

Traditions de guérison chinoise et hawaïenne et thérapie corporelle

Je ne vais pas, moi non plus, vous donner un exposé théorique ou académique. J'ai essayé (comme autrefois) mais il m'est un peu difficile de parler du travail avec le corps d'une façon académique uniquement. Je vous invite plutôt à un voyage avec moi. Je vais vous raconter un peu comment je suis arrivée là où je suis aujourd'hui, comme l'a fait Paul Rebillot.

J'ai toujours été curieuse de comprendre comment les gens sont devenus comme ils sont, pourquoi le monde est comme il est ; je voulais comprendre, du moins je pensais que je voulais comprendre. Maintenant je sais que la compréhension que je cherchais cachait un désir plus profond, le désir de m'intégrer, de trouver ma place dans le monde.

Mais j'ai commencé par le voyage traditionnel, le voyage de l'universitaire. Je faisais des études pour comprendre pourquoi les gens sont comme ils sont, pourquoi je suis comme je suis, à la Sorbonne d'abord et plus tard à Londres ; puis j'ai enseigné à l'Université, toujours en m'occupant des causes des actions des gens. *Un téléphone sonne dans la salle*. Mais à un moment donné, le téléphone a sonné pour moi aussi : j'étais déprimée, je trouvais que la vie n'avait pas de sens pour moi, j'avais la tête pleine d'idées, de pensées, j'aimais jouer avec les idées, mais j'avais une sorte de mécontentement profond. Une bonne amie me disait alors : « *Mais pourquoi ne fais-tu pas plus ce qui te plaît ?* ». Idée totalement révolutionnaire ! Pour moi, ce qui me plaisait, c'était jouer, toucher. Je me suis alors donné la permission d'aller faire du massage. J'ai pris tous les cours de massage qu'il y avait à Londres à ce moment-là. Cela a été révélateur pour moi, parce que ça m'a montré que je pouvais comprendre quelque chose autrement que par la pensée, autrement que par la tête, que je pouvais faire une connexion avec des gens autrement qu'en parlant avec eux, et qu'il y avait quelque chose, dans la réalité corporelle, qui se révélait à moi comme une profondeur, satisfaisante pour mon désir de connexion et de compréhension.

Tout cet esprit, toutes ces émotions ...dans le corps, je trouve la sécurité

J'ai donc commencé à faire des massages, comme j'ai toujours fait ce que j'ai appris, parce que je trouve que faire est la meilleure façon d'apprendre. Et il se passait que les gens avaient beaucoup d'émotions. Alors j'ai fait, c'est à dire, j'ai appris d'autres massages, comme l'intégration posturale qui inclut les émotions, la dimension émotionnelle. J'ai fait la psychothérapie pour mieux comprendre et je suis devenu psychothérapeute pour avoir un cadre théorique et un cadre officiel pour pouvoir travailler avec le corps et les émotions, et je n'ai jamais cessé de voyager par le corps,

parce que je trouvais que, entrant dans la réalité de mon corps en relation avec d'autres corps, des portes s'ouvrent, qui restent fermées quand je pense et parle seulement.

Je peux penser très vite, mais je m'envole vite aussi, c'est à dire je perds vite la relation avec la réalité des choses quotidiennes; alors que quand je suis dans mon corps et en relation avec un autre corps, il me FAUT rester sur terre, il me FAUT incarner. C'est d'une certaine manière une question d'incarnation, de rendre une réalité corporelle à l'esprit. Tout cet esprit, toutes ces émotions ... dans le corps, je trouve la sécurité d'accepter tout cela. J'ai pratiqué les arts martiaux à Londres ; là c'est encore cette combinaison entre le corps, la pensée et les émotions. Je trouvais que si je restais consciente de ce qui se passait dans mon corps, je pouvais voler dans l'imagination avec moins de peur. Parce que je suis pleine de peurs, j'ai peur ! Je ne le pensais pas, pendant trente ans j'ai été certaine que je n'avais aucune peur, je faisais tout, j'étais bien courageuse. Mais à un moment donné j'ai eu l'impression que j'étais enceinte de quelque chose, sans savoir de quoi, et ça a pris neuf mois d'ailleurs, et ce que j'ai eu comme enfant, c'est de me rendre compte que j'ai peur, une peur qui date d'avant ma naissance, par exemple ; mais ça c'est une autre histoire de mon voyage.

Mais ce dont je veux vous parler, c'est la partie de ce voyage qui m'a emmenée en Chine et à Hawaï. La Chine, c'était parce qu'en faisant toutes ces études, j'essayais de trouver une manière de faire place au corps dans les interprétations du comportement humain ; mais chez nous en Europe les théories ne s'occupent pas beaucoup du corps. Tout est tellement séparé ! Nous faisons partie d'une culture qui sépare l'esprit, l'âme, les émotions et la réalité corporelle d'une manière incroyable ! C'est comme le fonds de toute notre expérience dans cette culture, c'est un fonds qui sépare. Par exemple, je parle de MON corps qui ME fait mal – mais c'est comme s'il y avait une réalité corporelle qui ne m'inclut pas, ce qui est bien absurde ! Alors, dans nos théories occidentales, je ne trouvais pas ce que je cherchais. Mais la pensée chinoise offrait une perspective sur le monde qui inclut le corps au centre de l'expérience humaine. En plus, cette perspective soulignait que le corps, que l'être humain fait partie intégrale de l'univers, que les mêmes énergies se meuvent dans le corps et l'univers, et qu'il y a une intégration profonde, une sorte de danse énergétique universelle, dont nous faisons tous partie

Pour mieux comprendre cette manière de voir et de comprendre le corps, j'en suis arrivée à étudier l'acupuncture ; et je suis tombée amoureuse des aiguilles ! Pourquoi ? Parce qu'il fallait se concentrer sur un point ! Parce qu'on pouvait communiquer avec une telle concentration – c'était passionnant. L'aiguille était pour moi la concentration.

