



Santé, maladie, énergie



Santé, maladie, énergie

Nous allons continuer dans **la compréhension des différents principes énergétiques** qui sont la source de la maladie, de nos déséquilibres, de nos résistances et de nos fragilités de vitalité.

Lors de notre rencontre précédente, nous avons approfondi la notion de Yin et de Yang, la rencontre entre le ciel et la terre. Nous avons parlé des lois de relativité et de la notion de cycle et de transformation qui finalement, nous permettent de comprendre que **la vie est un mouvement perpétuel** avec des cycles et donc avec des schémas de répétition qui sont un peu particuliers.

L'accompagnement des transitions

La représentation symbolique du Yin et du Yang

La notion du Yin et du Yang tel que nous l'avons vue est complètement statique avec une coupe sombre en bas (Yin) et une coupe claire en haut (Yang). Comme il y a du mouvement et de la transformation, on va représenter le Yin et le Yang séparés par **un mouvement**. Le lumineux sera toujours au-dessus et l'obscur en dessous. Ce sont en fait **2 gouttes d'eau qui sont en train de tourner et on est vraiment dans l'idée d'un mouvement**. On a donc une représentation symbolique de ce que c'est que l'expression de la vie et l'expression du tao.

Transitions extérieures et intérieures

Cela nous permet de comprendre que pour être en bonne santé, il faut **accompagner toutes les transitions.**

- **Les transitions extérieures** : les changements de saison, les déménagements, les changements de travail, les changements de couple, etc.
- Les changements de **référence interne** : on grandit et on a des seuils de transformation et d'évolution.

Les cycles de la vie : exemple de l'arbre

Finalement, on se rend compte qu'il y a **des cycles** : le printemps représente la naissance et l'été représente la croissance.

L'arbre qui est un être vivant entre le ciel et la terre est soumis à ces cycles. C'est la représentation taoïste de quelque chose qui est bien centré — inscrit entre le ciel et la terre — et qui **s'adapte** : en période hivernale, il n'a plus de vie et au printemps, il a ses premières feuilles.

Il arrive un moment où il y a les fleurs et les fruits. Les fruits vont permettre de nourrir la vie et de nourrir la terre. Ils vont tomber quand ils seront au maximum de leur maturité et les graines à l'intérieur vont être recouvertes par les feuilles et vont descendre profondeur où elles vont travailler.

En plein hiver, au moment où on pense que tout est mort, c'est précisément le moment où il y a le plus d'activités en profondeur. C'est une activité complètement invisible (on est dans **le Yin**). C'est cette activité-là qui est très intense et qui va permettre au moment du printemps une explosion.

Il faut une énergie phénoménale pour qu'une graine se transforme et qu'elle finisse par produire des racines. Cette tige va réussir à traverser les méandres de la terre. Elle est très fragile, mais elle a eu l'énergie de passer à travers la densité et les cailloux ! Il faut bien comprendre que dans cette logique du Yin, il y a du **Yang**, de la croissance.

La dualité

- C'est comme ça que l'on va représenter que quand on est **dans la plénitude du Yin, il y a un moment où une graine de Yang commence à naître.**
- Quand on est en plein été et que c'est l'apogée et que l'on ne cueille pas les fruits, ils tombent et ils meurent. On est dans quelque chose qui fait que **même dans la plénitude de l'explosion et de la croissance de la vie, il peut y avoir de la mort.**

On vient de passer à un modèle qui est **dynamique**. Cet arbre va reproduire le processus chaque année à travers chaque saison.

Les cycles des saisons

J'en profite au demeurant pour vous rappeler qu'en moyenne, la durée de vie d'un individu est de 84 ans, c'est-à-dire 84 saisons. Il a 84 fois l'opportunité de manger des raisins, des pommes, des fraises. **Les saisons n'arrivent donc que 84 fois.** C'est en général quand on est dans l'apogée de sa vie — à la crise de la quarantaine — et que l'on commence à se dire qu'il y en a peut-être plus derrière que devant qu'on commence à se dire qu'il ne nous reste peut-être que 40 fois, 30 fois ou 20 fois l'opportunité de regoûter ces fameux fruits.

