, nous avons vu que la montée de la sève répondait à la descente du subtil. Comme nous l'avons déjà vu, si l'on veut que les liquides ne stagnent pas en bas, dans le genre des varices ou œdèmes, la descente de l'énergie doit être libre pour pouvoir propulser les liquides vers le haut.

Si vous avez souvent besoin d'utiliser cet outil qu'est le mental, pensez impérativement à le

reposer comme vous feriez de votre bêche quand le jardin est retourné. Il ne vous viendrait pas à l'idée de garder cette bêche sur l'épaule pour continuer vos activités. Cela pourrait faire désordre d'arriver au bureau ainsi accoutré.

L'image est la même pour le mental. Au moment où il est utile pour votre tâche, prenez-le, mais lorsqu'il ne doit pas forcément servir, laissez-le, c'est à dire retournez dans votre corps, dans votre base, dans votre tranquillité profonde. Pour cela faites un bon bain de pied ou complet, massez vos pieds et jambes, en fait attirez votre conscience loin de la tête pour ne plus l'alimenter à plein régime.

Si une difficulté doit être réglée, la réflexion sera indispensable pendant un moment mais rapidement vous savez que l'on tourne en rond sur le sujet. D'y penser davantage ne sert à rien. Apprenez donc à vous occuper de vous à ce moment, à passer à autre chose pendant quelques temps. Puis revenez sur le sujet, vous verrez que vos énergies ayant pu descendre jusqu'au plus profond de vous-même, remonteront chargées de nouvelles ressources puisées dans votre intimité, porteuse de la réponse tant attendue.

Ayez conscience de ces mouvements simples et vous ferez des merveilles avec votre corps.

Cet exemple montre aussi que si l'on bloque la descente dans notre corps, celui-ci va s'épuiser rapidement par manque d'apport de vitalité cosmique. L'image que nous pourrions utiliser cette fois serait celle d'une plante derrière une fenêtre recevant copieusement la lumière et la chaleur solaire mais resterait coupée de l'apport des énergies terrestres, terre et eau.

Le mouvement de montée des énergies yin, du sol, ne se faisant pas la sécheresse ne tardera pas à détruire la plante. La rupture du cycle de la vie engendre en général la fin de celui qui s'en coupe, que ce soit volontairement ou pas. Ne restez jamais dans le même fonctionnement trop longtemps car vous nuiriez automatiquement à l'ensemble.

Vous verrez que si vous savez vraiment faire une pause dans votre activité vous serez bien plus efficace que si vous vous obstinez. A trop pousser une direction, on s'épuise et l'on fait du vent. Hors un arbre qui se met à faire du vent tout seul c'est lorsqu'il tombe, faites attention!

Cette description montre que le fonctionnement de ce que l'on appelle habituellement l'esprit, l'intellect peut être vu comme la résultante de directions et de grandes circulations corporelles. Les souffles subtils s'appuyant sur le substrat matériel que sont les organes vont ainsi pouvoir exprimer leur désir.

Cette vision binaire du yin/yang que nous avons déjà évoquée est une grille de lecture passionnante dont je vais vous donner quelques éléments pour simplifier votre compréhension. Ainsi, chaque manifestation de la Vie peut s'appréhender en relation avec son opposé, le jour avec la nuit, le haut avec le bas, l'interne avec l'externe et le chaud avec le froid.... En fait, si l'on observe bien, on se rend compte que chaque expression de la Vie se définit par rapport à son homologue. Douze degré est plus froid que vingt degrés mais plus chaud que cinq. La peau est plus externe que les muscles mais plus interne que les poils, ainsi de suite, chaque manifestations apparaît comme la réponse à l'autre ce qui fait que rien n'est yin ou yang mais tout est un rapport yin/yang.

Je vais vous donner un petit tableau de simplification mais n'oubliez surtout pas (en fait, vous allez oublier quand même, donc penser à revenir en arrière!) que rien n'est purement yin ou yang car tout est composé de l'ensemble comme chaque pièce à deux faces, chaque moment de la Vie a aussi ses deux aspects.

YIN	YANG
Féminin (pas femme!)	Masculin (pas homme!)
Interne, intérieur	Externe, superficiel
Passif, calme	Actif, agité
froid	Chaud
Automne, hiver comme soir et nuit	Printemps, été comme matin et midi

vide	plein
Inodore, indolore	Odorant, douloureux
Chronique	Aigüe
Sang, matière, liquides	Énergie
Bas	Haut
Droite	Gauche

Le yin manifesté et le yang animation sont indissociables, inséparables et complémentaires, l'un et l'autre se répondent et forment alors ma réalité quotidienne. Les organes vont donner corps aux intentions subtiles.

Nous ne sommes plus dans la proposition moderne voyant le cerveau comme siège de tout le psychisme. D'influences cosmiques nourries de substrats terrestres, les fonctions subtiles passent par le cerveau sans pour autant y siéger!

Ce carrefour de l'esprit et du subtil qu'est le cerveau peut être envisagé comme l'intermédiaire matérialisant le subtil pour en faire une manifestation créée; comme il extrait de la matière le subtil servant à la conduite de mon réel quotidien. La qualité structurelle, de ce que l'acupuncture appelle « les moelles et le cerveau », dépendra de l'énergie du rein et du surplus subtil de l'alimentation (voir le paragraphe du foyer inférieur).

L'énergétique chinoise nous propose alors que ce sont les organes qui thésaurisent notre comportement par le biais d'« entités viscérales », comme des présences d'intelligences organique. Leur subtil siège est dans l'organe et mobilise le corps grâce au cerveau.

D'autres cultures parleront de chakra, d'archétypes... chacun met les mots qui résonnent le mieux avec sa culture, chacune détenant une parcelle de la Vérité.

Mais ce cerveau ne doit pas être considéré comme le seul et unique lieu de la pensée. C'est ce qui explique que lorsque l'on reste en contact avec l'intégralité de son corps, donc en liaison avec les organes, la réflexion ou les choix ou les émotions sont bien mieux gérés et de ce fait vraiment efficaces.

L'humain n'est donc pas réduit à être ce cerveau de taille et de fonctionnement variable. Seule l'expression de cet humain dépendra de ces facteurs. Cet état d'humain, être un humain est une notion beaucoup plus complète que cette idée proposant que nous ne sommes que notre manifestation du jour. Tous les travaux sur le cerveau qui sont réalisés quotidiennement gagneraient certainement en sens si les chercheurs pouvaient intégrer cette continuité intime entre l'organe, l'émotion ou le psychisme et le cerveau que nous ont légué ces milliers d'années d'observations et de méditations.

Cette évidence m'est apparue encore plus clairement encore le jour où je me suis formé à une pratique de soins pour personnes handicapées mutiques.

La communication facilitée (C.F) qui maintenant s'appelle psychophonie a été trouvée auprès d'autistes. Il a été remarqué qu'un autiste pouvait montrer une image avec son doigt si un facilitant lui tenait la main. Sans contact, l'autiste est incapable de la désigner; soutenue par un éducateur, il pourra de nouveau la montrer.

Rapidement la technique a évolué pour permettre aux personnes handicapées mutiques d'écrire sur un ordinateur leurs états d'âmes. Bien évidemment la technique est décriée, vilipendée et pour finir condamnée mais cela n'empêche qu'elle apporte beaucoup à ces personnes et à leurs familles. Les résultats concrets et palpables m'intéressent plus que les conflits de pouvoir. Laissons donc de côté les querelles.

Avant de pratiquer la CF j'étais convaincu, comme beaucoup, qu'un handicapé était une erreur de la nature générant beaucoup de souffrances dont la fin la plus rapide possible était la meilleure chose à espérer. Je ne voyais pas l'Humain dans ces corps parfois déformés.

La CF a pulvérisé mes croyances pour me présenter sur un plateau la grandeur de l'Humain tentant

de s'exprimer au travers de ces corps en souffrance ou en difficultés relationnelles. Jamais je n'aurais pu imaginer cette découverte. Pour l'étude et la présentation de la technique voyez les ouvrages d'Anne Marguerite Vexiau dans la bibliographie.

Ce qui fut le plus impressionnant comme découverte fut de réaliser le côté intact de cet Humain. Son corps, par son handicap, ne permet plus l'expression de cet Humain mais n'altère en rien les plans supérieurs.

Combien il est riche d'enseignement de s'entretenir du handicap avec ces personnes. Que ce soit pour en exprimer la difficulté ou parfois la grande joie. Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer beaucoup sont dans une joie de vivre intense et profonde. Je parle bien sûr de ceux dont l'entourage peut s'occuper. Les enfermer dans des structures dites hospitalières mais plutôt carcérales comme cela se faisait autrefois n'a pas dû les aider ni leur convenir. Maintenant les consciences évoluent et de plus en plus de personnes handicapées sont réellement considérées permettant à cette joie de vivre de s'exprimer.

Beaucoup reste à faire, cette pratique accélérera certainement le processus. Ce qu'elle met en évidence c'est justement que la personne se situe bien au-delà du corps physique. Comme le propose les bouddhistes, notre corps est le véhicule de nos esprits. Cela prend tout son sens dans la pratique de la CF. Le sens profond et ultime de cette réalité déborderait de notre étude présente je ne vais donc pas en parler plus longtemps, à chacun de se faire son idée.

Cette tête propose aussi d'autres commentaires par la présence des organes sensoriels. Des cinq sens, quatre sont surtout présents là-haut.

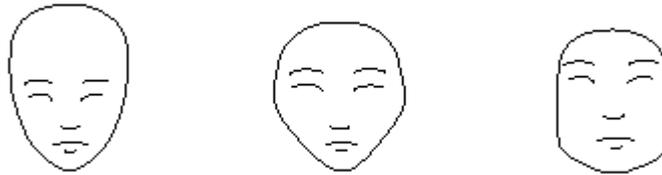
L'énergétique chinoise nous propose cette idée: les organes des sens sont des fenêtres par lesquelles les organes trésors communiquent avec l'externe. Le foie s'ouvre aux yeux avec la vue, le cœur dans la langue avec le propos, la rate dans la bouche avec la gustation, les poumons dans le toucher de la peau et le nez avec l'olfaction, les reins dans l'oreille avec l'audition.

Rapidement, on s'aperçoit que cette proposition choquante pour un occidental est fondée sur de solides bases d'observations comme nous l'avons déjà vu avec le chapitre traitant des 5 éléments. Mais avant d'aller plus loin il faut avoir à l'esprit certaines données. Nous avons déjà vu qu'une observation numérologique pouvait être faite en voyant par exemple les trois phalanges des doigts, les trois parties de la main, les trois sections du bras, main, avant-bras et bras...

Cette grille nous permet de comprendre que trois niveaux sont toujours à considérer. Ne lisez pas dans mon texte une quelconque discrimination en niveau noble et rustre. Le bien et le mal n'ont pas leur place dans cet ouvrage. Nous pouvons donc dire qu'il existe trois niveaux d'observation des manifestations corporelles.

Le premier, en bas, sera le niveau instinctif, physique, animal. Le second, médian, sera le niveau émotionnel, relationnel, humain. Le troisième, supérieur, sera intellectuel, spirituel, Humain.

Ces trois niveaux pourront se voir sur le visage en comparant le front, les pommettes et la mâchoire inférieure. Ceux qui ont le front plus développé utiliseront facilement leur intellect ou leur branchement spirituel. Ceux dont les pommettes sont en avant et prédominantes seront très sensibles aux relations humaines et émotionnelles. Enfin ceux qui ont la mâchoire forte seront très instinctifs et physiques.



Cette présentation des plus rapides et des plus succinctes de la morphopsychologie (les professionnels diront même caricaturale, et je m'en excuse auprès d'eux!) est là pour vous inciter à observer et à comprendre que depuis des années beaucoup de gens utilisent ces données de base de l'énergétique. Chacun les utilise dans les secteurs où sa sensibilité peut s'exprimer. Il n'est pas obligatoire de chinoiser pour utiliser l'énergétique. Pour plus de détails sur cette pratique, voyez entre autre les ouvrages de L.Corman en bibliographie.

Ce qui va être important par contre c'est de comprendre votre mode de fonctionnement principal. Une fois perçu ce principe sachez que l'on doit surtout porter attention à notre fonctionnement le moins développé. Sinon, nous nous enfermons dans notre facilité au détriment de tout le reste. Donc être que dans le plan supérieur en fuyant l'inférieur et ses impératifs n'a pas plus d'intérêts que l'inverse!

Si vous êtes intellectuel, il faut impérativement utiliser votre physique, si vous êtes très physique il faut vous astreindre à entretenir votre intellect.

Ainsi, en nourrissant nos côtés difficiles nous permettons à nos côtés faciles de se développer harmonieusement plutôt que de devenir la caricature de l'intello ou du rustique.

Cet impératif se retrouve aussi chez les sportifs qui doivent développer leurs deux côtés même si un seul est important. Les tennismans par exemple doivent utiliser leurs deux bras pour ne pas se transformer en crabes violoncellistes (*ceux qui ont une très grosse pince et une toute petite*).

Ces trois niveaux s'exprimeront toujours dans les manifestations physiques. Un symptôme devra donc être considéré dans son plan physique mais aussi relationnel et spirituel pour être réglé.

On peut souffrir d'une main par suite de traumatisme physique, je tombe sur la main et me fracture un os. La cause visible et première est physique.

Maintenant, je suis tombé parce que je venais de me fâcher avec une personne qui me tient sous son pouvoir. Nous sommes à ce moment dans une observation émotionnelle du symptôme. N'osant pas dire que je veux me *casser* de cette relation, l'information devient manifeste, évidente pour qui veut l'entendre. Le bras d'honneur est cette cassure que l'on tient à bien signifier.

Mais comment utiliser ces données?

Une évidence est là, de régler cette relation difficile ne sera pas suffisante pour réparer la fracture. Si le poignet est cassé le travail physique sera indispensable. J'entends d'ici les médecins souffler, ouf... il n'est pas si fou que cela! Les réductions de fractures et les contentions nécessaires seront les bienvenues.

Mais si cette remarque fonctionne dans un sens, elle est valable pour l'autre sens aussi. C'est à dire que si je consolide la fracture sans tenir compte de l'émotionnel, alors les complications se présentent.

Ce sont les cas où les patients présentent toutes sortes de difficultés suite de fracture du genre algodystrophie, douleurs chroniques en tous genres, complications de consolidation, rechute dans tous les sens du terme, la personne chute à niveau et se brise soit le même soit l'autre poignet...

Malheureusement ces manifestations consécutives sont imputées au hasard et ne sont pas mises en lien, c'est fort dommage!

Bien sûr, cela peut paraître plus complexe au départ mais en fait s'avère à long et moyen terme beaucoup plus efficace et plus simple. Sachez prendre le temps de vous occuper de vous avec beaucoup de belles et bonnes intentions.

Dans notre exemple, il manque encore la considération du troisième plan. Dans ce cas de figure, peut-être que la personne devrait en tirer une leçon de vie. Cette relation difficile lui rappelle certainement de vieux souvenirs. C'est une forme relationnelle qui la poursuit comme l'on dit. Elle ne la poursuit pas plus que son ombre en fait, elle est là et demande à être considérée pour être résolue. Dans son enfance cette forme de tension s'est déjà présentée, le lien est à faire. Mais est-ce suffisant?

Je pense que toutes ces informations, traumatisantes ou non, tout ce vécu primaire est là pour nous faire voir ce que nous sommes venu faire sur terre! De dire mon père ou ma mère était ainsi n'est pas une fin en soi. C'est juste un premier lien qui s'établit et se manifeste pour nous amener à voir qu'il en existe d'autres à plus large échelle.

A ce moment, la considération déborde largement de la limitation spatio-temporelle habituelle et vous demandera une quête intérieure pour laquelle vous rencontrerez les aides le moment venu. L'image des poupées russes étaient bien vu semble-t-il!

Donc, cette personne devra revoir son mode relationnel, le faire murir et évoluer en quittant les croyances anciennes qui faussent sa propre appréciation. Remettre de l'ordre dans son physique par la remise en état du poignet sans oublier la restauration de son monde énergétique par le biais de séances d'ostéopathie ou/et d'acupuncture.

Maintenant, pour toutes ces considérations symptomatologiques nous resterons en général avec l'observation des deux premiers plans, le troisième étant trop personnel pour être envisagé ici. Seulement vous-seul, munis des indices fournis tout au long de l'ouvrage pourrez dégager du sens.

LES YEUX

Commençons par quelques symptômes oculaires bien connus. Bien souvent, nous voyons comme une fatalité le port de lunettes ou la présence de certaines difficultés visuelles. Essayons d'utiliser nos données déjà cités dans les 5 éléments tout en ayant en tête que les yeux sont en relation avec le Bois donc le foie et la vésicule biliaire.

A ce titre, l'énergétique nous enseigne que les organes des sens fonctionnent grâce à l'apport en énergie de l'organe approprié. Nous pourrions imaginer ainsi que les phares de la voiture sont ses yeux et que la batterie en fournit l'énergie pour qu'ils éclairent de la même manière que nos yeux peuvent nous permettent de voir lorsqu'ils sont alimentés. Ce lien est valable pour tous les autres organes, chacun étant la batterie, la réserve d'énergie subtile, pour le sens concerné.

Ainsi les pathologies oculaires renseigneront sur l'état du foie.

Pour citer un exemple, une personne vient me consulter pour des problèmes digestifs qui orientent mon diagnostic vers un problème hépatique.

Parallèlement elle souffre de dégénérescence oculaire, mais le diagnostic étant posé tel le couperet sur la tête du condamné, il ne lui vient pas à l'idée de me parler de ce problème oculaire. Seulement dans ma recherche énergétique, il apparaît que l'énergie de son Foie est déficiente. Tout naturellement pour l'acupuncteur que je suis, je la questionne sur les différentes manifestations possibles de ce foie et l'on en vient à parler de son problème de vision. Je me retrouve donc muni d'un bilan énergétique complet qui pourrait me permettre de travailler.

Nous avons commencé par le physique, nous pourrions nous en contenter. Je pourrais tonifier son foie, réguler les circulations internes et utiliser quelques points locaux autour de l'œil pour tenter d'améliorer sa vision.

C'est faisable, mais je suis incapable de me limiter dans ma recherche, je vais donc pousser plus loin avec l'accord de ma patiente bien sûr.

Je lui demande depuis quand ce problème existe. C'est vague, c'est flou, je ne vois plus très bien car cela est ancien. Je l'aide à dater l'apparition du trouble et à ce moment je lui propose cette

formulation: « Y-a-t 'il à cette époque quelque chose que vous ne souhaitiez pas voir? ».

Pour mon exemple, tout se passe dans la même séance, mais en réalité il en a fallu plusieurs échelonnées sur trois mois.

La réponse qu'elle me fournit est qu'une tension de couple est apparue juste avant et que si elle avait bien regardé elle aurait deviné une grosse difficulté cachée. Je ne rentre pas dans les détails la concernant mais ce qui fut frappant, c'est l'amélioration considérable de la vue après avoir abordé ce thème. Pourra-t-elle restaurer son œil comme avant, peut-être pas, mais le gain déjà acquis est fort agréable et confortable.

Dans cet exemple, les premiers soins procurés à l'époque de l'apparition des premières manifestations n'ont pas permis d'amélioration car la cause n'était mise en évidence. Lorsqu'elle a pu relier son histoire et ses symptômes, une autorisation interne s'est établie permettant une certaine restauration de la vision. On ne peut pas forcer les portes intimes, l'alignement interne est la condition pour remettre de l'ordre et rétablir le fonctionnement.

Dans le film sur la vie de Ray Charles, sa cécité est bien mise en évidence par le metteur en scène comme consécutive à la vision du décès de son jeune frère, une écoute appropriée aurait peut-être pu modifier le scénario, mais nous aurions peut-être pas eu ce grand musicien. La Vie a des intentions qui nous dépasse et cet exemple en montre bien la complexité.

Pour ce thème de la vision, un médecin américain du début du 20^{em} siècle, le docteur Bates, atteint d'une sévère pathologie oculaire, a réussi à développer une technique de yoga des yeux. Il a compris qu'en utilisant les vieux principes d'énergétique on pouvait ramener un ordre des plus correct dans la vision. Il faut parallèlement bien comprendre que notre difficulté physique exprime une difficulté d'un autre ordre, plus subtil, plus causal. En d'autres termes, et même sur des sujets comme celui-ci, la manifestation pathologique a du sens.

Par exemple, une personne voit bien de près et pas de loin, nous pourrions dire qu'elle ne voit pas la vie à long terme, ou qu'elle ne voit pas plus loin que le bout de son nez.

Une autre, verra correctement de loin et mal de près, peut être a-t-elle du mal à considérer ce qui est proche et à plus considérer le lointain, le futur, le général.

Cette forme visuelle, commune à partir d'un certain âge, fait peut-être partie d'un changement intérieur amenant à percevoir la Vie dans un aspect plus large et moins personnel.

Dans les deux cas, une vision s'installe au détriment d'une autre, il y a très certainement quelque chose à comprendre.

Dans les problèmes de rétrécissement du champ visuel, la personne possède certainement des œillères qui lui masquent la vision globale. Elle se concentre à l'extrême sur sa direction en oubliant de considérer le reste de la vie.

Si la vision devient floue, c'est qu'à un moment la réalité devenait difficile à voir, mettre un filtre comme en photographie, a permis d'agencer ou d'agrémenter la situation. En esthétisant d'une manière on occulte aussi les détails désagréables. L'imaginaire pourra plus facilement se mettre en place sur une vision voilée. Ce phénomène est bien connu, de ne pas tout montrer permet de projeter ou de fantasmer plus facilement.

Comme dans tout problème, cherchez à qui et à quoi cela profite!

Ne soyez plus dupes de vous-même, une difficulté, un symptôme gênant, fait toujours suite à un comportement de dépendance qui, lui, nous plait. Dans le cas de vision floue par exemple, l'inconvénient de ne plus voir correctement est moindre comparé à ce que l'on ne veut pas considérer.

Dans ce thème, l'exemple le plus criant que tout le monde connaît est celui de l'abus d'alcool. Si vous n'aimez pas « la gueule de bois » ne buvez pas la veille, sinon vous serez contraint de chercher votre vie entière des remèdes contre les nausées et les migraines. Le problème est que plus vous chercherez le remède plus vous continuerez à boire et donc à vous aggraver. Le pire pour vous serait que vous trouviez un moyen de ne plus subir le contre coup de votre addiction. A ce moment, les portes de la destruction s'ouvriront en grand!

Pour tout problème de santé, vous trouverez la cause de vos troubles dans vos comportements. Le lien est direct, à vous de le considérer.

Le fonctionnement des organes des sens ne fait pas défaut à ce principe. Cherchez et observez votre difficulté avec vos mots et sensations puis reprenez la même terminologie en la calquant sur votre vie. Vous serez surpris de la pertinence du système.

Reprenez tranquillement votre chemin de vie. A quel moment, dans quelle situation, à la suite de quel événement votre vue (ou tous problèmes) a-t-elle commencé à poser problème? Re-situez le début, retrouver le contexte et surtout ne dites pas: « il n'y rien eu de particulier! ».

Si vous ne voyez pas (!) c'est que justement la vision est faussée, dans ce cas, faites-vous aider par vos thérapeutes habituels ou par d'autres si ceux-ci n'y parviennent pas.

Pour la rééducation visuelle il existe toutes sortes de possibilités. Une que j'ai pratiquée et qui me paraît intéressante est le port de lunettes à grilles permettant une remise en mouvement de l'œil et de ce fait de retrouver immédiatement une vision proche.

Sans le moindre verre correcteur votre vision redevient presque normale aussi surprenant que cela puisse paraître. Pour que l'effet perdure, la pratique de ces lunettes doit être régulière et être accompagnée d'autres exercices ce qui à moyen terme permet de conserver une vision confortable sans les béquilles habituelles que sont les lunettes. Et si même le port de lunettes s'avère incontournable à un moment donné, vous pouvez continuer les exercices pour freiner l'aggravation.

Les yeux présentent aussi d'autres pathologies, par exemple la conjonctivite. Ce terme veut dire une inflammation de la conjonctive et comme je l'ai déjà suggéré la notion inflammatoire manifeste souvent la colère ou pour être plus précis un blocage émotionnel.

Ce refus ou cette impossibilité apparente d'expression d'une difficulté va engendrer une congestion émotionnelle dans le foie qui en gonflant à l'interne pourra se transformer en colère. Cette manifestation émotionnelle n'est que le moyen naturel d'évacuer ce qui nous gêne et ce qui nous empêche d'évoluer. La colère n'est pathologique que si elle devient chronique, systématique, sinon c'est un mode de réaction fondamental dont le foie à la charge. Donc un blocage émotionnel dans ce secteur particulier crée une inflammation sur l'indicateur externe qu'est l'œil, la conjonctive devient rouge, de ce fait vous voyez rouge.

Qu'avez-vous vu qui vous mette dans cette colère, dans ce ressentiment?

Cette macération émotionnelle engendre une turbidité énergétique qui s'apercevra à certain endroit. Nous avons déjà survolé la notion de polarité yin/ yang. Utilisons-la dans le cas présent et si un seul œil est touché, cela dirige notre observation vers un élément féminin ou masculin de votre vie. Cet affinement de constatation permet dans certains cas de mieux comprendre la manifestation, d'y voir plus clair!

Si cette conjonctivite (j'utilise le terme médical pour faciliter mon texte, mais n'oublions pas le sens différent que l'on envisage) crée une sécrétion au coin interne de l'œil avec de grosses concrétions, nous sommes à ce moment dans une atteinte plus physique. L'organe en relation, le foie, sera alors perçu dans son rôle digestif organique.

Dans ce cas la diététique primera et sera à revoir avec en tout premier lieu la consommation de produits laitiers.

Encore une fois je dis des choses désagréables et pour certains perturbantes mais n'hésitez pas à lire les nombreux ouvrages existants sur les méfaits du laitage sur l'organisme.

Dans les cas de migraines ophtalmiques ou de douleurs derrière les yeux, l'énergie du foie sera toujours à considérer avec les nuances suivantes. Si la douleur donne l'impression que les yeux veulent rentrer dans la tête, dans l'orbite, alors nous avons un symptôme par vide. Souvent les gens qui sollicitent trop leur foie par un excès d'activité vont l'épuiser et l'ultime signal d'alarme sera de ce type.

Un tel symptôme, comme bon nombre de ceux que l'on étudiera touchant l'énergie d'un organe, signifie un épuisement et non pas une fatigue, il est donc urgent et impératif de modifier le comportement.

Prendre un antalgique (allopathique, homéopathique, naturel...peu importe!) et continuer l'activisme équivaut à couper le fil du voyant lumineux indiquant un manque d'huile dans le moteur.

Le véhicule continuera à avancer, mais combien de temps? Lorsqu'il s'arrêtera les perturbations et désagréments seront par contre bien plus graves que si l'on avait su respecter la mise en garde qui,

d'ailleurs, faisait déjà suite à de nombreuses activations de capteurs non-entendus!

Si la douleur oculaire donne l'impression de pousser l'œil vers l'externe, chercher ce qui vous sort par les yeux! Cette manifestation indique un excès de yang du bois, terme chinois j'en conviens, l'étudier en détail dépasserait cette présentation. Mais avec les éléments déjà mentionnés vous aurez certainement la possibilité de le relier avec votre vécu et d'en tirer les conclusions qui s'imposent.

Dans les cas d'exophtalmie, où les yeux sont comme rejetés à l'extérieur, c'est souvent en relation avec des pathologies plus complexes comme l'hyperthyroïdie. Nous étudierons ce cas plus loin.

N'oubliez pas de considérer l'ensemble de la personne. Le diagnostic est impératif pour être en mesure de bien comprendre les aléas physiques. Un symptôme isolé, par exemple une conjonctivite, alors que tout va bien dans le restant du corps sera bien évidemment plus facile à comprendre et à régler qu'une pathologie complexe induisant une conjonctivite.

Cela paraît une lapalissade mais trop souvent c'est oublié. Si je présente une maladie grave et importante cela demande une transformation grave et importante. Si le symptôme est isolé et simple cela indique une difficulté simple et isolée.

Dans un cas c'est l'alarme générale du véhicule qui ordonne l'arrêt immédiat, dans l'autre c'est l'indicateur d'essence (des sens!) qui attire notre attention sur un besoin particulier.

LES OREILLES

Toutes les propositions déjà étudiées pour les yeux sont valables aussi à ce niveau, comme elles le seront à tous les niveaux.

Les oreilles sont en relation avec l'énergie du rein, elles en présentent la forme. Le rein, siège de l'énergie vitale et profonde, réserve de nos ressources ancestrales exprimera sa puissance dans la taille de l'oreille. Une oreille grande et bien formée, voyez celle des statues de l'île de Pâques, suggère une puissance vitale importante.

Sur chaque représentant d'un organe (les yeux, l'oreille, la langue, le nez, le poulx...) la totalité du corps s'appréhende. L'auriculothérapie axe son action sur ce principe après avoir établi une cartographie précise de relation entre la géographie du pavillon de l'oreille et les zones anatomiques.

L'oreille est l'organe qui me permet d'être à l'écoute du monde et des autres. L'audition est une fonction qui permet d'écouter, de percevoir des bruits. Entendre, par contre, demandera d'autres subtilités et inclura une relation entre le cœur et le mental.

A un enfant à qui l'on donne un ordre ont dit: « écoute-moi! » S'il n'obéit pas on dira qu'il n'écoute pas. Pour cette fonction, aucune compréhension n'est attendue. L'enfant entend un son, fait-ci, et doit réagir immédiatement, péremptoirement, c'est un ordre militaire. Comme le disait Einstein, je crois, pour obéir la moelle épinière suffit!

Entendre fait référence à l'entendement. La compréhension alliée aux facultés supérieures de l'individu s'harmonisent entre elles pour fournir du sens. Lors d'une dispute, les individus ne s'entendent pas. Les mots utilisés par l'un ne sont pas perçus dans le même sens ou le même contexte par l'autre. Il y a rupture harmonique, la musique de l'un se s'accorde pas avec celle de l'autre. Ce thème est déjà abordé dans un chapitre précédent mais il n'est pas inutile de le rappeler.

Dans cette disharmonie relationnelle, nous croyons que l'autre entend précisément ce qu'on lui dit, hors nous en sommes bien loin, pas plus que vous, vous n'entendez ce qu'il dit. Pourtant vous êtes convaincu de bien faire attention à ses propos et vous pouvez même les répéter à la virgule près, mais lorsque vous le faites, l'autre en face vous dit qu'il n'a jamais émis ces idées-là.

Vous connaissez la situation!

Que se passe-t-il ?

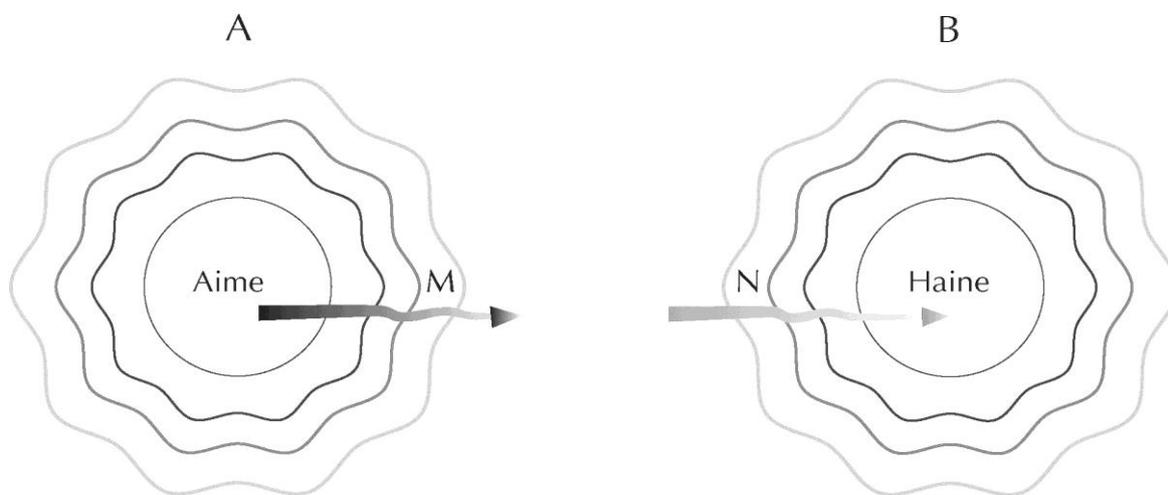
Ma proposition est la suivante. Premièrement il y a tout le jeu de projection que l'on a déjà étudié dans le chapitre du rapport à l'autre, nous n'allons donc pas revenir sur le sujet. Mais dans le mode d'échange entre deux individus il existe des distorsions de l'entendement que j'image habituellement ainsi:

Allez d'abord voir le dessin qui suit, regardez-le et lisez-le à haute voix, la phonétique est importante puis revenez lire le texte.

Un sujet, A, désire émettre vers un autre sujet, B, un message d'affection. Ce billet doux, issu du plus profond de la personnalité de A va devoir traverser les couches superficielles de A, chargées des tensions qui nous constituent et nous habillent tous. Ce sont les difficultés d'expression que l'on connaît et qui nous empêchent d'exprimer nos sentiments simplement. Tout naturellement, ce message initial va subir une légère transformation, une légère réduction. Fort peu en apparence mais riche de sens pour la suite.

Ce message arrive jusqu'à B qui le reçoit en premier par ses sphères superficielles et relationnelles qui elles aussi sont chargées de tensions. De la même manière, elles vont légèrement modifier le message, très peu aussi, mais suffisamment pour en modifier certaines sonorités. Après cette première adaptation le message est transmis à l'interne qui finit de traduire le propos. Voyez le schéma.

Le personnage B a des chances de ne pas être content à la grande surprise de A qui ne comprend vraiment pas pourquoi il n'est pas entendu. Il veut bien admettre qu'il a du mal à dire les choses mais quand même la réaction de B est incompréhensible! Et B se demande pourquoi A l'agresse ainsi alors que la situation paraissait détendue.



Vous pouvez méditer sur ce schéma pendant quelques temps!

Après les problèmes d'audition, l'oreille fournie aussi des pathologies spécifiques. Comme tout autre symptôme, une consultation auprès d'un thérapeute s'impose pour permettre au corps d'être aidé, quant au sens vous seul pouvez réellement agir et permettre la guérison complète et définitive.

Une otite externe, simple, manifesterait certainement une contrainte entendue. On nous a dit quelque chose qui nous agresse et nous l'avons gardé pour nous.

Une otite de l'oreille moyenne sera un cas plus complexe faisant souvent suite à une obstruction de la trompe d'Eustache. C'est un cas où les évacuations ne se font plus correctement; la personne est « bouchée ». Pensez à consulter un acupuncteur pour le côté énergétique et votre ostéopathe pour le côté plus structurel.

Les acouphènes sont des sifflements dans les oreilles. Pour les comprendre, il faut se rappeler que les reins dépendent de l'élément eau (voir le tableau). En général, un épuisement

profond de cet élément générera une pression ressemblant à la cocotte-minute. L'eau s'épuisant monte en température et en ébullition, la surpression résultante nous siffle au tympan. Comme toutes les pathologies d'épuisement, il faudra beaucoup de temps et de corrections d'hygiène de vie pour remettre de l'ordre, pour renourrir cette profondeur en énergie yin, de calme, de repos, d'apaisement. Bien souvent, cela fait suite à de nombreuses années d'excès d'activités, la modification ne se fera pas avec quelques nuits presque complètes! Comme les nappes phréatiques vides, les quelques pluies d'été ne sont pas suffisantes pour les restaurer. En fait, l'idéal et le plus sage serait de commencer avant que les sifflements n'apparaissent.