Dans la perspective chinoise, ce qui est le plus fondamental, c'est l'énergie. Ils l'appellent le Qi. C'est cette énergie qui donne l'unité énergétique, une unité qui est derrière tous les phénomènes les plus divers du monde. Il y a la même énergie en moi, en vous, dans un arbre, un bâtiment, une étoile. C'est toujours l'énergie qui est au centre. C'est un univers énergétique - et maintenant la physique moderne parle aussi

de vibrations, d'un univers en vibrations ; c'est ce que les Chinois disent depuis bien longtemps.

Je suis arrivée il y a quelques jours pour m'immerger dans la langue française que je n'ai plus pratiquée depuis des années, et j'ai parlé, dans un café, avec un homme charmant, « sexy », et qui était psychiatre !

Le postulat de l'unité de l'énergie et le paradoxe de la connexion et de la différence

Je lui parlais de cette énergie derrière tout comme d'une chose qui me semblait totalement normale, et il me dit « *Ah, c'est un peu new-age* ». Mais ces idées ont une histoire culturelle qui date de bien longtemps, c'est une tradition très ancienne en Chine, mais pour nous c'est nouveau. Et c'était justement pour avoir accès à une tradition de voir, une tradition de guérison dans laquelle on mettait le corps dans le centre, et dans laquelle on accepte qu'il y a une connexion profonde entre tous ces phénomènes différents de la vie, que j'ai fait mes études de médecine chinoise, l'acupuncture et les herbes.

Donc, s'il y a cette énergie unique, cette énergie Qi, comment se fait-il que le monde soit tellement divers ? Les Chinois expliquent que l'énergie originale décidait à un moment donné : « *Faisons quelque chose : séparons-nous !* » Et l'énergie se séparait en deux ; c'est à dire que la réalité unique a été coupée en deux et le mouvement Yin et le mouvement Yang se sont créés. Le mouvement yang c'est aussi le masculin et le mouvement yin c'est le féminin, deux aspects de l'énergie universelle unique. Et du moment de la création de ces deux mouvements, il y a la tension entre les deux et il y a des mouvements résultant de cette tension et de leur rencontre. Et c'est comme cela que se sont créées 'les mille choses' (comme le disent les Chinois), que se sont créées tous les phénomènes de vie dans l'univers, que se sont créées toutes les différences ; et pour moi, il semble que cela introduit aussi le thème de la différence et donne valeur à l'idée de différence dans le monde.

Donc l'énergie se divise en masculin et féminin ; c'est la même chose et ce n'est pas la même chose, et c'est un terrible paradoxe : souvent les choses sont la même chose et ne sont pas la même chose ; une chose en inclut une autre et l'exclut en même temps.

Et pour moi, en tant que psychothérapeute, c'est une idée passionnante, ce « ET ». On est cela ET cela. J'ai la possibilité de trouver mon énergie masculine, j'ai la possibilité de trouver mon énergie féminine. Il est important de se rendre compte qu'au fond il y a les deux, et qu'il me faut faire une unité avec les deux pour être bien chez moi – il faut retrouver l'unité de l'énergie Qi, cachée derrière la réalité du masculin et du féminin. Je ne peux exclure ni l'une, ni l'autre – car les deux sont inséparablement liées. Vous (Paul Rebillot) parliez de la bataille du patriarcat et du matriarcat : en moi je fais cette bataille tous les jours. Je suis une fille de la patriararchie, où il y a vraiment tendance à lutter contre le féminin, et à lutter contre le masculin aussi. Je connais cette lutte à l'intérieur de moi, et la perspective chinoise

inclut les deux. C'est alors, comme le dit Jung 'le mariage à l'intérieur', l'unité derrière la différence, qu'il faut chercher.

Dans la tradition chinoise, ce qui est important, c'est de ne jamais perdre de vue qu'il y a l'unité, qu'il y a une connexion profonde, et aussi qu'il y a la différence, et qu'il faut vraiment accepter la différence ET l'unité. C'est cela que je trouve fascinant.