Des cycles de transformation

Si on va un cran plus loin, l'arbre qui revit ces cycles reproduit chaque saison les fruits. **Un pommier fera toujours des pommes.** En revanche, il ne fera jamais les mêmes pommes. Elles n'auront jamais exactement la même forme ni le même goût. Elles ne vont pas pousser sur les branches exactement au même endroit. Même si les cycles sont toujours les mêmes, à chaque fois, il y a une modification de l'arbre. À chaque fois, il y a une production des fruits qui est différente.

Pour l'individu, cela veut dire que **nous vivons des cycles et que ces cycles nous transforment.** Cela nous amène à produire, à ensemercer la vie, à la

laisser s'exprimer à travers nous pour en faire quelque chose. C'est un des grands enjeux de la réalisation de l'être humain : **incarner quelque chose.**

Dans ce champ de l'incarné, de ce que je fais et de ce que je crée dans la matière, à chaque cycle, il y aura une petite transformation et il y aura une modification. On va voir à quel point **il faut que ces modifications aient lieu.** Quand elles ont lieu d'une manière trop forte ou trop brutale, c'est encore une source de la maladie.

**Chaque cycle nous transforme ; chaque cycle nous fait évoluer ;
chaque cycle nous fait ensemençer la vie, la produire et l'incarner
d'une manière différente.**

Résistance au changement et maladie

C'est un élément vraiment important puisque **notre résistance à la transformation et au changement de repère**, notre difficulté au changement, de repère — parfois parce qu'on n'a pas la vitalité nécessaire, que l'on est trop fatigués et qu'on n'a plus les ressources — fait qu'à un moment donné, à l'intérieur, ce n'est pas assez. Imaginez un arbre qui n'a plus la vitalité. Il arrive à l'hiver et il n'a plus les ressources. Il ne peut donc pas redémarrer l'année d'après et il meurt pendant l'hiver. C'est le cycle de la vie.

La maladie c'est exactement cela aussi. C'est le moment où dans le cycle d'une articulation, dans le cycle d'un organe, dans le cycle de nos hormones ou de

notre croissance, de notre maturité intellectuelle ou affective, il y a un moment donné où cela n'a pas pu se mettre en œuvre. C'est notre travail à titre individuel de **se donner un maximum de ressources et de moyens pour passer le cap et pour remettre en mouvement et en circulation la vie**. C'est un des grands principes taoïstes.

La vie : lumière et obscurité ; fini et infini

Épreuves et enseignements

Il y a autre chose qui m'a fait beaucoup de bien. Quand vous regardez le Yang, si on reste dans la lecture du lumineux, on peut se dire quand même que quand tout est lumineux, quand tout est merveilleux, il y a toujours un point noir quelque part. Les pessimistes vont se dire qu'effectivement, il y a toujours quelque chose qui ne va pas, mais ce n'est pas exactement l'idée. L'idée est que, quand tout est au beau fixe et que tout est merveilleux, **il y aura toujours une petite chose qui ne répondra pas à nos besoins et à nos attentes**. Cela nous permet de sortir d'un syndrome particulier de l'adolescence qui est qu'on voudrait du parfait, on voudrait de l'idéal, on voudrait quelque chose qui soit extraordinaire et merveilleux, mais **le principe même de la vie, c'est qu'il y a des changements de cycle et il y a des mouvements**. Le merveilleux, l'idéal, l'absolu n'existe pas. Cependant, il y a du lumineux.

Il faut aussi regarder l'autre partie, le Yin. Le principe même de la vie, c'est le changement et les transformations. S'il y a des moments de joie, il y a aussi des moments de peine, il y a aussi des moments de tristesse, des moments de deuil,

des moments de séparation, des moments de crise. Cela fait partie de la vie : ce sont **des épreuves que nous sommes obligés de traverser**.

C'est le premier enseignement de la naissance. Quand on passe du monde de l'obscurité (les entrailles de notre mère) au monde du lumineux, c'est un moment de vie qui est d'une violence extrême. On était logés, nourris, en sécurité, mais également dépendants et serrés. Il fallait passer à un autre seuil. Quand tout se passe pour le mieux, c'est l'enfant qui déclenche le process ; c'est lui qui dit quel est le moment. Il va falloir apprendre à respirer par soi-même. Il y a une personne qui nous sépare de ce qui nous amène à la sécurité. La seule cicatrice obligatoire est celle du nombril. Cela nous amène à comprendre que **dans la vie, il y a des épreuves et qu'il faut les traverser**.