Mais aussi, nous pouvons souffrir de mal d'oreille suite à des coups de vents. L'énergétique nous signale que si les fonctions de l'oreille dépendent du rein, sa protection, son externe dépend de la vésicule biliaire (voyez les trajets de méridiens). Hors la vésicule biliaire appartient au Bois qui gère le vent. Ainsi l'oreille peut être agressée par le vent qu'il faudra savoir chasser. Un coton imbibé d'huile d'olive peut faire l'affaire, des applications d'argile verte ou rouge, les bains de pieds jusqu'à transpiration, l'utilisation d'huiles essentielles, les bougies Hopi sont les nombreux outils que nous avons à notre disposition pour ramener de l'harmonie.

Essayez-les sur vous pour en goûter la pertinence! Bien évidemment la diète pour soulager la vésicule et du repos pendant lequel on profite de s'écouter un peu pour voir si derrière tout cela ne se cache pas un désordre plus subtil.

S'il y a éruptions dans le conduit vous n'aurez pas de mal à comprendre que votre vésicule biliaire cherche à évacuer certains éléments qui la dérangent, entre la diététique et l'émotionnel vous n'avez que l'embarras du choix pour trouver votre réponse.

LE NEZ

Dans la logique des 5 éléments, le nez est l'organe du poumon, et fait donc partie de l'élément métal.

L'olfaction peut présenter quelques troubles. Lorsque l'on ne peut « plus se sentir » ou « ne peut plus sentir autrui » cette fonction peut s'arrêter ou diminuer. A plus forte raison si l'on a « quelqu'un dans le nez » il peut se boucher et bloquer ce sens. Prendre du temps pour développer notre ressenti permettra de pouvoir sentir la bonne indication puis d'agir d'une manière nouvelle. Bien sûr le nouveau comportement ne se fera pas tout seul, vous serez obligé de vous astreindre à « poser des actes » nouveaux, créateurs de nouvelles formes relationnelles pour vous, mais cela débouchera sur des formes de vie plus fluides et moins étouffantes.

Maintenant qui dit olfaction dit odeur et nous arrivons à la relation que nous entretenons avec notre propre odeur corporelle. Dans notre monde aseptisé et uniformisé l'odeur personnelle devient indécente. Les commerciaux sans scrupules ont bien sûr utilisé cette difficulté pour inciter à masquer notre odeur. Ils ont même réussi à trouver des parfums pour petits enfants. Quelle insulte à la Vie que de vouloir faire disparaître cette merveilleuse odeur de nourrisson et d'enfants. Faut-il que ces créateurs (ou ces créatures!) n'est jamais mis leur nez sur la tête d'enfants pour vouloir effacer cette manifestation divine. La beauté la plus ultime ne pèse rien face à la finance.

Ainsi cette manie du déodorant, ou pire de l'anti transpirant, ne fait que traduire ce trouble que ressent chacun devant sa propre expression corporelle. Plus personne n'ose affirmer son odeur, chacun doit rentrer dans le moule proposé et adopter le parfum d'un tel ou d'une telle, seul moyen d'être sensuel et attirant.

Cette expression de notre subtil qu'est notre odeur corporelle peut être observée autrement. Si l'odeur que vous dégagez ne vous convient pas, il serait peut-être plus judicieux d'en comprendre la cause plutôt que la masquer. Ainsi, une forte odeur désagréable sera certainement l'expression de comportement à modifier jusqu'à ce que vous retrouviez votre odeur de sainteté. L'alimentation, la tenue vestimentaire, l'hygiène seront des points importants à étudier. Dans le tableau des 5 éléments vous pouvez constater que le poumon est couplé avec le gros intestin et qu'ils sont « maître de la peau ». La relation est directe en énergétique et de ce fait la correction diététique induira une

modification à ce niveau. Le retour à une alimentation adaptée permettra au corps d'éliminer plus facilement par les voies naturelles sans avoir recours aux voies détournées que sont par exemple les éliminations cutanées excessives et éruptions en tous genres. N'hésitez pas faire des tests pour en voir toutes les répercussions sur votre organisme.

Grâce aux 5 éléments, vous pouvez facilement comprendre que si une odeur corporelle est acide le foie sera concerné, voyez les correspondances dans le tableau, Si votre odeur est la même que certains fromages, la consommation de produits laitiers est à revoir.

Maintenant le nez manifeste aussi des troubles bien connus, commençons par le rhume et la sinusite surtout maxillaire. Nous avons déjà fait le lien avec le poumon et le gros intestin et la logique du système veut que tout problème de ce genre soit envisagé sous cet aspect. Nous l'étendons même à tous problèmes O.R.L. Ainsi chaque trouble de cette sphère sera avant tout traité par une diète et un retour des fonctions du gros intestin. Si cela n'est pas fait, tout traitement sera vain et l'arrêt de ce dernier verra le retour de symptômes. Ce phénomène est bien connu avec les enfants qui « retombent » malades dès l'arrêt des antibiotiques.

Voyez le nombre de fois où après un excès de table, ayant « un bon coup dans le nez » un rhume apparaît subitement. Le plus important n'est pas que le froid soit rentré c'est ce qui a affaibli l'organisme permettant ainsi l'invasion de cette nocivité. Donc faites une diète pour soulager le système digestif, purifiez le avec des tisanes appropriées (thym, romarin, sauge...) qui apporteront la chaleur et les éléments aseptisant et purgatifs. Faites des bains de pieds chauds jusqu'à transpiration, mettez-vous au lit pour transpirer si cela vous aide et rapidement vous retrouverez votre forme.

En fonction des typologies, chacun manifestera cet excès d'une manière ou d'une autre, pour ma part lorsque je mange du fromage plusieurs jours de suite, mon nez s'obstrue, le retour à une diététique adaptée permet d'éliminer le problème. Certains feront une conjonctivite, de l'exéma dans les oreilles, des crampes, des infections urinaires..

D'autres aussi auront des mucosités pulmonaires. D'ailleurs ce chapitre des mucosités est une longue étude en acupuncture et regroupe des pathologies très variées et touchent toutes les fonctions. Les problèmes articulaires comme la polyarthrite où l'on voit les articulations gonflées rentrent dans ce tableau des mucosités. Quand il y a obstruction, gonflement, lourdeur c'est bien souvent ce problème des liquides organiques qui se densifient, se gélifient. A d'autres niveaux, le délire, le délire maniaco-dépressif sont « des glaires du cœur ». Comme pour toutes manifestations, elles s'observeront du plus physique au plus subtil, pour ces dernières, il est bien évident que la diététique ne sera pas la clé de base.

Pour les physiques, nous aurons toutes les formes de perturbations où l'on trouve des obstructions, amas, concrétions, on a vu les formes articulaires mais aussi les coronaires et autres artères qui se bouchent, les poumons, les écoulements rétro nasaux...

Apprenez à faire le lien entre les évènements de votre vie et vous verrez rapidement que vos troubles font suite à quelque chose.

Il est vrai que dans notre culture la relation rhume/diététique n'est pas coutumière mais il n'empêche qu'elle est bien réelle. En cabinet c'est une constante que l'on vérifie systématiquement.

Vous savez bien que notre observation de la vie dépend complètement de notre société. D'aller voir ailleurs, comment les gens vivent, peut nous permettre d'élargir notre conscience et d'acquérir de nouveaux outils pour notre propre vie.

C'est d'ailleurs comme cela que bon nombre de nos habitudes actuelles, qui nous paraissent maintenant évidentes, se sont imposées chez nous, que ce soit les pommes de terre ou les tomates pour la notion matérielle, mais aussi les modes et comportements divers venus de l'étranger nous ont permis d'élargir notre culture, qu'elle soit maraîchère ou coutumière.

Les voyages actuels devraient plus se faire dans une quête de sens plutôt que dans une quête d'intérêts. Plutôt que d'aller chercher le soleil chez ces pauvres gens, pourquoi ne pas aller chercher une certaine lumière intérieure qui vous tiendrait chaud tout au long de votre vie?

Pour prendre un exemple précis, en Afrique les pathologies cardiaques sont rares. Pourtant me direz-vous, j'ai vu des gens mourir de crise cardiaque, il en existe donc. La différence c'est que pour eux cette forme d'atteinte est due aux manipulations magiques et non pas au hasard d'un dysfonctionnement interne même si les manifestations physiques sont indéniables, la cause réelle du trouble est autre. Il est vrai aussi que chez eux le cholestérol est peut-être moins présent que dans nos artères d'occidentaux quelque peu gavés.

Pour plagier Pasteur parlant des microbes, ou d'autres personnes dont l'histoire du monde est peuplée, que l'on y croit ou pas n'empêche pas que cela existe et opère!

Pour revenir sur ce nez, prenez le temps d'essayer ces ancestrales propositions. Il n'y a aucune crainte à avoir, si vous ne mangez pas de laitages pendant 3 semaines, votre vie n'est pas en danger. Si vous en ressentez un bien c'est parfait, si cela ne fait rien, reprenez votre diététique cela veut juste dire que le problème se situe ailleurs. Par contre évitez tout intégrisme, mes propos ne doivent pas vous interdire un quelconque comportement!

A mon niveau, lorsque des amis viennent à la maison, un beau plateau de fromages les attend et je suis souvent le premier à m'en servir. Mais à la fin du week-end, lorsque mon poumon et mon nez sont envahis par les mucosités je n'incrimine aucuns facteurs externes particuliers autres que ma diététique et après deux jours de diète l'harmonie revient. Cela évite les prises de remèdes abusifs et surtout redonne du sens aux évènements.

Pour la sinusite frontale, mêlée aux perturbations digestives, nous verrons souvent le méridien de la vessie incriminé. Cette forme peut être une aggravation de la sinusite maxillaire qui envahira aussi l'autre émonctoire qu'est la vessie et demandera une élimination plus complète et parfois plus longue.

Si l'on regarde le visage en tenant compte de ce point de vue, nous pourrions dire que le niveau d'encrassement monte jusqu'à un certain niveau, le symptôme prend place de bouchon indicateur d'un réservoir. Arrivé au nez le niveau est déjà bien plein, si l'on continue les erreurs diététiques, le niveau continuera à monter et ira remplir aussi les sinus frontaux.

Si ce symptôme est en relation avec notre comportement à table, il peut être aussi en relation conjointe avec notre comportement général. Lorsque l'on vit une situation difficile et que l'on en a « ras le bol », le bol étant notre tête ronde comme lui, cela déborde et se sent ainsi.

Parfois la situation s'aggrave, on n'arrive pas à sortir d'un contexte astreignant, le niveau monte encore et l'on en a « par-dessus la tête ». Dans ces cas-là, la correction diététique ne sera bien sûr pas suffisante, la correction du mode de vie devra être conjointe.

Le nez, dans son aspect extérieur, pourra donner des indications complémentaires sur le fonctionnement de l'élément terre, la rate/pancréas et l'estomac. Autre lien avec le digestif, qui s'image par une coloration rouge après une consommation d'alcool. Ce feu liquide donne sa couleur à l'organe touché, en l'occurrence à l'estomac et la rate.

LA BOUCHE

Les lèvres:

Point de départ du système digestif, de l'élément terre, Rate/Estomac. En énergétique, l'estomac commence aux lèvres. Une expression populaire peu poétique, j'en conviens, dit j'ai l'estomac au bord des lèvres. Cela indique un trop plein à respecter impérativement sous peine de débordement.

Une particularité des organes des sens dont je n'ai pas encore parlé est la possibilité de fonctionner de 2 manières, une première en réception, fonction classique, mais aussi une seconde, en émission. Je ne m'attarderais pas sur ce thème qui dépasse le but de cet ouvrage, sauf pour cette bouche dont les deux fonctions sont facilement observables.

Cet orifice naturel est naturellement en relation avec deux organes, la rate et l'estomac pour le côté digestif, et le cœur dans le côté parole. Nous allons dans un premier temps étudier l'aspect

digestif.

Du fait que ce soit le point de départ du système digestif cela va permettre de comprendre le rôle d'un capteur sensoriel habituellement dénié.

En effet, qui n'a pas déjà mangé du bout des lèvres un aliment qui ne l'attirait pas, mais obligé par le monde éducatif se force à ingurgiter la substance? Je crois qu'un peu tout le monde a vécu ce calvaire.

Pour redécouvrir ce capteur il va falloir innover, dans le sens où vous allez devoir retrouver la confiance dans cette fonction puis inventer une nouvelle manière de manger. Pour nous-même cela peut encore ne pas être trop complexe mais avec nos enfants l'attitude nouvelle n'est pas forcément évidente.

Car la peur viscérale des parents et la pression de l'environnement familial fait redouter que l'enfant devienne capricieux, difficile et toutes autres diableries du genre. Cela fait surtout fortement écho au vécu des parents qui ayant vécu les mêmes abus éducatifs avec la culpabilisation et l'intransigeance qui va avec, fait qu'ils ne sont plus en mesure de se détendre et de reconsidérer les réactions de leur enfant.

Aussi l'environnement médical, social... ne se prive pas d'inquisition en la matière en condamnant de toutes les manières possibles les écarts des parents dits laxistes.

Il n'est pas toujours simple de récupérer son identité quand la masse s'y oppose mais c'est faisable et obligera les nouveaux parents à s'affirmer et à se positionner dans leur rôle. L'avenir de leur enfant en découle et cela motive pour franchir certaines peurs.

Le problème est que ce premier capteur nous permet de savoir ce que l'on doit manger et ce que l'on doit éviter. Par contre, pour que l'information soit juste, le mental ne doit pas trop intervenir. Il faut donc réapprendre à écouter son cœur plutôt que son mental et assez rapidement nous retrouvons les perceptions.

Cette fonction permet à un humain perdu en pleine forêt de subvenir à ses besoins. En touchant du bout des lèvres un aliment, la fonction terre de l'organisme chargée de l'entretien du corps peut fournir un acquiescement ou un refus sur une substance particulière ou inconnue. C'est une fonction vitale! En fait cette fonction ne se situe pas qu'au niveau des lèvres car même sans contact direct elle peut se faire sentir, à chacun d'observer comment il fonctionne.

Dans nos contrées où les dogmes de tous ordres interdisent aux humains de vivre en respectant leur physiologie, la première prise de pouvoir s'effectue là. Quand les croyances font croire que l'on doit absolument manger ceci ou cela sous peine de subir tous les maux de la terre, l'écoute de notre subtilité n'a pas grande valeur. Pourtant, si l'on réapprend à se faire confiance, si l'on apprend à oublier ce que l'on a appris sans comprendre, la fonction se réinstalle rapidement. Lorsque la culpabilité judéo-chrétienne s'estompe, lorsque les multiples croyances modernes sont assourdies, la personnalité profonde peut reconquérir ses lettres de noblesse. Ce qui permet alors d'utiliser les connaissances actuelles mais alliées au ressenti propre.

L'importance de ce premier capteur est tel que si vous l'écoutez sérieusement la plus grosse partie de vos difficultés physiques, que l'on nomme les troubles modernes, seraient évitées car les erreurs diététiques en sont à la base. Peut-être trouvez-vous que j'exagère mais malheureusement non! En cabinet, la reprise des normes alimentaires adaptées à chacun est constante et nous prouve tous les jours son importance. Depuis de nombreuses années, quantités de chercheurs consciencieux, médecins ou non, tentent de faire passer le message de se réapproprier une diététique conforme à chacun et non pas dictée par la seule gourmandise ou facilité. Ma pratique et mes conseils ne sont que la suite logique de leur travail, n'hésitez pas à vous pencher sur tous ces travaux pour modifier votre alimentation.

Pour compléter ces conseils portant sur l'élément terre, nous pouvons rajouter ceux concernant la planète terre, ce qui permettrait de faire aussi attention à l'endroit où vous vivez. L'écologie actuelle rappelle de manière urgente que le soin porté au sol induit directement la santé de ceux qui s'en nourrissent et qui le foulent.

Dans un autre aspect, vous verriez que l'influence tellurique est énorme et peut poser aussi

beaucoup de problèmes. Le choix du lieu de vie, le terrain de la maison, devrait être le premier souci. Pourtant, trop souvent pour des raisons financières, des lopins en zones humides ou dans des zones difficiles énergétiquement sont utilisés pour la construction alors que l'on peut facilement estimer que les habitants seront en mauvaise santé dans ces lieux. Ce problème politique d'économie à court terme est difficile à gérer mais chacun à son niveau peut reprendre les données dans la mesure du possible et chercher le meilleur lieu de vie. Apprenez à être attentif à votre ressenti lorsque vous visitez une maison ou un appartement et même si cela vous ennui de prime abord, sachez patienter quand cela est possible, pour attendre le nid conforme à vos projets de vie.

Pour ce thème important voyez les ouvrages en bibliographie et dans votre librairie préférée au rayon géobiologie et Feng shui.

Cette bouche est donc importante à reconsidérer dans ses capacités de sélection des aliments. Les pathologies qui s'y inscrivent seront donc en relation avec ce que nous devons avaler, aliments ou couleuvres!

Les aphtes, ulcérations, saignements de gencives, problèmes labiaux (toujours s'ils ne sont pas accompagnés d'une kyrielle d'autres symptômes pouvant dénoncer un problème plus grave) feront écho à des erreurs diététiques. Nous parlerons de l'écho émotionnel plus loin.

Si les noix ou le gruyère vous attaquent peut-être faut-il arrêter d'en manger ou alors les choisir en bio pour éviter les substances corrosives habituelles. Dans la multitude d'aliments existant sachez ne prendre que ceux qui vous conviennent et qui vous permettent d'être en bonne santé. D'écouter votre gourmandise, vos habitudes ancestrales, les publicités et tous les autres matraquages, vous font douter de vos sens et vous procureront plus de désagréments à long et moyen terme que les quelques minutes de satisfaction offerte à la gourmandise. Faites cette observation, lorsque vous mangez ce produit combien de temps mettez-vous à le manger? Puis combien de temps après y pensez-vous encore, vous régalez-vous encore? Quelques minutes pas plus, par contre les effets négatifs se ressentent combien de temps, plusieurs heures? Avez-vous déjà chiffré la quantité d'énergie de satisfaction que vous apporte le fait de ne pas succomber à cette douceur passagère? Apprenez à ressentir la fierté que vous apporte cet acte de rigueur personnelle empêchant la déviation de gourmandise. C'est une fierté naturelle, pas de l'arrogance, vous pouvez allégrement vous en nourrir, elle n'a pas d'effets dévastateurs secondaires!

Je suis d'accord avec vous que certains aliments sont bons, qu'ils me plaisent au niveau de leur saveur ou de ce qu'ils évoquent en moi mais j'ai pu constater qu'ils me procuraient aussi des désagréments pendant de longues heures et à choisir je préfère mon bien être. C'est un choix personnel que chacun peut expérimenter. Pour les fois où je dois faire des écarts, je veille sérieusement à ma diététique avant et après ce moment et ainsi je pallie ce manquement, mais il ne faut pas que cela se reproduise trop fréquemment sous peine de fatigue digestive.

Faire ses courses dans des grandes surfaces, dont je vous rappelle que leur seul et unique but est votre argent, pour prendre des aliments dénaturés, qui plus est en répondant à la tentation en prenant de tout, vous mine petit à petit. Ces aberrations-là vous coûteront bien plus cher en terme de maladies diverses, gênes de tout ordre, arrêts maladies, manque de tonus et de joie...que les quelques pièces économisées par la politique destructrice de ces chaînes commerciales.

Apprenez à acheter ce qui vous convient réellement, servez-vous de vos sens profonds et intimes pour le choix de vos aliments, vous verrez que vous diviserez au moins par deux la quantité ingurgitée et multipliez par deux la forme et la joie.

Revenons au corps, comme je le disais l'acupuncture nous enseigne que l'estomac commence aux lèvres, ainsi elles donneront des indications sur l'état du digestif. Les éruptions genre boutons de fièvre signaleront un problème de ce côté. Ce qui ne veut pas dire qu'un tel problème n'est que digestif mais une difficulté relationnelle avec des intestins encombrés pourront générer la manifestation. Voyez à la suite de quoi est apparu ce problème, avez-vous gardé quelques mots ou propos sur le bout de vos lèvres sans oser les dire? Plus la douleur est intense plus les propos ou la difficulté le sont aussi! Plus ils brûlent, plus il vous brûle de le dire! Parfois ce n'est

que votre stress qui perturbe le système rate/estomac et manifeste ainsi le feu de cette tension, apprenez à vous détendre!

Ou si vous préférez la formulation médicale, le virus occasionnant le bouton de fièvre ne pourra agir que sur un terrain affaibli alors agissez sur le virus avec les moyens habituels, mais n'oubliez pas de ré-harmoniser votre terrain et le virus ne sera plus un danger.

En l'occurrence, vous allez reprendre votre diététique, drainer ou nettoyer votre foie légèrement et mettre les crèmes allopathiques pour le niveau physique. Pour l'émotionnel, vous allez dire, ou écrire si cela est plus facile pour vous, ce que vous gardez au bord des lèvres. Pour le psychique, vous allez revoir ce comportement dans lequel vous vous installez en croyant qu'il vous appartient. Sortez de cette illusion qui vous fait croire que vous ne savez pas dire, qu'il est impoli de dire...osez, autorisez-vous à changer en quittant ces restrictions de comportements pour ne plus avoir besoin de ce symptôme pour manifester votre désarroi.

Les lèvres gercées sur lesquelles vous devez répandre du gras, signalent peut-être une déficience alimentaire qui engendre ce défaut de réaction au froid. Peut-être faut-il manger plus gras? En tout cas, pour l'acupuncteur que je suis, votre rate et votre estomac sont en souffrance. De même, si leur couleur est pâle, votre sang demande à être renourri.

La langue:

Passé les lèvres, nous rencontrons la langue. La médecine chinoise y porte un grand intérêt à plusieurs titres. Dans sa liaison avec le cœur, elle permettra la distinction de ce que l'on mange et de ce que l'on dit, nous étudierons cet aspect un peu plus loin.

Mais elle permet aussi d'établir un diagnostic précis de l'interne du corps. Cette science est tout aussi riche et complète que la science des pouls. Une des grandes richesses de l'acupuncture est justement de pouvoir faire un bilan énergétique en temps réel. C'est à dire que par ses différents modes d'observations que sont entre autre les pouls et la langue, nous pouvons établir immédiatement l'état énergétique du patient, estimer les circulations ou obstructions, sentir les formes d'atteintes (froid, chaud, vent...), localiser l'atteinte (interne, externe...) et de là, déduire le point ou les points appropriés pour remédier au trouble.

Son observation renseignera alors sur les organes internes comme sur l'état du système digestif dans une notion de vide ou de plénitude.

Traduit en français, cela veut dire que les excès alimentaires ont épuisé l'organe ou/et que l'énergie du foie et de la vésicule biliaire l'ont trop attaqué (trop de stress et de tensions coupent l'appétit).

A propos de la fatigue digestive, sachez que chaque fonction du corps, quelle qu'elle soit, doit se reposer un temps suffisant après un effort. Ce tube digestif aura donc besoin de rester vide pour se reposer. L'énergétique nous enseigne que les organes creux, estomac, intestin grêle, gros intestin, vessie et vésicule biliaire se reposent à vide; alors que les organes pleins se régénèrent dans leur plénitude.

Voici quelques règles de base pour optimiser le fonctionnement digestif. Si vous faites un repas normal, apprenez à quitter la table en ayant encore un peu faim, n'attendez pas de sentir la satiété. Sinon vous gavez votre estomac et nuisez au bon fonctionnement du système. Apprenez donc à manger plus lentement et moins. Pour ma part, j'ai longtemps cru qu'un repas devait me remplir complètement, m'arrêter avant cette sensation de plénitude me semblait imparfait, il manquait quelque chose, je m'arrêtais sur une note de « pas fini ». Lorsqu'à la suite de repas moins complet, plus léger, j'ai dû passer ma journée à mes occupations, arrivé en fin de journée, je n'avais pas eu de malaise d'hypoglycémie, je ne m'étais pas effondré d'inanition, en bref, je n'étais pas mort, j'ai compris à ce moment que je pouvais peut-être essayer de moins manger. Maintenant, je ne supporte plus ce « plombage corporel » d'un repas trop complet et la légèreté d'un repas juste suffisant pour mes besoins du jour me sied bien mieux.

Ainsi, ce repas ingurgité, vous allez mettre au moins 2 à 3 heures pour le digérer. Puis apprenez à laisser ce tube digestif vide une heure ou deux minimums avant de consommer de nouveau quelque

chose, aussi minime soit-il. En effet, quel que soit la quantité ingurgitée (petits en-cas, bonbons...) vous devez démarrer la machine complètement.

Par exemple, que vous preniez votre voiture pour vous seul, juste pour aller acheter une baguette, demande le même démarrage, la même mise en mouvement que si vous partiez en vacances avec toute la famille. Pour une petite course, vous n'utilisez pas qu'un cylindre et que deux pneus, non, c'est tout l'ensemble qui doit se mobiliser; pour votre corps c'est identique. Le moindre petit aliment qui arrive dans l'estomac (ou dans la bouche comme les gommes à mâcher!) active l'ensemble. Autre exemple, si toutes les nuits, votre patron vous appelle juste pour une petite question, juste deux minutes toutes les deux heures, quel sera la qualité de votre sommeil? Imaginez votre estomac qui est continuellement sollicité, quand peut-il se reposer?

Répondre à une petite faim, ou à un petit creux entre les repas est pure folie. Seules les politiques commerciales peuvent vous inciter à acheter des en-cas pour calmer cette sensation. A aucun moment quelqu'un de désintéressé et d'honnête ne pourrait vous dire une telle chose car cela va à l'encontre de la bonne santé.

Il a d'ailleurs été constaté que les animaux qui vivent le plus longtemps sont ceux qui traversent de longue plage de disette les obligeant à jeûner. Rassurez-vous, l'homme peut rester 15 jours, voire 3 semaines sans manger avant de porter atteinte à sa santé, quelques heures à vide ne sont donc pas dangereuses. Voyez les économies réalisées en enlevant tous ces superflus journaliers.

Donc diminuer votre ration allègera votre système digestif qui pourra se reposer et récupérer entre les repas.

Bien souvent, cette sensation de vide stomacal fait craindre des crises d'hypoglycémie et incite à la consommation de friandises. Essayez de ne pas répondre ainsi à cette sensation, pour cela je vais vous proposer un petit exercice. Tout d'abord reprenez confiance en vous, en votre corps, et sauf pour certaines personnes très maigres, vos réserves sont là, vous n'êtes pas à un niveau de dénutrition réclamant une mesure d'urgence. Vous avez mangé il y a quelques heures, comparé aux 3 semaines de jeûne possible, le seuil de l'indispensable n'est pas atteint. Alors rassurez le mental tout d'abord.

Puis, vous vous asseyez confortablement, cela fonctionne aussi en position allongée, et récupérez votre conscience corporelle, recentrez-vous comme je le conseillais en début de livre.

Ensuite, vous frottez vos mains l'une contre l'autre pour bien les réchauffer et appliquez-les fortement sur votre estomac, ou plutôt sur la zone corporelle où vous ressentez ce vide. La sensation de vide n'est effectivement pas forcément sur l'estomac et peut même se déplacer pendant l'exercice ou en fonction des fois, n'hésitez pas à suivre ce que vous sentez. Par contre, appuyez bien vos mains pour sentir la chaleur tonifier l'endroit, faites-le suffisamment longtemps pour dissiper cette fausse faim, parallèlement, venez respirez sous vos mains pour apporter l'énergie de l'air en complément de cette chaleur.

Vous verrez que le bien-être acquis est bien plus agréable, confortable et même économique, que l'en-cas acheté habituellement. Ne croyez pas non plus que cet exercice réclame beaucoup de temps, avec un peu d'habitude, 2 ou 3 minutes suffisent. A votre bureau, dans les transports, aux toilettes c'est très facile à réaliser et rapidement.

Mais comme tout n'est pas physique, il se peut aussi que cet épuisement dont nous parlions plus haut vienne d'un excès de concentration et de travail intellectuel. La rate fournit l'énergie de la concentration et de l'idéation. A ce propos, des travaux ont été réalisés dans les années 1930 sur des étudiants par G. Soulié de Morant. Il a puncturé les points de tonification de la rate à des étudiants et a pu constater une nette amélioration des résultats scolaires. Ces recherches ont été faites en hôpital, sous contrôle strict. Dans mon cabinet, je les utilise souvent pour les enfants en échec scolaire avec des résultats très positifs. Cela permet souvent de voir que l'enfant qui ne se concentre pas ou qui est agité ne le fait pas volontairement, il est juste en vide énergétique. Quel plaisir ont les enfants que je vois pour ce problème, de pouvoir enfin utiliser leurs capacités et offrir enfin des résultats corrects à leurs parents.

Ce travail met aussi en évidence le lien entre la nourriture et le fonctionnement intellectuel et ce à des niveaux plus subtils que d'habitude. La nourriture doit donc être adaptée à la typologie de la

personne, à l'âge, la saison, l'activité à produire, le sexe comme tous les autres paramètres humains. Dire qu'il faille impérativement faire un petit déjeuner qui plus est à base de produits laitiers, de jus d'orange... c'est oublier le fonctionnement propre de l'individu pour ne considérer qu'un fonctionnement stéréotypé d'humain observé dans des grilles statistiques. A chacun de s'observer pour retrouver son mode personnel de fonctionnement qui sera fait d'un petit peu des différents éléments connus mais agencés de manière spécifique.

Autre manifestation commune, si l'on voit des points rouges sur les côtés de la langue, sur la zone foie/vésicule biliaire, avec cet aspect « en fraise », nous avons l'indication d'une stagnation de l'énergie du bois. Les colères rentrées, les ressentiments non-dits, les refus d'expression de tout ordre peuvent bloquer l'expression de l'énergie du foie. Il va falloir apprendre à dire, vaste chapitre. Et dans ce domaine de la colère et du ressentiment il va falloir aussi beaucoup reconsidérer votre relation à autrui, pour cela je vous laisse retourner au chapitre concerné.

Un autre élément important dans la considération de la langue, c'est l'observation de l'enduit. Sa répartition, son épaisseur et sa couleur renseignent sur le fonctionnement correct ou pas de l'estomac et de la forme d'atteinte externe. Naturellement, un très léger enduit recouvre la langue mais parfois soit il disparaît auquel cas l'énergie de l'estomac est déficiente pour cela votre acupuncteur saura résoudre le problème, ou alors il augmente.

Dans ce cas, il est généralement blanc ce qui traduit une présence de froid à l'interne. Evitez alors les substances froides, glaces, boissons froides, aliments froids ainsi que les aliments rafraichissants comme la courgette, les agrumes, les crudités...

Si l'enduit est jaune cela traduit souvent une présence de chaleur. Faites attention quand même, parfois c'est un froid interne qui s'est transformé en chaleur auquel cas le traitement est différent. Dans le doute suivez votre ressenti et suivez aussi la route qui vous mène à votre acupuncteur pour être sûr du diagnostic.

Je ne rentre pas plus dans l'étude de la langue car les informations délivrées ainsi sont très complètes mais demande de nombreuses heures de travail. Cette présentation est là pour vous donner quelques éléments et aussi pour vous faire observer le corps dans une perspective nouvelle.

Les dents:

Dans cette bouche, nous allons rencontrer aussi les dents. Elles aussi ont beaucoup à nous dire, beaucoup à nous apprendre sur notre fonctionnement subtil. Pour tous les détails possibles, reportez-vous à la bibliographie.

Tout d'abord, sachez qu'elles sont observables avec un œil énergétique, tout autant que le reste du corps. Se borner à « plomber » une dent ou à l'arracher parce qu'elle gêne peut être reconsidéré. De même les abcès et autres problèmes vont nous permettre de comprendre les zones où nous sommes en difficultés dans notre monde relationnel.

Déjà, certaines expressions nous attirent l'attention. Lorsque vous vous êtes « pris dans les dents » un vécu, sa manifestation ne tardera pas à se montrer. Comme pour toutes les informations de ce livre, je ne parle pas des cas où toute une kyrielle d'autres symptômes est présente, je parle de cas plus ou moins isolés, ce qui ne vous empêche pas d'utiliser ce processus dans les cas complexes, mais alors il faudra inclure toutes ces données dans l'observation et chercher la direction de l'énigme.

Pour en comprendre le sens, comme pour l'ensemble de l'organisme, veiller à bien vous poser la question de ce qui s'est passé avant l'apparition des troubles et quel en est votre ressenti. La dentisterie énergétique qui commence à apparaître fournit toute une recherche passionnante. Donc, lorsqu'un problème dentaire ou gingival survient, quel est son origine et quel en est le sens?

Il y a de nombreuses années, alors que je cherchais à comprendre certaines manifestations de la Vie et que je m'obstinais dans certaines voies, la fracture d'une de mes dents me mit en alerte. J'étais en train de « me casser les dents sur un sujet » ; il était grand temps d'arrêter. En l'occurrence je fus

obligé de réparer ma dent mais tout en prenant le temps d'en recueillir tout l'enseignement.

Pour cette symbolique dentaire, qui ne connaît pas dans une entreprise un jeune loup « dont les dents rayent le parquet » du fait d'un arrivisme forcené? Les canines ainsi incriminées représentent bien dans l'esprit de chacun un comportement spécial, il n'est ni bon ni mauvais, à chacun d'en apprendre la mesure juste pour le moment et la situation.

Autre exemple, les incisives peuvent représenter la relation aux parents. Si elles sont écartées peut-être avons-nous une vision de parents peu unis, ce n'est pas forcément la réalité des parents, c'est juste la vision que l'on peut en avoir. Si l'incisive gauche recouvre la droite, nous percevons le rôle du père comme dominateur, et réciproquement pour l'autre côté.

Comme me disait une dentiste, lorsqu'un patient ouvre la bouche je comprends qui il est et comment il fonctionne.

Si vous avez une rage de dent, peut-être avez-vous une « rage dedans »? Laissez-là sortir, exprimez-la et la dent « que vous avez contre quelqu'un » ira certainement mieux.

Après ces considérations émotionnelles, nous pouvons aussi considérer l'aspect physique de la dentition. Il est important de l'aborder dans ce sens pour éviter les complications et les difficultés de soins, c'est un principe constant que je m'applique à répéter constamment tout au long de ce chapitre, j'espère ne pas surcharger ainsi tout en faisant bien comprendre le message.

Donc pour cet aspect incarné, les lois d'hygiène sont connues et largement diffusées, je ne vais donc pas m'appesantir.

Les règles diététiques seront aussi à comprendre dont certaines, bien sûr, sont un peu nouvelles. La consommation de sucre est évidente, cette substance devrait d'ailleurs être remise à sa place dans notre alimentation, revenir à une fréquence de ponctualité, pour les fêtes et les grands jours, plutôt qu'à la fin de chaque repas.

Mais il existe aussi d'autres facteurs, par exemple l'équilibre acido/basique du corps. Une salive trop acide rongera à coup sûr votre dentition, pour éviter ce désagrément, modifiez vos habitudes alimentaires, et diminuez les aliments acides. Nous avons déjà parlé des laitages comme étant source de bons nombres de problèmes, dans ce cas présent, si vous rajoutez du sucre et de l'acidité, vous avez le yaourt. De plus, il est consommé froid en fin de repas lorsque l'usine énergétique réclame le plus de chaleur; vous avez ainsi un aliment dont il devient difficile d'augmenter le potentiel destructeur!

Bien sûr ce n'est pas le seul élément acidifiant, il vous faudra vous reporter aux travaux réalisés sur le domaine dont certains sont cités en bibliographie comme ceux de C.Vasey.

Dans le contexte énergétique, les dents formées d'os, le seul externe et le plus solide du corps, dépendent aussi de l'élément eau et sont en relation directe avec les reins.