Par exemple, une anamnèse chinoise inclut de l'information sur tout : on demande ce que le patient mange, quelle nourriture il préfère, quand il dort, se lève, urine, de quelle couleur est l'urine, la fréquence des selles, à quelle heure dans la journée il se sent mieux ou pire, la couleur préférée, et tout cela informe le praticien d'une méthode de guérison chinoise sur la façon dont le patient « va » ; il s'intéresse à tout cela parce que toute manifestation d'une personne a de l'importance, donne de l'information non pas seulement sur la réalité corporelle comme nous la comprenons en occident et comme un médecin chez nous la comprends, mais aussi sur la réalité de vos émotions, de ce qui vous concerne, de votre état d'esprit. Et dans cette manière de voir, dans cette tradition de guérison, on ne fait pas la même différence qu'on fait chez nous entre le corps, les émotions, les pensées, et l'âme. Tout cela est inclus dans la définition du Qi, l'énergie à l'intérieur ou derrière tout phénomène réel, le Qi qui a tous ces aspects. Je peux regarder, ou faire attention, un peu plus à ce niveau-là ou à cet aspect-là, mais je m'occupe toujours du tout, de la même énergie fondamentale, du même système énergétique sous ses aspects perceptibles différents; et tout est important.

Si une personne est dans un seul mouvement d'énergie, je suis alertée

Par exemple, si quelqu'un entre tout habillé en rouge et rit tout le temps, cela m'alerte. Dans le système chinois du mouvement de l'énergie à travers ses différentes transformations, nommé le cycle des 5 éléments, le rouge est relié à l'élément du feu, qui gouverne le cœur, le sang, la sexualité, le bien-être en groupe social, et l'émotion de la joie. Si quelqu'un est tout en rouge et rie de façon inappropriée, cela alerte sur le fait que cet élément dit « *Fais attention à moi, quelque chose ici ne va pas tellement bien* ».

Parce que pour les Chinois, ce qui est important, c'est le mouvement continu de l'énergie à travers les différents éléments, les différentes manifestations de transformation - vue un peu comme le mouvement de l'énergie à travers les saisons de l'année : le printemps qui cède à l'été, qui devient été indien et se transforme en automne et aboutit à l'hiver – pour recommencer un autre cycle le printemps prochain. Ce qui est important c'est que les saisons se suivent. Si ce mouvement s'arrête à un des points, par exemple dans l'eau (le noir, l'hiver) ou dans le feu (le rouge, l'été) cela indique que le mouvement n'est plus en propre balance. Cela indique alors la nécessité de faire quelque chose pour rééquilibrer le système énergétique. Et tout indice (comme un mal à l'estomac, la couleur préférée, les mots choisis pour décrire quelque chose) peut donner de l'information importante sur l'état du système énergétique de la personne – tout est lié à la réalité profonde du corps, de la personne.

On peut voir cette unité dans le système énergétique dans un autre exemple aussi. Tout ce qui se passe entre thérapeute et client a des répercussions sur le système entier, qui contient les deux personnes: donc je ne peux pas, par exemple, toucher, et que cela reste juste au niveau du corps, sans émotion, sans âme, sans pensée, sauf si moi et l'autre nous sommes d'accord pour qu'il en soit ainsi. Parce qu'on est toujours deux à définir comment on fait la connexion. Mais *a priori*, rien n'exclut les autres aspects du toucher ; si je touche quelqu'un, je parle avec les mains et la peau ; je rencontre l'autre, je rencontre son âme, j'en ai la possibilité. Le poète anglais Blake dit que le corps est l'expression visible de l'âme ; j'aime ça, parce que c'est quelqu'un dans notre culture qui donne vraiment sa place propre au corps, je pense.

Le corps est la totalité de l'énergie, de Qi, toutes ses manifestations. Je ne veux plus parler du corps comme d'un objet mécanique, et je ne veux pas qu'on me touche mécaniquement. Je sais que, par exemple, si je reçois un massage de gens bien qualifiés et que cela ne me touche pas, je n'en veux pas : je ne veux pas être touchée sans être touchée. Un des massages les plus profonds de ma tête a été chez le coiffeur ; en me lavant les cheveux, il faisait un massage, et c'était fantastique parce que j'avais l'impression qu'il était vraiment dans ses mains, qu'il faisait la connexion avec moi. Et moi aussi, j'étais bien en connexion avec lui à travers ce petit massage qui m'a touchée profondément.

Pour moi, le corps c'est la facilité de faire une connexion aussi intense, aussi intime, aussi spirituelle que je le peux, à ce moment, avec un client comme il le peut à ce moment. Ce n'est pas le toucher qui définit l'intensité de la rencontre, mais l'intention, l'attention, le courage de faire la connexion, avec soi même et avec l'autre.

Ce qui est important, c'est l'intention, l'attention, la préparation au contact

Par exemple, des gens qui arrivent pour faire de l'intégration posturale pensent quelques fois que « *Ah ! ça rentre dedans, c'est important !* » Mais ce qui est important, ce n'est pas la profondeur des muscles avec lesquels on travaille, mais c'est l'intention. C'est ce que j'ai appris en Chine, c'est pour cela que je suis tombée amoureuse de cette aiguille : c'est l'intention qui est importante, c'est la concentration, l'attention, la préparation à m'ouvrir au contact, qui est acceptée comme une chose essentielle dans le travail avec l'autre et dans le travail avec le corps. Je lis par exemple ces expériences où l'on prend des aiguilles et on fait de la pseudo-acupuncture. Mais l'acupuncture, ce n'est pas prendre une aiguille et l'insérer, c'est faire contact avec l'autre à travers une porte. Si l'autre est prêt, et si c'est la bonne porte, le point s'ouvre, il prend l'aiguille et l'aspire. Quand le point prend l'aiguille, je sais que c'était le bon point et que la communication était bonne. Si ce n'est pas le bon point, je peux chercher, rien ne se passe. Ça peut faire mal, mais l'énergie, le feu, la connexion énergétique qui est au centre de cette rencontre, ne peut pas.

