

Il était une fois Madame Qi ... ou comment est née la Collection Nourrir la Vie ?

«*Tout n'est qu'impermanence, changement, transformation*»

Extrait de : «Le vide et la vacuité», Trinh Xuan Thuan
Source numéro 37 pour une vie reliée.

L'impermanence est un terme inventé par les bouddhistes pour décrire le changement, pour expliquer qu'il n'y a jamais rien de permanent. Enfant, la conviction transmise par mes parents que tout ce qui nous entourait et que tout ce que nous vivions était permanent a été une grande source d'anxiété et de souffrance dans ma vie ... car bien entendu, tout finissait toujours par changer !

«*Au lieu de suivre le tempo, les moments du temps, et de jouer chacun à son tour et avec les autres, chacun veut exister pour lui-même et par lui-même en se faisant entendre. Une telle suractivité, fruit d'un ego qui ne veut pas céder, s'oppose à l'harmonie yin/yang, faite d'alternances et d'unions équilibrées. C'est l'opposé de la joie propre à la vie.*»

Le double aspect du cœur, le cœur en médecine chinoise, connaissance de l'acupuncture, Elizabeth Rochat de la Vallée, Editions You-Feng.

Avec le recul, être à la recherche d'une conduite de vie définitivement ou totalement vraie et applicable quelques soient les circonstances a certainement contribué pendant des années à brider ma créativité et ma capacité à dépasser certaines loyautés familiales et sociétales. Lutter contre le fleuve de la Vie, résister aux changements, s'entêter à nier que la force de vie est la plus forte s'est révélé énergétiquement et contreproductif. Mais comment en aurait-il pu être autrement ? Le refus d'écouter les messages du corps, leur suppression systématique, la révolte, la peur de la vie et l'incompréhension face à cette vie qui fait mal font en effet partis de mon héritage familial. J'ai grandi dans une famille convaincue que le

«Ciel» et «la faute-à-pas-de-chance» étaient les responsables de tous nos «malheurs». La maladie était synonyme de défaite, de fatalité, une mise à l'épreuve, un mauvais coup du sort. Les adultes de mon enfance avaient pour habitude de se lamenter sur leur sort, se complaisant dans leur statut de victimes. Leur souffrance physique et émotionnelle leur permettait sans doute d'avoir l'impression d'exister. Je l'ai compris bien plus tard.

«*Toute crispation même partielle, affecte l'homme tout entier, car elle s'oppose au mouvement de transformation.*»

Hara, centre vital de l'homme, K.G. Durckheim, Le Courrier du Livre, 1977.

Vers la trentaine, la médecine traditionnelle chinoise est entrée dans ma vie. J'avais besoin d'une pratique qui s'adresse au corps. Un corps de souffrances, conséquence de la violence voire de l'opposition aux mouvements de la vie des premières décennies. La proposition de l'énergétique chinoise qui nous invite à faire l'expérience d'un monde où la notion d'incarnation est centrale m'a immédiatement séduite... et rassurée ! Car ici, la maladie n'est plus ni fatalité ni défaite mais bien la manifestation d'une dégradation de notre terrain physique et psychique. Toujours porteuse de sens (signification et direction), elle est juste dans le sens d'exact, chaque manifestation étant la conséquence directe d'une action qui lui est antérieure (karma). «Dans cette vision, la maladie n'est jamais le fruit du hasard ou de la fatalité mais la conséquence d'un certain nombre de comportements, actes ou pensées qui ont conduit à sa réalisation voire à sa nécessité³⁹.» Il n'est plus ici question de s'écouter pour se faire plaindre ou être pris en charge par les autres mais bien d'être à l'écoute de soi et de son Corps-Esprit pour comprendre les messages de la Vie. Acter, transformer, «grandir» et se réaliser⁴⁰....

Pour les Chinois, il n'y a pas d'autres propositions que d'être au monde et dans le monde. Tout passe par le corps. Le corps physique y est décrit comme un paysage, les points d'acupuncture sont des cavernes, des grottes, des vallées, tout un univers d'une grande

³⁹ Michel Odoul, Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, Éditions Albin Michel.