Ainsi, si vous voulez des dents saines et fortes, favorisez l'énergie de vos reins. Les règles sont simples, apprenez à vous reposer car vos reins se rechargent en dormant, la nuit, au froid dans notre capacité à descendre au plus profond de nous.

Pour connaître le temps de repos nécessaire à l'organisme, il suffit d'observer la nature pour comprendre. Dans une année, nous avons autant de jour que de nuit, réparti en fonction des saisons, peu en été, beaucoup en hiver. Nous devrions donc, dans une année, nous reposer autant de temps que celui passé à travailler. Si vous ne suivez pas ce rythme, il vous reste à calculer votre découvert à la banque énergétique.

Lorsque les généticiens disent que l'homme pourrait vivre bien plus vieux qu'actuellement, les textes anciens le disaient aussi il y a 2500 ans. Le problème n'est pas récent et demande beaucoup d'attention pour être abordé, pour l'instant, n'étant pas au bout de ma vie, je ne peux que supposer sur le sujet et travailler d'abord sur moi ces données. Si cela fonctionne bien je ne manquerai pas de l'écrire dans un livre d'ici une trentaine d'années. Ce qui me convient pour l'instant c'est le fait que je me porte de mieux en mieux, je me sens bien plus solide et plus harmonieux dans la cinquantaine qu'au moment de mes 20 ans. Je n'ai plus la fougue juvénile, j'en conviens, mais la stabilité de la maturité me sied bien plus. A chacun de choisir sa voie!

Pour l'aspect physique des dents, sachez qu'elles ont des répercussions sur l'ensemble de l'organisme et réciproquement. Très souvent un problème dentaire donnera des douleurs d'épaule qui résiste à tout traitement. Parfois un problème de hanche mal considéré pourra générer un abcès ou une douleur dentaire; l'observation est toujours la même, voyez les successions d'évènements, rien n'est isolé ou fortuit.

Beaucoup est à dire aussi sur les conséquences de l'orthodontie si celle-ci n'est pas compensée par un suivi ostéopathique sérieux. Les dentistes énergéticiens ont mis en évidence des troubles du comportement, des échecs scolaires suites aux poses d'appareils. Sachez écouter votre enfant et surtout tenir compte de son ressenti autour de ces corrections dentaires pour modifier peut-être le traitement. N'ayez pas forcément le désir que le sourire de votre enfant soit conforme au standard que proposent les magazines de mode ou aux statistiques de votre dentiste.

La parole:

Après cet aspect digestif de la bouche, nous pouvons l'étudier dans son aspect parole. La médecine chinoise appelle la langue, le bourgeon du cœur. C'est un fait que la langue permet d'exprimer ce que l'on a sur le cœur. Qu'il y ait conjointement réunie dans la bouche la parole du cœur et les habitudes culturelles que sont nos comportements alimentaires permet de voir l'influence de nos mœurs sur notre langage profond. Si tous les humains de la planète ont une base commune au fond de leur cœur, ses palettes d'expressions sont d'une diversité inouïe, paraissant parfois opposée. Pourtant on devrait savoir que l'habit ne fait pas le moine et prendre le temps d'accepter la différence de l'autre comme complémentaire à la nôtre malgré le sentiment réactif que cela génère.

La bouche pourra présenter des troubles ayant rapport à l'expression de notre être. Des propos retenus pourront générer des manifestations d'autant plus douloureuses si les propos étaient violents. Une colère non-exprimée enflammera la bouche si on la retient à l'intérieur.

Les aphtes fréquents ou chroniques seront plus en rapport avec la diététique ou une perturbation digestive alors que ponctuels ils seront plutôt émotionnels en rapport avec du non-dit.

Dans une note différente, le rapport amoureux, de cœur à cœur, s'exprimera par un baiser brûlant avant de passer à d'autres manifestations physiques. Le baiser est le premier contact qui inaugure une relation plus poussée, avant lui, nous sommes dans l'expectative, après lui, nous sommes dans la confirmation. Ces deux bourgeons de cœur se rencontrent, se touchent, s'apprécient et guident l'évolution de cette rencontre entre deux individus qui ne se connaissaient pas ou peu au préalable. Le feu du cœur scelle et soude l'union. Le contenu du cœur à ce moment, définira et délimitera cette union.

Le crâne et les cheveux

Après les fonctions « subtiles » de la tête, parlons un peu de son enveloppe externe.

Les cheveux seront l'expression de la qualité du sang et de la puissance des reins. Dans certains mythes anciens, la bravoure des combattants résidait dans leurs cheveux, les couper affaiblissait le combattant et le rendait vulnérable.

Nous pouvons bien évidemment y voir un rapport avec les propos de l'énergétique chinoise. Dans cette observation, nous pouvons dire que l'hygiène de vie influe directement sur la qualité des cheveux, certains laboratoires font même des analyses du cheveu pour y détecter les modifications métaboliques ainsi que les présences des métaux lourds et autres toxicités. De même que les vétérinaires voient la santé des bêtes dans leur pelage, nous pouvons déduire la qualité de vie des humains à la qualité de leur chevelure.

La chute des cheveux sera donc une indication précieuse. Je ne parlerais pas trop des cas médicamenteux comme les chimiothérapies qui sont des cas créés artificiellement mais qui traduisent tout de même une altération profonde mais transitoire de l'organisme.

Les différentes formes seront représentatives des niveaux et des méridiens concernés, leur étude

précise dans le cadre de cet ouvrage serait trop longue. Nous pouvons quand même dire que les formes de calvitie répondront au fait que l'énergie vitale, gérée par le rein, s'altère et de plusieurs manière possible en fonction de la typologie de l'individu. Les calvities frontales seront en relation avec l'affaiblissement de l'estomac, sur les côtés ce sera la vésicule biliaire, sur le dessus ce sera le foie, et de manière générale ce sera le rein.

Les éruptions pourront être toujours vues du côté diététique comme toutes les éruptions, pour cela pensez aux croûtes de lait des enfants dont la correction diététique aidera à la résorption.

Les migraines:

Comme pour toutes les autres manifestations corporelles les localisations seront essentielles pour leur compréhension. De même les sensations fourniront des renseignements importants, par exemple l'amélioration à la pression ou à la chaleur préciseront une manifestation de type vide alors qu'à l'inverse ce sera de type plénitude. Pour l'exemple, les lendemains de plénitude alcoolique l'intolérance aux bruits ainsi qu'aux divers stimuli signe l'excès. Apprenez à tester ce qui vous améliore ou vous aggrave.

Pour un la chaleur sera bénéfique pour l'autre ce sera le froid. Pour un symptôme portant le même nom pour une personne ou pour une autre on peut trouver des améliorations et des aggravations différentes et parfois opposées en fonction de la typologie de chacun. Apprenez alors à faire des essais pour comprendre quelles sont vos modalités d'amélioration et d'aggravation pour agir efficacement sur vos symptômes.

-Les migraines frontales seront en relation avec les énergies de la rate et de l'estomac, lorsqu'elles se présentent revoyez votre diététique passée et faites des tests pour bien comprendre comment fonctionne votre propre terre, votre estomac et votre rate. Parfois aussi l'excès de travail intellectuel peut générer cette douleur étant donné que la rate est maître de la concentration.

-Les migraines sur les côtés qui suivent le méridien de vésicule biliaire seront en relation avec cette fonction. Les causes peuvent être diététiques ou parfois comportementales comme l'excès de fatigue ou le manque de sommeil. Donc plutôt que de prendre des antalgiques à chaque fois prenez plutôt le temps de vous reposer conformément à votre constitution.

-Les migraines occipitales seront des fatigues plus graves que les précédentes et signeront même un épuisement avec altération de l'énergie du rein et de la vessie. Pour cette forme-là vous ne pourrez pas vous en séparer sans l'aide d'un énergéticien.

-Les migraines ophtalmiques ou sur le haut de la tête seront en relation avec le foie et seront souvent signe d'un épuisement du foie pour les premières et d'un déséquilibre alimentaire pour les secondes.

Le cou:

Après la tête, descendons notre observation pour rencontrer le cou. Le cou c'est où (c..ou). Petit jeu de mot pour rappeler que cet isthme corporel permet le mouvement de la tête dans toutes les directions.

Notre capacité à regarder à gauche à droite, en haut en bas, derrière ou devant se manifestera dans la liberté ou la limitation des mouvements. Que la cause apparente et physique se nomme de l'arthrose ou autre ne doit pas faire oublier que si des rigidités apparaissent là, elles sont consécutives au ralentissement de la fonction. Ce qui veut dire que nos limitations mentales finiront au fil du temps par se manifester, par s'incarner.

Prenons l'exemple d'une rivière qui s'écoule. Si vous plantez un bâton dans le fond, automatiquement un tourbillon se manifestera et générera un apport de sable autour du bâton. Si vous ôtez le bâton tout rentre dans l'ordre sans avoir besoin de chasser le sable ou de modifier le courant.

La Vie, en retrouvant sa liberté de mouvement relance la circulation correcte. Si le bâton reste très longtemps en place, la matière collectée sera plus importante, alors un petit coup de pouce peut être utile pour aider la remise en circulation et les séances d'acupuncture ou d'ostéopathie seront indispensables.

Nos peurs de l'inconnu, notre obstination à ne considérer qu'un aspect des problèmes, notre volonté d'aller de l'avant coûte que coûte, notre peur de regarder vers le ciel ou en l'air ou de considérer ce qui est en bas, l'incarné, bloqueront le mouvement et feront comme le bâton dans la rivière. Un travail sur soi permettra de libérer ces inhibitions profondes et de retrouver un mouvement plus libre. Bien évidemment, ce qui a mis des années à s'incarner ne disparaîtra pas en un mois, mais la libération opérera tranquillement au fil du temps proportionnellement à l'attention que vous porterez à vous même par le biais de massages, relaxation...

Les torticolis seront dus en général à une attaque du vent sur le méridien de vésicule biliaire qui passe à cet endroit. La sudation par les bains de pieds, les bains généraux, le repos sous la couette permettront de chasser le vent. Le plus rapide étant encore les aiguilles de l'acupuncteur. Si le vent n'est pas en cause, il se peut que l'origine soit à distance, parfois un sacrum en difficulté finit par bloquer la nuque, dans ce cas l'ostéopathe sera le plus indiqué pour vous aider.

Dans un aspect plus physique, le port de bagues, bracelets et autres, en gênant la circulation des méridiens démarrant aux doigts et finissant à la tête, induiront des douleurs de nuque.

Faites l'essai suivant, en gardant vos bijoux, tournez votre tête de gauche à droite jusqu'à la sensation de douleur. Puis vous enlevez vos bagues et recommencez le mouvement de la tête, fréquemment les gens vont plus loin avant de rencontrer la douleur. Faites l'essai sur vous et avec vos amis, l'effet est garanti!

Habituellement les gens concluent en se questionnant sur l'intérêt du port de bijoux. Il est un fait que les bijoux ont un rôle important et leur impact est loin d'être anodin. De manière traditionnelle, les bijoux doivent être portés en fonction de l'humeur, de l'emploi du temps, du climat...

Le bijou a pour rôle de tonifier une fonction en captant les énergies du lieu, du moment, de la personne et de les harmoniser dans la direction du but à atteindre. Il peut aussi avoir un rôle régulateur, protecteur... c'est un outil, un élément de votre tenue de travail.

Utilisons un exemple un peu différent et peut-être plus parlant. Prenons le cas où vous êtes de repos, imaginons un dimanche. Vous décidez d'aller jouer au football avec vos amis (c'est un homme qui écrit ce livre!), c'est votre but du jour.

Pour choisir l'équipement adéquat vous regardez le temps qu'il fait, pluvieux ou sec. Puis vous observez comment vous vous sentez, fatigué ou en pleine forme. Vous cherchez à vous rappeler l'état du terrain dans lequel vous allez jouer. Muni de toutes ces données, vous décidez de choisir la tenue et les chaussures adaptées pour être le plus performant aujourd'hui sur le terrain.

Admettons que tout se passe bien, vous avez bien joué et vous êtes très content de votre performance, est-ce que pour autant, le lendemain lorsque vous irez au bureau vous reprendrez la même tenue? Je ne pense pas et surtout je ne vous le conseille pas!

Pourtant il y a de fortes chances pour que vous refassiez la même étude du temps, de votre état. Par contre le but de la journée, ainsi que le lieu de travail étant différent vous orienterez vos choix différemment. Il faudra aussi très certainement tenir compte de votre partie de football qui a laissé quelques traces physiques. Par exemple un petit mal aux pieds qui empêche tel soulier élégant mais trop serré. Donc ce lundi matin vous vous équipez différemment de la veille.

Toutes ces considérations devraient aussi jouer pour le choix des bijoux, et faire que l'on ne porte pas les mêmes chaque jour, et surtout qu'on les quitte la nuit (sinon faudrait autoriser les messieurs à dormir en short avec leurs chaussures à crampons!).

Les alliances devraient pouvoir être ôtées par moment pour permettre au corps de récupérer. Que dire de celles qui ne peuvent plus être enlevées parce que le doigt a grossi et empêche la bague de coulisser!

Apprenez donc à vous libérer des contraintes pendant la nuit et à bien choisir vos tenues en

fonction de qui vous êtes à ce jour!

Ce cou sera donc souvent amélioré par l'abandon du port de bague systématique.

Pour les difficultés cervicales, nous pouvons aussi trouver des relations avec les dents. Des kystes, des douleurs dentaires de tout ordre peuvent générer des inflammations se répercutant sur le cou voire même les épaules. En ce cas, pour comprendre votre problème à résoudre, il faudra additionner le sens que la dent exprime et celui que le cou signale.

Par exemple, un kyste dentaire sur une canine supérieure gauche avec une tension de la nuque du même côté. On peut émettre l'hypothèse d'une difficulté dans vos choix professionnels par rigidité excessive, vous avez du mal à observer autour de votre difficulté. Vous créez une tension par votre désir d'aller dans un sens et vous n'écoutez pas assez votre inconscient, votre corps, signaler une difficulté à votre gauche. Comme si le pilote d'un avion ne voulait pas entendre le co-pilote ou la tour de contrôle et masquait ses oreilles avec ses mains ou rentrait la tête dans les épaules pour ne pas entendre. Cela génère beaucoup de tension.

Cette nuque offre ainsi bon nombre d'indications sur notre fluidité personnelle, l'arthrose locale n'est pas ce qui nous empêche d'être fluide c'est juste l'expression de notre rigidité. La tension initiale qu'on laisse s'installer plus profondément finit au fil des ans par s'incarner, si vous décidez d'assouplir la zone, vous verrez rapidement que les mouvements deviennent plus faciles. En fait, qu'elle que soit l'endroit, l'âge... la souplesse doit être entretenue.

Nous avons beaucoup parlé de la face postérieure du cou, maintenant envisageons la face antérieure. Plusieurs fonctions se côtoient dans ce passage. Passage dans un sens ou dans l'autre, mais circulations, croisements et trafics en tous genres. Bien évidemment un trouble de la gorge reflétera certainement une difficulté d'expression relationnelle.

Si vous vivez une situation qui vous « met les boules » et qui vous irrite, l'angine n'est pas loin. Si vous n'avez pas exprimé votre point de vue, une gêne se manifesterait avec des sensations d'obstructions ou de blocages. Libérez votre parole, libérez votre chakra laryngé et vous retrouverez votre élocution.

Alors que je suis en train d'écrire ce chapitre, la Vie m'adresse une patiente pour un problème d'arthrose cervicale sévère depuis presque un an. Je vais donc vous le relater sachant qu'il fait partie des cas d'école que l'on est très fier de citer.

Cette personne me dit qu'elle a fait des radios qui ne lui laissent aucune chance d'amélioration tellement les vertèbres sont arthrosées. Nous commençons donc l'entretien sur le plan physique et je lui parle des massages aux huiles essentielles, de séances de yoga et d'ostéopathie. Bien évidemment lorsque l'on aborde la diététique elle me dit qu'elle consomme quotidiennement des yaourts, du fromage... que je lui conseille d'arrêter.

Puis elle me dit qu'elle s'est mise au chant et qu'elle ressent une amélioration nette après les répétitions. Je commence alors à lui parler de la relation parole et gorge. Etant dans ce sujet, elle me dit qu'elle est en grosse tension avec une de ses amies qui ne la laisse pas s'exprimer sans se mettre en colère. Quand ma patiente mime comment elle bloque sa parole face à son amie, je l'interpelle pour qu'elle réalise; elle se coupe la gorge avec la main et recule énormément la tête en rentrant le menton. Elle comprend ainsi facilement ce qui se passe dans sa gorge.

Nous parlons donc de ce qu'elle reproche à cette personne et de quelles tensions internes cet événement exacerbe la présence.

Elle comprend qu'elle est face à sa difficulté de se positionner face à certaines personnes, qu'elle est face aussi à cette croyance qui dit que l'on ne doit pas dire la vérité au gens car cela peut les blesser. En parlant ainsi, elle comprend qu'elle peut et qu'elle doit respecter son point de vue et oser enfin l'émettre.

Après avoir fait le tour de la question (mes séances sont assez longues!) elle réalise qu'elle n'a plus mal au cou et qu'elle a retrouvé toute sa mobilité. Sans autre action thérapeutique, la douleur s'est estompée d'elle-même. Pour finir mon travail j'ai complété la séance par quelques points d'acupuncture afin d'aider la structure physique et la patiente repart libérée corporellement.

Pourtant ce « coup de magie » n'a pas touché à l'arthrose, les vertèbres sont dans le même état mais

les tensions libérées n'engendrent plus la douleur. Il faudra bien sûr que cette patiente tienne compte des conseils diététiques et d'hygiène de vie pour remettre en état le plus possible son cou. Il serait utopique de croire que l'arthrose puisse partir si simplement. Mais il serait tout autant stupide de croire que l'on ne puisse pas intervenir dessus.

Ces exemples simples créent des symptômes simples. Si la pathologie se complique que votre médecin vous parle d'atteinte de la thyroïde alors le problème est plus complexe. Dans ce cas nous pourrions dire que quelque chose d'assez important vous est resté en travers de la gorge.

Encore un autre exemple et presque inverse au précédent, comme quoi tout existe et vous seul pouvez trouver votre solution.

Une personne se plaint d'hyperthyroïdie. Je démarre immédiatement sur les événements émotionnels qui ont pu la perturber. Tout au long des séances, nous en trouvons bon nombre. Elle peut ainsi modifier son regard, son attitude et ses attentes par rapport aux sujets que nous abordons. Elle mûrit, se sent différente dans sa relation entre autre avec son père, beaucoup de chose évoluent au fil des consultations mais par contre le taux d'hormones thyroïdiennes ne change absolument pas, il reste désespérément identique.

Ce qui la fait douter du travail fait, même si elle en trouve un net avantage dans ses relations. Puis un jour, elle décide de modifier sa diététique. Elle est du groupe O et devrait normalement éliminer le blé de son alimentation. Elle n'a rien à perdre et essaye. En quelques jours la thyroïde fonctionne de nouveau normalement comme s'il n'y avait jamais eu de problèmes.

Que dire de ce cas? Pour ma part je pense que le cheminement qu'elle a réalisé au préalable avec moi et avec les autres thérapeutes était important et c'est ce qui a permis à son organe de retrouver un meilleur fonctionnement aussi rapidement. Dans un cas la clé du problème sera plus physique, pour l'autre plus psychique, mais sera toujours un cheminement initiatique nous permettant de rencontrer nos différentes facettes.

Mais sachez que pour toutes difficultés, à pathologie grave, problème important, c'est une règle. N'oubliez pas qu'un problème banal puisse bloquer une fonction importante comme la thyroïde, ou alors c'est une répétition de petits problèmes, ou encore un petit problème en apparence mais représentatif d'une grosse tension profonde et puis bien sûr la diététique pour le plan physique. Pour ce plan, cela peut aussi être l'aggravation d'un problème autre qui vient se manifester là, donc revoyez votre histoire corporelle et suivez la construction pathologique pour agir sur la cause première.

Voyez bien, en votre âme et conscience, ce qui ne passe pas.

Chapitre 10

Le « trois foyers »

Après avoir passé la barrière du cou, nous approchons maintenant du cœur du sujet.

Le tronc qui abrite les cinq organes trésors (rein, foie, cœur, rate et poumon) est présenté par l'énergétique comme une usine énergétique. A ce titre, elle a pour nom le « trois foyers », cet article singulier face à ce pluriel est la conséquence des traductions du chinois vers le français qui peine à redonner toutes les subtilités de la langue chinoise, alors les sinologues usent de tels artifices pour que nous gardions en tête l'étendue de sens des idéogrammes.

Ce « trois foyers » est donc composé de trois parties:

- le foyer supérieur habité par le cœur et le poumon, protégés par une grille anatomique, le grill costal. Ce n'est pas une prison close et opaque, surtout pas, car l'empereur, le cœur, doit pouvoir communiquer avec l'externe, elle est donc souple et à claire-voie. Par contre, elle a un rôle de contention, de maintien et porte alors le nom de cage thoracique. Les chinois disent que les esprits du cœur, nos esprits, doivent être tranquilles et sereins pour pouvoir chanter comme des oiseaux en cage. L'affolement émotionnel est comparé à l'affolement de ces oiseaux qui, alors ne chantent plus, mais s'agitent en tous sens. Cette cage thoracique est donc leur protection et leur contention. Cette présentation n'est pas là pour faire poétique mais pour attirer votre attention sur le rôle du foyer supérieur comme sur les formes d'atteintes pouvant le perturber.
- Le foyer moyen est compris entre le diaphragme et l'ombilic et comprend le foie et la vésicule biliaire ainsi que l'estomac et la rate. Nous ne sommes plus dans le domaine des esprits mais dans celui de l'échange. L'alimentation étant un échange entre le monde extérieur et intérieur. Nous verrons que tous les échanges, subtils et physiques, sont traités par ce foyer et que ce que vous mangez comme ce que vous vivez peut vous faire vomir ou vous rester sur l'estomac.
- Le foyer inférieur comprend la zone de l'ombilic aux hanches et sera animé par le rein. Ses fonctions seront l'élimination (toujours du plus subtil comme du physique), la reproduction et par là en lien particulier avec les énergies familiales.

Nous reprendrons plus en détail ces foyers, mais déjà vous voyez que chacun est animé d'un thème particulier (siège des esprits, monde relationnel, monde créatif). Cette animation est comparable à une pulsation interne, à un feu particulier, d'où ce terme de 3 foyers.

Comme lorsque vous exprimez votre flamme à l'élue(e) de votre cœur, vous manifestez la présence d'un feu interne, d'un esprit interne, de quelque chose qui bouge, qui ne laisse pas inerte. A l'image du feu de cheminée qui signale une présence humaine quand il est allumé, qui réchauffe lorsque l'on s'en approche et qui anime une pièce par ses volutes de feu et de fumée. Ces feux internes signalent aussi la vie mais chaque niveau aura son expression propre. Nous avons déjà parlé du Ciel/Terre/Homme, en voilà une application; le foyer supérieur répondra au Ciel et aux esprits, le moyen à la Terre et à l'émotionnel, l'inférieur à l'Homme et au physique.

Comme vous pouvez l'imaginer l'un n'est pas meilleur ou pire que l'autre, au contraire notre travail sera d'harmoniser les trois pour éviter les déséquilibres.

Cette usine aura donc plusieurs rôles. Le plus facilement compréhensible pour notre esprit occidental est l'élaboration d'énergies corporelles et spécifiques, autrement nommées les souffles vitaux, ou le Qi en chinois. Sans rentrer dans les détails, sachez que ces souffles sont l'énergie alimentaire, défensive et le sang. Chaque niveau apportant sa contribution pour que ces souffles soient optimaux.

Cette production devra être conforme à un plan précis, les énergies ancestrales pourvoient à ce travail en mettant en conformité avec l'héritage humain et familial.

Enfin, et cela n'est pas habituel par chez nous, leur autre rôle sera de thésauriser, de conserver l'ensemble du subtil que la Vie de chacun élabore. Comme je le souligne depuis le départ, la Vie est un moment d'apprentissage ayant pour but de développer de la conscience, cette dernière ne se volatilise pas mais au contraire enrichit la profondeur des organes trésors. Sachez qu'il n'y a pas une seconde de votre vie, depuis votre création, qui soit perdue ou oubliée, tout est dans les organes

trésors, disponible à qui veut s'y pencher et à qui veut travailler dessus.

En résumé, nous pouvons dire que le « trois foyers » agit en produisant les souffles fondamentaux pour l'entretien de la vie mais aussi en thésaurisant les subtilités, les essences ultimes, que l'humain génère comme celles dont il a hérité tout au long de l'histoire humaine.

Dans cette présentation, la physiologie et la philosophie sont concomitantes. Jamais dans les grandes traditions les deux thèmes ne sont séparés car comment comprendre cette machine humaine en l'isolant du sens de la vie. *Pourquoi vivre* jouxte *comment vivre*, l'un ne peut aller sans l'autre dans une approche globale. Le début et la fin sont unis, l'un implique l'autre. Comment séparer la notion de naissance et de mort, comment en fuir un pour se concentrer sur l'autre? Seul notre mental occidental peut tenter de faire croire qu'un tel schisme est possible.

Cette notion des trois foyers va donc nous présenter un point de vue expliquant comment la vie s'entretient mais en même temps à quoi elle sert.

Dans la notion énergétique pour compléter ce que nous avons déjà dit, nous pouvons dire que l'humain a pour « travail » de créer de la conscience, du subtil. Les différentes phases de son vécu sont là pour lui faire prendre conscience puis pour élargir cette conscience et ainsi lui permettre, gorgé de cette énergie subtile, de changer de plan de conscience lorsque son séjour terrestre est terminé.

Tout ce que nous appelons les grandes joies et les grandes peines, tout ce que nous tentons désespérément de trier en bon et en mauvais sont en fait des stimuli que la Vie nous propose pour nous réveiller. Elle cherche à nous sortir de cette torpeur dans laquelle nous cherchons tant à rester tout en se berçant d'histoires merveilleuses, de prince charmant et de belle princesse. Ces thèmes ont déjà été abordés depuis le début de ce livre mais doivent bien rester à l'esprit.

Dans la notion moderne, à l'inverse, accroché à un pragmatisme forcené, l'occident crie haut et fort qu'il ne faut pas croire à ces dogmes fumeux. Pour reprendre l'idée de ce livre, nous pourrions dire qu'il ne fait que reprocher à autrui ce qui en tension chez lui, et en fait impose aussi ses propres dogmes. Mais ceux-là, dénués de toute finalité, ne laisse en pâture au peuple qu'une notion de vie débutant à la naissance, terminant à la mort, fin de toute l'aventure.

Ainsi dénué de sens il est aisé de se dire qu'il faut profiter de la Vie au maximum et qu'une fois en terre nos actes disparaîtront avec nous, chacun peut donc agir à sa guise.

Je pense que maintenant la conscience humaine s'ouvre à nouveau sur une perception plus juste et plus précise du sens de la Vie. La science moderne a fait son travail de démystification, il faudrait juste qu'elle ne s'emballer dans cette course. Faisons notre pas actuel qui bien évidemment sera dépassé un jour comme l'est celui d'aujourd'hui, ainsi va la Vie.

Les nombreuses expériences de mort dépassée (N.D.E: Near Death Experience) que les gens relatent viennent bien corroborer les pratiques et écrits anciens. Leur grand intérêt est que ce sont des expériences et non pas des théories. Comme certaines pratiques chamaniques qui nous offrent la possibilité d'expérimenter certains plans de conscience, ces expériences permettent d'en avoir une approche intime et non pas dogmatique.

Pour venir en aide aux pauvres humains que nous sommes et faire que l'on puisse tenter de comprendre tous ces processus, la Vie présente toutes ses manifestations, du plus subtil au plus physique, en suivant les mêmes lignes et les mêmes lois.

Dans cette idée, voici comment nous pourrions replacer l'humain que nous sommes dans ce foisonnement de la Vie. Il serait intéressant d'ailleurs que vous preniez quelques secondes ou minutes pour prendre conscience de votre place au cœur de votre vie et de sentir cette conscience se dilatée doucement en suivant la proposition que je vous donne:

« ...vous êtes vivant sur cette terre, là aujourd'hui précisément, faisant partie d'une famille qui elle-même fait partie d'un peuple social dépendant du peuple humain inclus dans le peuple animal, lui-même élément des différents peuples terrestres que sont le minéral, le végétal, l'animal et l'Humain, sur une terre qui fait partie du système solaire qui lui-même fait partie d'une galaxie qui elle-même encore fait partie d'un groupe encore plus vaste s'étendant jusqu'aux limites de notre conscience et même bien après mais alors nous ne pouvons l'imaginer ni le conceptualiser ».

Partant de votre nombril nous sommes arrivés au bout de l'univers, mais il existe beaucoup de

nombrils sur cette terre, chacun vivant à un endroit du globe dont les rythmes sont différents. Vous pouvez facilement comprendre qu'en même temps que vous vivez, que votre vie s'exprime, la Vie s'exprime dans cet ensemble de manifestations que l'on nomme les Souffles de la création. Pendant que certains se couchent, d'autres se lèvent, quand certains naissent, d'autres meurent, *en même temps, dans le même instant* toutes les heures, toutes les saisons, toutes les émotions, tout ce que la création peut engendrer existe simultanément sur terre! A chaque seconde, l'ensemble de la création s'exprime complètement dans ce monde qu'est la Terre comme dans la galaxie et encore plus loin, prenez un peu de temps pour en réaliser l'ampleur.

Ainsi placé, nous voyons bien que nous sommes un élément faisant partie intégrante d'un tout, mais en même temps sommes « un tout ». Notre corps est composé d'un ensemble de structures dont les anciens avaient bien perçu la similitude avec l'organisation céleste. Notre pensée occidentale qui est encore trop séparatiste à toujours du mal à comprendre que les choses ne sont pas séparées mais s'additionnent, patience.

Ces notions philosophiques sont indispensables pour comprendre le fonctionnement de cette usine énergétique car sinon à quoi serviraient ces organes trésors chargés de thésauriser ce subtil humain.

Car leur rôle est là, emmagasiner de la conscience. La chimie ne pourra certainement pas le démontrer mais nous trouverons bien un moyen de le faire par des moyens objectivants, patience. Le Cœur, la Rate/Pancréas, le Poumon, le Rein et le Foie sont des collecteurs d'énergie que l'on devrait nourrir au mieux tout au long de notre vie. Mais voilà, nous croyons qu'il faut brûler la chandelle par tous les bouts possibles et imaginables, qu'il ne faut surtout pas s'occuper de soi, ne pas se regarder le nombril comme ils disent. Surtout s'occuper des autres alors que l'on ne sait pas s'occuper de soi-même! Se perdre dans l'agitation et la fuite en tout genre car la mort sera l'échéance ultime.

Nous pouvons ainsi passer à côté de nous-même tout au long de notre vie en fuyant les thèmes de réflexions que propose la Vie mais cela correspond certainement à une aventure humaine dont le sens m'échappe comme beaucoup d'autres encore d'ailleurs!

Revenons à notre usine pour comprendre donc que son rôle est de fabriquer des énergies spécifiques que sont l'énergie alimentaire et défensive, le sang, en accord avec l'énergie ancestrale donc conforme à un plan de vie particulier.

Je suis cet humain, de cette famille, dans cette vie-ci précisément. Les difficultés de fonctionnement du système corporel ne pourront prendre du sens qu'en considérant cet ensemble qu'est une vie comme le suggère cette longue présentation philosophique. Chacun est venu pour réaliser une tâche particulière dans un champ de possibilité, ses capacités propres, qu'il devra manifester spécifiquement.

Les différentes pathologies seront donc des indicateurs, des signaux d'alarmes qui ont pour but de nous réveiller de notre état somnambulique, et surtout nous rappeler à l'ordre pour que nous modifiions notre vie. Continuellement la Vie se chargera de maintenir l'éveil et de veiller à la trajectoire par le biais des évènements et synchronicités que l'humain moderne appelle hasard.

Alors que notre goût immodéré pour la sieste et le farniente, ou l'activisme et l'agitation, nous font préférer la fuite à la remise en question, nous échafaudons toutes sortes de plans pour nous éviter de changer. Pour cela nous préférons tenter de modifier la vie à chaque fois que nous sommes dérangés ou malades. On préfère adapter l'externe plutôt que de nous remettre en question. C'est la faute à untel qui m'a contaminé, à ce microbe qu'il faut tuer, à tel événement qu'il ne faut plus voir, la vie dans un caisson aseptisé nous guette!

Il est vrai, et j'en conviens, que certaines séquences de vie sont rudes et très difficiles. Lorsque l'on est dans la tourmente mes propositions peuvent énerver plus qu'autre chose. Mais jusque-là, que ce soit pour moi ou pour mes patients, j'ai constaté que si l'on arrive à lâcher nos désirs inappropriés du moment, si l'on arrive à accepter que la Vie cherche à nous mener sur une autre berge, si l'on accepte d'accueillir un nouveau mode de fonctionnement, alors on sort plus vite de la tempête.

Puis nous pouvons, avec de l'aide bien sûr, rapidement récupérer le sens de ce qui s'est passé pour surtout éviter d'y retourner. Les répétitions de séquences étant souvent dues à la répétition de notre comportement. Repensez à notre mouche du début!

Ce long préambule me paraît important car il faut impérativement avoir bien en tête toutes ces données pour comprendre ce monde de manifestations que l'on nomme « maladie ». Maintenant, nous pouvons revenir à l'observation de notre tableau de bord qu'est notre corps pour en comprendre les différentes manifestations symptomatologiques.

Les épaules et les membres supérieurs:

Ainsi des tensions dans les épaules avec une sensation de lourdeur sont souvent représentatives d'une charge excessive que l'on porte. On se croit obligé de supporter une charge de travail, un vécu particulier, un rôle maternant avec le conjoint ou un proche. Avec notre mental nous argumentons qu'il faut bien, qu'on ne fait pas toujours ce que l'on veut dans la vie et toutes autres sortes d'états idéologiques qui nous maintiennent dans ce rôle. Notre culpabilité toute judéo-chrétienne nous empêche de laisser l'autre (ou nous-même!) vivre sa Vie comme il l'entend, nous pensons être mieux loti que lui pour intervenir dans ses choix et décisions et le prendre « en charge ». Reprenez le chapitre 7, observez pourquoi et comment le vécu de cette personne vous dérange, travaillez sur vous pour lever vos tensions. Ayant fait ce premier travail, vous verrez tout ce que vous avez dû aborder et modifier en vous. Il vous sera alors facile de comprendre que l'autre a aussi un cheminement particulier à faire, à sa manière. Ainsi vous ne donnerez plus de conseils avisés et donc faux, mais saurez proposer un avis, parfois juste un petit mot, éclairant le pas à faire pour cette personne. Sans pressions inutiles, sans redevabilité particulière, sans attentes de résultat, cette personne pourra cheminer plus facilement.

Apprendre à lâcher ces situations nous demande aussi une prise de conscience et une acceptation d'appréhender l'inconnu, de quitter une situation désagréable mais connue pour découvrir un nouveau mode de vie pour lequel nous n'avons aucune garantie.

La Vie réelle d'ailleurs, ne propose jamais de garantie car elle demande une confiance, un don de soi en d'autres termes, la foi. C'est un des premiers éléments qu'il nous faut découvrir en nous, et nous sommes seuls face à nous-même pour cela, personne ne peut faire le travail à notre place.

Je peux juste vous dire que je ne regrette aucun de mes lâcher-prise, aucun deuil que j'ai eu à faire, ni aucune de mes transformations aussi douloureuses fut-elle pendant les étapes préliminaires.