C'est comme le positif et le négatif en électricité, il faut la connexion, il faut les deux, il faut l'un qui est prêt et l'autre qui est prêt, pour que ça saute. Si ça saute de l'un à l'autre, c'est qu'il y a une possibilité de transformation, que l'énergie peut

commencer à bouger différemment, que quelque chose peut changer. Pour les deux qui se rencontrent.

**Dans notre langue l'attention est portée aux objets,
qui sont dans un état stable :
or les personnes sont sans cesse en mouvement**

Notre langue tout entière est une langue qui fait des objets, qui objectifie des actions. Il y a une langue, chez les Indiens Hopis d'Amérique du Nord, où il n'y a pas un monde d'objets, mais un monde de devenir et d'actions. Leur langage décrit des actions. « *J'ai fait ces actions, il a fait ses actions, lui, elle, ont fait ...* » C'est un découpage de la réalité qui s'occupe de et jette le regard sur le mouvement et l'action. Nous, on s'occupe des choses : ça c'est la table... Notre langue objectifie, l'attention est portée aux objets, à une réalité non changeante. Alors c'est très bien que la table et la chaise restent là. Mais si je fais la même chose avec une personne, il y a des difficultés, parce qu'une personne est un système énergétique en mouvement permanent. Mais si je veux rester dans un état stable, longuement stable, cela déforme le flux. Par exemple, notre culture veut que l'on « soit heureux » ; il faut être content et heureux ; ça, c'est acceptable. Il n'est pas acceptable d'être malheureux, il n'est pas acceptable d'être triste, on veut vite en finir avec toutes ces émotions pour redevenir heureux.

C'est comme si l'état « heureux » était quelque chose qu'on puisse prendre, et y rester. Or il y a, chez nous comme là-bas en Chine – mais moi, je l'ai rencontré en Chine – le postulat que la seule chose qui reste stable, c'est que tout change. C'est là la seule chose stable dans le monde. Il y a une acceptation du changement qui est inscrite dans toutes sortes de manières de penser. Alors, dans la perspective de guérison chinoise, on ne cherche pas à établir un état stable ; on cherche à établir un état de mouvement qui est bien aligné avec le mouvement des énergies autour. C'est bien différent !

Par exemple, les Chinois disent qu'il est approprié d'être triste si quelqu'un est mort, que c'est l'émotion propre à cette situation. Il faut donner de la place pour dire adieu, réévaluer ce qu'on a vécu ensemble, apprécier ce qu'on a eu ensemble, pour après pouvoir vider la tasse, pour être prêt pour une nouvelle expérience. Mais si on ne prend pas le temps d'être triste, de pleurer, de faire le deuil, on ne peut pas continuer d'être avec le mouvement de l'énergie. Si on ne donne pas le temps à cette tristesse, le mouvement énergétique est interrompu. Le système est hors équilibre.

**La guérison chinoise : donner sa place au rythme de la vie,
à chaque émotion, à chaque énergie**

Ce que la guérison chinoise cherche à faire, c'est de donner la place adéquate au rythme de la vie, au rythme des émotions, au rythme de l'énergie, en disant que toute émotion est bonne, toute émotion est nécessaire, au moment qui lui correspond. Et il est nécessaire de donner leur place à toutes les émotions sans s'attacher à l'une seulement, sans rester en permanence dans une émotion. Par exemple la colère : il y a une place pour cette émotion. D'ailleurs le mot *colère* ne rend pas complètement la

perspective chinoise de cette émotion, parce que la colère, ça a un peu déjà un goût négatif. Pour les Chinois, le système que l'on appelle le système du bois, (le vert, le printemps, la colère) c'est le mouvement de l'énergie qui cherche à naître, à s'exprimer, et c'est aussi la facilité à poser des frontières qui sont bonnes pour la personne qui les pose, la facilité à dire oui et de dire non (« *Oui, c'est bon pour moi* » ou « *Non, je ne veux pas cela* »), la facilité à sentir et à exprimer qu'une chose est importante pour moi. Je vais me mettre derrière ce mouvement en moi pour demander : « *Je veux que tu m'écoutes* » par exemple, « *il est important pour moi que tu m'écoutes, et pas que, comme parent, tu dises « oui, oui, oui, » et que tu continues à lire, non, je veux que tu m'écoutes !* ». C'est ça, la possibilité de l'élément du bois.

« Colère » - je ne sais pas quel mot en français pourrait rendre cette notion de « assertiveness / anger » : l'affirmation de soi, peut-être, rend le côté positif de cette émotion : « *J'affirme ce qui est important pour moi* », c'est dire oui ou non à ce qui est important et bien pour moi parce qu'après tout, moi, *je sais* ce qui est important et bien pour moi ; personne d'autre ne le sait. Je trouve passionnant que quand les arbres meurent à cause de la pollution des pluies acides, ce qu'ils perdent – j'ai lu - , c'est la facilité à différencier ce qui est bien pour eux et ce qui n'est pas bien : alors ils absorbent le tout ; ils perdent juste cette capacité de dire oui et non. Pour un être humain aussi, il est tellement important d'apprendre à dire oui et non ; c'est la chose la plus simple, pense-t-on. Mais en tant que psychothérapeutes vous savez qu'apprendre le oui et le non peut prendre des années pour quelqu'un ! Et pourtant c'est important !