⁴⁰ Voir le Mandat Céleste, Nourrir la Vie, tome 6, Madame Qi, la Tortue Noire et nous.

poésie qui nous relie à la dimension sacrée de la vie. Comme si le corps (énergétique) de l'être humain était un pont jeté entre les énergies de la Terre et celles du Ciel, une sorte d'outil de référence qui nous permet une connexion profonde, une «reliance», un sentiment d'Appartenance. Cette vision du monde, à la fois poétique et concrète, m'a profondément touchée. Elle m'a aussi enseigné des pratiques pour partir à la reconquête de la vie en moi et me réconcilier avec mon corps.

«La tension et la souffrance appartiendront de moins en moins à notre vie. Nous aurons de moins en moins besoin de parler de nous-mêmes, car nous serons mieux à même de communiquer avec nous-mêmes. Nos échanges avec l'extérieur, moins parasités par des évacuations de tensions, de stress ou d'émotions, deviendront alors de plus en plus enrichissants et porteurs de «vérité'»»

Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, Michel Odoul, Éditions Albin Michel.

En chemin, j'ai rencontré des personnes qui surfaient sur les vagues plutôt que de lutter contre le courant. Cela m'a donné envie d'essayer..

J'avoue m'être sentie parfois complètement perdue pendant les deux premières années de formation en shiatsu. J'étais à la recherche d'une vérité absolue, inaltérable, quelque chose qui soit définitivement vrai. Malgré mes bonnes intentions, la mise en pratique s'est révélée bien difficile tant les notions de lâcher prise et de confiance en la Vie m'étaient étrangères et l'écoute du dialogue macrocosme-microcosme totalement inconnue. Un véritable changement de paradigme !

Pas à pas, cependant, je suis entrée dans une «vision stratégique à la chinoise «: être dans l'action, ancrée dans la vie et (se donner les moyens de) répondre adéquatement aux circonstances de l'existence proposées par le Tao, s'abandonner à la Vie tout en essayant de trouver une solution («aide-toi et le Ciel t'aidera !»).

Dans la pensée orientale, l'être est en rapport avec le temps et celui-ci est cyclique. Il s'agit par conséquent de trouver l'action qui adhère à l'instant présent en se repérant à la grande horloge de la Vie. En d'autres mots, il y a un temps pour les semis et un autre pour les moissons et ce n'est pas le même ! A nous d'avoir l'humilité d'épouser le sens de la Vie... Les saisons illustrent parfaitement ce principe : Elles changent de visages tout en restant elles-mêmes.

L'art des Chinois depuis des millénaires, c'est finalement de s'adapter à la saison, de poser l'acte juste au juste moment et d'avoir un temps d'avance sur le manifesté. En troisième année de formation, j'ai commencé à ressentir pendant certains temps de pratique en shiatsu «le juste tempo». Cela m'a encouragée à persévérer !

Cultiver une présence sans attente... Se laisser guider; se laisser inspirer n'empêche nullement les convictions, l'engagement, les projets personnels. Bien au contraire ! J'essaie de rester ouverte par rapport à ce que le flot de la Vie m'amène à vivre au jour le jour; de profiter de la vie telle qu'elle se présente. Quand il y a des oscillations, de grands virages à prendre, je suis encore parfois inquiète et c'est bien naturel. Les «outils» glanés sur le chemin de la vie n'empêchent pas les vagues mais ils me permettent de décoder les événements et de les intégrer dans quelque chose qui fait sens (signification et direction) au niveau de mon vécu personnel. Et c'est déjà ainsi bien plus confortable. J'apprends un peu plus chaque jour à nager avec le courant plutôt que de lutter contre... ou de carrément me noyer !

Et des «outils» pour vivre mieux et prendre soin de soi, de nos jours, il y en a de si nombreux ! Citons-en ici quelques uns : La psychothérapie jungienne et l'homéopathie uniciste (méthode de J. Emilger; santé primale de Michel Odent), la kinésiologie, la Biodanza, la naturopathie, la psycho-généalogie, l'ostéopathie, l'astrologie sidérale et karmique, la réflexologie, la sophrologie, la libération du péricarde, les constellations familiales, la géobiologie, l'orthodontie fonctionnelle, etc..