Dans un plan plus physique, les épaules sont parcourues par les méridiens du gros intestin, du triple réchauffeur et de l'intestin grêle qui cheminent jusqu'aux extrémités.

- Face antérieure: Ainsi les douleurs du tendon du biceps, les épicondylites ou tennis-elbow sont en relation avec le méridien du gros intestin dont l'énergie est en général insuffisante par excès d'exercice et alimentation non-correcte.

Face postérieure: La difficulté à mettre les mains dans le dos (dégrafer le soutien-gorge) est en relation avec l'intestin grêle, encore une fois la diététique est à revoir sachant que ces douleurs font suite à des encrassements qui évoluent depuis des années. L'arrêt des excès pendant 15 jours ne changera pas grand-chose quand bien même l'on a de légères améliorations immédiates. La notion fondamentale à comprendre est qu'une correction diététique complète et définitive est à faire.

En fait, pour toutes pathologies articulaires, cutanées, musculaires, dermatologiques, O.R.L, digestives et nous pourrions rajouter pour toutes pathologies quelles qu'elles soient, la correction alimentaire est de rigueur!

- Face médiane: pour les difficultés à lever les bras verticalement (haut les mains!) le méridien du triple réchauffeur est en cause. C'est un méridien qui gère l'usine énergétique des trois foyers, donc l'alimentaire! Il est en relation directe avec la vésicule biliaire et bien souvent ces douleurs d'épaules peuvent avoir leur origine dans une inflammation de la vésicule.

En résumé, pour ces problèmes d'épaules reconsidérez ce que vous portez ou votre désir d'être épaulé, revoyez votre diététique, voyez si un problème dentaire n'est pas en relation. Le chapitre 11 vous donne les trajets de méridiens, observez que le méridien du gros intestin, intestin grêle et triple réchauffeur relie les doigts et la face en passant par les épaules. Ainsi les perturbations du haut influent vers les extrémités comme à l'inverse nous avons déjà vu que le port de bagues et bijoux pouvaient engendrer des difficultés des épaules, du cou et parfois plus haut.

Pour les faces internes du bras, les méridiens du cœur, du maître du cœur et du poumon circulent.

Les deux premiers sont en relation directe avec le monde émotionnel. Ces méridiens débutent sur le petit doigt et le médium puis parcourent la face palmaire de la main, du poignet et remontent ainsi le long du bras jusqu'au thorax.

Les maladies de Dupuytren ou les pathologies du canal carpien sont souvent en relation avec des grosses difficultés d'expression de l'émotionnel.

La maladie de Dupuytren est une rétraction des tendons, cette rétraction est à l'image de la rétraction dans laquelle les gens se retrouvent. Est-ce par peur de s'ouvrir, par croyance qu'il ne faut pas s'exprimer émotionnellement ou pour tout un tas d'autres injonctions souvent éducatives? Toujours est-il que le thème est à travailler.

D'apprendre à s'ouvrir, à ne plus craindre l'environnement, à savoir vivre en osant prendre sa place naturellement... font partie de la transformation nécessaire pour régler le problème de fond tout en abordant la forme par des moyens plus classiques que sont la chirurgie si nécessaire, les massages avec huiles essentielles appropriées, le yoga avec respiration locale, et tout autre moyen. Mais faire de la chirurgie sans aborder le sens fera les rechutes, complications et envahissements à l'autre main que l'on voit souvent.

Les éruptions palmaires, comme l'eczéma (localisé à la main, pas généralisé), parlent plutôt d'un feu qui cherche à s'exprimer. Bien souvent les gens qui ont des qualités cachées de magnétiseur (fonction des plus naturelles qui soit!) souffrent de ce problème. Quelque chose issue du cœur ou du maître du cœur, donc en relation avec l'identité spécifique de la personne, s'impose à cet endroit. L'expression populaire dit « avoir le cœur sur la main », l'énergétique confirme, maintenant qu'avez-vous au fond de ce cœur qui peine à s'exprimer?

Cette qualité qui veut émerger n'est pas forcément thérapeutique, elle peut être aussi créatrice, ou en tout cas être une qualité profonde qui jusqu'à maintenant est niée. A vous de trouver au fond de vous!

Les problèmes qui touchent l'index et le pouce seront en relation avec le gros intestin et le poumon et signent souvent un encrassement digestif, d'où diète et purge en tout genre avec exercices respiratoires.

Les panaris seront en relation avec la fonction du méridien concerné et sont une élimination du système. Bien sûr, quand je parle d'éliminations, elles pourront être du plus physique au plus subtil, comme nous l'avons déjà vu, la frontière entre les deux n'étant pas si nette et franche.

Pour résumer ce thème des membres supérieurs, nous pouvons dire qu'ils sont beaucoup en lien avec le monde relationnel comparés aux membres inférieurs qui concernent notre conduite dans la vie et nos racines.

Si l'on observe et compare la mobilité des bras et des jambes c'est assez évident de voir la différence car hormis certaines personnes très souples qui peuvent bouger leurs jambes dans toutes les directions seuls les bras peuvent parcourir autant de secteurs. Si la structure est ainsi organisée c'est que l'intention vitale est précise.

Les habitudes humaines sont consécutives à cette physiologie. Dans nos relations humaines on ne se serre pas les pieds mais les mains; lorsque l'on est plus intime on se claque le dos, par contre lorsque la colère gronde et que notre côté rustique et primaire s'exprime on « se botte le cul ». Pour décrire la Vie nos mains montrent dans un magnifique cercle l'étendue de la terre et l'immensité du ciel. Les mains peuvent créer de magnifiques choses à part pour ceux « qui dessinent

comme un pied »...

Comme je le disais en début de livre, si la matière est ainsi organisée c'est que les souffles de la Vie induisent cette forme. Ce n'est pas par hasard que les bras se meuvent ainsi comparés aux jambes, c'est le sens même de notre vie.

Donc, lorsque vous souffrez des membres supérieurs (ou toute autre manifestation), voyez quels sont les méridiens concernés (ou demandez à votre énergéticien!) puis prenez le temps d'en étudier l'écho dans votre monde émotionnel ou psychique pour comprendre que vous vous êtes épuisé dans une attitude qui n'est plus conforme, en admettant qu'elle le fut. Munis de ces informations, osez poser des actes nouveaux, modifier la diététique, renourrissez la fonction et les tissus concernés, faites-vous aider par tous les thérapeutes que vous connaissez pour que cette transformation s'opère le mieux possible. Faites le deuil de votre attitude passée et réjouissez-vous d'accueillir le nouvel être. Cette proposition sera valable pour toutes vos pathologies.

Le foyer supérieur:

Les épaules étaient en fait la partie externe de ce foyer supérieur dont les poumons et le cœur en sont l'interne. Avec ces deux organes, nous sommes dans une relation subtile au monde. Les émotions et mon identité profonde avec le cœur, l'appel du cosmos (l'air est bien le ciel qui rentre dans mon corps, lorsque c'est de la poussière qui rentre on ne supporte pas!), le souffle de la Vie qui pénètre dans le corps, avec le poumon

A ce titre **le poumon** portera le désir de vivre, étant le réceptacle privilégié des souffles vitaux il en est le garant. L'énergie du Ciel, de l'air, dont l'oxygène n'est qu'une partie, est l'apport le plus important pour l'entretien de la vie. Je l'ai déjà dit, mais n'hésitons pas à répéter, on ne peut se passer d'air que quelques minutes pour les plus résistants, d'eau pendant deux jours et de nourriture solide jusqu'à trois semaines. L'attention à notre respiration devrait donc être primordiale. Dans l'imagerie religieuse, Dieu souffle dans le nez d'Adam pour lui donner vie, pour l'animer. Toutes les traditions insistent bien sur ce rôle premier. La privation de nourriture ou d'eau ne génèrera pas les mêmes réactions impérieuses que le manque d'air, l'activation de désir de vivre en sera la raison. En acupuncture le grand point que l'on utilise lorsqu'un patient parle de suicide, c'est le point de purification du poumon. L'instinct de survie, la capacité à prendre ce qui m'est indispensable dans la vie, que l'on appelle la captativité, seront sous sa dépendance directe. Lorsque cette dernière fonction est altérée, les gens n'oseront plus réclamer leur dû à la Vie, ne pourront plus s'insérer dans la vie pour répondre à leurs besoins, ils peuvent même se laisser mourir dans la solitude. La tristesse les envahit, ils ne voient plus à quoi bon se battre. A l'inverse, la kleptomanie sera une irrésistible envie de prendre, de voler et signera un autre déséquilibre des énergies du poumon.

En relation avec cette notion d'instinct de conservation, la présence de la lignée familiale va induire le souci d'entretenir la vie pour la faire perdurer. L'intention familiale de ne pas s'éteindre soufflera aux poumons de faire ce qu'il faut. De même que personne au monde ne veut vivre cette épreuve de la perte d'un enfant, toute lignée veillera à pousser la descendance à perdurer, à vivre. Ce souci de continuer la vie s'imprimera dans ce réceptacle particulier qu'est le poumon, maître du souffle, de l'air, énergie la moins matérielle du corps. En même temps, cette capacité subtile permettant de sentir cette présence familiale sensibilisera cet organe aux présences des entités diverses et variées.

C'est le thème des fantômes, démons et esprits en tout genre. Une expression populaire dit que l'on

peut « avoir le diable dans la peau », le diable pouvant être vu comme l'aspect incontrôlable de pulsions plus ou moins destructrices qui peuvent être perçues comme des entités désincarnées voulant s'imposer à un vivant. Le poumon étant maître de la peau, la liaison énergétique est directe. Je ne détaillerai pas plus ce passage un peu obscur car le thème est vaste.

Mais les brumes d'automne nimbant un vieux château hanté dont les vieilles chaînes métalliques du pont levis cliquetant au vent du soir peuvent résumer l'ambiance de cet élément.

Cette ambiance oppressante (attention, les mots que je choisis ne sont jamais fortuits!) de la présence familiale peut être étouffante, vous empêcher de respirer, certaines formes d'asthme peuvent avoir leur racine par là.

Parfois les gens vous « pompent l'air », vous empêchent de respirer, vous polluent l'air... vous aurez certainement dans ces cas des problèmes pulmonaires.

Si en plus la colère est de la partie, la bronchite (ite: feu) n'est pas loin!

Pour continuer dans cette notion de défense de notre territoire, la peau sera la limite externe du physique, une sensation d'irritation lorsque l'on envahit notre territoire peut apparaître sous forme d'eczéma. Vous connaissez cette expression « Oh toi, je t'ai dans la peau! ». Dans cet exemple, la présence est désirée mais lorsque cette présence n'est pas attendue alors la réaction s'enflamme.

Dans les cas d'eczéma du nourrisson, la relation aux parents est à étudier (soit en excès, soit en insuffisance), et pour une cause plus physique, le lait maternisé peut être en cause.

Bien sûr, le terrain de l'enfant est à considérer. En homéopathie, on sait bien que l'héritage vaccinal perturbe les réactions et peut générer ce problème en fragilisant sur plusieurs générations les réactions immunitaires.

Par contre, si vous voulez supprimer cet eczéma par des crèmes aux corticoïdes, vous pourrez le faire disparaître de la surface mais il ira en profondeur agresser le chef de la peau, le poumon, qui ne sera certainement pas content et un asthme consécutif pourra apparaître.

Pour que cet organe fonctionne correctement, le gros intestin devra évacuer le mieux possible. La relation entre poumon et gros intestin n'est pas forcément simple à démontrer. L'acupuncture nous fournit tous les éléments possibles mais ils compliqueraient la compréhension de mon texte. Je vais plutôt vous donner un exercice à faire. Lorsque vous êtes aux toilettes que vous voulez pousser pour exonérer votre selle, essayez poumons vides et poumons pleins. Quelles sont les différences? Si vous avez une grosse envie d'aller aux toilettes, urgentissime, préférez-vous souffler, siffler ou plutôt vous mettre en apnée? Pendant que l'on est dans ces jeux, voyez qu'avec la vessie c'est l'inverse!

Ces petits exercices que vous pouvez faire autant que vous voulez, n'hésitez pas à jouer avec votre corps, font bien voir le lien entre les deux organes et peuvent faire comprendre que pour toutes pathologies pulmonaires le transit doit être d'abord réglé. Le gros intestin étant la partie terminale du tube digestif, la diététique s'impose de nouveau.

Comme autre symptôme rentrant dans ce chapitre, nous trouvons les allergies. Cette manifestation est une hyperréactivité à un stimulus perçu comme dangereux. L'allergène, poussière pollen ou autre substance, n'est pas agressif en soi mais l'est perçu par la personne. Cette manifestation physique correspond souvent à des manifestations émotionnelles et psychiques du même ordre. A savoir, la personne manifesterait une réaction exagérée, souvent de type colère, face à des propos ou des situations qu'elle pense agressives. De la même manière que le pollen n'est pas agressant, la situation relationnelle ne l'est pas plus, mais la réaction de la personne s'enflamme en déclenchant une colère. Quelles croyances, quelles peurs, activent ce système? Seule la personne peut répondre après avoir fait un long chemin personnel.

Pour bien percevoir cette forme comportementale, revoyez lorsque quelqu'un vous approche de trop près alors que vous ne désirez pas cette promiscuité, vous le chassez vertement avec colère. Puis vous retrouvez votre calme lorsque l'indésirable est parti. L'allergie est ce même comportement mais accentué et adressé à chaque élément de vie paraissant dérangeant.

Maintenant, certaines faiblesses corporelles, en l'occurrence du poumon, peuvent générer cette réaction. Dans ce cas, cela correspond au moment où vous êtes fatigué et ne supportez plus la

présence d'autrui. L'allergie en ce cas, est une faiblesse chronique du poumon qui ne supporte plus le moindre contact. En général l'allergie est cutanée ou à démarrage nasal et confirme le lien avec le poumon.

Le cœur maintenant, le siège de l'empereur, comme disent les acupuncteurs. Cette pièce maîtresse en lien avec le sens de la Vie, réceptacle de la parcelle divine, manifestera aussi beaucoup d'informations. Toutes pathologies du cœur est à mettre en lien avec le sens de la vie de la personne, n'y voir qu'un muscle qui bat ce n'est que regarder la hauteur du soleil lorsque l'on parle de l'été. Bien sûr qu'il est plus haut, mais est-ce tout? Bien sûr que le cœur pompe le sang, mais cela ne s'arrête pas là, et pour que cette fonction soit correcte la relation à la Vie doit l'être tout autant.

Si un patient s'essouffle à prouver au monde qu'il a des capacités; un problème cardiaque risque d'apparaître. Quand on s'essouffle à courir derrière toutes sortes de chimères. Quand on oublie de s'occuper de soi pour n'être que dans une image de soi, la réalité nous rattrape car on ne peut pas s'oublier sans épuiser ce cœur. Nous sommes obligés de nous occuper de notre corps comme il est, en fonction de qui nous sommes, en tenant compte de l'ensemble de nos facettes. Pour cela, il faut apprendre, grâce aux nombreuses techniques de développement personnel, à calmer les angoisses et à découvrir nos compétences enfouies et cachées. Car ce n'est qu'en vivant pleinement notre personnalité que l'on arrive à se régénérer complètement.

Ne jouez plus de rôle, soyez-vous même, ordonne ce cœur! Voyez ces gens hautains, voulant faire croire qu'ils ont une grande importance, habillés de manière riche et visible, attirés par les titres et les honneurs, ne cachent en fait qu'un désarroi profond égal à leur démonstration. Plus le singe monte haut plus il fait voir son derrière! Il est encore là notre singe!

Cet élément exprime la joie. Lorsqu'elle ne se présente plus, cela signe le trouble de l'empereur, son rythme s'affole ou bat la chamade. La joie, la gaité de l'été, l'amour et la sexualité vont être son expression. Le coup de foudre, ce feu céleste, soude une union passionnelle. Quel est le rythme de votre cœur dans ce cas? Lorsque le désir sexuel se fait ressentir comment se comporte-t-il? Faites les essais.

Les gens dont le feu est fort auront une sexualité tout aussi forte.

Lorsque l'on empêche ou perturbe la sexualité, les troubles cardiaques le diront. Ce qui ne veut pas dire que vous devez faire toutes les conquêtes possibles et imaginables pour éviter les pathologies cardiaques. Vous avez un thème à résoudre, cela peut être d'utiliser autrement votre feu, de ne pas le limiter uniquement à la sphère sexuelle. Le pouvoir créatif peut s'exprimer autrement.

De même, les gens que l'on appelle les fêtards, ripailleurs et paillards, auront un feu excessif et risquent beaucoup pour leur santé en brûlant la chandelle par tous les bouts. Mais pour éteindre un feu puissant, le travail n'est pas simple, il faut souvent attendre qu'il commence à s'épuiser de lui-même avant de pouvoir agir. Mais il se peut qu'il s'arrête pour de bon, d'un coup, par épuisement. Les gens de typologie feu sont décrits dans les textes comme ayant une courte vie. Leur phrase est souvent qu'ils préfèrent vivre copieusement plutôt que longtemps. A chacun son choix.

Le feu est détenteur aussi de mon identité, à ce titre si l'on m'oblige à faire quelque chose qui me paraît impossible (quitter la maison que j'aime par-dessus tout, quitter ce qui m'est le plus cher...) cela me fend le cœur. Encore une fois les troubles m'indiqueront un travail à faire sur moi. Non pas en refusant ce qui doit être fait mais en opérant une transformation qui me fera voir que ma vie en fait est plus vaste et plus riche que l'ensemble de mes possessions et croyances. Une phrase dit: « seul, celui qui a tout perdu sait qu'il est plus que ce qu'il a perdu! ».

S'il nous reste des choses sur le cœur, au fil du temps cela va se matérialiser. Les vieux souvenirs affectifs, les vieilles blessures finissent par former des bouchons bien réels et boucher les coronaires. Bien sûr que ces bouchons sont fait de matières précises (cholestérol...), mais s'ils se font là, et à ce moment-là, c'est qu'une intention les y fixent. Les évènements non résolus finissent toujours par perturber le corps, à nous de clarifier nos souvenirs pour les fluidifier et les laisser

s'intégrer à notre personnalité. Ne cherchez pas à évacuer votre passé, cela ne marche pas. On ne peut qu'intégrer, digérer notre vécu pour qu'il nous transforme. Jamais personne n'a réussi à éliminer une part de sa vie.

Combien de personnes sont traitées pour de l'hypertension artérielle suite de grosses perturbations (décès du mari ou de la femme...) alors que les aider à libérer le problème remettrait tout en ordre de manière naturelle?

Parfois les artères coronaires sont juste pincées, resserrées, l'angine de poitrine, alors peut-être avez-vous attrapé un coup de froid émotionnel. L'angine de la gorge est souvent, en énergétique, un coup de vent froid alors que l'on avait chaud. L'exemple type est une personne qui s'active un jour d'été, sue copieusement, les pores de la peau sont donc ouverts au maximum pour que la chaleur sorte. Mais s'ils sont ouverts, le froid externe peut aussi rentrer, et si la personne passe dans un courant d'air, prend sa voiture et roule fenêtre ouverte, à ce moment le vent froid rentre immédiatement et génère l'angine.

Si l'on transpose cette manifestation physique à l'émotionnel, vous aurez une personne en pleine histoire amoureuse, en pleine expansion affective, pensant que rien ne peut arriver, mais qui apprend subitement que l'autre le quitte, le trompe ou tout autre désagrément du même genre, cela lui fera l'effet d'une douche froide. Ce froid soudain se loge dans le cœur et induira une angine de poitrine.

Les diagnostics et terminologies de médecine occidentale sont souvent porteurs à leur insu de l'explication énergétique. Apprenez à utiliser ce que dit votre médecin en déplaçant les termes du physique à l'émotionnel et au psychisme, vous serez surpris de découvrir du sens caché.

Enfin ce cœur a sous sa dépendance le système artériel (pas veineux!). Alors les artérites en tous genres seront à mettre en relation avec un blocage dans notre vie qui nous empêche d'avancer, associé à un sentiment de colère par exemple. Les causes intimes peuvent être nombreuses et variées, pour les trouver et les comprendre, prenez le temps de voir à la suite de quoi cela s'est déclaré et quel lien vous pourriez établir pour après poser des actes nouveaux. Faire de nouveaux pas dans la Vie.

Comme dans toutes pathologies, bon nombre d'informations sont contenues dans le problème, prenez alors le temps de les résoudre une à une, comme vous feriez le ménage dans votre maison pièce après pièce, revisitez votre vécu événement après événement, pour vous libérer de votre contentieux personnel.

Une vieille phrase amérindienne dit « va où ton cœur te porte », si l'on suit réellement notre cœur et pas notre mental alors la marche reprendra.

Le foyer moyen:

Pour arriver là, nous devons quitter notre ciel personnel, le foyer supérieur. Nous laissons derrière nous les douze constellations que sont nos côtes, passons la coupole céleste qu'est le diaphragme et arrivons sur terre: l'estomac et la rate/pancréas.

L'estomac a pour fonction de digérer, de faire le tri de notre alimentation.

Comme tous les organes son rôle sera du plus physique au plus subtil, il devra donc digérer les repas mais aussi les émotions. Le vécu en tout genre doit être assimilé, synthétisé. Toutes informations reçues demandent à être digérées.

Combien de fois, un vécu personnel, une information du J.T du soir... ne descend pas. Portez bien attention sur votre état d'âme après les informations, êtes-vous gaie et heureux? Combien de temps allez-vous mettre pour laisser passer ce poids informatif? Comparez avec les jours où vous ne regardez pas la télé, quel est votre ressenti?

Lorsqu'un étudiant se gave de cours pour réviser son bac, il stimule au maximum son estomac et sa rate (en acupuncture la rate et le pancréas sont communes et l'habitude est de juste dire « la rate ») pour assimiler ce qu'il apprend.

Les termes physiques et subtils sont toujours les mêmes, l'assimilation, qu'elle soit alimentaire ou

informative reste sous la dépendance de la fonction Terre, la rate et l'estomac.

Ce qui explique que les points d'acupuncture de tonification de la rate permettent d'augmenter considérablement les résultats scolaires. Ils permettent à l'élève de se concentrer, de synthétiser et de mémoriser ses cours. Je le constate régulièrement en cabinet où des jeunes viennent pour des difficultés scolaires avec défaut de concentration et finissent par retrouver leurs capacités assez rapidement. Trop souvent, le système éducatif cherchait à culpabiliser ces enfants en disant qu'ils ne voulaient rien apprendre, qu'ils ne faisaient pas d'efforts pour rester tranquilles, qu'ils étaient des enfants instables ne cherchant qu'à embêter les parents et éducateurs, qu'ils étaient fainéants... alors que simplement *ils ne pouvaient pas se concentrer par défaut énergétique*.

Sachez que lorsque des enfants récupèrent leur concentration ils sont les premiers contents à pouvoir offrir de bons résultats à leurs parents.

Vos enfants ne sont pas des monstres à corriger, ce sont des êtres humains comme vous qui parfois ne peuvent pas, physiologiquement, réaliser certaines choses, ils ne veulent pas vous nuire. Ils ne rêvent même que de vous plaire! Repensez à vous lorsque vous aviez le même âge, quel était votre vécu? Maintenant, je comprends bien que parfois l'adulte que nous sommes, souffre de ces turbulences, l'impatience gronde et l'orage fini par éclater. Essayez alors de travailler sur vous, de revisiter vos tensions et souvenirs, cela facilitera énormément le passage de ce délicat moment. Utilisez l'effet miroir, comment étiez-vous au même âge? Ou comment êtes-vous face au même problème?

Par contre, ces chers enfants devront comprendre que leur fonctionnement intellectuel est alimenté en direct par l'estomac et la rate donc que leur alimentation doit être correcte.

Mais que veut dire correcte? J'ai déjà donné quelques indications comme faire attention aux groupes sanguins. Mais il y a une donnée énergétique importante à comprendre, c'est l'idée qu'il existe des niveaux de fonctionnement de chaque système. Ce qui veut dire qu'une alimentation lourde nourrira le corps physique et une alimentation légère nourrira le corps subtil qu'est entre autre l'intellect.

Que veut dire lourde et légère?

En fait, c'est surtout le terme de légère qui est le plus intéressant à étudier. Légère sera synonyme de subtile. Une nourriture non raffinée, fraîche, issue d'une production attentive, chargée de vie sera déjà plus subtile qu'un produit issu du monde agro-alimentaire vendu en grande surface. C'est une première notion qualitative.

Puis les produits animaux nourriront préférentiellement le plan animal, physique de l'homme alors que les végétaux nourriront plutôt les plans plus subtils. Attention à mes propos, ils ne sont pas catégoriques, toutes les nuances existent. Ce ne sont que des indications globales, caricaturales, qui demandent une étude de votre part si ce thème vous intéresse! Il est donc important pour les jeunes de nourrir le plan physique à grand renfort de steak frites car leur développement structurel le réclame mais qu'ils pensent aussi à nourrir leur subtil qui en a besoin lors de leurs cours.

Pour les adultes, en fonction de leur métier, de leur sexe, de leur âge, de leur typologie... il faudra adapter l'alimentation. Un maçon ne sera pas satisfait par une seule belle salade printanière servie pour son repas de midi, pas plus qu'une secrétaire ne sera contente de manger un repas complet à base de pâté en entrée, bœuf bourguignon en plat, salade fromage dessert, le tout poussé par un demi-litre de rouge pour faire passer! A chacun d'adapter son repas en fonction de sa vie.

Mais attention de ne pas partir dans la caricature comme je l'ai proposé en exemple. Notre maçon cité aurait fortement intérêt à remplacer le pâté en entrée par des crudités, le rouge par de l'eau, en bref, il peut certainement alléger et s'en portera mieux. Je rappelle à notre maçon qu'une seule protéine par repas suffit donc soit le pâté, soit la viande, soit le fromage mais pas les trois!

La secrétaire de même gagnera en équilibre émotionnel en oubliant un peu sa ligne pour oser se densifier un peu en prenant un plat plus riche que sa seule salade.

Ainsi notre nourriture alimentera le plan qui lui correspond, l'animal pour le physique, le végétal pour le subtil avec toutes les gradations possibles d'un extrême à l'autre.

Maintenant, pour que l'estomac fonctionne bien, il faut aussi respecter certaines règles de bases, j'en ai déjà parlé lors des capteurs sensoriels et nous pouvons compléter un peu les données.

L'acupuncture enseigne que les viscères creux (vésicule biliaire, intestin grêle, estomac, gros intestin et vessie) se reposent en étant vides alors que les organes pleins (foie, cœur, rate/pancréas, poumon et rein) doivent être pleins.

Il est donc impératif de laisser le tube digestif se vider complètement avant de se renourrir. Donc les petits creux de la journée sont à laisser tel quel sans chercher à les colmater.

Découvrez le plaisir d'avoir faim!

Un humain peut rester 3 semaines sans manger avant que les complications n'arrivent, vous pouvez donc sans problème rester 4 heures sans manger.

Par contre, si vous avez ce que l'on appelle des crises d'hypoglycémie, c'est peut-être le signe d'une alimentation non-conforme lors des repas. Par exemple manger trop sucré, au petit-déjeuner par exemple, peut perturber le cycle de l'insuline et créer ces sensations. Si cela vous arrive, changer votre alimentation jusqu'à ce que cela s'amende. Mais vu que nous ne sommes pas intégristes et que vous avez aussi le droit de manger quand vous voulez, profitez de ces creux pour manger des fruits, c'est le meilleur moment.

Mais que ces fruits soient secs ou frais veillez à leur origine et à leur élaboration. A propos des fruits secs, souvent les gens disent que s'ils commencent, ils n'arrivent pas à s'arrêter.

Pourquoi faudrait-il s'arrêter? Il m'est arrivé de faire des repas de figues sèches et rien d'autre. Je n'arrivais pas à m'arrêter alors j'ai continué et je n'ai mangé que cela pendant mon repas, une bonne livre de figues en guise de choucroute c'était très bien. Je vous rassure, je ne suis pas mort, cela m'a fait beaucoup de bien et la satiété est arrivée après que je me sois suffisamment pourvu dans cette saveur et de ces composants. Par contre, tenez en compte dans votre gestion des repas, si vous avez dévoré un kilo de noix, vous n'êtes plus obligé de faire un repas complet, une petite salade suffira largement.

Donc, si l'on apprend à laisser le tube digestif se vider, puis à écouter ce que l'estomac (et non pas le mental) désire réellement absorber alors les brûlures, remontées, acidités, nausées, lenteurs...auront tendances à disparaître.

La rate (et pancréas) sera atteinte souvent après l'estomac et sera l'aggravation d'une alimentation non-conforme. Autant une erreur diététique passagère perturbera l'estomac et se résoudra après une petite diète, autant des erreurs à répétitions pendant de nombreuses années finiront par altérer la rate. Sa faiblesse se signalera principalement par des selles molles, des ballonnements, des lourdeurs digestives, des marques de dents sur le côté de la langue...

Maintenant, en tant qu'organe trésor, son côté subtil renseignera sur notre rapport au maternelle, la mère nourricière, le féminin. Les gens dont le ventre ballonne de manière passagère ou constante, ceux qui ont « un durillon de comptoir » ou porte « un bébé Kronenbourg » pourraient se questionner sur les tensions émotionnelles internes qui les poussent à de tels comportements en considérant leur rapport à leur propre maternité.

En général, lorsque l'on manifeste un comportement spécifique c'est que nous « coinçons » à ce moment-là. Donc, ceux qui « têtent encore leur bouteille », ceux qui « biberonnent » ont certainement un lien non-résolu avec ce passage d'enfance et une difficulté relationnelle envers leur mère.

Dans cette même idée des comportements particuliers, ceux qui ne peuvent s'empêcher de collectionner les voitures (ou habits, objets en tous genres voire même habitudes diverses...) de leur jeunesse sont souvent fixés sur des séquences particulières de leur vie. D'une autre manière encore, nous voyons des gens qui passent leur week-end dans des ambiances précises et anciennes, médiévales par exemple; nous pouvons alors penser qu'une accroche mémorielle est à l'œuvre. Dans ce dernier cas, les mémoires sont plus anciennes et mériteraient aussi d'être clarifiées pour libérer la personne, si elle en ressent le besoin, bien sûr.

Tous ces comportements s'appuient sur la mémoire et se réfèrent alors à la rate qui en est le maître. Nous avons déjà vu les problèmes de concentration dus au vide de la rate, dans ces cas présents, elle bloque sur un secteur et entraîne la personne dans une idée fixe tournant autour du même sujet.

Son attrait pour le sucré, la douceur qui est le plan physique de la douceur affective nous

fera rechercher parfois le morceau de sucre pour remplacer le câlin que l'on aurait aimé recevoir. Dans ce cas, il peut être bien d'apprendre à découvrir notre propre affection plutôt que d'attendre que tout vienne de l'extérieur. Apprenez à être doux, compréhensif envers vous-même, l'extérieur ne pourra jamais tout donner. Une grande part de nos attentes envers les autres est en fait celles qui nous incombent. Nous croyons que l'extérieur doit nous combler, mais c'est une source de conflit majeur, car si nous sommes comblés par les autres, en même temps ils nous envahissent vu qu'ils sont en nous. Commence alors la valse des « va-t'en, tu m'étouffe, et reviens je me sens seul ».

Dans la relation au féminin, si votre rate ou votre pancréas manifeste un trouble, prenez le temps de voir ce qui pourrait être modifié dans ce secteur.

Quand je parle de Féminin, je ne parle pas forcément de votre mère ou de votre femme, parfois c'est la grand-mère ou la personne qui a eu un rôle de mère pour vous. Cela peut être aussi votre propre féminin qui de toute manière se reflète dans les personnes féminines de votre entourage par le biais de l'effet miroir. Par le biais de ce miroir, vous aurez une vision de votre Féminin et non pas le Féminin en tant que tel, revoyez le chapitre concerné s'il le faut. L'expression commune est de dire « les femmes sont toutes comme cela », ce que je traduis par « je ne vois les femmes que comme cela », ou « je ne peux voir les femmes que comme cela », la différence est de taille.

Ainsi, si vous trouvez que les gens ne s'occupent pas assez de vous, c'est peut-être que justement vous ne vous occupez pas assez de vous-même!

Le diabète, manifestation ultime de l'organe, devrait amener la personne à revoir son rôle, ses attentes et ses liens envers sa mère ou envers la personne ayant eu rôle de mère.

En énergétique, nous disons que la rate est responsable des chairs, la forme corporelle en indiquera l'état de vide ou de plénitude. Mais attention aux erreurs de compréhension! Par exemple, l'obésité est en général un vide d'énergie de la rate consécutif aux différents aspects déjà évoqués. Etant mal alimentée, elle ne peut plus faire son travail correctement et gonfle comme l'éponge plongée dans l'eau. L'air ambiant étant chargé d'eau, le corps se comporte pareillement et s'imbibera de l'eau ambiante par vide d'énergie. Les régimes épuiseront aussi cette rate et feront ces pertes et reprises de poids bien connus.

A l'inverse, l'anorexie sera un blocage de cette fonction, parfois par agression du foie sur la rate, et empêchera la descente de la nourriture amenant alors un décharnement général. Dans ces cas-là, observez votre rapport à cette symbolique féminine qu'est votre corps.

Parfois, ce processus se met en marche par désir de s'amender de la contrainte physique et ainsi accélérer le psychisme. Lorsque l'on se passe de manger le mental fonctionne beaucoup plus vite et plus facilement, cela devient même grisant, alors qu'à l'inverse manger, donne l'impression d'immobilisation, d'enfermement dans cette structure limitée qu'est le corps.

Dans un cas, quel allègement allez-vous devoir réaliser émotionnellement et psychiquement pour que la forme s'amenuise?

Dans l'autre cas, quel concession êtes-vous prêt à faire pour accepter de vous incarner (rentrer dans la chair!) en perdant cette attirance du subtil pour oser vous densifier?

Dans ce paragraphe des chairs et de la forme, un symptôme fréquent aussi sera la douleur du corps, partout où l'on touche la personne, la douleur est présente, c'est souvent un état de vide de la rate.

En plus de la diététique, il sera intéressant que la personne se questionne sur cette sensibilité excessive qui l'empêche d'être touchée. Pour rester dans la notion de mémoire de la rate, peut-être que cette personne n'a pas oublié certains traumatismes qui l'ont blessé et reste alors dans la crainte d'être de nouveau atteinte. Peut-être est-elle saturée de sensations blessantes et ne peut plus en supporter d'autres? Apprendre à se libérer de ces épisodes en les disant, en en parlant, en les exprimant, en s'autorisant intimement la libération même si cela choque les proches ou les personnes concernées, apportera une paix intérieure en libérant le corps de ce marasme empoisonnant.

Le foie: la rate se situait dans le côté gauche et centre de l'épigastre (zone sous-costale gauche), maintenant le foie se trouvera franchement dans le côté droit. On change de côté, donc aussi de symbolique.

La rate répondait au maternel, maintenant le foie répond au paternel. Entendez toujours dans ce vocable la notion du masculin avec toute sa représentation, donc tout ce que l'on a dit pour la symbolique féminine de la rate pourra être repris pour la symbolique masculine du foie.

Un des rôles énergétiques du foie est l'expression, la diffusion des souffles. Lorsqu'un sentiment ne peut pas être exprimé, vous bloquez votre réaction donc vous bloquez votre foie. Le plus courant est la colère que vous gardez pour vous qui se transforme en douleur d'estomac. Dans certaines circonstances, ne pouvant pas réagir ou vous défendre, le mouvement réactif se retourne contre vous-même et blesse le couple estomac/rate qui est les voisins de palier les plus proches.