La vie, ce sont des étapes. Chaque épreuve est une étape de transition et de transformation. C'est un outil de croissance et d'évolution. Cela va rentrer dans le schéma du taoïsme.

L'espace lumineux

Au-delà de cela, dans ces moments particuliers qui sont des moments de crise, dans ces moments d'obscurité, dans ces moments où on est fragiles, si vous regardez bien, tout est noir, mais il y a toujours au plus profond de l'obscurité — puisque c'est le process de la transformation — **un petit espace lumineux**. Cela veut dire que même quand vous êtes dans le pire du pire de votre vie à travers la douleur, à travers la maladie, à travers une dépression ou un deuil, il

Il y a quelque part un espace dans lequel il y a du lumineux et auquel vous pouvez vous raccrocher.

Puisque le processus de la vie, c'est le mouvement, il y a un moment donné où on va pouvoir passer à autre chose. C'est très facile à dire parce que quand vous êtes en souffrance et que quelqu'un vous dit que cela ne va pas durer, c'est difficile à entendre. Quand on est dans un état de crise, on ne peut pas concevoir qu'il y a une issue parce que comme on est dans un état de crise, on est en train de se dire que l'on ne va pas s'en sortir et qu'il n'y a pas de solution.

Ce que les taoïstes nous ont permis d'intégrer, c'est qu'il y a toujours quelque part une solution. De la même manière, à un moment, quand j'étais dans mes problèmes de santé, je ne trouvais pas de solution. Ce n'est pas parce qu'on ne voit pas de solution qu'il n'y en a pas : cela veut dire qu'on ne l'a pas encore trouvée.

On a alors 2 options : la première est d'abandonner et la deuxième est de poursuivre. On va encore parler de cette logique où d'un côté on est victimes et de l'autre côté, on est acteurs.

La notion de crise en Orient

Je vais me permettre une digression qui est vraiment importante concernant la gestion de la maladie et de la douleur. Les Orientaux ont un terme très particulier qui veut dire « crise ». Ce terme s'écrit avec 2 idéogrammes (on constitue des mots avec d'autres mots).

1. Le premier terme veut dire **danger**. Quand on est dans un état de crise, on est dans le danger, on est dans la souffrance, on est dans la vigilance. On est également dans le stress.
2. L'autre terme qui constitue le mot « crise » est **opportunité**. Cela veut dire qu'**un état de crise est toujours une opportunité**. Ce n'est pas facile à concevoir, mais c'est toujours une opportunité.

Exemples d'opportunités

Par exemple, j'étais en stage il y a quelque temps et une de mes stagiaires blêmit. Elle vient d'apprendre par SMS qu'il y a une fuite d'eau chez son voisin et que son plafond est fichu. Elle ne se sent pas bien. Je ne peux pas m'empêcher, à ce moment-là, de sourire et elle me demande pourquoi je me moque d'elle. Je lui réponds que je ne me moque pas, mais qu'elle est en ce moment dans le processus de danger et qu'elle est en stress. Du coup, elle ferme son champ de conscience puis elle exclut que cela puisse être une opportunité. Elle m'a alors demandé comment cela pouvait être une opportunité. Je lui ai demandé quel âge avait son plafond. Comme il avait 10 ans, son assurance allait lui payer un plafond neuf ! Elle allait pouvoir refaire l'intérieur de son salon aux frais de l'assurance du voisin. **C'était devenu une opportunité !** Ce qui faisait qu'elle était dans un niveau de stress majeur — en quelques instants, parce que tout est relatif et qu'elle avait changé de point de vue — est devenu une opportunité.

- Cela peut être une **opportunité matérielle**. Cela peut être dans le **Yin** (dans le quantifiable et le mesurable) : refaire son salon.