Pendant une vingtaine d'années, la pratique professionnelle du shiatsu dans un réseau de thérapeutes m'a permis de découvrir et d'expérimenter, pour mes patients et pour moi-même, la richesse de complémentarité de ces pratiques avec la médecine traditionnelle chinoise. Lorsque nous sommes capables d'accepter notre part de responsabilité, l'accident ou la maladie se révèlent de fantastiques outils d'expression et de transformation.

«Si quelqu'un me guérit et me retire mon mal, j'entends aussi qu'il me hisse au niveau de conscience que j'aurais atteint si j'avais moi-même résolu ce que ce mal devait m'apprendre. Sinon, s'il me laisse dans le même état de conscience après m'avoir retiré mon mal, il me vole l'outil de croissance que peut être cette maladie.»

Yvan Amar

J'ai le sentiment aujourd'hui que cette «posture de surfeuse» me permet d'être plus authentique, plus fraîche et plus légère dans mes relations et notamment avec mes enfants. Une tension, une fatigue, un symptôme, et hop ! une séance de Do-In⁴¹ ou de shiatsu avec ma praticienne et c'est l'occasion d'une recherche pour accéder à un nouvel équilibre et retrouver de la fluidité.

Actuellement, le prétexte de «la mal-a-dit» ou l'accident de la vie ne me sont d'ailleurs plus nécessaires pour poursuivre mon cheminement intérieur. La Vie ne nous propose-t-elle pas, sans cesse, des moyens d'information et de réflexion sur ce qui se passe en nous ? Toute rencontre est bienvenue et porteuse d'un message dans une vision du monde où tout est interconnecté, un monde de relations et non d'objets. Quatre à cinq séances de shiatsu aux intersaisons, telles de bienveillantes balises, ponctuent mon année chinoise et font partie de mon hygiène de vie.

«Plus l'individu a travaillé sur lui et est en cohérence avec lui-même (Non-Conscient), plus il est sensible et capable de percevoir et de recevoir les messages du premier type et de les comprendre. Arrivé à un certain niveau, il sera même capable de les anticiper. Nous

avons malheureusement beaucoup de difficultés à être réceptifs dès ce niveau. Il y a de nombreuses raisons à cela et en particulier notre tendance naturelle à la facilité et notre culture qui sépare les choses et fait que nous ne savons plus les relier. Ainsi, nous développons notre surdité intérieure.»

Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, Michel Odoul, Éditions Albin Michel.

Si vers l'âge de 30 ans, travailler sur mon Corps-Esprit pour me sentir mieux et vivre mieux me semblait important, quelques années plus tard, en devenant mère, poursuivre ce travail m'est apparue comme tout à fait essentiel, indispensable, vital ! Une nouvelle phase de vie, de nouveaux défis et de nombreuses opportunités de travail sur soi ! Hors de question de rester camper sur mes positions, d'être à la merci de mes blessures d'enfant et de reproduire au sein de la vie de famille les conditionnements du passé ! C'est en tant que maman cette fois que j'ai décidé de prendre mon bâton de pèlerin. J'ai cherché une formation qui pourrait m'aider à répondre à mes questionnements, à acquérir des compétences (et une boîte à outils pour le quotidien de ma vie de famille) et à devenir un parent (un peu plus) conscient et créatif®.

Le saviez-vous ?

Les noms des grands penseurs de la Chine Antique, Lao Tseu, Meng-Tseu, Tchouang Tseu, Kung-Fu-Tseu, sont tous composés avec l'idéogramme Tseu qui veut dire «maitre» mais qui signifie aussi «enfant» parce qu'un maître demeure un enfant devant la connaissance et le mystère du Tao et que durant toute sa vie il ne cesse d'apprendre.



«Votre patient est votre maître» avait l'habitude de répéter Shizuto Masunaga à ses élèves en shiatsu. C'est dans cet esprit que je pratique l'énergétique chinoise. En Parentalité Créative®, j'essaye aussi d'être à l'écoute de mes enfants et notre relation est riche d'enseignements pour moi. Les enfants renouvellent

⁴¹ Auto-shiatsu.

leur présence au monde à chaque instant. Ils ont une capacité naturelle à être de joyeux équilibristes et de talentueux surfeurs.

Prendre soin de notre Corps-Esprit, préserver notre joie intérieure, suivre notre Mandat Céleste, c'est nourrir la Vie en nous et tout autour de nous.