Un autre cas très fréquent aussi est la difficulté chronique que certaines personnes ont à s'exprimer, à dire haut et fort leurs désirs, leurs attentes, leurs espoirs, en fait à laisser émerger leur personnalité profonde et spécifique. Cette croyance fréquente, et bien souvent féminine, de devoir passer après les autres, d'attendre que les enfants soient grands pour espérer enfin commencer à vivre, de se ranger gentiment, docilement, derrière les désirs du conjoint, engendre ce même blocage du foie et toutes les corrections diététiques, toutes les séances d'acupuncture ou d'ostéopathie n'auront aucun effet durable tant que la personne ne se permettra pas cet affranchissement. Il faudra que la personne ose enfin s'ouvrir, prendre sa place et pour cela déranger son entourage, chose qu'elle redoute le plus en général. Sachez que de déranger les autres sera bénéfique pour tout le monde. Vos proches ne vous envahissent uniquement parce que vous n'occupez pas la place, et surtout votre attitude fermée ne permet pas au conjoint et aux autres en général de vous connaître. Ne vous croyez plus inutile, stupide, inintéressant, au service des autres, découvrez vos trésors enfouis. Personne au monde n'est dépourvu de ces trésors intimes, pas un humain, même le plus en difficulté, le plus condamnable, en est pourvu, par contre c'est bien souvent ce déni, ou cette méconnaissance, qui engendre ces comportements difficiles. Alors, osez être!

Le foie est très réactif, c'est l'énergie de la jeunesse, du matin, du printemps, lorsqu'on contrarie son expression il ne pourra pas débloquent son mouvement tout seul. Ne pouvant l'exprimer à l'externe, il ne pourra que le dévier jusqu'à ce qu'il puisse lâcher la pression mais à l'interne. Souvent c'est contre soi-même que l'on le laisse cracher son venin, sa bile, ce qui aura pour effet d'attaquer la paroi du duodénum, pour faire un ulcère.

En fait, il déversera sa tension vers la zone qui correspond à la difficulté. Si le thème est l'expression du féminin, il bloquera l'utérus, et les règles seront douloureuses voire empêchées. Si quelqu'un nous « pompe l'air » et que l'on ne peut rien dire, alors il attaquera le poumon et fera de l'asthme. Si quelqu'un nous fait « c.... », alors il attaquera le gros intestin générant les selles molles ou diarrhées.

Le foie retournera sa manifestation vers l'organe correspondant à l'émotion concernée; c'est celui qu'y le dit qu'y est!

L'expression en général qu'elle soit, physique, émotionnelle et artistique sera ce qui lui plaît le plus. Faire du sport de préférence de compétition, parler beaucoup de ce que l'on aime ou déteste, danser peindre ou faire de la musique raviront l'expression de ce foie. La retenir bloquera l'ensemble et générera à force des troubles physiques dans son secteur.

Pour toutes ces expressions, le système locomoteur est indispensable. Les muscles et les tendons manifesteront l'état du foie. Si les muscles sont trop tendus c'est que vous retenez quelque chose. Si ce sont les muscles du haut du dos, vous en avez peut-être plein le dos et vous n'osez pas vous l'avouer.

Par contre, si l'on en fait trop (comme le foie adore en faire toujours plus!) les crampes peuvent apparaître. Certaines personnes épuisent ainsi leur foie et l'on voit apparaître la saillance des muscles et les veines deviennent apparentes, leur couleur s'exprime en vert ou en bleu. Ainsi épuisé, le foie ne pourra plus nourrir les muscles et les tendons, ceux-ci se tendront et feront ces grosses tensions musculaires impossibles à résorber.

Les myalgies, jusqu'aux fibromyalgies, sont la combinaison d'un épuisement du foie et d'un excès de tensions émotionnelles envahissant le territoire du foie qu'est la structure musculaire. L'énergie saine apportant souplesse et onctuosité aux muscles est déficiente et de fait, permet

l'envahissement par cette énergie incorrecte qu'est le feu émotionnel non éliminé.

Pour les pathologies inflammatoires du foie (hépatite...) pensez à étudier et à libérer les colères et ressentiments qui vous obstruent et vous habitent.

Par exemple, une personne un jour déclare un cancer du foie fulgurant, il n'y a pas eu de facteurs déclenchant particuliers, mais à l'observation énergétique est apparue une somme colossale de colères réprimées que la personne n'a pas su aborder. Tout au long des années, elle a gardé son apparence réservée, gentille, polie, mais pour soulager la tension interne qui parfois devenait intense, le recours à quelques moyens fumeux était indispensable. Tous ces échappatoires connus qui se fument, se boivent de même que l'excès d'activité, les passions envahissantes.... ne sont que des anxiolytiques et des psychotropes communs ayant pour effet de nous faire oublier momentanément nos problèmes mais qui en même temps aggravent sérieusement le problème. La fuite n'a jamais été un mode de résolution des problèmes mais juste une illusion générant l'effet inverse!

Pour le bien-être de votre foie, la diététique sera de rigueur mais tout aussi important votre hygiène comportementale sera à surveiller. La pusillanimité (faiblesse, frilosité, timidité...), la réserve, le non-dit, les « je suis très humble »... ne sont que l'expression pathologique d'un vide du foie aussi dangereux que l'excès générant l'audace excessive, la colère, la violence jusqu'à la haine... L'un comme l'autre sont une manifestation morbide dont seul le destinataire change. Dans un cas la personne s'agresse elle-même dans l'autre elle s'en prend aux proches.

Bien souvent le thème de la colère est abordé dans ce chapitre du foie et les patients s'interrogent sur le bien-fondé ou pas de la colère. Cette énergie du foie est tout ce qu'il y a de physiologique, c'est notre moyen de signaler aux autres qu'ils nous marchent sur les pieds. Notre énergie défensive s'exprime alors et permet à l'autre de comprendre qu'une limite est touchée. La puissance de la libération doit être équivalente à la puissance envahissante, sinon essayez d'arrêter des chars d'assaut avec une brindille, ou tentez de dissuader des voleurs en les apitoyant, ou d'expliquer aux ronces de votre jardin de ne plus envahir vos fleurs, de dire au froid ou aux microbes de ne pas vous rendre malade parce que ce n'est pas le meilleur moment pour vous... Dans aucun des cas cela ne fonctionnerait car la réponse serait inadaptée. Par contre, lorsque le message est reçu, lorsque votre vis-à-vis a modifié sa réaction, votre tension retombe et vous sortez de cette émotion tranquillement, sans rancœur ni ressentiment résiduel. A l'inverse, si vous vous interdisez de réagir, la pression interne monte, l'autre n'étant pas au courant que vous vous vrillez à l'interne, ou du moins qu'il n'en tient pas compte, alors les tensions s'additionnent et finissent par exploser pour une brouille vous laissant dans la culpabilité et le remord. Pour certain, la libération n'a jamais lieu et l'implosion attend le petit surplus qui déstabilisera tout l'édifice, mettant à terre l'individu.

Pour résumer, la colère n'est pas « négative », c'est un outil physiologique, par contre « être en colère chronique », rester en colère, entretenir des colères (anciennes, de familles, de pays...) est largement pathologique et source de nombreux problèmes.

Pour ce chapitre de la violence, j'aimerais vous citer cette petite histoire que raconte le Dalai-Lama:

« ...Elle raconte qu'un jour deux moines étaient assis en méditation tout près d'un torrent, quand ils virent arriver près d'eux un homme quelque peu fou qui s'apprêtait à plonger dans les eaux tumultueuses. Nos deux méditants savaient bien qu'il n'en réchapperait pas. Ils cherchèrent donc à lui faire entendre raison, mais en vain. L'un des méditants se dit alors qu'il ne pouvait rien faire d'autre et reprit tranquillement sa méditation, tandis que l'autre asséna à l'homme un coup violent sur la tête afin qu'il perdît connaissance, en se disant qu'il n'avait pas d'autre choix pour lui éviter de commettre une folie. De ces deux méditants, lequel a commis un acte de violence? Assurément celui qui aurait laissé l'occasion de sauver cette vie humaine. Il en est de même pour toute autre situation désespérée: après avoir épuisé tous les moyens pacifiques, nous n'hésitons pas à recourir à la force, mais sans éprouver ni colère ni haine... »

Voilà un beau sujet de méditation, et j'aimerais encore compléter votre réflexion grâce à la première phrase de ce même livre traitant de la méditation de Kalachakra donnant une indication précise et concise sur la place que doit occuper l'aide à autrui dans notre cheminement personnel. C'est après la réalisation de nos potentialités, pas avant, comme je l'ai déjà mentionné, seul celui qui

sait s'occuper de soi, saura s'occuper des autres:

« Devenir un Bouddha, c'est à dire atteindre le plein éveil, requiert l'élimination complète de nos imperfections et la réalisation de toutes nos potentialités pour pouvoir venir efficacement en aide à autrui. »

La vésicule biliaire: Souvent les gens parlent de leur vésicule qui est paresseuse. En fait c'est une vésicule que l'on ne laisse pas s'exprimer. Les calculs que l'on fait pour notre vie et que l'on n'applique pas finissent par se matérialiser en calculs biliaires. A l'instar du foie, tout ce que vous aimeriez faire et que vous gardez pour vous reste à l'interne mais finit par altérer le fonctionnement.

A force de ne pas exprimer on garde la bile au fond de soi et l'on s'aigrit. Pour y pallier, exprimez-vous. Souvent, ces gens disent « Ha, s'il y avait que moi, je ferais autrement! ». Si vous avez bien suivi mon cheminement, vous devez certainement commencer à comprendre que justement il n'y a que vous dans votre vie, et que se cacher derrière les attentes d'autrui ce n'est que chercher à gagner du temps pour ne pas s'occuper de soi.

L'éducation vous a peut-être fait croire que vous passiez après les autres. Êtes-vous toujours d'accord avec cet ordre? Est-il efficace pour la gestion de votre vie? A vous de choisir!

Ou alors, votre orgueil a trop peur de ne pas réussir à réaliser cette grande idée que vous prônez et préfère jouer l'incompris dans un monde hostile que de démarrer tranquillement la mise en œuvre.

Maintenant, pour les pathologies de la vésicule biliaire, vous pouvez observer son trajet de méridien et voir qu'il débute au coin externe de l'œil. Ceux qui ont des vaisseaux sanguins qui ont explosé à cet endroit manifestent une tâche rouge. Munis des éléments fournis vous pouvez dire que la couleur rouge est l'expression du feu, situé sur le démarrage de ce méridien nous pouvons dire que de la colère s'exprime. Qu'est-ce que cette personne a vu ou vécu qui lui fait voir rouge et qu'elle n'a pas encore libéré?

Si l'on continue le trajet, vous voyez qu'il longe à deux reprises les côtés de la tête. Les migraineux et les bilieux reconnaîtront ce circuit qui bien souvent leur est pénible. Les médecins ne connaissant pas ces circulations et ces liens disent que la crise de foie est une croyance populaire, pour les victimes de ces troubles c'est une constante palpable. Lorsque la douleur apparaît, revoyez votre diététique. Que venez-vous de manger d'inapproprié à votre santé?

Souvent c'est un problème d'hygiène de vie, ce sont des personnes trop actives qui ont épuisé les ressources de leur foie et de leur vésicule générant ce dégagement douloureux vers le haut. Pour ceux qui connaissent un peu la mécanique, c'est l'équivalent du serrage du moteur par manque d'huile. L'énergie yin du foie, comparable à l'huile du moteur, est une énergie calme, adoucissante, régularisatrice. Lorsqu'elle vient à manquer, le yang explose comme le moteur qui surchauffe et s'enraye. Ces migraines en général réclament le calme, le repos, le sombre, toutes les qualités yin de cet élément qui justement ont fait défaut dans l'hygiène de vie de la personne.

Dans un tel cas, il va falloir réapprendre à vivre sous d'autres modalités, il va falloir oser se transformer en quittant les vieilles injonctions éducatives, apprendre à ne plus se griser dans l'activité et comprendre que le repos est aussi important que l'activité. Même le Seigneur s'est reposé le dimanche!

Continuons notre trajet, et nous arrivons sur la nuque. Les torticolis sont souvent une attaque du vent qui vient bloquer cette zone, apprenez alors à bien entretenir ces cervicales dès votre plus jeune âge pour éviter une accumulation au fil du temps. Les coups de vent froids finissent par complètement rigidifier cette nuque et faire l'arthrose bien connue.

Maintenant, les tensions psychiques seront aussi responsables de ces limitations de mouvements. Votre difficultés à embrasser tout l'horizon de votre vie en tournant difficilement la tête du plus à gauche jusqu'au plus à droite, bloque votre regard dans une seule direction et crée un champ de vision restreint. Cette restriction de champ visuel est comparable à des œillères qui vous empêcheraient de voir latéralement. Vouloir absolument ne considérer que l'aspect le plus évident, le plus direct d'une séquence de vie, nous fige dans cette attitude et manifeste bien notre peur ou

notre difficulté à considérer cet aspect inclus dans un champ de vision plus vaste. A vous d'apprendre à modifier votre considération de la Vie pour en retrouver la fluidité.

Continuons notre cheminement, et voyons les douleurs et lourdeurs des flancs qui indiquent une perturbation de cette fonction hépatique, pour cela reprenez ce chapitre du foie et de la vésicule.

Les problèmes de hanches avec une douleur forte sur le côté de la fesse incriminent aussi la vésicule et demandent bien-sûr à revoir la diététique mais aussi le comportement.

Amusez-vous à vous relever, et à serrer les fesses. Vous sentez bien les muscles fessiers qui se contractent en donnant une sensation de pression latérale, comme si le point de la vésicule biliaire local était un poing qui appuie. Alors pour pallier à ces problèmes apprenez à détendre cette zone en vous détendant. N'ayez plus « le cul serré » et osez être plus naturel! Apprenez à relâcher ce contrôle sur vous-même, libérez votre bassin et bien sûr votre sexualité.

Les sciatalgies suivant ce méridien mettront en évidence votre tension interne, allez voir alors ce que vous bloquez comme mouvements dans votre vie.

Le foyer inférieur.

Il gère les fonctions d'élimination et de reproduction. Mais est aussi le lieu de base sacré gardé par le sacrum, reposant sur le périnée, le père inné. C'est la zone de centrage profond de l'individu.

Le rein sera le maître incontesté des lieux. Sous sa dépendance directe, nous verrons la génitalité, le système de reproduction interne, à savoir chez la femme les ovaires, trompes et utérus et pour l'homme prostate et testicules. Nous trouverons aussi l'intestin grêle, la vessie et le gros intestin dont je vous donnerai quelques explications sur cette localisation.

Ce foyer inférieur est la base originelle de l'humain. Les japonais parlent du hara. Il représente la profondeur de chacun, l'investir donne de l'assurance, de la stabilité comme le voilier dont la quille est fortement plombée, lestée, pour l'empêcher de se retourner. Si vous mettez le même poids en haut du mat il faudra prévoir des tenues étanches car les renversements seront nombreux et transformera votre voilier en sous-marin.

Chez l'humain, les lois de la physique sont les mêmes, et rester dans le mental constamment comme beaucoup, génère les renversements fréquents et les nombreuses tasses bues tout au long de l'existence. Alors revoyez votre centrage, placez votre attention dans ce foyer inférieur et prenez le temps de développer votre ancrage.

Pour réaliser cette proposition, sachez qu'il ne suffit pas d'acquiescer à mes propos, cette première étape indispensable ne suffira pas à créer physiquement le travail voulu. Vous allez devoir poser des actes, des situations de réalisation. Croire que l'on peut travailler sur-soi seul demeure une illusion fréquente.

Depuis la nuit des temps, les sages anciens ont compris que pour aider l'homme à réaliser cette tâche, il fallait trouver des moyens, pour cela ils créèrent les arts martiaux, le yoga, le Tai-chi-chuan... Je l'ai déjà signalé mais vous ne pourrez pas faire l'impasse sur ces évidences! Donc, inscrivez-vous dans les clubs existants pour vous obliger, au moins une fois par semaine, à sortir de votre schéma de comportement pour découvrir les bienfaits de ces pratiques.

Maintenant, en lien avec les fonctions de reproduction de ce foyer inférieur, nous aurons une présence intime avec l'énergie familiale. Le potentiel génétique de l'homme, autrement nommés l'énergie ou les souffles issus de la famille et de l'humanité, trouve sa racine et son expression dans ce creuset alchimique qu'est le bassin et le bas ventre.

Les atteintes rénales exprimeront une tension, ou une manifestation, concernant l'énergie familiale. Par exemple un patient se plaint d'une douleur faisant penser à un début de colique néphrétique. En cherchant ensemble un peu de sens, il réalise qu'il est en train de vendre une maison familiale, à laquelle il tenait intimement, pour aller vivre ailleurs. Tout ce passe bien du point de

vue transaction immobilière, mais l'énergie familiale libérée par la vente s'exprime corporellement ainsi. A la fin de l'entretien, la douleur avait bien faibli, le travail thérapeutique restant consistait à aider l'organisme à se clarifier. Comme je l'ai déjà énoncé, les symptômes ne veulent pas forcément dire problème, parfois c'est la suite logique d'une manifestation plus subtile et éliminatoire.

Lorsque l'on dénoue une tension sur un plan, quel qu'il soit, les autres plans manifesteront aussi le dénouement. En l'occurrence, se défaire affectivement d'un lieu chargé d'histoire familiale, comprendre l'acte à poser qui est de changer de lieu avec tout ce que cela implique, impliquera obligatoirement le plan physique et alors de fait, il éliminera physiquement les matérialisations inhérentes.

Maintenant quittons momentanément ce lien familial pour considérer un autre aspect de cette base. Nous avons déjà parlé de l'attention que l'on doit porter à nos organes trésors afin de les enrichir au fil de nos expériences, sachez qu'elle doit l'être encore plus sur ce foyer, sur le rein. C'est notre grande réserve énergétique, l'équivalent des nappes phréatiques. Cette attention requiert certaines connaissances.

Pour que les énergies spécifiques puissent descendre si profond il leur faut du temps et de la tranquillité. A chaque fin d'après-midi, lorsque l'activité faiblit, on devrait se laisser descendre, lâcher la pression, pour qu'elle retombe et entraîne avec elle le flux énergétique. La soirée devrait ainsi se passer au calme pour accueillir le vécu de la journée, en faire le bilan, récapituler la journée pour se coucher au calme et l'esprit tranquille. Ainsi apaisées, les énergies commencent à aborder la grande profondeur et viennent nourrir les reins et les moelles profondes. Elles imbibent, nourrissent, enrichissent notre trésor profond. Alors le sommeil n'est plus « comateux » mais devient un moment de présence à soi, à Soi, une intime rencontre avec l'origine même de notre vie dont les rêves en sont une des manifestations. La notion de perte de temps dans le sommeil, absurdité créée par notre monde anxieux, devient au contraire une rencontre avec nos liens Originels hors espace/temps. Osez la rencontre!

Dans la même idée, pendant l'année, arrivés en septembre, équivalent de la soirée, nous devrions aussi lâcher la pression, laisser les énergies descendre tranquillement dans la profondeur pour qu'en hiver (novembre, décembre et janvier) les reins reçoivent leur quota annuel.

Mais voilà, qui vit selon ce rythme?

Pourtant quel bien être lorsque l'on arrive à sortir de cette croyance assénant qu'on ne fait pas ce que l'on veut et que l'on est obligé de suivre le rythme trépidant d'une société folle.

Si l'on se laisse envahir par l'ambiance générale on démissionne de fait de notre souveraineté intérieure. Les modes, courants de pensées généraux alors nous entraînent et nous font croire que l'on ne peut rien changer. Ce qui est vrai, on ne peut pas changer le monde, par contre, nous avons tous les éléments pour changer notre monde! Se démarquer, s'affirmer seront les conditions sine qua non pour reprendre un tempo humain, personnel et naturel.

Comprenez que dormir est tout aussi riche de vie que d'être en veille. Ne croyez plus que dormir c'est perdre son temps car non seulement vous avez accès à un autre niveau de conscience qui peut vous instruire très complètement mais en plus vous vous rechargez en énergie pour pouvoir passer une journée en pleine conscience.

Le grand problème qui se présente lorsque l'on commence à vraiment se reposer est l'obtention d'un dynamisme décuplé. Tout d'un coup les gens « ont la pêche », se sentent réinvestis par un courant de vie porteur mais ne savent pas forcément qu'en faire. Alors les habitudes familiales, sociales sont les premières utilisées. Ainsi la plupart du temps, et voyez à votre niveau, lorsque les gens se sentent en pleine forme ils pensent plus à faire la fête qu'à l'utiliser pour leur construction personnelle. Qui profite de ce week-end de pleine forme pour faire un stage d'arts martiaux, de tai-chi-chuan, de développement personnel, de réflexion autour de thème de Vie...?

Alors, pour accueillir ce regain de potentiel, travaillez en même temps sur vous pour savoir ce que vous allez en faire, d'où l'intérêt de se connaître un peu et de savoir ce que l'on est venu faire sur cette terre.

Car sachez que ce potentiel peut vous consumer si vous ne l'utilisez pas à bon escient. L'image que

nous pourrions prendre, toujours dans le monde l'automobile, est qu'habituellement vous roulez au ralenti, voire vous ne faites que monter dans le véhicule sans le démarrer. Dans un tel cas, que vous ne sachiez pas où aller, ou que vous ne sachiez pas conduire ne pose pas de problème. Par contre, si l'on vous apprend à démarrer la voiture, puis à passer les vitesses, alors les dangers deviennent réels si vous ne savez pas où et comment utiliser votre voiture. Cette transposition peut permettre de comprendre l'importance de découvrir notre propre mode d'emploi personnel pour éviter de faire comme tout le monde poussant chacun et chacune dans des activités toujours plus folles, toujours plus loin mais sans finalité autre qu'un plaisir personnel dans le goût de la compétition.

Si chacun utilisait cette ressource pour s'occuper du monde et de soi-même, la vie sur terre serait certainement autre! Reprenez quelques minutes cette belle phrase issue de la méditation de Kalachakra que je cite en fin de passage du foie.

Mais pour l'instant très peu de personnes pratiquent leur vie ainsi et ce foyer inférieur est en constant déficit ce qui induit les lombalgies, sciatiques en tous genres. Ce fameux mal du siècle qui n'est que l'expression pathologique d'un comportement outrancier ne tenant absolument pas compte de la physiologie humaine.

Pour ce mal de dos, pour ce « plein le dos de fatigue » apprenez à libérer du temps pour vous, du temps à ne rien faire d'autre que de sentir la Vie s'écouler en vous. Suivez ce conseil naturel qui nous fait voir l'alternance de jour et de nuit nous montrant ainsi l'alternance correcte d'activité et de repos.

L'activité est maître le matin et le midi, le printemps et l'été. Le repos est maître le soir et la nuit, l'automne et l'hiver.

Au lieu de ronchonner sur mes propos en les lisant, répétant qu'il faut bien aller au travail et vivre notre vie d'Homme moderne, prenez le temps de voir où, doucement et tranquillement, vous allez pouvoir modifier votre rythme.

Est-ce que réellement toutes vos activités de décembre et janvier sont indispensables? Est-il vraiment vital de courir à cette époque?

Pour une fois essayez de vous reposer en hiver et de reprendre la course au printemps et en été, et observez la différence.

Toutes ces soirées d'automne et d'hiver que vous passez en compagnie de gens avec qui vous n'avez que peu à échanger, ne seraient-elles plus profitables si vous les aviez passé tranquillement seul ou avec femme et enfants!

Par contre, au printemps et en été, n'hésitez pas à bouger, à vous activer, c'est le moment, votre dynamisme sera d'autant au rendez-vous que vous vous serez reposé au bon moment.

En fait, les poules donnent le tempo, 5 heures de sommeil en été, 12 heures en hiver!

la sexualité, autre perturbation de ce foyer. Mais comme pour le paragraphe précédent, le commun des mortels n'utilise pas sa sexualité pour se régénérer mais plutôt pour évacuer des tensions par le biais de l'orgasme, le vide s'accroît encore.

Le tantrisme par exemple, propose toutes sortes de pratiques visant à se régénérer par la pratique sexuelle, elle peut même être source de vitalité si l'on connaît ces principes.

A l'opposé, la sexualité occidentale que nous avons tous plus ou moins découverte empiriquement soit par le biais de magazine, de livre, de film et de nombreux phantasmes est une course à l'orgasme où le nombre remplace la qualité.

Osez-vous acheter les différents ouvrages sérieux sur le sujet, prenez le temps de découvrir en vous ce qu'ils proposent et vous ressentirez un bien être conséquent ainsi qu'une pratique sexuelle nettement plus intéressante en étant moins épuisante.

Les fonctions sexuelles externes seront en relation avec l'énergie du foie. Etant l'expression de la sexualité, de l'ardeur et de la capacité à exprimer la libido, elles trouveront naturellement l'énergie nécessaire dans le foie, ce qui nous amène à en reparler un peu.

Les manifestations symptomatologiques locales devront être observées dans l'optique que je développe à savoir une difficulté sur le thème de la sexualité. Par exemple des mycoses à répétitions empêchant les rapports sont peut-être là justement pour ne plus subir le désir de l'autre. Votre

difficulté à dire s'exprimera alors en envoyant vos énergies défensives dans cette zone pour brûler tout ce qui existe et ne pas attirer la convoitise. De même la rétention à l'interne de votre refus, congestionnera et enflammera votre système sexuel. Parfois, c'est aussi un désir très présent qui ne trouve pas de réponse, faute de partenaire, et consume l'endroit.

Chez la femme, les sécheresses locales pourront aussi être l'expression d'une sécheresse sur le sujet ou d'un blocage à l'interne de votre désir. Les liquides féminins étant l'expression même du Féminin peuvent être retenus dans certains moments de tension.

Des leucorrhées blanches et inodores évoquent une atteinte du froid dans la zone, celles qui sont colorées et odorantes parlent d'une chaleur. Dans les cas de froid, veillez à protéger votre périnée et votre foyer inférieur des atteintes externes, observez aussi pourquoi le feu sexuel n'arrive pas à vous réchauffer.

Après ces manifestations externes, nous arrivons sur celles qui concernent le rein et le foyer inférieur, car plus profondes et en lien avec les capacités créatrices.

Chez l'homme, l'impuissance peut être due à des excès, seul ou pas, d'éjaculation. Apprenez à préserver vos essences intimes pour l'entretien de vous-même, de votre propre créativité.

De même, la stérilité masculine peut être vue en énergétique comme un affaiblissement de ses capacités créatrices profondes par altération des réserves fondamentales.

Nous avons déjà vu cette notion de grande réserve du rein et du foyer inférieur, son épuisement par tous les moyens connus assèche les ressources.

Maintenant, et nous en reparleront plus loin aussi, l'alimentation a un rôle important. J'ai déjà proposé l'idée que les éléments subtils nourrissent la subtilité et les grossiers la structure. Dans ce cas présent, nous pouvons penser que se nourrir d'aliments dont les capacités de reproduction sont absentes n'aide pas à en posséder nous-même.

Je veux dire par là que les légumes que vous mangez sont presque tous hybrides et donc infertiles. Essayez de planter une graine de tomate, vous verrez pousser une plante qui fera peut-être des fleurs mais dont aucune ne produira un fruit. L'hybridation rend la plante stérile, et sachez que la presque totalité des aliments végétaux sont hybrides. Après, vous allez manger de la viande issue d'animaux castrés ou immatures, ou des volailles créés en moins d'un mois, qui tous, bien sûr, sont nourries avec des aliments hybrides, et de plus, pour beaucoup inséminés artificiellement.

Enfin, pour être sûr que ces aliments restent vendables on les irradie et on les truffe de produits chimiques évitant les modifications d'aspect. Pour terminer, vous les installez dans un micro-onde avant de les déguster rapidement en regardant les informations à la télé. Si vous trouvez de la subtilité dans cette alimentation c'est que vous êtes fort!

Sachez qu'il est tout à fait possible de faire autrement sans revenir à l'âge des cavernes. Dans la mesure du possible, essayez de trouver des producteurs qui respectent leurs cultures. Si vous avez un jardin achetez vos graines chez les quelques fournisseurs proposant des graines anciennes (La ferme de Sainte Marthe, Biau germe...). Essayez de retrouver le goût des aliments sauvages, beaucoup d'herbes sont importantes pour l'organisme (ortie, ail des ours, plantain, nombril de vénus, fleurs de pâquerettes ou de primevère, pousse de fougère...). Mangez moins de viande, mais essayez de la choisir chez des gens qui prennent le temps d'élever leurs bêtes. En fin de compte sur l'année, l'addition ne sera pas plus élevée. Réapprenez à cuisiner, c'est bien plus intéressant de passer un moment en cuisine en créant votre alimentation, qu'un temps équivalent vautré dans le canapé en visionnant des émissions dont le subtil est étranger.

Faire une soupe riche d'éléments importants pour vous, demande juste quelques minutes pour sa réalisation. Par exemple, en allant ou en rentrant du travail, vous allez chez votre maraîcher préféré acheter quelques légumes. Dans votre jardin ou pendant votre balade du dimanche, vous ramassez quelques sommités d'orties, quelques feuilles de grandes berces, de l'ail des ours.... que vous mettez à cuire avec vos légumes. La cuisson s'opère toute seule pendant que vous profitez de votre canapé et au bout d'une demi-heure/une heure votre soupe est prête. Si vous manquez de temps, dès que vous rentrez chez vous, vous mettez une soupe à cuire pendant que vous mangez votre repas rapide, elle sera ainsi prête pour le lendemain. Les solutions existent, trouvez les vôtres! Maintenant notre

nourriture peut concerner l'ensemble de ce qui nous fait vivre.

Ce chapitre de l'alimentation est donc largement commenté dans nos grimoires d'acupuncture du fait de son rôle majeur. Son étude très fouillée fait apparaître certaines notions inhabituelles.

Ce que les textes appellent l'alimentation est en fait l'ensemble des éléments qui rentrent dans l'entretien de mon corps, l'ensemble des stimuli externes comme les ambiances, les vécus, ce que l'on absorbe par les sens (la vue, l'audition, l'olfaction, l'intellect...).

Ainsi ce vocable apparemment banal recouvre en fait des notions très vastes, mais commençons par l'idée habituelle de la nourriture terrestre. Donc ces apports nourriciers, l'eau et les grains comme disent les textes, seront traités par l'estomac. Il en séparera les liquides des solides pour les acheminer vers le poumon pour que l'énergie de l'air en complète la richesse. Cette énergie corporelle ainsi créée par l'eau, les grains et l'air arrivera au cœur afin d'être nommée et reconnue par l'empereur détenant la clé des esprits comme nous l'avons déjà dit, et devenir alors le sang.

Tout ce système ne pourra fonctionner que grâce au feu interne, le feu des reins dont l'énergie ancestrale sera le vecteur. Ce rôle du rein peut être perçu dans des cas particuliers où des personnes épuisées n'auront même plus l'énergie de manger. Cet épuisement du rein ne permet plus l'entretien de la machine humaine et peut être gravissime dans certain cas.

Nous avons déjà traité de l'importance des solides et des liquides, mais l'air est tout aussi vitale. Un air malsain, pollué... sera tout aussi destructeur qu'une alimentation malsaine.

En résumé, veiller à son alimentation demande à être vigilant sur plusieurs points:

- la qualité et la quantité des aliments pour aider l'estomac, la rate et le foie.
- notre hygiène de vie générale, rythmes, respect du sommeil pour aider le rein
- la qualité de l'air et de notre respiration pour aider le poumon,
- la joie en mangeant et la conscience que l'on y met pour aider le cœur.

Les textes anciens précisent aussi que lorsque l'alimentation aura pourvu l'organisme en énergie métabolique, le surplus ira nourrir les reins pour leur permettre de nourrir à leur tour la sexualité, les moelles et les os. Encore faut-il qu'il y ait un surplus de ces essences subtiles par le respect de notre alimentation.

Comme nous l'avons déjà abordé, il existe des niveaux de subtilités, du plus physique au plus immatériel. Dans cette logique, la partie la plus physique de ce surplus sera affectée aux os et à la phase physique de la reproduction; alors que la plus subtile sera affectée aux moelles, cerveau et phase subtile de la reproduction.

Donc, n'hésitons pas à nous répéter, si vous ne mangez que des aliments tout prêts, de plus issus de l'industrie agro-alimentaire, cuits au micro-onde et mangés devant la télé, le subtil risque de manquer à l'appel.

A titre d'exemple, la vision énergétique peut proposer un point de vue intéressant concernant certaines pathologies de types sénilité précoce, Alzheimer... Munis de ces notions, nous pourrions dire qu'elles puiseront leurs racines dans ce déficit qualitatif de la nourriture dite moderne. D'autres parts, en énergétique, le cerveau est la « mer des moelles ». Comme son nom l'indique, elle sera une grande réserve d'essences subtiles. Cette dernière sera composée par la rencontre des souffles ancestraux issus du rein et des subtilités métaboliques de l'alimentation et du vécu. Si cette mer est bien nourrie, le cerveau fonctionne parfaitement, si au contraire, les subtilités n'arrivent pas, alors il s'étiolera.

De plus, s'il y a pénurie d'apport et pléthore de pollution, associés à des contraintes psychologiques, le tableau s'aggrave au fil des années et finit par altérer encore plus ce cerveau. Enfin si l'on n'utilise pas les fonctions subtiles du cerveau (l'art du rêve, l'imagination créative, l'art...) la sclérose s'installe au fil du temps et détériore définitivement la structure. Car, comme pour les muscles qui s'atrophient par l'inaction, le cerveau s'altère si l'on ne l'utilise pas dans ses fonctions.

L'énergétique dira que les esprits ne trouvant plus la possibilité de se nourrir et de s'incarner se trouvent alors chassés, ne laissant que ce corps dépourvu de présence subtile. Ce qui faisait cet humain, sa vie, sa mémoire, son histoire, ce qui vous permettait de dire c'est mon père ou ma mère... n'est plus là. Les esprits propres, spécifiques de l'individu ont quittés le corps. L'enveloppe charnelle

reste mais plus la personne. Souvent les proches sont blessés par cette illusion d'optique créant un décalage entre le corps et la présence de cette personne, faisant que le parent ne les reconnaît plus. Mais en fait, le parent n'est plus là, ne reste que le corps, le véhicule dont nous avons déjà parlé et qui lui ne possède pas le sens de la Vie, ne contient pas cette part immatérielle que sont les esprits. Cet état évolue de quelques moments de distraction à un état chronique, constant, où la personne n'arrive plus à garder ses esprits présents. Dans cette progression, nous pouvons voir un envol progressif des esprits, bien souvent l'œil, et plus précisément le centre du regard, peut informer de la présence ou non de la personne. Il peut être intéressant pour les proches de surveiller cette qualité de présence du regard pour sentir la présence des esprits.

C'est ainsi que cette dissociation corps/esprit peut trouver dans ces propositions énergétiques une des nombreuses réponses que le problème soulève. Malheureusement cela ne propose pas de solutions curatives mais permet seulement d'envisager des propositions prophylactiques.

Pour le thème de la qualité du squelette, l'observation sera en rapport directe avec la bonne gestion de ce foyer, toutes atteintes des os, décalcification, consolidation de fracture... devront amener l'acupuncteur à tonifier l'énergie du rein et le patient à corriger son hygiène de vie.

Pour les femmes, le système reproducteur que sont les ovaires, les trompes, l'utérus, dépendra aussi des reins. Mais au-delà de ce système reproducteur, c'est aussi la base du féminin. Le lieu sacré que chaque femme devrait honorer, respecter et fréquenter le plus souvent possible en conscience.

En énergétique, nous disons que l'homme, le masculin, est polarisé, centré, dans son mental, le yang; alors que la femme, le féminin, l'est dans son ventre, dans son utérus, dans son yin.