C'est sur cette importance des émotions, de toutes les émotions, que m'a alertée le système chinois : tout a une place. Il faut trouver la place, il faut trouver quand c'est bien, quand c'est le bon moment, pour suivre le mouvement d'une énergie comme telle et quand c'est le moment pour une autre. Et si quelqu'un vient et vous parle des atrocités qu'il a rencontrées dans sa vie en souriant, alors là le médecin ou le thérapeute chinois se dit que quelque chose ne fonctionne pas, parce que cette personne parle d'événements qui ne sont vraiment pas dans l'élément du feu, mais il parle avec beaucoup de feu (le rire est associé à cet élément du cœur). Donc si quelqu'un rit tout le temps, il me faut regarder ce qui se passe avec cet élément du feu, et ce qui se passe derrière ce feu apparent, ce qui ne se montre pas mais qui se cache.

Que se passe-t-il derrière le feu apparent de quelqu'un qui rit tout le temps ?

En effet les Chinois disent que si le mouvement de l'énergie n'est pas équilibré, une émotion peut dominer longtemps (comme le rire, la colère, la tristesse ou la peur). Mais dans ce cas, cela indique le déséquilibre du système entier, et en plus, cette émotion en cache une autre (dans l'ombre, dans l'inconscient peut-être). Et la cause du déséquilibre souvent n'est pas ce que l'on voit, ce qui est à la surface, mais la cause peut se cacher ailleurs.

Vous savez très bien que quelqu'un qui vient vous voir pour la première fois vous dit rarement la vraie raison pourquoi ; on présente quelque chose qu'il est acceptable de

présenter ; c'est la chose qu'on peut montrer. Quand j'étais enseignante à l'université je me souviens qu'on disait souvent que les grèves étaient menées 'pour des questions d'argent' ; en fait, ce qu'il y avait derrière cette raison superficielle, c'était souvent non pas l'argent, c'était autre chose ; mais ce dont on pouvait parler officiellement, c'était l'argent. Même chose avec les clients - les gens vont raconter pour quoi ils viennent chercher de l'aide chez vous, en vous disant un peu ce qu'ils pensent que vous voulez entendre. Et aussi, ils se présentent d'une manière telle que « *c'est comme ça que tu peux peut-être comprendre un peu, mais pas trop ! parce qu'il me faut du temps pour vraiment voir si je peux avoir confiance en toi avec ce qui m'est très personnel et très profondément problématique* ».

Alors j'ai parlé un peu de l'importance qu'ils donnent, dans le système de guérison chinois, à l'assomption de l'unité de l'énergie et le paradoxe de la connexion et de la différence.

L'interdépendance profonde entre la personne et son contexte

Il y aussi, j'y ai fait allusion sans en parler explicitement, l'importance de l'interdépendance profonde entre toutes choses, et entre les gens. Chez nous depuis quelques années il existe une perspective de / une théorie de « système ». Chez les Chinois, on ne pense pas vraiment à une personne seule, hors de relation avec d'autres personnes. On ne voit pas une personne arriver seule à l'hôpital non plus, d'ailleurs. J'ai été en stage à l'hôpital de Nanjing pendant un mois, et pendant tout ce temps-là, je n'ai jamais vu arriver quelqu'un seul pour un traitement sans une autre personne qui l'accompagne. Les gens qui arrivaient étaient toujours accompagnés par quelqu'un – soit un collègue, soit un membre de leur famille ou un(e) ami(e); chez nous en Allemagne ou Angleterre, on va seul à l'hôpital, sauf pour une intervention sérieuse où quelqu'un doit s'occuper de nous ensuite. Mais en Chine, jamais une seule fois je n'ai vu cela, une personne qui arrive sans être accompagnée.

La tradition de guérison chinoise regarde toujours la personne dans son contexte et en interdépendance avec d'autres personnes, avec le milieu, avec tout ce qui se passe dans sa vie. Chez nous, en tant que psychothérapeute par exemple, d'habitude nous ne nous occupons pas de la nourriture des gens qui viennent nous voir. Et pourtant c'est important. Je vais parler de moi : à un moment donné j'avais une langue noire, pour laquelle personne ne pouvait rien faire. J'ai alors changé de nourriture, parce que j'ai trouvé que je suis, ou que j'étais à ce moment-là, allergique à beaucoup de choses, et c'en était le cumul qui était en cause. Il me fallait donc faire attention à la nourriture. Je pouvais parler autant que je voulais à mon thérapeute, la langue ne changeait pas. Mais quand j'ai éliminé le café, le sucre, le lait et la farine de blé, non seulement ma langue a changé, mais j'avais aussi totalement changé de comportement, d'émotions. Mon partenaire me disait que je n'étais plus aussi vite agitée, que j'étais beaucoup plus calme et que je prenais ce qui se passait dans une perspective plus adulte, que je ne me retrouvais pas dans mon état de petite fille aussi vite qu'autrefois. Alors là, le comportement émotionnel avait été vraiment affecté profondément par ce que je mangeais. Pour un guérisseur dans la tradition chinoise, c'est normal de faire ces connexions. Pour nous dans le système occidental, différents experts s'occupent des

différentes manifestations du système énergétique, souvent sans se rendre compte de la complexité et de l'interdépendance des symptômes et des événements.