Lorsque je suis à l'écoute des émotions et des besoins (de mes enfants et des miens), je perçois davantage ma «petite voix» (celle de Madame Qi) et je peux alors me laisser guider. Quelle économie d'énergie et quelle douceur pour notre vie de famille !

Car au final, une «bonne» réponse, «l'attitude juste», n'est-ce pas surtout une réponse ou un comportement adapté au temps (phase de vie, saisons, météo du jour, etc.) ? Depuis quelques années, je ne cherche plus à défendre des réponses, je préfère poursuivre mon questionnement tout au long de mon cheminement. Grâce aux enseignements de l'énergétique chinoise et de la Parentalité Créative® il me semble être chaque jour davantage dans et avec le monde.

Très tôt, j'ai introduit la notion d'impermanence, par petites touches, dans des périodes de notre vie de famille où il n'y a pas trop de souffrance ou de bouleversements. Rien n'est permanent dans la vie d'un individu. La seule chose qui perdure, c'est la vie elle-même. Lorsque nous nous identifions à la vie et transcendons les limites de l'identité individuelle, nous sommes alors en mesure de voir l'éternel dans l'éphémère, «la rose dans le déchet, le déchet dans la rose⁴² ». En observant attentivement notre connexion au cosmos et en étant attentif à la continuité qui unissent toutes choses, nous sommes moins angoissés face au changement. J'ai pu constater que cette connexion profonde permet d'être mieux préparé quand on est confronté à des événements plus ou moins difficiles qui ne manquent pas de jaloner notre vie.

«En l'observant attentivement, nous pouvons voir l'ensemble du cosmos dans la plus petite des choses.»

Ce monde est tout ce que nous avons, Thich Nhat Hanh, Éditions le Courrier du Livre.

Nourrir la Vie, c'est aussi me donner les moyens de quitter cette incarnation terrestre, le moment venu⁴³, le cœur et le corps en paix, en ayant acquis (un peu de) la sagesse, glanée au jour le jour... En ayant aussi contribué, je l'espère, à alléger «le sac à dos familial» pour la génération suivante.

Alors, oui me direz-vous, c'est du boulot et à n'en pas douter, il en faut de l'huile de coude et il en faudra encore et encore ! Jusqu'au dernier souffle sans doute ! MAIS continuez à cheminer «vers le meilleur de moi-même⁴⁴» est aujourd'hui une évidente nécessité ! Je m'informe, je tâtonne, j'expérimente, je me plante comme tous les parents du monde mais j'ose espérer que j'apprends de mes erreurs.

«La pratique et les répétitions ne garantissent pas la perfection, mais elles vous donnent de nouvelles habitudes; un nouveau savoir se développe en vous⁴⁵».

Eduquer ses enfants, s'éduquer soi-même, Naomi Aldort, éditions Ariane

Et pour que la Métamorphose soit constamment à l'œuvre en moi, je m'assure de prendre grand soin de mon Corps-Esprit. Cela me permet la plupart du temps d'être la maman que je souhaite : Aimante, joyeuse, disponible et empathique.

Surtout, je garde un œil vigilant sur ma «mémoire traumatique», celle qui peut réactiver mes blessures d'enfant (surtout en période de fatigue), prendre le contrôle et endommager ma relation à mes enfants. Et être dans cette conscience-là, voyez-vous, c'est pour moi un des plus beaux cadeaux que je puisse me faire à moi-même et offrir à mes enfants.

La pratique de cet art de vivre en famille et les questions de mes fils, de leurs amis et de leurs parents /

⁴² Thich Nhat Hanh.

⁴³ Proverbe chinois : «celui qui ne pense pas à sa propre mort au moins quelques minutes par jour chaque jour à partir de 40 ans est un sot.

⁴⁴ Guy Comeau.

⁴⁵ En version originale : «practice does not make perfect; practice makes permanent».

grands-parents m'ont inspiré ce livre et les 5 autres de la Collection Nourrir la Vie. Quant aux illustrations (une toute première pour moi !) des livrets destinés aux plus jeunes, l'enthousiasme de mes enfants pour mes dessins a été une source d'inspiration et un soutien inestimable, m'invitant dans les moments de découragement à ne pas baisser les bras et à persévérer.

GRATITUDE.