Ainsi les femmes auraient grand avantage à faire ce petit exercice, en apparence banal, qui consiste à poser un caillou chaud sur leur utérus (je rappelle aux hommes que leur Féminin se trouve au même endroit même s'il n'y a pas d'utérus physique!) et de rester allongées tranquillement en respirant sous ce caillou.

L'effet est fort agréable, et doucement des sensations arrivent, des images se présentent qu'il est fortement conseillé d'accueillir pour en tirer des leçons de vie issues de ce féminin. Ce moment « d'art du rêve » sera bénéfique à l'ensemble ainsi qu'au cerveau pour sa bonne utilisation comme nous l'avons vu plus haut. Ces moments de ressenti intime permettront d'accueillir plus facilement les changements de climat interne équivalents aux cycles de la lune. Comme je l'ai déjà signalé, ce n'est pas forcément l'astre qui influe sur la femme, mais plutôt l'information qui anime la lune est le même que celui qui anime la femme. Ce qui fait dire que ce qui est en haut est comme ce qui est en bas, l'un pouvant faire comprendre l'autre.

Ainsi comme pour la lune, les phases alternent et se suivent engendrant des états qu'il serait bénéfique de suivre plutôt que de les critiquer. Les quatre phases lunaires (nouvelle lune, premier quartier, pleine lune, dernier quartier) indiquent quatre états particuliers, quatre états d'âme impératifs échappant à tout désir d'être « parfaite et efficace » de manière constante. Par exemple certaines études ont montré que dans les boîtes de nuit, les jeunes femmes sont particulièrement débridées dans leurs tenues comme dans leurs gestuelles au moment de l'ovulation. Le rappel animal fait que la possibilité de procréer incite la Femelle (excusez-moi mesdames pour ce vocable particulier!) à attirer le Mâle pour perpétuer la race.

Pour rester dans la dialectique yin/yang, s'il y a cette phase exubérante, extérieure, vous aurez aussi la phase de réponse, intériorisante à l'opposé. Le moment des règles demandera alors un repli permettant de vivre une transformation interne le plus sereinement possible. Bien souvent, c'est le non-respect de ces rythmes qui crée les difficultés habituelles. Mesdames, osez affirmer votre Féminin en ne cachant plus vos rythmes intimes.

Ces étapes équivalentes de nouvelle et pleine lune seront encadrées de deux autres phases apportant leur sensibilité particulière, augmentant parfois considérablement les perceptions. Apprenez alors à tenir compte de ce que vous percevez en ces moments, plutôt que d'en chasser le contenu en vous excusant d'avoir été si sensible.

N'hésitez plus à adapter votre vie à votre rythme, c'est en fait bien plus simple ainsi qu'en essayant de contraindre votre organisme et vos esprits à des lois inadaptées à votre état.

Je voudrais profiter de ce passage pour suggérer aussi que l'éducation nationale repense certains modes d'enseignements (je sais je rêve, mais en fait je m'adresse aux parents pour qu'ils comprennent mieux leurs enfants!). Lorsque les jeunes filles et garçons arrivent à la puberté, que les cycles internes s'agitent en tous sens, il est impossible, et ce physiologiquement, qu'ils se concentrent et qu'ils utilisent leur mental pour travailler en cours de manière constante et régulière. Les traiter d'incapables et d'idiots ne fait que rajouter au malaise et à l'incompréhension intergénérationnelle. Il leur est tout aussi impossible d'être autre qu'il est impossible à une femme d'être autre lors de ses étapes cycliques. Comprendre cela, permet de ne pas perturber la maturation sexuelle et Humaine des jeunes en sachant patienter le temps qu'il faut pour que le chamboulement hormonal s'opère au fil des mois. S'il vous est difficile de comprendre cet état de fait, demandez à votre médecin de vous prescrire des hormones, prenez-les, et essayez de gérer votre humeur et votre mental avec ce déferlement hormonal! Vous verrez que cela n'est pas possible et si votre chef vous traite alors d'incapable vous ressentirez peut-être l'affliction que ressentent les jeunes dans ces moments-là!

Pour revenir au cycle, lorsque des douleurs sont présentes avant les règles et se lèvent à l'arrivée du flux, cela veut dire en énergétique que votre foie est bloqué ce qui peut se traduire par votre difficulté, voire votre douleur, à exprimer votre Féminin. Demandez à votre énergéticien de libérer votre foie et vous, libérez votre foi en votre féminin.

Si les douleurs, les fatigues viennent après les règles cela signe souvent un épuisement du sang. Il est important alors d'apprendre à vous reposer, de retrouver votre rythme propre, de modifier votre diététique en bref, d'apprendre à vous bichonner.

Les fibromes et autres masses utérines expriment peut-être les « boules » que vous avez dans ce secteur. Boules de colères, de culpabilité, rétentions en tous genres de sentiments désagréables, mémoire et parfois présence subtile d'un enfant n'ayant pas pu aller plus loin dans son incarnation à cause de fausse couche ou d'IVG, qu'il est fortement intéressant de débusquer de votre inconscient féminin. La toilette intérieure est tout aussi importante que l'extérieure, et cela est valable pour chaque secteur, pour l'homme comme pour la femme. Pour débloquer ces stases utérines n'hésitez pas à utiliser cette thérapie très féminine qu'est l'art du rêve. On en parle beaucoup dans ce chapitre car il fait partie comme l'intuition des fonctions représentatives du Féminin de chacun nichées dans le foyer inférieur, le masculin s'enracinant lui dans la pensée et l'intellect, perché dans le foyer supérieur.

Pour tout ce chapitre du Féminin, le Dr Danièle Flamenbaum a écrit un livre que je vous conseille. Elle est gynécologue de formation, puis elle a étudié la psychanalyse et l'énergétique chinoise et enfin sa carrière de pratique lui a permis d'acquérir une belle expérience qu'elle redonne dans son livre. Son ouverture d'esprit et ses multiples formations proposent alors une vision nouvelle et très riche.

Nous avons déjà parlé plus haut des signes pathologiques externes, maintenant dans cette zone d'interface entre l'interne et l'externe qu'est le vagin se côtoient les différents aspects. Par exemple, entre un problème du col de l'utérus ou lors de présences indésirables dans la partie haute de germes infectieux et des signes plus externes, la signification suivra le diagnostic. Plus les signes sont profonds plus la raison le sera aussi, et plus elle sera externe plus la relation avec le partenaire sera importante.

Mais très généralement, les inflammations vaginales ou plus externes signent souvent une colère ou un ressentiment envers celui qui fréquente ce lieu intime de manière peut-être trop intrusive. Souvent l'homme se sent en terrain conquis envers sa femme et oublie trop souvent que ce n'est pas le cas. Si la femme a du mal à exprimer ce sentiment désagréable alors cela apparaîtra sur le corps à l'endroit le plus en relation, en l'occurrence le système génital externe.

Dans chaque pathologie, observez ce que cela vous empêche de faire comme ce que cela vous oblige à faire, et comprenez ce que vous devez transformer dans votre vie pour qu'elle

devienne harmonieuse.

Pour imager ces pathologies féminines voici deux exemples: une patiente souffrait d'endométriose sévère. Des douleurs violentes la clouaient au lit fréquemment. Jusqu'au jour où elle comprit que cette violence interne exprimait une violence familiale que tout le monde devait taire. Le lien avec l'énergie familiale est très présent dans tout ce secteur du rein et l'inflammation signe la colère, la violence; cette symptomatologie, alors, exprimait corporellement le problème de manière très précise.

Un autre cas qui va utiliser la terminologie médicale pour expliquer le problème. Une patiente que je suivais depuis quelques temps pour différentes difficultés présentait aussi des troubles de sa sexualité dus à des abus pendant l'enfance. Elle arrivait à l'âge de soixante ans, et pendant toute sa vie, elle avait dû « laisser faire » son mari au niveau sexuel sans en ressentir le moindre plaisir et même parfois se sentant forcée d'obéir à l'impératif conjugal.

Pendant nos échanges thérapeutiques, je l'aidais à avancer dans son problème jusqu'au jour où elle osa en parler un peu à son entourage ce qui lui procura un sentiment de soulagement, ce qui mit fin à notre travail pendant quelques années.

A la suite de cela, grâce à l'intervention du « hasard », pendant un voyage, elle rencontra un amant avec qui elle découvrit le plaisir sexuel. Rentrée à la maison, elle découvrit que son plaisir était toujours là et commença enfin une vie sexuelle épanouie avec son mari. Seulement elle ne pouvait pas lui dire comment elle avait réussi à déclencher cette fonction. Ils étaient heureux de découvrir le plaisir dans les rapports mais elle devait restée muette sur ce changement.

Rapidement, des douleurs de l'aîne et pelviennes commencèrent. Le seul moment où elle n'avait pas mal était lors des rapports, sinon la douleur s'intensifiait et générait des sensations de brûlures empêchant même le port de sous-vêtement tellement le feu s'intensifiait. Après consultation, le médecin diagnostiqua une inflammation du nerf honteux (c'est le nom anatomique du nerf innervant le système sexuel). Lorsque la personne est venue me trouver avec ses symptômes, elle ne m'avait pas raconté son épisode extra-conjugal, juste m'avait-elle donné les symptômes.

J'ai donc repris ses symptômes en les relisant à ma manière, en l'occurrence un peu crûment, et je lui propose cette version: « Vous avez maintenant le feu au c.. et vous en avez honte, que pensez-vous de cette proposition? » Et c'est là qu'elle me délivra l'ensemble de l'histoire, de ne pas pouvoir le dire à son mari la rendait coupable et honteuse et ne savait pas comment s'en sortir.

Dans cet exemple, les termes médicaux donnèrent malgré eux des clés fort précises. Voici quelques exemples puisés dans ma pratique pour vous aider à faire vous aussi ce travail de clarification.

Les seins; dans ce passage nous allons aussi aborder les pathologies mammaires. Commençons par le physique, et pour cela encore et toujours la diététique avec surtout la consommation de laitage. Le professeur H.Joyeux dans sa préface au livre du Dr Seignalet insiste bien sur le rapport direct entre les facteurs de croissance du lait, la prise de pilule et le cancer du sein. Si vous observez les trajets de méridiens, vous verrez celui de l'estomac passer sur le mamelon indiquant le lien énergétique. En acupuncture, nous appelons le lait, le sang blanc, à ce titre il est donc issu de l'alimentation.

Maintenant, d'autres propositions existent à commencer par le port de soutien-gorge. Le système lymphatique qui circule en surface, drainant toutes les impuretés corporelles, doit sa circulation à des jeux de pressions mécaniques et n'est pas propulsé directement par le cœur. Cette circulation liquidienne peut être fortement gênée par des contraintes vestimentaires (à tous les niveaux comme les chaussettes et pantalon trop serrés...) et le soutien-gorge participe à ces gênes. Pour information, combien de femme passe quelques minutes à se gratter le thorax après l'avoir ôté afin de relancer la circulation?

Apprenez alors à utiliser des brassières serrant nettement moins, ou de l'enlever dès que possible voir même de ne plus en mettre lorsque cela est possible.

Autre aspect physique, l'utilisation des anti-transpirants. Comme pour tous produits « anti » votre vigilance devrait être active car ce terme est rarement en accord avec la physiologie. Tout ce qui empêche le corps de se manifester doit être surveillé de très près et l'utilisation de ces produits

bloquant la sortie des liquides corporels peut engendrer des engorgements internes en relation directe avec le sein. Nous avons déjà traité le problème de l'odeur corporelle avec cette difficulté qu'on les gens à se sentir, dans le cas présent, l'abondance de transpiration peut être désagréable jusqu'à handicaper certaines personnes. En général, la régulation des énergies du cœur et du maître du cœur, l'aspect émotionnel, relationnel, de la personne, permet de régler cet excès. Voyez les trajets du méridien du cœur et du maître du cœur qui débutent sur le côté du sein et sous l'aisselle.

Pour l'aspect émotionnel des problèmes mammaires, nous trouverons des liens directs avec leurs fonctions, soit maternelle avec l'enfant, soit sexuelle avec l'attrait qu'ils suscitent ou leur sensibilité érogène. Donc lorsqu'une femme présente de tels problèmes, la première question à se poser et de voir qu'elle facette particulière est à considérer.

L'aspect maternel, par exemple, peut indiquer un problème avec un enfant, une peur, une crainte qui vous ronge et que vous gardez silencieusement en vous car vous ne voyez pas de sortie à cette difficulté. Parfois, c'est une peur de ne pas avoir d'enfant qui peut ronger la personne. Dans d'autres cas, c'est une relation conflictuelle avec une personne que l'on maternelle qui se manifeste ainsi.

Le cancer du sein de la cinquantaine est-il à mettre en lien avec le départ des enfants? Combien de drames, de sentiment d'abandon, d'impression d'inutilité maintenant que les enfants sont partis, s'expriment ainsi!

Bien évidemment, pour que les pathologies soient si agressives, et ce quel que soit le tissu ou l'organe, c'est qu'une charge émotionnelle est gardée à l'interne, ruminée, nourrie par les différents ressentis envers la Vie et suffisamment déstabilisante pour atteindre l'instinct de conservation. L'obstruction émotionnelle, obstrue, bouche l'horizon de la personne et ne laisse plus qu'un désir profond d'en finir le plus vite possible pour abrégé les souffrances.

Parfois ces pathologies sont consécutives à des suppressions de symptômes de la sphère génitale. Comme par exemple une femme souffrant de ces problèmes dont nous avons déjà traité comme les infections vaginales fréquentes, les atteintes de tissus du vagin ou du col... exprimant une difficulté relationnelle sexuelle, ne considérerait ce problème que par la voie physique. C'est à dire qu'elle prend un médicament ou un traitement pour chasser le microbe ou pour modifier le comportement cellulaire sans aborder le côté relationnel, le problème sera alors chasser vers l'interne et explosera alors plus haut, et plus gravement dans les seins. Bien souvent l'aspect sexuel des pathologies mammaires est suite des suppressions de symptômes du périnée alors que la relation avec le monde maternant ne présentera pas d'antécédents gynécologiques particuliers.

Pour la grossesse, l'énergétique fournit aussi beaucoup d'informations intéressantes, en commençant par le début, la conception.

Les textes précisent qu'il est important de veiller à la bonne qualité de la conception car de là dépend la qualité énergétique de ce futur humain.

Faire un enfant dans les meilleures conditions avec le maximum de conscience permettra à ce futur être d'avoir un lot de vie le plus pourvu. Tous ceux qui ont fait un travail sur eux, sur leur conception, voient bien l'importance de cette impulsion initiale qui bien souvent (s'ils ont fait ce travail c'est que justement il le fallait!) était amoindri par des conditions peu favorables.

Ainsi concevoir un enfant en étant fatigué, dans un moment de grand mouvement d'humeur (colère, tristesse...), lors de grandes perturbations atmosphériques (tempêtes...), après l'absorption inconsidérée d'alcool et autres drogues, en bref dans un moment où l'histoire de ce bébé n'a que peu à faire de ce qui se passe est fortement déconseillé.

Pour reprendre certaines habitudes bien de chez nous et en les caricaturant un peu; concevoir un enfant en rentrant d'un mariage tout au long duquel vous avez forcé largement sur la bouteille et la fourchette, dissipé votre énergie en danses, cris, exubérances en tous genres jusqu'à ce que des tensions explosent et génèrent des colères entre tous les convives. Enfin, que vous rentriez chez vous tant bien que mal tout en ronchonnant contre eux, pour finir par vous coucher en sollicitant madame pour un rapport sexuel que vous imaginez merveilleux, mais qui se soldera par un endormissement rapide après une prestation tout aussi rapide, n'augure pas de bons présages. L'enfant conçu ainsi prend son élan dans la vie sur une planche savonneuse!

Les conseils proposés par la tradition sont les suivants, par un matin tranquille, réveillé de bonne heure et de bonne humeur, nu, le couple prend le temps de faire l'amour en étant conscient de ce qui se passe. Mesdames et messieurs ce n'est pas non plus le moment de rêver à votre acteur ou actrice préféré mais d'être présent complètement avec votre conjoint. Il n'est d'ailleurs jamais conseillé d'avoir l'esprit ailleurs que dans le corps car cela crée de grandes déperditions énergétiques. Le rappel de soi devrait être l'exercice le plus pratiqué. Ainsi bien centré, bien présent, conscient de votre acte, cette création à peut-être des chances d'offrir un meilleur démarrage.

Maintenant sachons une chose importante, c'est que pour faire un enfant il faut être trois, le futur père, la future mère et le futur enfant!

Chacun des futurs parents aura à charge de s'occuper de soi pour préparer cet avènement. Chacun de son côté prendra le temps de revoir son histoire. Demander à ses propres parents comment la conception et la gestation se sont passées. Revoir comment se sont déroulés les premiers jours, qu'elle est l'histoire originelle de chacun. Revisiter votre propre histoire à tous les niveaux permet souvent de découvrir certains événements restés dans l'ombre clarifiant ainsi votre histoire du jour.

Si un élément du couple trouve que l'autre ne fait pas ce qu'il faut et asticote son conjoint pour qu'il modifie ses attitudes, que cette personne reprenne le chapitre de l'effet miroir pour constater que ce qu'il remarque et reproche à son conjoint est justement ce qu'il devrait travailler sur lui-même.

Donc chacun travaille sur soi, sur son histoire, sur son présent, sur son hygiène de vie et lorsque le terrain sera modifié, le troisième protagoniste de l'histoire pourra descendre s'incarner.

Profitons de ce moment-là pour réfléchir sur le sens de la Vie. Les futurs parents sont tranquilles et impatients de voir arriver bébé... arriver! Arriver d'où!

Pourquoi ce moment de pré incarnation ne nous dérange pas plus que cela, alors que le moment de post incarnation nous terrifie? Cela peut être la première leçon de Vie de ce nouvel être.

Enfin, madame est enceinte, tout le monde est content. Pour pallier les nausées et désagréments de début de grossesse qui sont les conséquences de l'utilisation du potentiel énergétique de la maman par bébé, sachez que l'acupuncture fournit un travail très intéressant. Souvent, en peu de séances les nausées s'arrêtent pour le plus grand plaisir de la future mère.

Pendant tout le long de la grossesse la maman aura un travail particulier à réaliser, c'est s'occuper d'elle le mieux possible. S'angoisser en imaginant toutes sortes de difficultés pour son bébé ne sert à rien, à part perturber l'évolution naturelle (c'est bien un homme qui parle, tiens!). La chose la meilleure qu'elle est à faire c'est de veiller à ce qu'elle aille le mieux possible, ainsi bébé sera dans la meilleure forme aussi.

Il serait bien qu'elle garde à l'esprit cet état de fait pour l'avenir, lorsque bébé sera devenu enfant puis ado puis adulte. La meilleure chose qu'une mère puisse faire c'est de s'occuper d'elle ainsi elle ne couvrera pas ou ne délaissera pas son enfant. Elle sera dans une attitude plus juste pour elle et donc pour les autres.

Seul celui qui sait s'occuper de soi, sait s'occuper des autres.

Pendant la grossesse puis après l'accouchement pensez à utiliser l'ostéopathie pour la maman et pour le bébé aussi qui sera souvent content qu'on l'aide à remettre les os du crâne en place. L'acupuncture apportera un travail énergétique tout au long de la grossesse ainsi que pour la préparation à l'accouchement, certains points permettant de redresser un bébé en siège et d'autres facilitant le travail. Tout ce travail peut aussi se faire à l'aide de l'homéopathie unciste bien évidemment.

Les suites de couches bénéficieraient aussi d'une aide énergétique pour les problèmes de blues du post-partum, de lactation...

Pour tous les moments importants de votre vie, comme celui de la naissance, faites-vous aider par des thérapeutes différents et surtout n'hésitez pas à les solliciter, ils sont là pour ça.

Mais ne perdez pas de vue que tout ce qui se passe à ce moment-là (comme partout d'ailleurs!) fait écho à votre propre histoire, papa comme maman. Les conditions de grossesse et d'accouchement vous présentent votre propre vécu dans un autre aspect, celui du père ou de la mère

cette fois, alors que vous connaissiez déjà celui d'enfant. L'effet miroir marche à plein!

De même, chaque jour que votre enfant vit, vous permettra de voir ce même jour que vous avez vécu.

Vous serez confronté frontalement à vos tensions internes installées depuis peut-être des générations dans le fin fond de chacun de vos parents comme de vous-même.

Comment allez-vous transformer ce potentiel? Après avoir piqué des colères, enfoui des angoisses, succombé à la tristesse... que vous croyez légitimes devant ces événements, allez-vous réaliser que c'est la Vie qui vous montre quelque chose. Elle vous propose d'innover.

Repensez à votre « état d'âme » lorsque vous étiez enfant, au même âge que le vôtre aujourd'hui, comment perceviez-vous ces adultes? Que vous disiez-vous?

Réunissez, en votre âme et conscience, tous ces éléments et trouvez le comportement qui vous paraît le meilleur maintenant. Cela vous démarquera du courant familial, voire social, mais vous permettra de découvrir une relation nouvelle avec ce nouvel être qu'est votre enfant. Ce que vous trouviez manquant lors de votre jeunesse est justement ce que vous devez amener maintenant. L'idée du parent idéal ou du moins désiré, que l'on avait enfant n'est que la projection de nos propres capacités qui doivent maintenant s'exprimer. A vous de jouer!

Pour ma part je ne regrette aucune de mes découvertes, à recommencer je crois que j'en ferai encore plus!

Continuons notre déambulation dans ce foyer inférieur. Après les fonctions créatives, étudions les fonctions d'éliminations, les émonctoires.

La vessie pourra fournir bon nombre de renseignements sur notre gestion de territoire intime. Comme les animaux qui urinent aux quatre coins de leur espace vital, la fonction animale chez l'homme est toujours là. Une difficulté relationnelle où l'on a du mal à se positionner où l'on a du mal à faire valoir notre position peut générer une pathologie urinaire.

Par exemple, on vous impose un collègue dans votre bureau déjà exigu, la colère que vous ne pouvez pas exprimer se dira par une cystite aigue. L'inflammation, la couleur rouge du sang dans les urines représentant l'attaque du feu émotionnel, signant la colère, et le système urinaire parlant du territoire, la cystite prendra du sens.

Il peut y avoir des infections urinaires non douloureuses ou du moins à douleurs non aiguës, alors le problème est autre. Dans ce cas la colère n'est pas présente. Ces formes-là évoquent souvent un épuisement de l'énergie du rein. Dans ce cas, c'est la personne elle-même qui n'a pas respecté son territoire énergétique et qui en a fait trop. Elle s'est épuisée en oubliant de se respecter.

La forme de l'atteinte et la zone atteinte se combinent pour faire un langage assez clair.

Le gros intestin sera l'émonctoire du poumon. Nous avons déjà vu que les organes sont couplés entre eux. Certains liens sont évidents, rein et vessie ou foie et vésicule biliaire ou encore rate/pancréas et estomac. Par contre la relation entre le poumon et le gros intestin est plus délicate, mais pour respecter cette loi de la Vie qui dit qu'un organe plein est entretenu par un viscère creux, ce lien est quand même visible. Je vous ai déjà proposé un exercice pour avoir un premier ressenti.

Mais nous pouvons aussi l'observer d'un point de vue anatomique, et nous voyons les deux organes du foyer supérieur seuls dans leur loge, surplombant tous les autres dans leur tour d'ivoire. Hors la vie n'est pas ainsi faite et personne ne peut s'isoler sous peine de mourir, que ce soit un humain ou un tissu, ou un élément de la vie.

Le poumon a donc besoin de ce gros intestin pour fonctionner et tout déséquilibre de l'un se répercute sur l'autre. Donc avant de soigner vos bronchites, rhumes et autres atteintes du poumon, régulariser votre transit. Ni trop rapide, ni trop lent, la juste mesure est de rigueur.

Si celui-ci ne transite plus, c'est que vous vous retenez. Vous vous retenez peut-être d'exprimer vos em.....ts.

Il est des organes où l'approche ne peut se faire dans les règles de la politesse! Mais justement, est-

ce de la politesse ou de l'hypocrisie qui nous fait éviter certains termes correspondant à notre physiologie?

Si vous libérez votre parole, peut-être libérerez-vous aussi la fonction? Ce n'est pas une incitation à la débauche verbale, juste une possibilité de libérer certaines tensions.

A l'inverse, lorsque cela vous fait c...r, les selles seront incontrôlables.

Apprenez à relier votre état d'âme à vos manifestations physiques puis aider votre corps à récupérer. Dans le cas de diarrhée intempestive, l'énergétique dit que c'est du froid qui a pénétré la profondeur. Si votre langue est recouverte d'un enduit blanc, c'est le cas, n'hésitez pas à boire des tisanes chaudes, faire des applications chaudes sur le ventre, faire des bains chauds avec des huiles essentielles... Tout en réchauffant votre organisme, voyez ce qui vous a refroidi ainsi, et prenez le temps de trouver la solution.

Car il y a une règle de base, il n'existe pas de problème sans solution car l'un est l'inverse de l'autre. L'énigme qui se présente à vous est une médaille dont une face est le problème et l'autre face la réponse.

En fait, on n'est jamais aussi près de la réponse que lorsque le problème se présente! Lorsque vous aurez résolu cet épisode, la médaille sera à vous, vous serez décoré de l'ordre du mérite personnel.

L'intestin grêle est le viscère du cœur, notre empereur. Son rôle est d'intégrer à notre personnalité les éléments externes. Il a la capacité, par son lien avec le cœur empereur, de transformer un aliment externe en composante personnelle.

En physiologie, il y a beaucoup de manifestations qui m'émerveillent, celle-ci en fait partie. Car si l'on prenait un peu du bol alimentaire qui se trouve dans l'intestin grêle et qu'on l'injectait dans le sang, vous avez de grandes chances de mourir. Par contre ce même bol alimentaire qui traverse cette paroi de l'intestin grêle, fine de quelques microns, et se retrouve dans le sang devient alors une partie de moi-même, je trouve cela magique! D'un côté c'est un bout de bœuf ou de patate (attention à la diététique!), de l'autre côté de la membrane c'est un humain, merveilleux non!

Notre capacité à intégrer un vécu s'exprimera dans le fonctionnement de ce viscère. Des selles avec des aliments non-digérés évoqueront un refus ou une difficulté à assimiler un élément de la vie.

Nous allons maintenant quitter la partie organique de ce foyer inférieur pour arriver dans son expression anatomique, structurelle.

Les hanches:

Cette zone corporelle bafouée tout au long de la vie craque parfois, souvent, et le col du fémur laisse la personne effondrée sur le sol.

Ces hanches sont l'expression externe du foyer inférieur, réponse aux épaules pour le foyer supérieur. Bon nombre de problèmes de l'un se répercute sur l'autre d'ailleurs.

Cette zone que la religion condamne, que plus personne n'écoute ni ne respecte. Le regard commun sur le périnée ne voit que salissures des émonctoires, écoulement de règles et perversités en tous genres.

Alors que c'est la base de notre vie, nous nous comportons comme si c'était la dernière chose à considérer. Comment voulez-vous que ces hanches tiennent le coup.

L'articulation devrait être entretenue, assouplie. Ne pas la laisser se rigidifier, se scléroser comme cela se fait habituellement. On l'a déjà abordé en début de livre, ce n'est pas parce que la plupart des gens souffre de fracture du col du fémur que c'est normal. Si vous faites ce qui faut cela ne risque pas d'arriver, mais si vous attendez que ce soit une autorité extérieure qui vous dise quoi faire, il faudra attendre la lésion, la fracture.

Apprenez, dès maintenant, à faire ce qui est bon pour vous. Comme le répètent les vieux textes: faut-il attendre d'avoir soif pour commencer à creuser son puits?

Retrouvez votre mobilité qui n'était pas partie, juste oubliée. Faites bouger vos jambes, ouvrez les,

redécouvrez votre périnée et la joie « des parties de jambes en l'air ».

Pour les pathologies de jambes, je vous laisse regarder les trajets de méridien, vous trouverez en fonction des localisations l'organe concerné. Les douleurs antérieures seront en lien avec l'estomac, sur les faces externes (la couture du pantalon) la vésicule biliaire et postérieure le trajet de vessie. A l'interne, la remontée du yin, du sang.

Les varices pourront être en relation avec une difficulté à accueillir votre féminin, à le laisser remonter.

Cela pourra aussi être dû à une activité mentale excessive. Le dynamisme, le yang qui devrait faire remonter le sang, est bloqué dans la sphère mentale. Apprenez alors à ne plus penser, retournez dans vos sensations, occupez-vous de vos pieds pour que l'énergie redescende et propulse de nouveau le sang vers le haut tout en recomprimant correctement les tissus et les veines.

N'oubliez pas la physiologie énergétique qui dit que le yang descend et le yin remonte, mais l'un ne va pas sans l'autre.

Les jambes sont nos racines, elles nous ancrent sur le sol, dans la terre. Cet ancrage dans l'incarnation puise ses ressources dans l'histoire humaine et familiale. Nos racines seront, elles aussi, physiques et subtiles et manifesteront tous les composants de notre histoire.

Elles sont deux, et nous renvoient donc à une lecture binaire, le yin et le yang. Le yin s'exprime à droite, le yang à gauche. Je sais que certains thérapeutes disent l'inverse pour ces représentations, mais pour ma part je m'appuie sur les textes fondamentaux de l'acupuncture qui sont formels sur le sujet. Alors, qui a tort, qui a raison? Je pense que cette grille de lecture qu'est le yin et le yang peut s'interpréter de différentes manières mais l'important est que celui qui s'en sert garde une cohérence de principe et partant de là pourra en tirer des informations.

Mais pour notre texte présent, restons au plus près des sources et laissons le yin à droite et le yang à gauche.

Ce qui veut dire que la jambe droite exprimera la racine féminine et la gauche la racine masculine.

Ce qui ne veut pas seulement dire papa ou maman mais s'étend jusqu'à la branche maternelle ou paternelle.

Ainsi une jambe lourde pourra faire penser que vous avez du mal à trainer le côté maternel ou paternel. Des entorses à répétitions exprimeront peut-être votre difficulté à trouver un appui sur ce côté familial.

Lorsqu' une jambe présente un souci, prenez le temps de voir ce qui se passe dans votre famille, sur le côté incriminé, ou sur les deux côtés si c'est le cas. Par contre, ne vous jetez pas sur ce principe pour dire à un de vos parents qu'il est le fautif de vos troubles. Si c'est le cas, reprenez le chapitre de l'effet miroir!

Si votre jambe exprime une difficulté, c'est que vous avez quelque chose à transformer dans votre rapport à la Vie dans ce sujet précisément. C'est à vous de faire le travail.

Si un parent n'était pas assez présent à votre goût, comment allez-vous résoudre cette énigme personnelle? Comment allez-vous réussir à combler ce qui vous paraît être une lacune? Si la Vie n'a pas permis que cela se fasse par un parent c'est peut-être pour vous permettre de le faire vous-même! Le faisant ainsi, vous aurez certainement la chance de la réaliser plus complètement, plus spécifiquement, et peut-être en tirer une grande satisfaction personnelle de l'avoir fait seul.

Ou si vous dites que dans votre famille les femmes ont toutes des varices c'est donc normal que vous en ayez, vous limiter vos capacités par vos croyances. Si les femmes ont toujours eu des varices chez vous, c'est qu'elles ont peut-être entretenu un comportement qui perdure. Quelles habitudes alimentaires, quelles frustrations émotionnelles, quelles croyances comportementales se transmettent dans la famille et font durer le problème? Quelle lumière êtes-vous chargé d'apporter dans votre famille?

Le symptôme ne dit jamais qui il faut vilipender, il propose seulement que vous changiez votre relation personnelle par rapport à ce sujet!

N'oubliez pas que notre critique est la base de notre transformation. Elle nous permet de voir ce que nous, nous pouvons apporter à notre vie, c'est un élément de travail personnel. S'arrêter à cette

critique et houspiller le monde n'est que le reflet de notre sclérose vu que l'on reproche à autrui ce qui est en tension chez nous.

Vos jambes vous parleront donc du travail que vous avez à réaliser sur un thème particulier. Cette transformation demandera du temps, pour cela je parle au minimum en mois (mettez un pluriel à mois!). Vous ne réaliserez pas une transformation corporelle en 15 jours. Vous devrez poser des actes nombreux, quotidiens qu'ils soient physiques, émotionnels ou psychiques. Je ne le répéterais jamais assez.

S'occuper de soi demande du temps. Ce temps passé avec vous-même fera que vous laisserez les autres tranquilles, vous n'aurez plus le temps de vous occuper de tout le monde. Ils pourront alors s'occuper d'eux comme ils l'entendent et tout ira certainement pour le mieux ainsi!

A titre d'exemple, je vais vous citer celui-ci: une personne que je croise au petit déjeuner d'un colloque m'interpelle à propos d'une poussée d'arthrite aigüe au niveau de sa cheville droite. Il souffre énormément, a passé la nuit à prendre toutes sortes de doses homéopathique, d'anti-inflammatoire chimique mais rien n'y fait. Pour me parler de son histoire, il s'approche de moi en s'appuyant sur les chaises et en évitant au maximum de s'appuyer sur sa cheville. Arrivé à côté de moi, il me demande mon avis sur son problème. Nous faisons le tour d'éventuels traumatismes qui auraient pu abimer sa cheville sans trouver quoi que ce soit. Je lui propose alors que s'il souffre de sa jambe droite, cela évoque son Féminin, la cheville représente la racine droite, maternelle, ainsi que la projection de l'énergie du rein. Après avoir dit cela, je résume ma question en lui demandant ce qui se passe avec sa mère. Tout d'un coup, il réalise qu'une semaine au préalable, il a fait une séance de décodage cellulaire dont le thème était une difficulté avec sa mère. Tout en racontant sa séance de décodage et surtout tout en faisant ce lien, il commence à lâcher le dossier de ma chaise pour reprendre un appui sur sa cheville. En deux minutes, sans s'en rendre compte, il récupère son appui, ce qui l'a bien surpris quand je lui ai fait remarquer. Ces quelques propos matinaux ne régleront pas son problème, mais par contre les liens établis lui permettront de mieux comprendre ce qui lui arrive. Encore une fois, ces symptômes n'étaient pas pathologiques mais consécutifs à l'élimination d'un problème psychique abordé dans une thérapie. Comme je l'ai déjà signalé, dans de tels cas, les médications de tout ordre ne servent pas à grand-chose et peuvent même parfois contrecarrer l'élimination d'où l'importance de bien étudié le début du problème.

Maintenant, les problèmes d'extrémités comme les mycoses et diverses éruptions demanderont bien évidemment une correction alimentaire avec souvent suppression des laitages et diminution des produits animaux. En fonction du doigt incriminé, ce sera la racine du méridien concerné qui fournira le renseignement.

Les hallux valus feront voir une tension entre le méridien de la rate et du foie et impliqueront l'alimentaire mais aussi notre statique corporelle. Être en appui trop en avant sur le corps entrainera des déformations de la structure du pied. Votre ostéopathe se fera un plaisir de vous aider, mais si le problème dure depuis quelques temps, que cela fait des années que votre posture est à corriger. Une petite séance et deux minutes de massage pendant quinze jours ne changeront pas grand-chose, il faut se consacrer réellement à soi pour modifier des trajectoires. Imaginez-vous aux commandes d'un grand navire lancé dans une direction, vouloir changer sa course demandera des manœuvres précises et suffisantes pour le faire bouger.

Fin de vie:

Ce chapitre particulier me paraît important à aborder même si pour beaucoup il est effrayant. Nous avons pu, tout au long de ce livre, envisager la Vie dans une dimension plus large qu'habituellement. J'ai essayé de vous questionner sur cette peur d'après la vie alors que l'avant, avant la conception, ne nous pose généralement pas de problème.