- Cela peut aussi être dans **le Yang**, dans l'invisible. À ce moment-là, cela veut dire que c'est **un apprentissage**, c'est **une leçon**. Cela veut dire qu'on a progressé en termes de maturité, de conscience de soi et de conscience de la vie. Il faut être très honnête : ce sont elles qui nous coûtent le plus cher. Ce sont celles-là qui nous obligent à retravailler non pas ce que l'on a autour de nous, mais ce que nous sommes.

Les lois de la terre et du ciel

- La dimension Yang est la dimension du ciel : c'est extrêmement vaste. Autant **le Yin a ses limites**, autant le ciel est un espace qui est sans limites. En tant qu'être humain, nous sommes soumis à la fois aux lois de la terre (nous sommes condamnés à naître, à grandir, à vieillir, à mourir¹). En fait, cela fait partie **des lois de la terre**.
- Si on regarde les lois et la dynamique du ciel, c'est de l'expansion. Nous sommes encore dans **l'expansion**. Notre croissance Yin a ses limites, mais **notre croissance intérieure, mentale, psychique, spirituelle est à l'image de l'énergie du ciel et elle est infinie**. C'est pour cela qu'on va passer progressivement à la sagesse. C'est aussi pour cela que nos cheveux blanchissent : on se remplit de quelque chose qui est de la lumière. On rentre précisément dans la notion du Yang.

¹ *S'il y a une seule certitude que l'on peut avoir à un moment donné, c'est qu'on va mourir un jour. On a même condamné nos enfants à mort en les mettant au monde.*

L'exemple de ma grand-mère

L'arthrose : une pathologie Yin

Je vais maintenant vous parler de ma grand-mère. Elle avait de l'arthrose. *Je développerai ce qu'est l'arthrose plus tard, car il y a énormément de choses à dire.* Comme ma grand-mère avait ses articulations usées, elle mettait un temps fou à se mettre en mouvement. Elle était raide, rigide, statique. Elle était finalement dans une attitude générale qui était Yin et elle ne bougeait pas trop.

- Ce qui lui faisait du bien précisément, c'était de **mettre du Yang**, de mettre du mouvement. Il lui fallait du temps pour se mettre en mouvements. Elle commençait dans son lit par les chevilles et puis les hanches, les épaules. Elle se mettait encore un peu plus en mouvements et il y a un moment donné, dans la matinée, où à force de bouger, **elle avait retrouvé un équilibre** qui faisait que finalement, elle était beaucoup mieux dans son corps.
- Quand elle allait trop dans l'extrême du Yang et qu'elle en faisait trop, elle repassait un autre seuil d'équilibre, **elle revenait dans le Yin et cela la bloquait à nouveau. Il faut vraiment chercher à s'adapter.**

Retrouver l'équilibre

L'arthrose est une zone où la vie ne circule pas. On a besoin du Yang. On est dans le froid et on est gelés à l'intérieur. On a besoin de chaleur. **Ce qui fait du bien sur une articulation Yin, c'est d'amener de la chaleur.** Cela peut être

par exemple de mettre une petite poche de chaud. Si on amène trop de Yang, ce Yang explose et on arrive sur une crise inflammatoire. On a quitté l'équilibre. Par exemple, le genou peut devenir rouge, chaud et gonflé. À ce moment-là, il ne faut surtout pas mettre de la chaleur, car on va augmenter encore plus le déséquilibre. Pour ramener l'équilibre cette fois, ce sera la poche de glace.

Ma grand-mère — en fonction de son hygiène de vie, en fonction de ce qu'elle avait mangé (il y a une alimentation qui est plus ou moins Yin ou Yang), en fonction de son état de pensées — mettait selon les jours plutôt des **poches de chaleur** pour ramener du Yang, ramener du mouvement, et se sentir mieux ou plutôt des **poches de froid** pour ramener de l'équilibre, mais autrement. C'est le principe taoïste et c'est de là que sont issus la santé, l'équilibre et même le processus de guérison. Il faut **chercher à ramener de l'équilibre.**

Une fois que l'on a ramené de l'équilibre, les cellules savent très bien remettre de l'harmonie et de la santé. La santé est une conséquence naturelle de l'état d'harmonie interne.

N'oubliez pas de pratiquer les exercices de respiration que nous avons vus la fois précédente. Je vous souhaite beaucoup d'énergie et souvenez-vous : **« chaque jour, un pas ».**