La Collection Nourrir la Vie est donc le résultat d'un cheminement personnel et professionnel d'une vingtaine d'années. Et comme vous l'avez sans doute aussi compris, c'est aussi une aventure familiale et le soutien de toute une tribu de cœur.

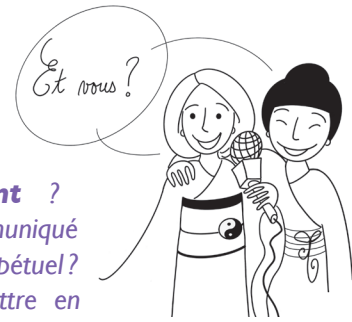
Chères lectrices et chers lecteurs, j'espère que ces 6 ouvrages vous aideront à (mieux) connaître Madame Qi et ses amis et vous donneront envie de devenir, à votre tour et à votre manière, de joyeuses et joyeux équilibristes et ...

A NOURRIR LA VIE EN VOUS ET AUTOUR DE VOUS !

«Personnellement, je ne suis pas convaincu par cette notion de progression et encore moins que c'est le prof qui fait progresser ses élèves. Je pense qu'on leur offre un cadre. Exactement comme je pense que je n'ai quasiment rien appris à ma fille, qu'elle a tout découvert toute seule, que je me suis contenté de la protéger et de lui permettre d'avoir les conditions pour peut-être que tous les ennuis n'arrivent pas en même temps .. Mais pour le reste, elle s'est éduquée toute seule. Je n'ai jamais inculqué quoique ce soit, appris quoique ce soit mais que par une espèce de présence, j'ai essayé de proposer à mon enfant (...) de découvrir elle-même et de (...) s'auto-éduquer. Parce qu'au fond, en tant qu'adulte, je n'ai jamais cru que j'en savais beaucoup plus qu'elle sur la vie. Ce n'est pas parce qu'elle avait 3 ans et moi 45 que j'étais un détenteur d'un savoir. Oui, je savais comment fonctionne la machine à café, mais savoir vraiment sur la vie, pas obligatoirement».

<http://marcsokol.fr/la-fraicheur-detre-de-lenseignant/>

Et vous ?



- *Quelle était la place de l'impermanence dans votre famille **quand vous étiez enfant** ? Comment vos parents ont-ils communiqué sur cette notion de changement perpétuel ? Etaient-ils capables de se remettre en question ? Etaient-ils à l'écoute des messages de la Vie, des messages de leur Corps-Esprit ?*
- *Enfant, aviez-vous le sentiment que vos parents avaient une vision positive de la vie et des expériences rencontrées, et ce quelque soit la nature des évènements ? Vous donnaient-ils l'impression d'être en «sécurité affective» avec et dans l'univers, d'être heureux de voyager, d'apprendre par et sur eux-mêmes grâce aux autres, à tout âge de la vie ?*
- *Avez-vous un souvenir précis du moment où vous avez compris, enfant, que tout était sujet à évolution ? Si oui, quel a été votre ressenti ? En avez-vous parlé avec vos proches (cercle familial ou amical) ou enseignants ? Comment ont-ils réagi ?*
- *Quand vous étiez adolescent(e), avez-vous rencontré de «joyeux équilibristes» sur votre chemin ? Si oui, écrivez leurs noms dans votre carnet et en quoi ces rencontres ont été inspirantes pour vous ?*

Aujourd'hui, comment vivez-vous les changements dans votre vie en tant qu'adulte ?

- *Essayez-vous de «go with the flow» ? Comment cette «posture de surfeur» se matérialise dans votre quotidien ?*

- *Vous est-il possible d'envisager chaque événement comme une expérience, sans y accorder de jugement de valeur, ni en bien ni en mal ?*

Comment vivez-vous les métamorphoses (prises de conscience et/ou transformations du corps physique inclus la maladie) ?

- *Vous considérez-vous aujourd'hui comme un(e) amoureux(-se) de la Vie, un(e) éternel(le) apprenant(e) ?*

- *Comment accompagnez-vous vos enfants ? Quelles valeurs, quelle vision du monde leur transmettez-vous ou aimeriez-vous leur transmettre ? Comment incarnez-vous ces valeurs au quotidien dans votre vie de famille ?*

- *Connaissez-vous «l'écologie profonde»⁴⁶ ?*

⁴⁶ Deep ecology.