Pourtant quelle est la différence?

Pourquoi avoir peur de l'après, si l'avant nous laisse indifférent? Dans votre réflexion, essayez d'ouvrir votre conscience pour englober votre passage terrestre entre cet avant votre conception et cet après la restitution du dernier souffle. Cela ne demande aucune croyance, aucune démarche

particulière, juste d'observer cette évidence, que notre vie incarnée a commencé à notre conception et finira avec notre dernier souffle. Cette simple considération change souvent l'optique des gens face à cet inéluctable.

D'un côté vous percevez de la quiétude, et de l'autre de l'angoisse et de l'interrogation. Alors, vous pouvez faire comme avec les vases communicants, transférez un peu de la tranquillité du départ vers la fin pour l'adoucir.

Bien évidemment, l'idéal est de se pencher sur la mort bien avant le stade ultime. Les textes anciens conseillent vivement d'en aborder la réflexion dès le milieu de vie (oui, mais où est-il?) pour commencer la transformation plus en douceur. Maintenant, même si l'on n'est pas prêt, l'échéance arrivera, et ceux qui n'ont pas anticipé pourront le faire quand même, et ce jusqu'au dernier souffle. Le temps étant une donnée très relative et purement terrestre, la considération de notre vie dans cette ouverture de conscience modifie la donne. Jusqu'au dernier souffle, nous pouvons attirer la Conscience en nous et illuminer notre incarnation, il n'est jamais trop tard.

Le travail de fin de vie concerne tout autant la personne qui doit opérer le passage que l'entourage. A chacun, en tant que proche, de savoir écouter la personne qui veut parler de sa mort. Se confronter de manière franche et directe à cette étape est douloureux, mais permet en fait de préparer le deuil et d'en faciliter à long terme l'acceptation.

Le caractère définitif de l'échéance nous rappelle que ce n'est pas le moment de se ménager mais au contraire d'être le plus franc possible, le plus cohérent possible. Le chagrin et la peine qui nous envahit alors ne doit pas nous faire oublier que c'est un événement de la Vie et par là même, un apprentissage personnel.

Dans ce moment-là, osez accepter la dilation de conscience que cela crée. A ce moment, le temps perd de sa rigueur, les minutes peuvent être longues d'une heure ou d'une année comme d'un millième de seconde. Vous ne risquez pas de vous perdre dans les dédales de la Vie, dans ce moment, c'est la Vie même qui vous accueille et vous guide, en direct.

Laissez-vous porter, enseigner. Parfois, et cela est très surprenant pour beaucoup, un regain d'énergie associé à la joie arrive. Alors que l'on pleure la personne, une joie profonde nous relie à la Vie. Quand je parle de joie, je ne parle pas de rire, de fou rire ni de franche partie de rigolade digne d'une fin de repas, non, c'est un état profond, silencieux mais plein. Une sensation qui vient du plus profond de notre être et qui nous permet alors d'accepter le départ.

Un sentiment de compréhension, une idée du sens de la Vie arrive en même temps, voilà le beau cadeau que nous préparait le mourant, nous pouvons alors le remercier encore plus pleinement.

Pour finir ce parcours proposant une autre lecture des symptômes, j'aimerais vous proposer cette phrase à méditer:

Notre vie est inscrite dans une trame de sens dont chaque mouvement mobilise l'ensemble, pour qu'un nouveau pli se fasse, l'effort devra être soutenu, constant sur les trois plans pour entraîner l'ensemble.

Maintenant, à vous de reprendre tous ces éléments, de les intégrer à ceux que vous possédiez déjà, préparant ceux qui arriveront après, afin d'élargir votre conscience!

Chapitre 11

L'anatomie énergétique

Pour vous permettre de mieux comprendre les différentes manifestations corporelles et de pouvoir les mettre en lien avec l'organe et la fonction correspondante, je vous ai copié le trajet des méridiens superficiels.

Les douleurs locales sont souvent l'équivalent d'un voyant lumineux, un signal d'appel indiquant sur le tableau de bord qu'est notre corps qu'une fonction s'altère. Chez certains, au regard des nombreuses douleurs, nous pouvons imaginer un tableau de bord corporel clignotant de toutes parts pour tenter d'attirer l'attention de l'utilisateur. Après toutes les recommandations de ce livre, vous aurez quelques nouvelles clés pour remettre de l'ordre.

Ce dernier paragraphe est une présentation succincte, car bien évidemment il existe une grande quantité de branches secondaires et profondes que l'élève acupuncteur doit intégrer tout au long de ses études. Mais pour le patient désireux de comprendre la globalité du système la seule lecture des circuits principaux est déjà d'une grande aide pour la compréhension des troubles.

A votre niveau, si une douleur s'affiche en un endroit particulier, cherchez sur quel méridien elle se situe et vous saurez alors que cet organe correspondant signale un dysfonctionnement.

Je ne vais pas donner non plus les fonctions des points de chaque méridien, mais sachez que chacun à sa physiologie propre sur le méridien et, pour l'acupuncteur, leur connaissance est indispensable pour régler les circulations d'énergie dans le système méridien/organe. A titre indicatif, je peux vous dire qu'il y a des points qui tonifient, d'autres qui dispersent, certains accélèrent d'autres freinent, quelques-uns ouvrent, d'autres ferment... Leur étude est passionnante mais hors sujet pour ce livre.

Pour vous aider dans votre décodage, je vais prendre quelques exemples afin clarifier le système.

En premier, un sportif souffre d'une rupture des ligaments croisés de son genou gauche. La douleur, en général, est face interne du genou avec des irradiations et des conséquences à distance mais le siège est sur cette face interne. Vous prenez maintenant les différents schémas anatomiques et vous cherchez celui qui présente un point d'acupuncture sur le trajet ou la zone touchées. Faites-le vous-même, mais pour vous aider cette fois je vous signale que le méridien du foie présente un point sur cette zone. Nous pouvons alors dire que l'énergie du foie est en dysfonctionnement.

Ensuite vous allez voir le tableau des 5 éléments et vous lisez ce qui se rapporte au Bois, l'élément du foie. Entre autre information vous voyez que cet élément est maître des muscles et des tendons. Toutes ces données ainsi alignées peuvent faire penser que ce sportif a épuisé l'énergie de son foie dans cet aspect-là et que la rupture a ainsi eu lieu. La leçon de cet événement est d'apprendre à utiliser son corps dans le respect de sa physiologie en reprenant les différents éléments que j'ai fourni, en réparant chirurgicalement les tendons arrachés puis en régulant grâce à l'acupuncture et à l'ostéopathie les circulations locales et générales.

Autre cas, une personne qui présente des sensations d'angoisse au thorax avec resserrement doublé d'une douleur irradiant vers la face interne du coude gauche. Vous prenez les planches, cherchez quel méridien passe sur ce côté du coude et vous trouverez le méridien du cœur, vous comprendrez alors aisément qu'il faut appeler le SAMU de toute urgence car cette personne est peut-être en train de faire une crise cardiaque, vous ferez le décodage émotionnel de sa pathologie après, lorsqu'il sera sorti d'affaire.

Dans cette liste de méridiens, deux vous paraîtront surprenants, le maître du cœur et le triple réchauffeur. Sans rentrer dans les détails, nous pouvons dire que le triple réchauffeur est le méridien qui ordonne le bon fonctionnement de l'usine énergétique que sont les trois foyers. Le maître du cœur assurera le bon fonctionnement de l'usine émotionnelle.

Un exemple courant pour parler de sa fonction, et surtout d'un de ses points sur l'avant-bras, est l'observation du geste désespéré de la personne voulant se suicider. Lorsqu'une personne se sent envahie, débordée par une tension émotionnelle insupportable, un des réflexes existants est de se

couper les veines de l'avant-bras, un peu au-dessus du poignet, toujours au même endroit. C'est un acte surprenant car ne pouvant en aucun cas entraîner la mort. Les artères ne passent pas par-là, elles sont à côté ou plus haut, ailleurs mais surtout pas là, d'autant plus que des gros tendons protègent les quelques passages sanguins profonds. Alors pourquoi tous ceux qui veulent se suicider ainsi le font précisément là, avec une précision d'acupuncteur?

Pour répondre à cette question, l'acupuncture nous enseigne qu'à cet endroit se trouve un point d'acupuncture permettant de libérer la surcharge émotionnelle. Ce grand point qu'est le numéro 6 du méridien du maître du cœur s'appelle Neiguan, la barrière interne, et permet d'ouvrir vers l'externe et de laisser sortir les excès.

Dans la perception énergétique que chacun peut avoir de son corps, nous sentons bien certaines évidences et la personne à bout ne verra qu'une chose à faire pour aller mieux, c'est d'ouvrir cette barrière interne pour enfin détendre un peu ce maître du cœur encombré et débordé d'émotions. Malheureusement les culpabilités qui suivent ce geste empêchent souvent cette personne de ressentir cette légère détente et parfois « plombent » un peu plus la situation. Je pourrais conseiller à ces personnes d'aller plutôt voir un acupuncteur qui ne se contentera pas de ce seul point qui plus est traitera avec une aiguille fine, et surtout l'aidera à aborder sa difficulté afin de trouver une solution.

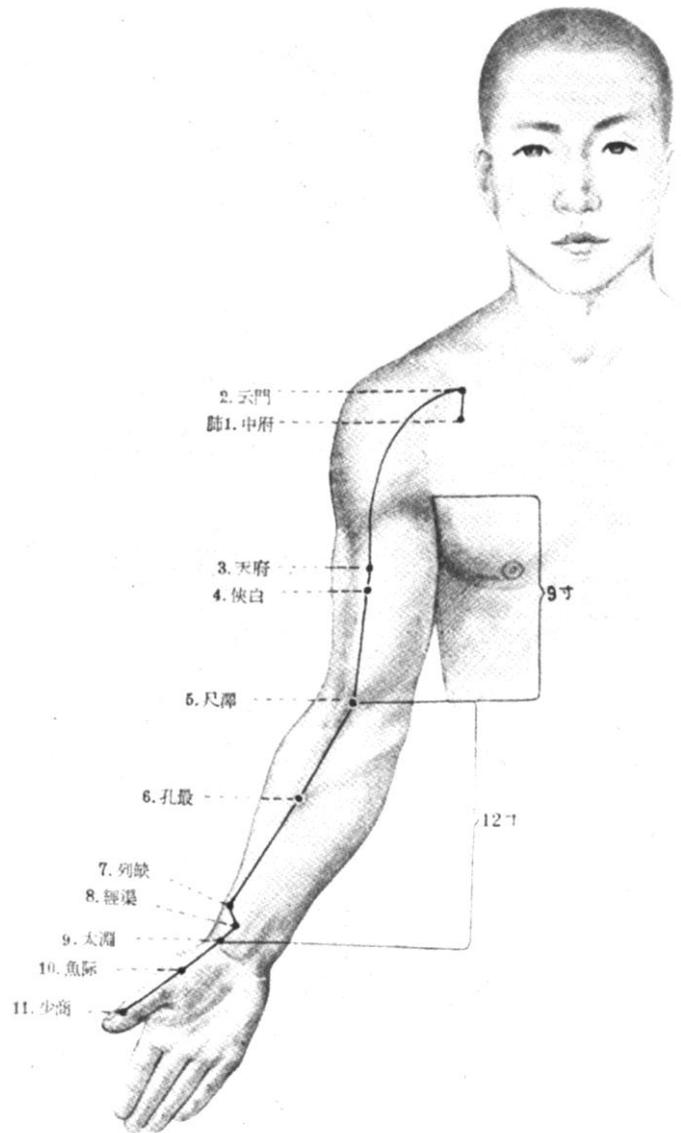
Une personne maintenant présente une douleur de chaque côté du nez, elle appelle cela une sinusite maxillaire. Les planches vous feront voir le trajet du méridien de l'estomac passant sur ces zones. Sachant que nous avons toujours tendance à nous « en mettre jusque-là » lors de nos repas, vous comprendrez que la pléthore stomacale se manifeste ainsi, une diète (surtout de produits laitiers, mais surtout d'aliments qui ne vous sont pas conformes!) assez longue devra permettre de laisser le corps se purifier tout seul. Dans un tel cas, ne prenez surtout pas de draineur du foie car ce n'est pas lui qui est en cause et cela pourrait même poser d'autres problèmes à la suite. Par contre, vous pouvez aider le système en utilisant toutes les méthodes aseptisantes connues qu'elle que soit leur origine, mais pour rester dans ce monde des médecines douces, les huiles essentielles seront parfaitement adaptées.

Une autre personne souffre d'obstruction nasale, encore une fois vous reprenez vos planches et constatez que le méridien de l'estomac encadre ce nez mais que plus précisément le méridien du gros intestin vient finir juste contre l'aile du nez. Le métal, élément du poumon et du gros intestin a comme orifice des sens le nez, cette fois vous comprenez que cette personne est peut-être constipée ou du moins élimine mal et de toute manière ingurgite trop, et mal, une nourriture qui finit par l'obstruer. Encore une correction diététique à envisager pour cette personne!

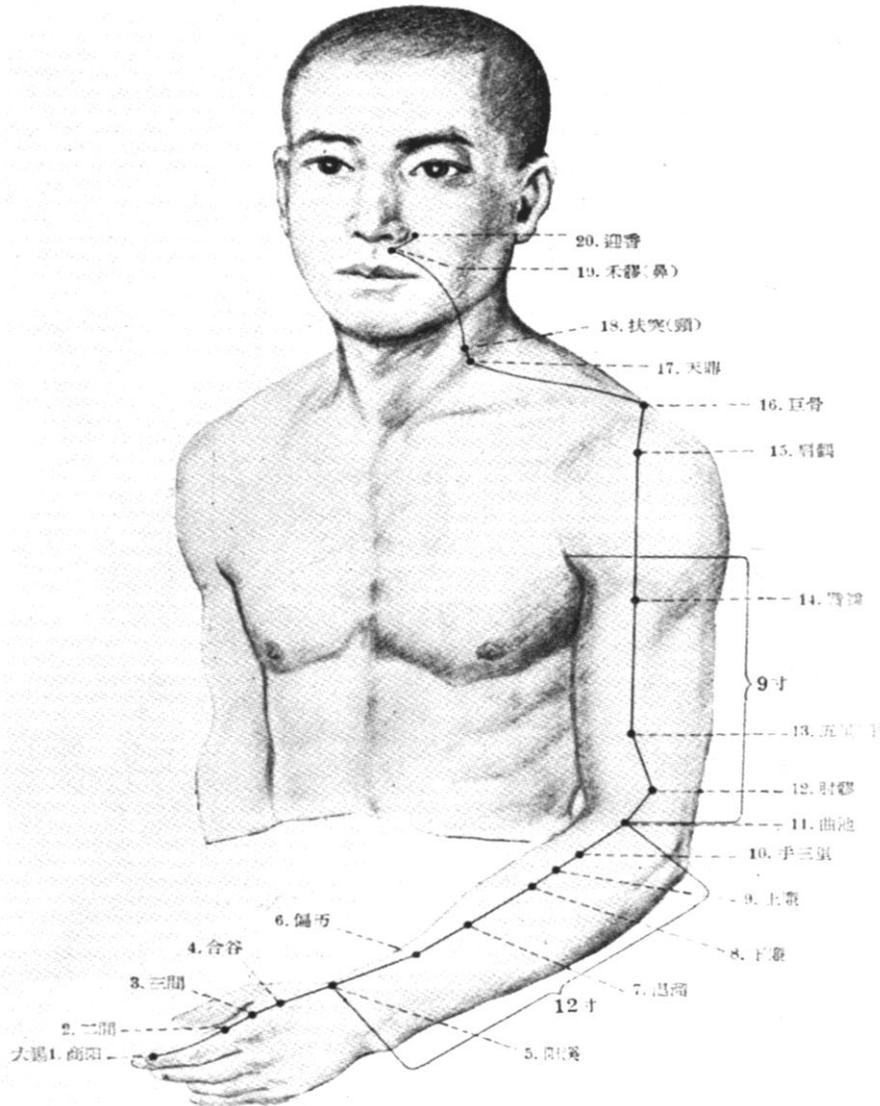
Une personne, cette fois, souffre de lombalgie, seuls l'immobilité et le repos l'améliore. La douleur irradie le long de la face postérieure de la jambe. Les planches vous diront que le méridien de la vessie est touché. Le tableau des 5 éléments indiquera que la vessie fait partie de l'élément eau avec le rein. D'ailleurs la personne dit qu'elle a mal aux reins, qui en tant qu'organe ne présentent pas forcément de troubles avérés, mais l'énergie du système par contre est déficiente. Ce tableau vous fait voir que l'élément Eau correspond à l'hiver, la nuit. Un manque de repos nocturne et hivernal est certainement à l'origine de ce blocage qui immobilise le corps dans une situation d'urgence; le repos impératif en position allongée.

Voici donc quelques exemples, à vous maintenant de faire jouer votre génie personnel pour commencer à voir plus clair dans toutes ces manifestations corporelles.