Maintenant, si quelqu'un arrive pour me consulter, je pose des questions sur plein de choses, parce que cela me donne de l'information sur le système énergétique de la personne. Il faut faire attention au contexte complet de la personne, et si on est alerté par quelque chose, on peut envoyer cette personne à un spécialiste. Le corps est affecté par tout ce qui y entre, ce qui inclut la nourriture, les relations avec les autres, le système social. Par exemple le comportement des jeunes gens troublés : si on pouvait changer l'endroit où ils habitent, ceux avec qui ils passent leur temps, les lieux à leur disposition – comme les clubs, les centres sociaux, etc., on pourrait changer beaucoup de malheurs.

Etre ouvert à la dimension politique, sociale et corporelle de l'autre

Notre travail de psychothérapeutes est aussi d'être ouverts à la dimension politique, sociale et corporelle de l'autre, pas seulement à ce qu'il dit de ses malheurs, de ses pensées, et de ses émotions. Pour moi, c'est une chose que j'ai prise de la tradition chinoise, de vraiment regarder la personne en totalité dans son contexte.

Une autre manière de regarder cette interdépendance, c'est sur le sujet du **transfert et du contre-transfert**. C'est « *qui pense ?* » et « *qui a des émotions ?* » Vous avez certainement connaissance de nombreuses théories différentes sur le transfert. Mais souvent cette question de transfert et contre-transfert est posée dans le contexte de la pensée psychanalytique : là on demande du thérapeute de ne pas apporter trop de ses émotions, de sa réalité corporelle pour ne pas imposer cela sur la réalité du client.

Tandis qu'on pourrait dire, en prenant une perspective différente, que ce que vous ressentez à l'intérieur de votre propre corps est la chose la plus précieuse pour vous donner de l'information de ce qui se passe dans le champ bio-psycho-socio-corporel qui vous lie avec votre client. Ainsi, on pourrait dire « *Comment puis-je connaître l'autre, sinon par mon corps à moi ?* ». En faisant attention à mon corps je gagne une possibilité d'information sur ce qui se passe chez l'autre et entre nous deux.

Avec mes clients j'utilise ce que je sens dans mon corps

Par exemple, j'enseigne le travail avec le corps. Ce travail avec le corps je peux l'envisager comme un mouvement : entrer dans un champ énergétique avec l'autre et puis revenir à moi-même. Pour faire cela, j'ouvre les portes en moi, et je décide combien j'ouvre ; après des années de travail, je suis devenue plus habile à contrôler l'ouverture et je fais cela presque automatiquement, j'ouvre, je reviens sur moi, c'est comme un mouvement cyclique, comme inspirer et expirer. J'entre dans le champ commun avec un autre, je m'approche, physiquement ou émotionnellement, avec mon esprit et mes pensées, et puis je reviens chez moi pour prendre conscience de ce que se passe en moi, de ce que je ressens à l'intérieur de moi. Alors je peux « goûter » ce que je sens, je peux le nommer à moi-même ; et je peux essayer d'établir si ce que je goûte peut être lié à ce qui se passe chez le client ou si c'est probablement juste quelque chose qui a à faire avec moi. C'est une telle sorte de réflexion que je fais

continuellement quand je travaille avec quelqu'un : j'utilise ainsi ce que je sens dans mon corps comme base d'information potentielle sur ce qui se passe entre nous et dans le corps du client lui-même, c'est à dire, en utilisant l'interconnexion du champ énergétique entre nous.

Dans la perspective du système de guérison chinoise, on est toujours dans un système énergétique avec l'autre ; c'est une illusion de penser que l'on puisse rester totalement séparés. On entre dans ce système qu'on le veuille ou non, qu'on en prenne conscience ou non. Du moment où j'accepte de travailler avec quelqu'un, j'ouvre une porte en moi, et à la fin, quand tout contact thérapeutique est fini, je ferme la porte ; de temps en temps, quelqu'un dit « *psst, je suis encore là* », alors je rouvre, mais entre-temps j'ai fermé. J'accepte un lien, comme dans la physique moderne qui dit que quand des choses sont en contact, il y a une connexion qui reste. Je peux laisser dormir la connexion, mais pendant que je travaille avec quelqu'un, cette connexion est là. Et cette connexion est la plus forte quand je travaille d'une façon très proche. Il en est de même pour le client – lui aussi ouvre la porte pour moi. Et c'est à lui de décider jusqu'où il me laisse entrer – peut-être pour commencer juste dans l'entrée, peut-être jusqu'au salon – ou peut-être, à un moment donné, je suis invitée dans l'intérieur des pièces plus intimes.

Ce que vous pensez a des répercussions sur la réalité de vos clients

Mais vous le savez certainement en tant que thérapeutes, ce qui se passe dans votre vie a des répercussions dans la réalité de vos clients, même si vous n'en parlez pas. C'est le champ commun. Pour les Chinois c'est totalement acceptable ; chez nous, on essaye tellement de séparer, qu'il est facile de perdre de vue que même si on est différent, il y a la connexion profonde entre les deux. Alors pourquoi ne pas utiliser cette connexion profonde, pourquoi ne pas utiliser ce qui se passe en vous comme source importante d'informations ? Par exemple, vous ne pouvez pas être en présence d'un autre être sans communiquer avec cette personne.

