

L'examen des méridiens Feu renseigne le médecin traditionnel chinois sur l'état psychique de son patient. La qualité du Shen se reflète aussi dans l'éclat du teint et du regard d'un patient ainsi que dans son attitude générale face à la vie (optimiste, combattant, motivé...ou bien au contraire pessimiste, résigné, léthargique).

On communique, on est en relation avec nos visages. Les 7 orifices du visage sont les portes par lesquelles le Cœur communique avec le monde. Le mot chinois pour divination est identique au mot visage car, en Chine, la divination par l'art de lire le visage est très populaire, la morphopsychologie est très développée. Sur le visage se rencontrent l'inné et ce que j'en ai fait, ce que la vie en a fait à travers moi ...

Les travaux du chercheur en neurosciences Gerald Hüther montrent que **l'enthousiasme génère un cocktail de neurotransmetteurs qui agit comme un engrais sur le cerveau et permet de développer de nouveaux circuits dans le cerveau. Un petit enfant se trouve naturellement dans un très grand état d'enthousiasme entre vingt et cinquante fois par jour.** Soyons attentifs en tant que parent, grands-parents, enseignants, professionnels de la petite enfance, etc. à préserver cette aptitude le plus longtemps possible.

Trouver son mode d'emploi plutôt que de trouver un emploi

«Suis-je du soir ou du matin ? Quelles sont mes impatiences, où vont mes envies ? De quoi puis-je me passer facilement, et qu'est-ce qui m'importe ? Suis-je un être de mots, de solitude, de contacts, de réseaux... ? Autant de questions parmi des centaines d'autres auxquelles je devrai trouver une réponse, même momentanée, même partielle afin d'être fidèle à l'idée que je me fais du bonheur, être en ligné avec ma légende personnelle.

La façon dont je vais gagner l'argent nécessaire à ma vie en société ne devrait pas perdre de vue les conditions de mon équilibre et de mon bonheur. Il faut du temps, de la patience pour se connaître, trouver le mode d'emploi de soi-même. Pour cela je dois expérimenter, me tromper, me fâcher avec des amis, me réconcilier, réfléchir et oublier. J'ai donc besoin de toute la marge d'erreur nécessaire, des errements et des accompagnements amicaux.

Se fondre dans le règlement, obéir à un calendrier, se faire évaluer, performer selon tel ou tel critère peut aider à trouver un emploi, mais cela nous éloigne du chemin vers nous-mêmes et de notre bonheur».

17 décembre 2018 Thierry Pardo⁶

Et vous ?



La joie était-elle présente dans votre foyer **lorsque vous étiez enfant ?** De quelle manière s'exprimait-elle ? Dans la relation parent-enfant ?

Quelles places occupaient le rire, la fête, la danse, le chant, le jeu dans votre famille ? Dans votre souvenir d'enfant, ces temps consacrés à la joie étaient-ils prioritaires ou secondaires (après les devoirs, le ménage, les courses, etc.) ?

Vos parents aimaient-ils jouer ? Jouaient-ils avec vous ? Si oui, à quel(s) type(s) de jeux ?

Étiez-vous autorisé(e) à faire le fou/le clown, à vous déguiser (en dehors des dates de carnaval, Halloween, etc.), à faire des jeux de chahut avec votre père/mère, à créer et présenter des spectacles ?

Vous souvenez-vous de votre plus grande joie d'enfant ?

Vos parents étaient-ils plutôt joyeux, optimistes, heureux de vivre ? Enfant, aviez-vous le sentiment qu'ils étaient satisfaits et épanouis dans leurs vies personnelles/professionnelles ? Comment occupaient-ils leur temps libre ? Avaient-ils des passions ? Les partageaient-ils avec vous ?