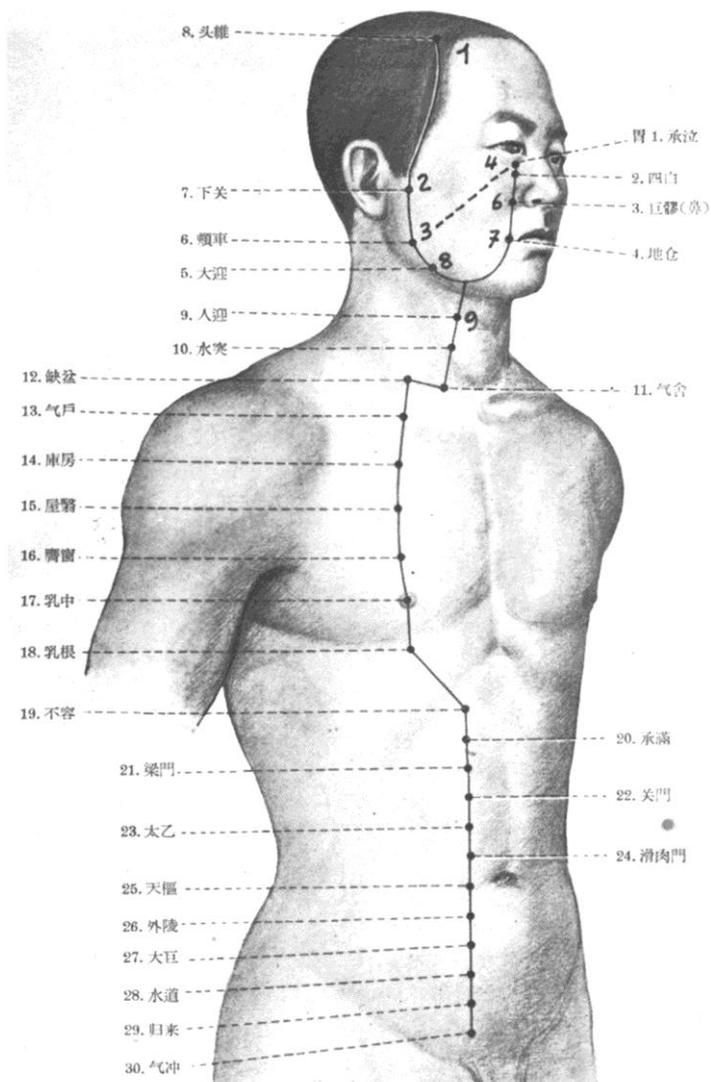
Meridien du poumon



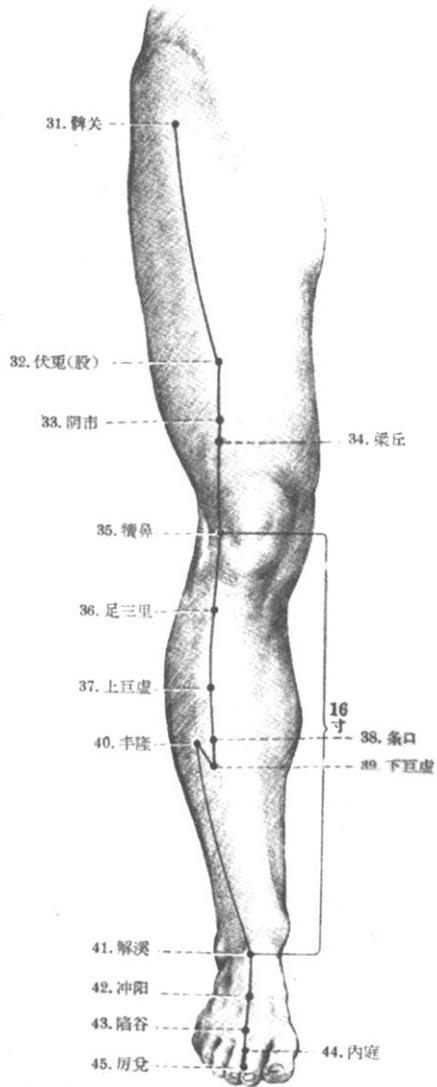
Meridien du gros intestin



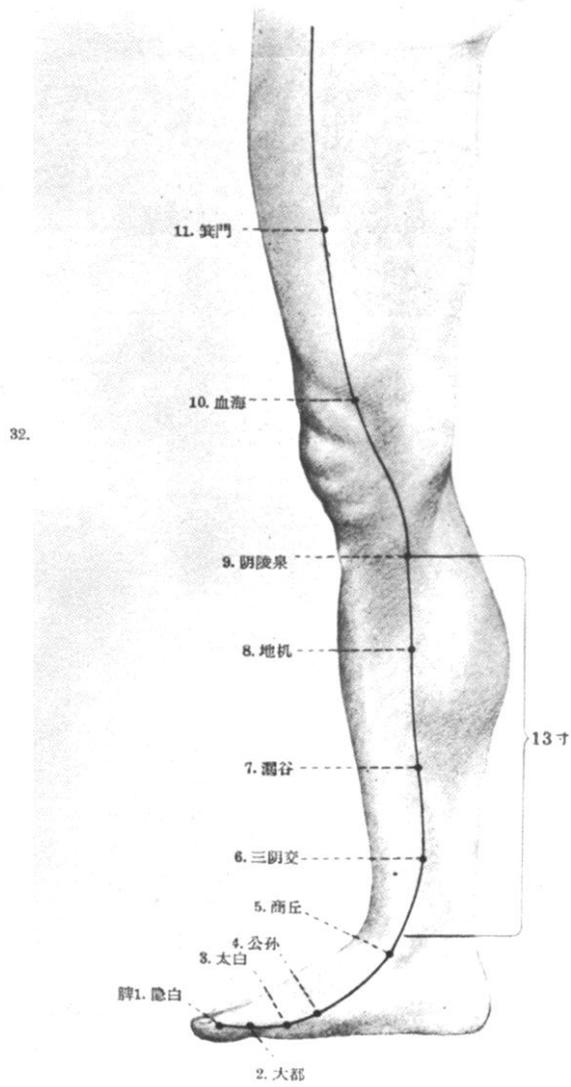
Meridien de l'estomac



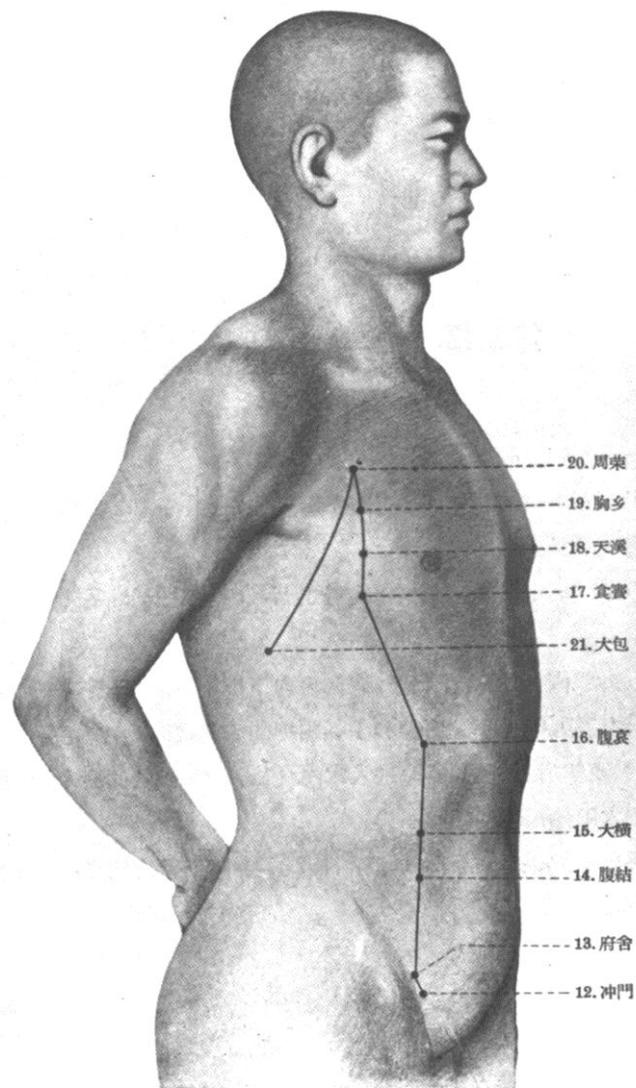
Meridien de l'estomac



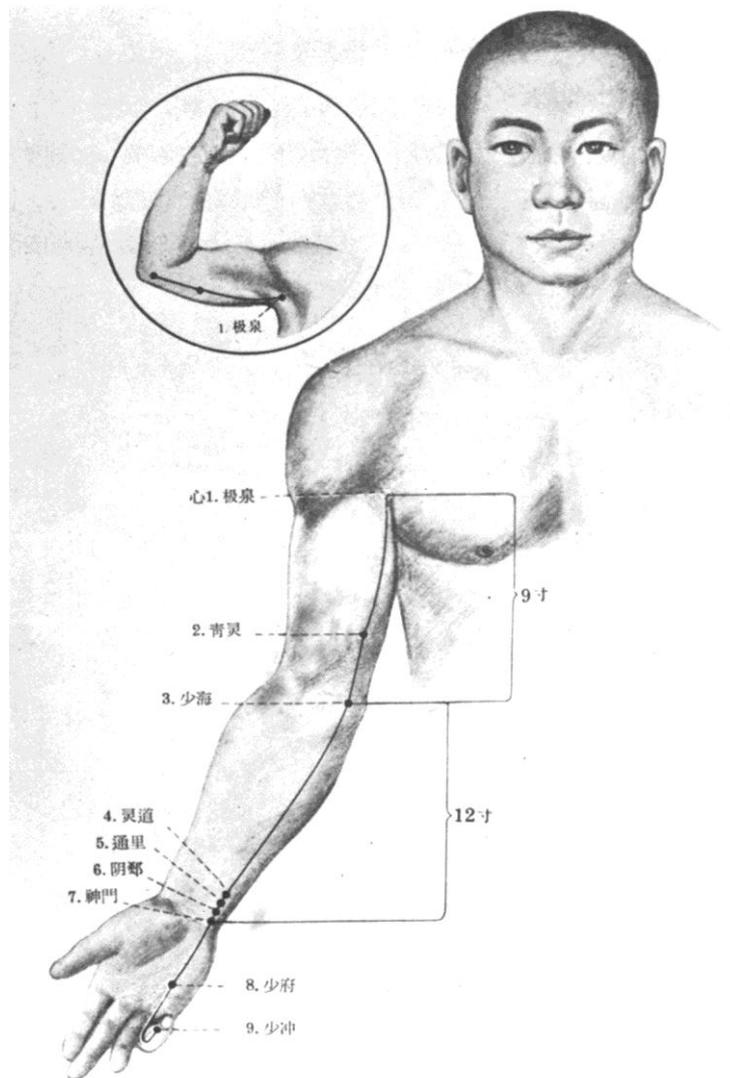
Meridien de la rate



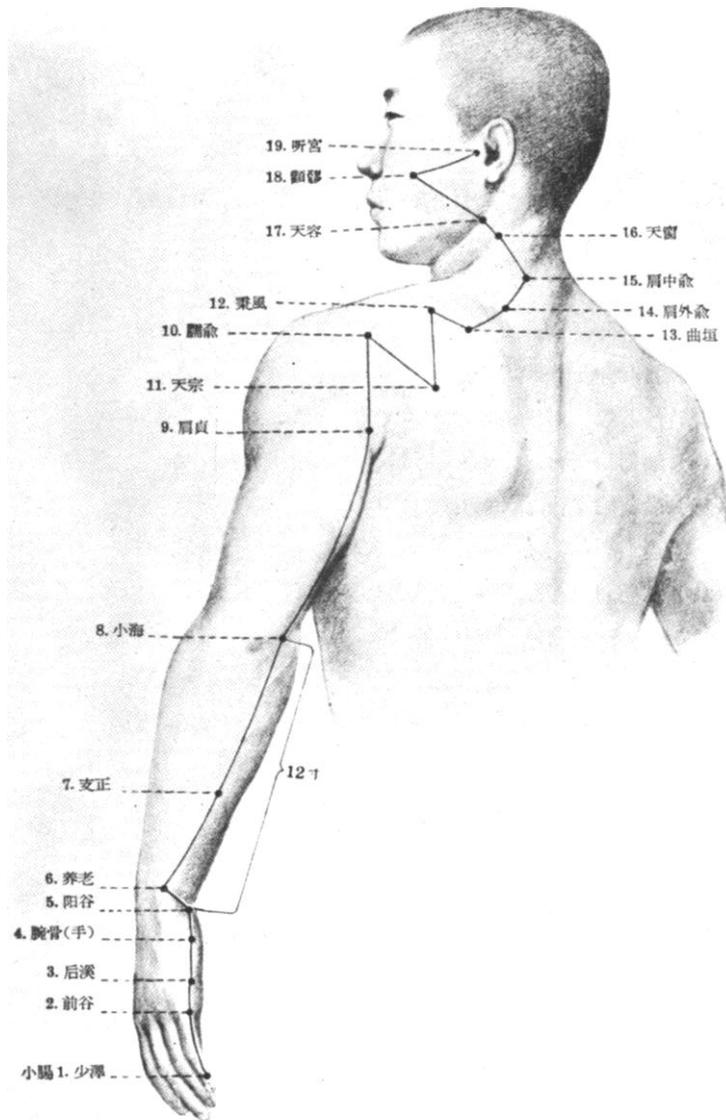
Meridien de la rate



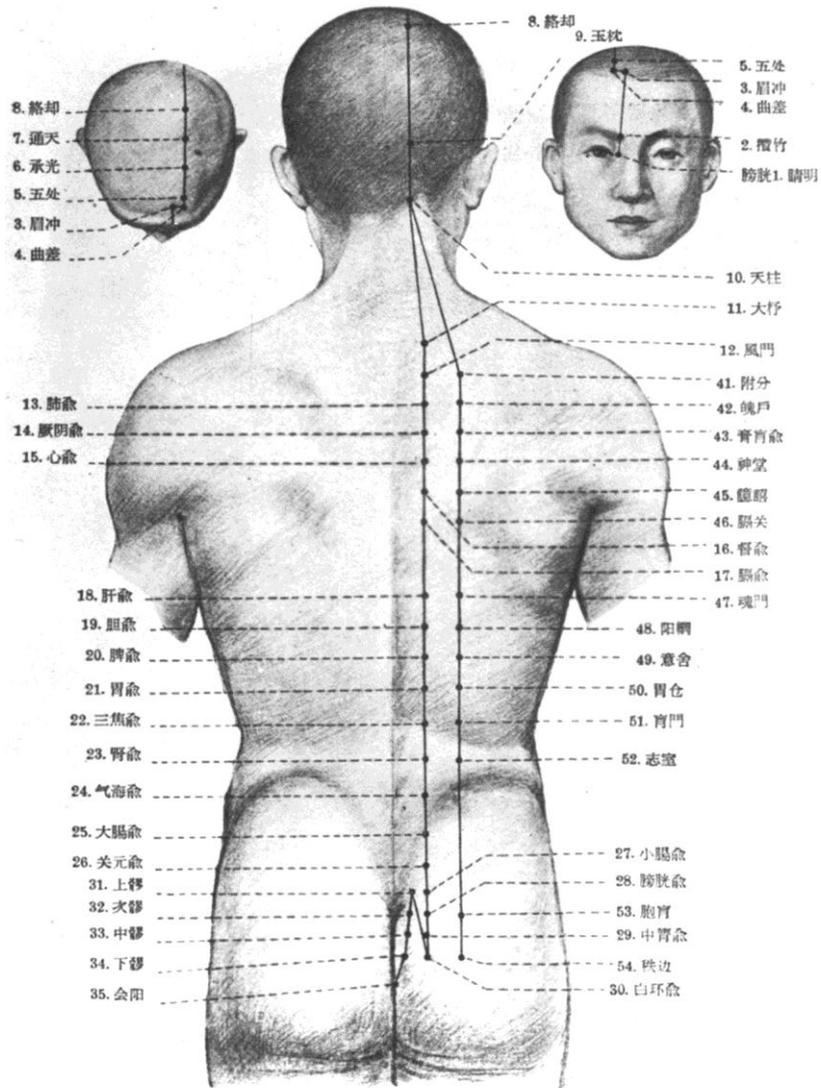
Meridien du cœur



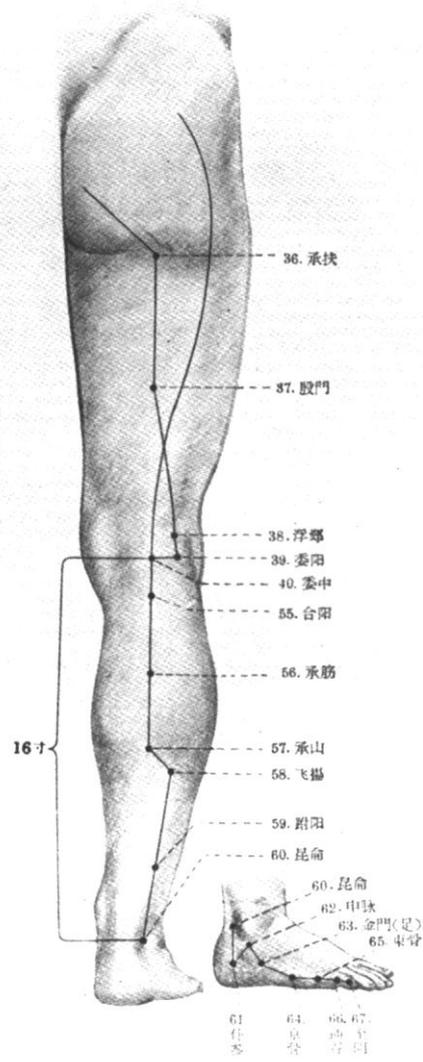
Meridien de l'intestin grêle



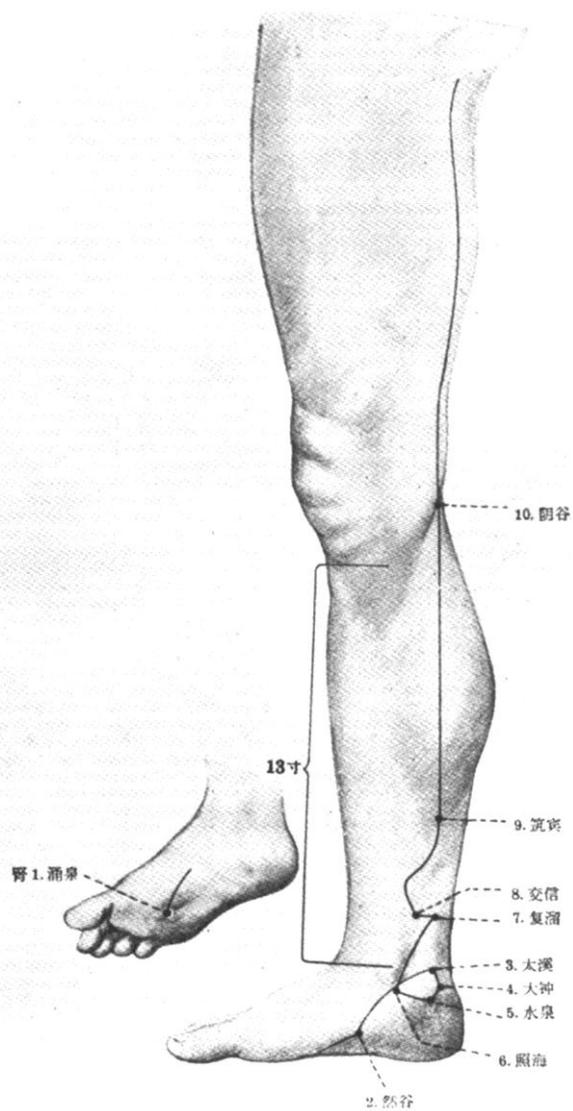
Meridien de la vessie



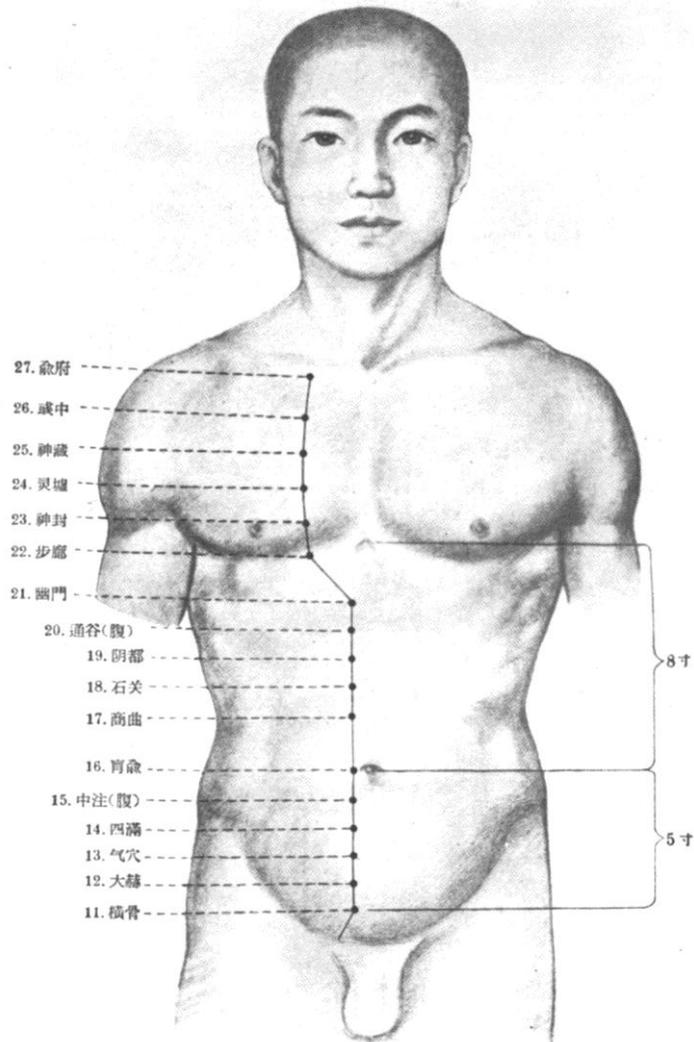
Meridien de la vessie



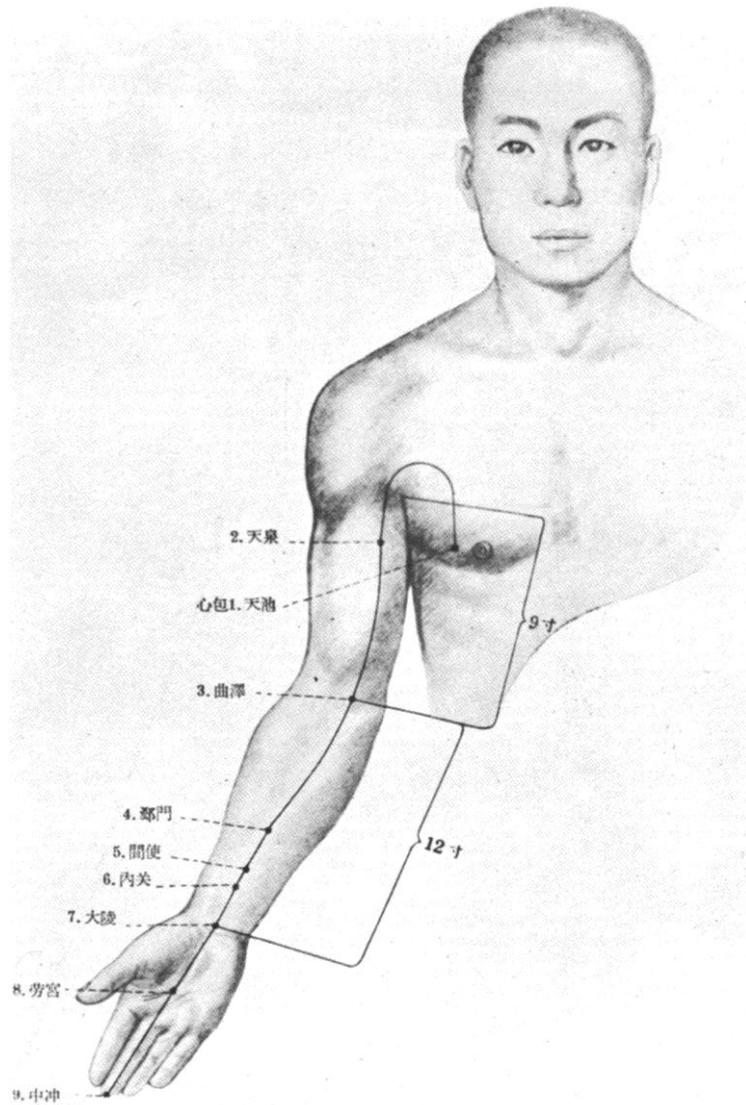
Meridien du rein



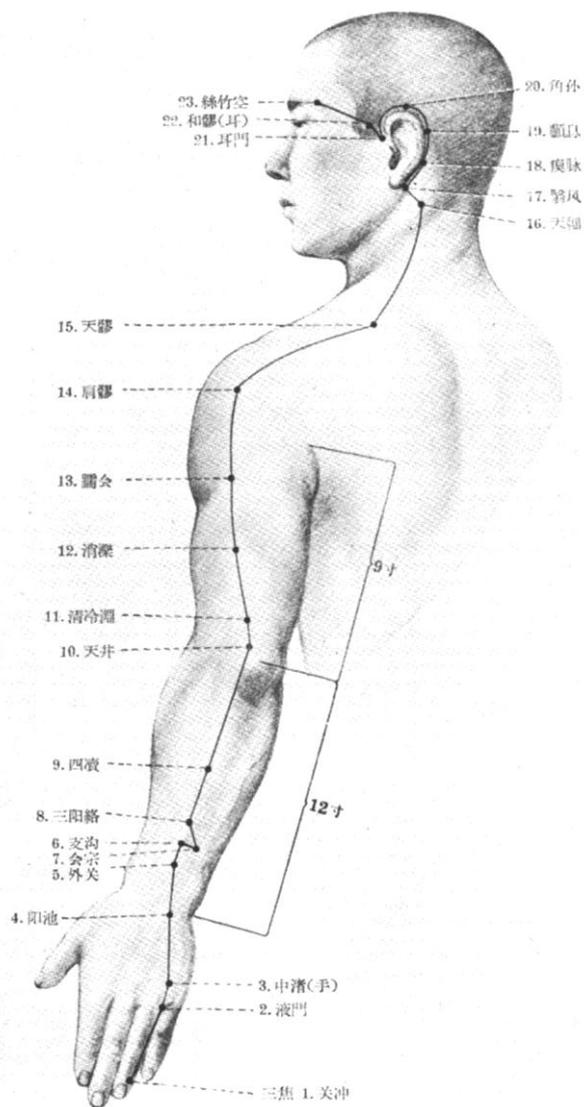
Meridien du rein



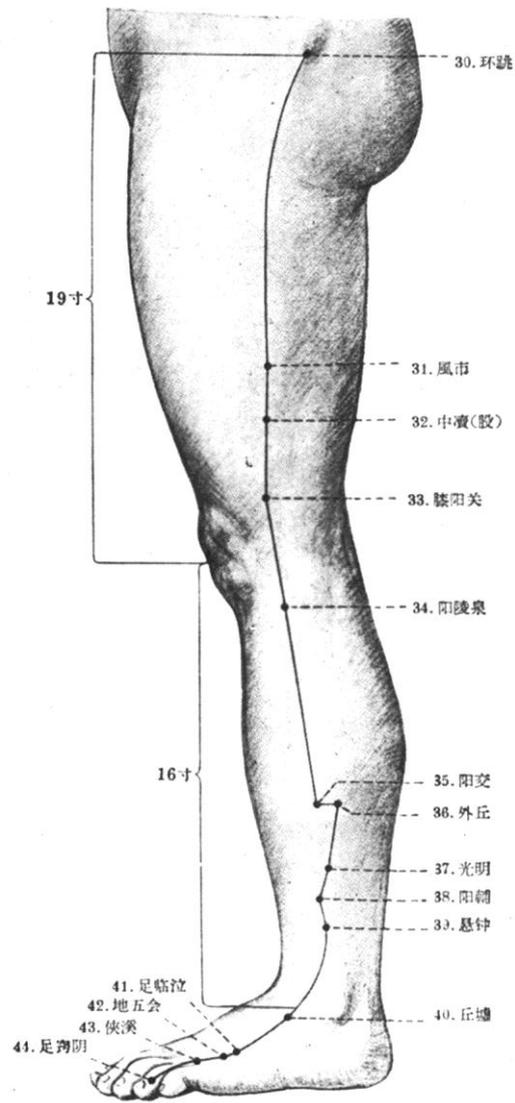
Méridien du maître du cœur



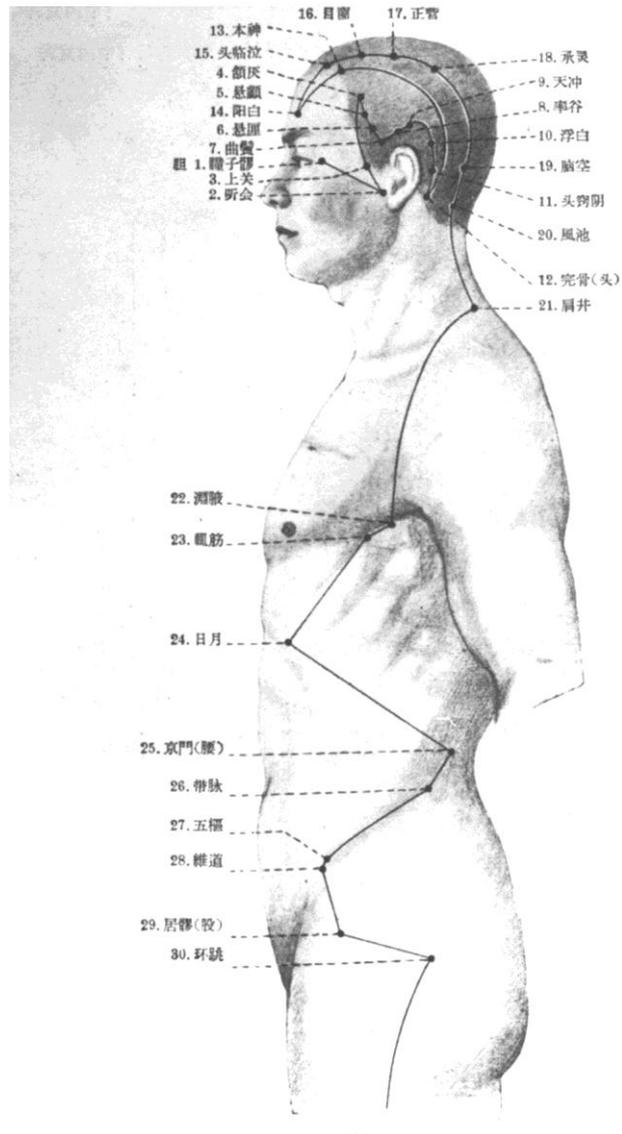
Meridien du triple réchauffeur



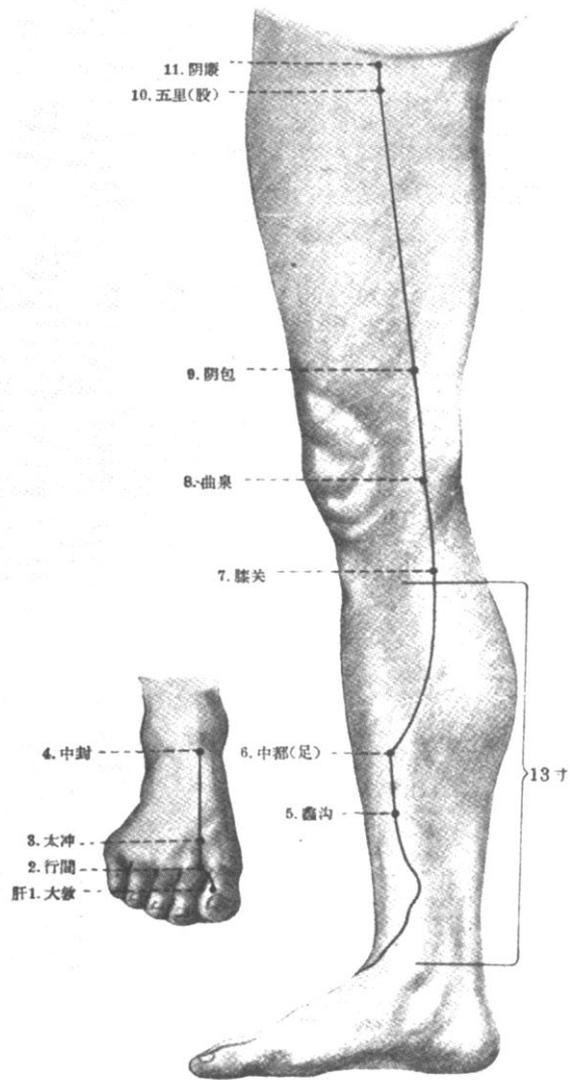
Meridien de la vésicule biliaire



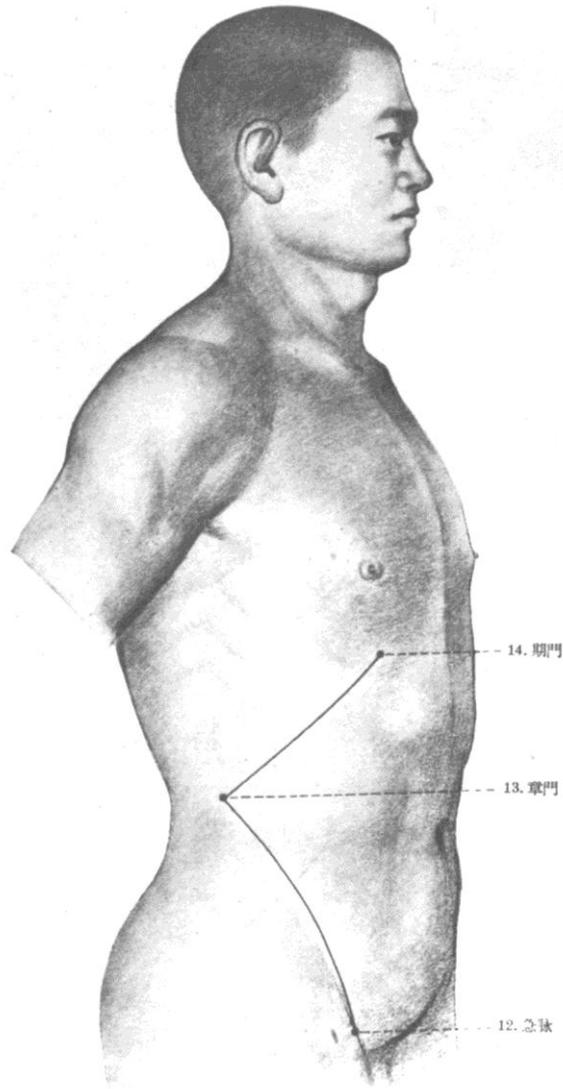
Meridien de la vésicule biliaire



Meridien du foie



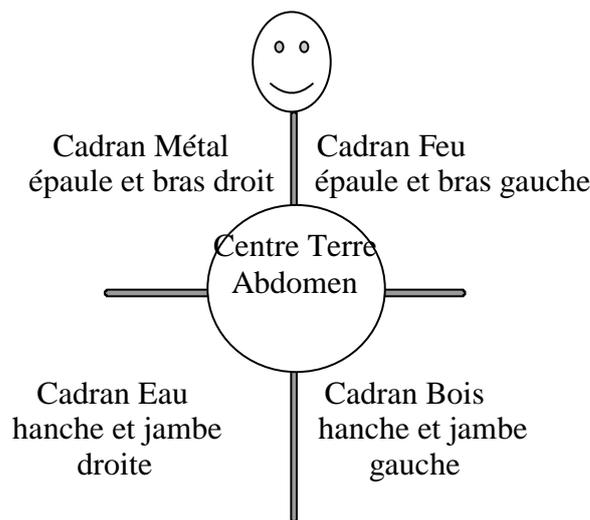
Meridien du foie



Pour compléter cette lecture corporelle, je vais vous donner encore quelques indications que l'acupuncture nous enseigne. En effet, ce corps peut être vu de plusieurs manières, dont certaines qui se superposent, mais chacune apportant un éclairage particulier en fonction du cas présenté. Pour certaines pathologies j'ai déjà fait allusion à ces principes, maintenant nous allons en étudier les détails.

Pour cela, la dialectique yin/yang sera la logique conductrice. Nous avons déjà vu quelques critères de cette logique, par exemple le yin représente le bas et la droite, le yang représente le haut et la gauche. Si je calque ces données sur le corps en les combinant, j'aurais le bas du corps avec un aspect yin, droit, et yang, gauche. De même, j'aurais le haut yin, droit, et le haut yang, gauche. Et bien évidemment, cette croix définit un centre, le centre du corps.

Posé sur un schéma cela fait apparaître une relation corporelle avec les 5 éléments.



Ainsi des difficultés apparaissant sur un de ces cadrans peuvent fournir certains renseignements pour le diagnostic.

Une personne ayant souvent des problèmes sur la jambe gauche, entorse puis varice puis sciatique ne manifestera pas plusieurs maladies mais plusieurs indications sur le même élément, le Bois. Elle devra donc se questionner, en reprenant les éléments déjà donnés, sur l'équilibre énergétique de son foie et de sa vésicule biliaire.

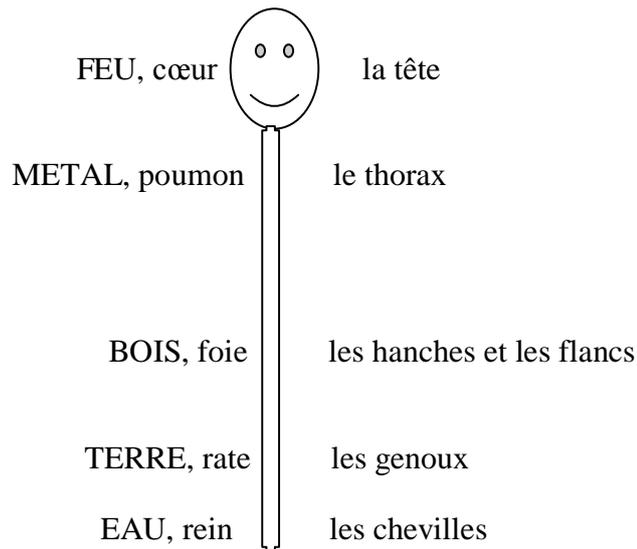
Une autre personne, ayant un tennis elbow au coude droit droite, des problèmes de peau, de la sinusite chronique, une faiblesse pulmonaire, pourra voir aussi une seule et même indication, une faiblesse de son Métal donc du poumon et du gros intestin.

Une personne présentant une sciatique droite, couplée à une sensation de fatigue, ou s'étant épuisée au travail, avec l'impression d'en avoir « plein les bottes », au comportement assez peureux signe un vide de son Eau, rein et vessie.

Une personne ayant des douleurs sur la face interne du coude gauche, de l'essoufflement, de l'angoisse aura son élément Feu en difficulté, son cœur et son intestin grêle.

Une personne dont l'abdomen se dilate, dont l'appétit pose des problèmes, ayant des difficultés digestives, devra se pencher sur sa Terre, sa rate et son estomac.

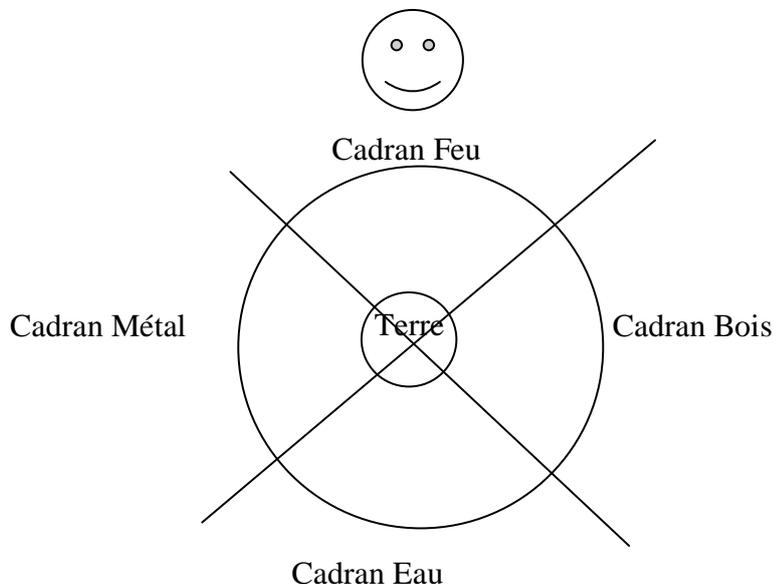
Chaque cadran renseignera donc sur un élément, mais cette projection peut aussi se faire d'une autre manière, en partant du bas du corps pour monter jusqu'au sommet. La logique est toujours la même, le yin est en bas, le yang est en haut, mais cette fois sans distinction gauche droite sauf lorsque l'on précise l'observation.



Cette lecture permet encore d'affiner les observations, vous pouvez ainsi voir un lien entre l'énergie de l'eau avec les chevilles. L'eau étant l'élément du rein donc détenteur de l'énergie ancestrale, peut faire comprendre que le sentiment de ne pas être soutenu par ses parents ou sa famille, génère une faiblesse des chevilles. Si en plus on rajoute, la notion gauche/droite, si la personne fait des entorses à répétition sur la cheville gauche, nous pouvons penser qu'elle ne sent pas soutenue par son père ou par sa lignée paternelle.

Une personne dont les genoux posent problèmes devra revoir le fonctionnement de sa rate. Si l'on reste dans cette observation de lignée avec les racines et que l'on croise avec les données disant que la terre peut représenter la pathologie maternelle, on peut logiquement penser que cette personne doit revoir et clarifier son lien à sa mère, parfois même, une de ses grands-mères.

Nous avons vu la projection des 5 éléments sur l'ensemble du corps, mais nous pouvons encore le faire sur des parties corporelles. Une méthode qui sert beaucoup pour le diagnostic énergétique est la palpation abdominale en suivant cette disposition:



En observant l'abdomen avec le nombril comme centre, nous avons le côté gauche qui correspond au Bois, même si l'on sait bien que le foie est à droite, dans ce système de projection, son impact se verra sur le côté gauche. Bien souvent les gens qui souffrent de douleurs abdominales gauches, par exemple sur le colon descendant, exprime par cette douleur une attaque du foie sur la terre ou le métal. Bien souvent du non-dit ou de l'indicible obstrue ou torture la zone car le foie n'a pas reçu l'autorisation de s'exprimer.

Le côté gauche sera lui en relation avec le métal et donc le gros intestin directement. Le cadran Feu, le plexus solaire, indiquera les charges émotionnelles bloquées. Le cadran Eau indiquera les problèmes en relation avec le rein, donc la sphère gynécologique ou les éliminations.

Cette même projection peut se faire aussi sur le visage avec le nez comme point central. Ainsi la pommette gauche exprimera le foie. Lorsque des gens présentent une rougeur que sur la pommette gauche cela signe, pour nous, un feu du foie. Si c'est la pommette droite, alors c'est un feu qui attaque le poumon. Le front manifestera le feu, et l'acné présent sur le front mettra en relation avec l'intestin grêle et l'alimentation. Le menton exprimera l'Eau et pourra faire apparaître des manifestations par exemple au moment des règles signant le trouble local.

Observez ainsi votre visage, et essayez de relier les apparitions cutanées avec l'élément puis avec les organes ou fonctions et revoyez alors vos comportements.

Il existe encore d'autres manières de percevoir l'interne grâce à l'externe, mais pour cela il faudrait suivre un cours d'énergétique chinoise, je ne vais donc pas alourdir le texte par toutes ces nuances. Mais sachez que chaque manifestation, chaque signe, chaque petit bouton... occupe un territoire particulier toujours en relation avec un des 5 éléments, et signera toujours une expression de cet élément.

Ainsi, pour faire une séance d'acupuncture, l'acupuncteur doit commencer par écouter son patient pour comprendre la difficulté qui se présente à lui, puis prendre en compte tous ses signes, prendre le pouls, observer la langue, faire la palpation abdominale afin d'établir son diagnostic. La puncture des points viendra appliquer le traitement qui, s'il est conforme, agira immédiatement.

Et chose des plus importante à mes yeux, le patient devra avoir compris son rôle dans sa problématique afin de se transformer.

Cette condition essentielle a motivé l'écriture de ce livre pour que vous soyez à même de réaliser cette magnifique alchimie, accessible à tous, qu'est la création de votre Vie.

Conclusion

Voici terminée ma proposition. Comme je l'ai dit en introduction, mon but n'était pas de passer en revue l'ensemble des symptômes, mais de vous donner une vision nouvelle et personnelle permettant d'aborder autrement la finalité de cet événement de vie qu'est *une difficulté physique ou relationnelle*.

En comprendre le sens, l'intérêt, permet de remettre de l'ordre dans votre vie personnelle et de vous permettre de retrouver de l'harmonie. Même si la vie extérieure, ce que l'on appelle le monde, est secouée de troubles en tous genres, vous pouvez être dans une certaine tranquillité, dans votre lumière intérieure. A partir de là, vous pourrez commencer à ré-observer ce monde pour voir où et comment agir.

Mais cette fois ce sera pour apporter votre lumière et non pas vos ténèbres habitées de culpabilités, de peurs, d'angoisses, dont l'humanité n'est déjà que trop pourvue. Ayant réalisé votre propre parcours de clarification vous saurez proposer autour de vous la réponse la plus précise. Chacun le fera à sa manière, en son temps.

J'ai fait ce propre chemin comme beaucoup d'autres, et le continu encore, et depuis maintenant longtemps je ne considère plus la Vie comme un fardeau doué de mauvaises intentions à mon égard, mais plutôt comme une occasion unique de développer ma conscience.

Nos hâtes d'en finir cachent souvent un malentendu. D'attendre la fin de cette aventure terrestre comme un soulagement sous-entendrait qu'après c'est mieux.

Mais qui le dit?

Si je compare les étapes de ma vie, à chaque fois je me disais que quand je serai grand, ou quand j'aurai ceci, ou quand j'aurai réalisé cela, ce sera mieux, alors que ce n'était que des paliers.

A chaque fois que j'arrivais à cette nouvelle échéance je voyais bien l'acquis, mais en même temps réalisais aussi le nouveau travail à faire.

Ma nouvelle conscience impliquait un nouveau devoir envers la Vie. Et cela continue imperturbablement.

J'apprends du coup à bien apprécier ce *maintenant* qui présente peut-être des difficultés mais aussi des avantages et je ne projette plus mon bonheur d'être un Humain vivant demain, et encore moins après demain, mais je le savoure aujourd'hui.

Si j'ai écrit ce livre c'est que les expériences diverses des prédécesseurs m'ont beaucoup aidé, de ce fait il me paraissait important que je ne garde pas ma propre aventure pour moi seul.

Je vous en souhaite tout autant.

Bibliographie

- Gé Viot** : DVD de Peintusique, www.geviot.com
- Morihei Ueshiba** : L'essence de l'Aïkido par John Stevens, Budo éditions
- Christian Tissier** : Aïkido Fondamental, Sedirep
- Tchouang-Tseu** : Le rêve du papillon traduit par J.J Lafitte, Albin Michel
- Bruno Repetto**: De la thérapie au chamanisme, Le divan bleu, DDB
- Ouspensky**: Fragments d'un enseignement inconnu, Stock
- Claudia Rainville**: Métamédecine, F.R.J
- Michel Odoul**: Dis-moi où tu as mal, je te dirais pourquoi, Albin Michel
- Anne-Marguerite Vexiau**: Je choisis ta main pour parler, Laffont, et Un clavier pour tout dire, Desclée de Brouwer.
- Louis Corman** :Visages et caractères, P.U.F
- Le Berre**: Le lait cette sacrée vacherie, équilibre
- Margaret Corbett**: Le yoga des yeux, Marabout
- Michel Sommerard**: Opthalgym, Davidson distribution
- Giovanni Maciocia**: L'examen de la langue en médecine chinoise, Satas
- George Soulié de Morant**: L'acupuncture chinoise, Maloine
- Pierre Henri Meunier**: La santé vient en mangeant, P.M.H édition
- Dr Michèle Caffin**: Quand les dents se mettent à parler, Trédaniel.
- C.. Vasey**: Gérez votre équilibre acido/basique, Jouvence
- Mambretti et Séraphin**: La médecine sens dessus dessous, et si le docteur Hamer avait raison?, Amrita
- P.Nicolas**: Le Tao de l'harmonie familiale, Le Divan Bleu, DDB
- E.Malnic**: Acupuncture, Le Seuil
- Stanislav Groff**: A la recherche de soi, édition du Rocher
- Françoise Balibar**: Einstein, la joie de la pensée, Découverte Gallimard
- André Duron**: Suwen, Guy Trédaniel éditeur.
- J.M Eyssalet**: Le secret de la maison des ancêtres, Guy Trédaniel
- Mantak Chia**: Les secrets taoïstes de l'amour, Axis Mundi
- Jolan Chang**: Le Tao de l'art d'aimer, Calmann-Levy
- Dr Mussat** : Sou nü king, traité de sexualité chinoise, Médicis
- Thierry Gautier** : L'habitat pour la santé, Conscience verte
- J. De La Maya**: La médecine de l'habitat, Dangles
- Stéphane Cardinaux**: Géométrie sacrées, éditions Trajectoire
- Dr J. Valnet**: L'aromathérapie, Livre de poche
- F. Lenoir, V. Cabesos**: La promesse de l'ange, Le livre de poche
- Gitta Mallasz**: Dialogues avec l'ange, Aubier
- J.M Pelt**: Langages secrets de la nature, Livre de poche
- J D'Adamo**: 4 régimes,4 groupes sanguins, Lafon
- Patrice Van Eersel**: La source noire, Livre de poche
- Dr Raymond Moody**: La vie après la vie, J'ai lu
- Auguste Jacquot, Auguste Philippe**, les réponses de Maître Philippe- Suivies des enseignements recueillis par son frère Auguste, Le mercure dauphinois, voir aussi les nombreux sites internet.
- François Couplan**: Dégustez les plantes sauvages, recettes de Marc Vera; édition du sang de la terre
- La Ferme de Sainte Marthe** 41200 Millançay et site internet
- Biau Germe**: G I E Le Biau Germe 47360 Montpezat et site internet
- Dr J. Seignalet**: L'alimentation ou la troisième médecine, Collection Ecologie Humaine
- Alexandre Berzin**: L'initiation de Kalachakra, Points Sagesses
- Alice Miller**: le drame de l'enfant doué, PUF; C'est pour ton bien, ainsi que, L'enfant sous terreur,

Aubier

Dr Danièle Flamenbaum: Femme désirée, femme désirante, Payot

Françoise Gérard: Cancer, mon chemin de guérison, Arkano Vox

Index

Introduction	page 4
Chapitre 1: <i>Le centre</i>	page 6
Chapitre 2: <i>La typologie</i>	page 16
Chapitre 3: <i>Le sens</i>	page 23
Chapitre 4: <i>La transformation</i>	page 32
Chapitre 5: <i>La manière</i>	page 41
Chapitre 6: <i>Les interdits</i>	page 51
Chapitre 7: <i>Rapport aux autres</i>	page 59
Chapitre 8: <i>Rapport au corps et à la maladie</i>	page 74
Chapitre 9: <i>Commençons par la tête</i>	page 84
la tête.....	page 85
les yeux.....	page 92
les oreilles.....	page 95
le nez.....	page 97
la bouche.....	page 100
la langue.....	page 102
les dents.....	page 105
la parole.....	page 107
le crâne et les cheveux.....	page 107
les migraines.....	page 108
le cou.....	page 108
Chapitre 10: <i>Les trois foyers</i>	page 112
<i>les épaules et membres supérieurs</i>	page 115
Le foyer supérieur , le poumon.....	page 117
<i>Le coeur</i>	page 119
le foyer moyen , l'estomac.....	page 120
<i>la rate/pancréas</i>	page 122
<i>le foie</i>	page 123
<i>la vésicule biliaire</i>	page 126
le foyer inférieur , le rein.....	page 127
<i>la sexualité</i>	page 129
<i>les femmes</i>	page 132
<i>les seins</i>	page 134
<i>la grossesse</i>	page 135
<i>la vessie</i>	page 137

le gros intestin.....page 137
l'intestin grêle.....page 138
les hanches et membres inférieurs.....page 138
la fin de vie.....page 142

Chapitre 11: *Anatomie énergétique*page 144

Conclusionpage 162

Bibliographiepage 163

4ème de couverture.

Comment une difficulté relationnelle peut-elle s'incarner et générer ce que l'on appelle une maladie?

Ce livre va vous proposer un moyen d'élucider vos difficultés quotidiennes par le biais de *l'effet miroir* en commentant de manière originale le processus et la compréhension. Vous trouverez ainsi un sens personnel aux tensions que l'on rencontre tous dans notre vécu en utilisant cette phrase que je propose "Je reproche à autrui ce qui est en tension chez moi!"

Puis la relation entre la maladie et le relationnel sera clarifiée par l'approche de l'énergétique chinoise. Depuis des millénaires, elle explique le lien intime entre les organes et le psychisme. La théorie des 5 éléments démontre la relation émotion/organe tel que les couples foie/colère, rein/peur...

Son approche dans ce livre vous permettra de comprendre comment les tensions émotionnelles se manifestent sur le corps et donnera du sens aux maladies et symptômes habituels.

Enfin, tout au long de l'ouvrage, des exercices et des conseils sont proposés pour mettre en place votre transformation, clé ultime de la guérison complète.

Philippe NICOLAS est acupuncteur traditionnel et thérapeute en énergétique. Sa quête de Sens l'a amené à étudier beaucoup de formes de soins holistiques et ancestrales pour réussir à transformer un vécu difficile en œuvre personnelle. Après avoir écrit un premier livre sur la thérapie transgénérationnelle "Le Tao de l'harmonie familiale", il propose une autre observation sur les difficultés que tout un chacun rencontre en se réappropriant le sens grâce à "l'effet miroir".