Chez nous, on dit que les pensées sont privées ; en Hawaï – pour parler un peu sur cette manière de voir, cette tradition de guérison – on dit que les pensées se communiquent à tout et à toutes les personnes qu'il y a autour : les pensées ne sont pas privées, car une pensée, c'est de l'énergie ; vous donnez de l'énergie et une pensée, c'est alors une énergie que vous envoyez dans le monde. Pour chacune de vos pensées, il se peut, et il est probable, que quelqu'un la reçoive. Si vos clients sont très attentifs, s'ils ont faim d'avoir le plus possible de vous, ils vont recevoir vos pensées, même si vous les pensez hors de leur présence. Les Hawaïens disent que vous pouvez dire que non, que vous ne voulez pas que ce soit ainsi, ou que oui, vous acceptez cette réalité – mais cela ne change rien de l'existence de ce lien entre vos pensées et l'énergie que vous envoyez dans le monde.

Pour moi, un de mes « professeurs » les plus importants de cette idée a été un chat, un chat qui avait très peur. C'est à dire, à un moment donné j'avais deux petits chats pour qui je cherchais une bonne maison. Le premier chat était bien content de partir avec quelqu'un. Mais le deuxième chat, chaque fois que quelqu'un arrivait à la porte

d'entrée pour le regarder, ou l'emmener, lui, il sortait par l'autre porte, la porte du jardin - et je le voyais filer dès que ça sonnait. J'ai finalement accepté son choix et il est resté chez moi. Mais quand il était malade ou qu'il fallait faire quelque chose, si je pensais à l'emmener chez le vétérinaire, il sortait. C'est vraiment quelque chose qui m'a amenée à me rendre compte de l'importance de ma pensée, parce que je savais cela théoriquement, mais pratiquement, ce chat m'a appris que chaque fois que je pensais à l'emmener chez le vétérinaire, il partait et ne revenait qu'au moment où j'abandonnais cette intention. C'est ce chat qui m'a montré le pouvoir de la pensée à se communiquer à l'entourage.

Alors je communique tout le temps mes pensées et mes intentions aux gens autour de moi. Mais alors, comment emmener le chat chez le vétérinaire ? Avec ma fille, on a décidé qu'on allait parler d'autre chose, s'occuper mentalement avec autre chose pour que le message le plus fort ne soit pas le message « *je vais te prendre pour t'emmener chez le vétérinaire* » mais autre chose de plus fort ; alors, nous sommes arrivées à fermer la porte de chat avant qu'il ne s'enfuyait, mais c'était bien difficile quand même. Je peux prendre une pensée et la mettre en avant, lui donner de l'importance pour que cette importance l'emporte sur l'autre chose. C'est ce que j'ai appris. Mais je ne peux jamais ne pas communiquer.

Alors, j'ai pratiqué cela, cette habileté-là. Par exemple, en essayant de traverser le contrôle à la sortie des trains sans que le contrôleur regarde mon billet – je prends l'intention de ne pas montrer mon billet, je me vois traverser le contrôle sans que les contrôleurs s'occupent de moi, et je pense à autre chose complètement... Et cela marche !

En thérapeute aussi, je dois être conscient de ce que je pense, de l'énergie que j'envoie, et prendre la responsabilité de mes pensées qui influencent ce qui se passe. Je me souviens d'un massage en Hawaï, quand j'y étais comme étudiante, où je n'arrivais pas à trouver de connexion avec une autre femme. Et chaque fois qu'on travaillait ensemble, c'était difficile, avec la meilleure intention de part et d'autre. Je me souviens d'avoir pensé une fois : « *Encore cinq minutes, seulement cinq minutes et ça sera fini* » - mais c'était raté ! parce que c'est alors ce que j'ai communiqué, et je ne pouvais pas ne pas le communiquer, alors j'ai encore renforcé le manque de connexion.

Si je vois la difficulté, je crée une réalité difficile

Car tout ce que je pense, je l'envoie comme énergie dans le monde, et en l'envoyant, je crée cette réalité dans un certain sens – ainsi disent les Hawaïens. Par exemple, en temps que thérapeute reïchienne - si je m'occupe de « la cuirasse reïchienne », si je vois « cuirasse », je m'occupe d'une certaine manière des difficultés du contact, de la dureté des muscles, et ainsi je renforce et crée une réalité où il est difficile pour le client d'être malléable et d'avoir des muscles et tissus souples. Un événement qui m'a montré cela bien fortement se passait il y a longtemps avec mon partenaire, quand il massait mes épaules : ayant fait beaucoup de travail avec mon corps, je sais qu'à ce moment j'essayais de me détendre et je n'y arrivais pas. Alors je lui ai dit : « *S'il te plaît, peux-tu penser que ce sera facile, que tu cherches ce qui est doux dans mes*

épaules. » Et d'un moment à l'autre, ça a marché et j'ai pu me détendre. Parce nous avons cherché la même chose tous les deux (ce qui est doux, ce qui se détend). C'est la pensée qui influence énormément la réalité corporelle !