⁶ http://uneeducationsansecole.com/2018/12/17/trouver-son-mode-demploi-plutot-que-de-trouver-un-emploi/?fbclid=IwAR0vZ5_BQ28QXoJDKSKsHEIHkHkR99qJkknJhi11DGoa64baDgcLkMGaaNM

Aujourd'hui, quelle est la place de la joie dans votre famille ? S'exprime-t-elle spontanément ? Comment pourriez-vous lui donner (encore) plus de place ? Consacrez une ou plusieurs pages dans votre Journal de bord pour y noter vos idées.

Je vous invite à revenir régulièrement à cette liste et à la compléter au fil des saisons (de la vie).

Avez-vous une ou des passion(s) ? Les partagez-vous (ou aimeriez-vous les partager plus tard) avec vos enfants ? Quel regard portez-vous sur la vie en général ? Etes-vous un(e) «passeur(-euse) d'enthousiasme» ?

Que ressentez-vous quand vous voyez s'exprimer de la joie chez votre enfant ? De quelle(s) façon(s) accompagnez-vous votre enfant au quotidien afin que sa joie de vivre puisse spontanément s'exprimer et s'épanouir ?

Pratiquez-vous le «Karaté-Chaussettes»^{6B} ?

Et vous, c'était quand votre dernière « poussée d'enthousiasme » ?

Connaissez-vous la Biodanza ?

«Nous rêvons de voir chez nos adultes, un jour, certaines qualités. Or, il s'avère que ces qualités sont précisément celles que vivent nos enfants lorsqu'ils sont dans leur élément : le jeu.

Nous rêvons de voir chez nos adultes la concentration et l'attention dont sont capables nos enfants lorsqu'ils jouent. Regardez leur manière de plonger de tout leur être dans le jeu, regardez la concentration investir jusqu'à la dernière fibre de leur corps !

Nous rêvons de voir chez nos adultes le sérieux dont font preuve nos enfants au cours de leur jeu. L'enfant qui joue ne badine pas, ne se consacre pas à un hobby ou à un loisir. Vous remarquerez qu'il n'y a que pour les adultes que jouer et se divertir veulent dire la même chose.

Nous rêvons de voir chez nos adultes la constance que montrent nos enfants lorsqu'un jeu les a pris aux tripes. Ils sont capables de jouer indéfiniment à la même chose, de répéter sans fin le même geste, d'entendre mille fois la même histoire. Sans se disperser, sans déroger au rituel, sans lassitude, sans usure, sans pause.

Nous rêvons de voir chez nos adultes perdurer la capacité à dépasser leurs propres limites, capacité bien caractéristique de nos enfants. L'effort pour se dresser et attraper le bouton du tiroir, pour gravir des marches si hautes qu'elles nous arriveraient jusqu'aux hanches, ou pour sauter par-dessus la flaque bien trop large ... aucun adulte ne s'attellerait à une tâche demandant un tel dépassement de soi, un tel courage.

Nous rêvons de voir chez nos adultes l'inconditionnelle liberté vécue par nos enfants au sein de leurs jeux. Nous ne volons plus que dans nos rêves, alors que nos enfants volent à chaque fois qu'ils le désirent : ils sont l'avion, le pilote, le passager, le ciel... sans limites, sans frontières, sans terme.

Et nous rêvons de voir chez nos adultes s'aviver quelques bribes de la créativité omniprésente chez nos enfants. Celle qui a tellement déserté nos quotidiens que nous ne la rencontrons plus guère que chez quelques rares créateurs, quelques inventeurs, quelques «trouveurs de solutions». Ce penchant pour l'innovation, cette créativité qui nous rend sujets plutôt qu'objets habite chaque enfant qui joue.

Nous rêvons tellement de voir ces qualités chez nos adultes ... que nous n'hésitons pas à arracher nos enfants au monde dans lequel ils vivraient et développeraient précisément ces qualités ... dans le but de les préparer à avoir, un jour, ces qualités !»

Jouer, faisons confiance à nos enfants, André Stern, Éditions Actes Sud.

^{6B} Voir la page suivante pour une définition du Karaté-Chaussettes par Catherine Dumonteil-Kremer.