Alors, ce qui compte quand on fait contact avec le corps, c'est l'intention, l'attention, la communication. Si moi je fais contact avec un autre, je peux faire un contact où je dis à l'autre : « *Voilà, me voilà, c'est moi* » Juste cela. « *Je te donne la permission de m'inspecter, de m'évaluer, tu peux sentir ce que je suis ; si c'est bien pour toi ; j'ouvre la porte, je ne fais rien* ». C'est une manière de toucher.

Ou je peux faire contact avec mes mains où je dis à l'autre « *Dis-moi ce que tu veux me dire, laisse-moi voir, entendre, sentir ce qu'il est important pour moi de sentir* ». À ce moment-là, les mains ne sont pas seulement là pour que l'autre puisse ouvrir la porte et regarder à l'intérieur de moi, mais pour que l'autre m'apporte ce qu'il veut, que l'autre me laisse savoir ce qui se passe en lui et qu'il veut bien que je sache.

Les mains pour que l'autre m'apporte ce qu'il veut, ou dans une intention d'intervention

Ou bien je peux, dans le contact, avoir une intention d'intervention, je peux inviter le corps de l'autre à changer, par exemple à respirer un peu plus dans l'endroit où sont mes mains. C'est déjà une intervention : j'invite l'autre à changer quelque chose, juste en le pensant et sans faire rien d'autre. Les mains sont toujours là, sans bouger, mais ce que je fais en moi est différent, et ce que je fais en moi se traduit, se communique toujours. C'est pour cela que j'adore le travail avec le corps, parce qu'il m'a donné inspiration et permission de vraiment faire attention, d'être sûre de moi, de ce que je pense, de ce que je fais. Si les mains invitent l'autre à respirer dans la partie du corps avec laquelle j'ai fait une connexion, c'est une invitation à une action, à un début de mouvement. C'est « *Viens ici, je ne suis pas si féroce que ça, c'est facile, essaye de trouver le courage d'inspirer en ce lieu* ». Je peux aller plus loin avec mon intention, je peux dire « *Comment cela serait-il, si tu permettais à ta respiration de s'allonger tout au long de ton corps ?* ». C'est déjà différent. Cette image d'aller tout au long du corps, c'est une invitation, une suggestion.

J'ai fait du Pulsing, un massage qui vient de Hawaï, et je l'enseigne et depuis vingt ans j'essaye de trouver une manière de parler du contact à travers le corps avec des gens qui veulent l'apprendre mais qui pensent « corps traditionnel » plutôt que corps-vécu, corps avec âme, corps avec toutes les dimensions d'être.

Quand je touche une partie du corps de l'autre, je dois honorer la totalité de son être à cet endroit-là

Je dis à ceux à qui j'enseigne : « *Si vous pouvez, touchez les pieds et envoyez l'énergie jusqu'au sacrum* ». Vous pouvez alors demander à l'autre où arrive l'énergie. J'ai essayé cela avec des enfants - et les enfants savent toujours très vite, pour eux c'est normal, ce n'est pas encore une chose « new age » c'est juste quelque chose qu'ils sentent dans le corps. Si vous envoyez l'énergie au sacrum, la personne

ne la sent pas dans la tête, ça va arriver au sacrum ; si je veux inclure la tête dans le mouvement d'énergie, il faut que je l'inclue dans mes pensées.

Je ne peux pas, si je veux travailler avec la personne entière, toucher une partie du corps comme si c'était tout ce qui m'intéressait et la seule partie que je touchais. Pour travailler avec la personne entière, il me faut toucher l'autre d'une manière qui indique que j'honore la totalité de son être à ce petit endroit que je touche. Alors, je peux toucher un endroit, mais en le faisant je peux parler à beaucoup d'endroits dans le corps, à beaucoup d'émotions différentes, à beaucoup de pensées différentes.

En Chine et à Hawaï, on parle avec le corps pour guérir. Et on essaye d'inviter les gens à prendre la responsabilité de leur propre corps, et pour être dans le corps, et pour bien être dans le corps. Un guérisseur hawaïen ou chinois va vous encourager automatiquement à faire quelque chose avec votre corps qui vous rende plus capable d'être bien, parce que le bien-être, la santé, c'est la responsabilité fondamentale de l'individu. À Hawaï vous seriez invité à faire attention à ce que vous faites pour trouver ce qui vous fait du bien et ce qui vous fait du mal. En Chine, en plus c'est toujours la prescription de faire du Taï Chi. Les Chinois le pratiquent tous, parce que ils croient que le Taï Chi va ré-équilibrer le mouvement d'énergie à l'intérieur du corps et le mettre en bonne relation avec l'énergie autour. Et c'est la responsabilité de chacun d'être certain que l'énergie bouge dans les cycles qui sont les cycles de vie. Je vais m'arrêter là.

Pour commencer à lire là-dessus:

Yves Réquena & Marie Borrel 'Guide du bien-être selon la médecine chinoise: être bien dans son élément' 2000

Yves Réquena 'Acupuncture et psychologie' 1996

Serge Kahili King 'Chaman aujourd'hui: La voie de l'aventurier hawaïen' 2003

Publié dans : TRADITIONS DE GUÉRISON ET PSYCHOTHERAPE, Actes Du Colloque, Strasbourg 2005, Association Européenne de Thérapeutes Psycho-corporels et Relationnels (AETPR)