

HAPPY·BODY



Chronique Thierry Janssen

Si nous voulons comprendre la vie, il faut nous intéresser aux liens qui la tissent et, surtout, il faut prendre soin de ces liens.

////////////////////////////////////

Pour cette première chronique dans *Happinez*, je ne résiste pas au plaisir de raconter ma rencontre avec Arnulfo Olivares, un guérisseur mexicain aujourd'hui décédé qui, chaque semaine, accueillait plusieurs centaines de personnes malades dans son village du Yucatan.

Quelques mois auparavant, j'avais mis un terme à ma carrière de chirurgien et avais entamé un voyage intérieur qui m'avait conduit vers des êtres très différents de ceux que j'avais eu l'habitude de côtoyer dans les hôpitaux universitaires.

Pour l'heure, j'étais en train d'observer Arnulfo qui prodiguait ce qu'il appelait un "soin énergétique" à une jeune femme couverte d'eczéma. « Tu m'as l'air sceptique, docteur », me lança soudain Arnulfo, le regard amusé. En effet, j'avais beau être ouvert à toutes sortes de découvertes, je me demandais quelle réelle efficacité pouvaient avoir les gestes effectués par le guérisseur au-dessus du corps de la malade. « Tout cela est bien loin de la médecine que tu pratiques », ajouta-t-il, avant de me demander : « Mais, finalement, entre toi et moi, qu'est-ce qui est le plus important ? » Sur le moment, je ne sus pas très bien quoi répondre. Je n'avais pas du tout envie de me lancer dans un débat qui aurait opposé ma manière de soigner et la sienne. Je n'avais pas non plus l'intention de comparer ma personne à celle d'Arnulfo. Nous étions différents, certes, mais nous étions certainement tous les deux honnêtes et de bonne foi, animés par la même intention d'aider et de soulager.



« Tu n'as probablement pas compris ma question, me dit alors le guérisseur. Entre toi et moi, le plus important n'est ni toi ni moi, c'est "et". Le plus important entre toi et moi, c'est le lien. Ce sont les liens qui font la vie. C'est dans les interactions que se produit la création. C'est à travers les connexions que se manifeste le souffle de l'esprit, la respiration du monde. Si tu veux comprendre la vie, il faut t'intéresser aux liens qui la tissent et, surtout, il faut prendre soin de ces liens. »

Vingt ans plus tard, les paroles d'Arnulfo Olivares résonnent encore en moi. Oui, les liens sont ce qui fait la vie. Les liens entre toutes les dimensions – le corps, les émotions, les pensées – qui font de l'être humain un individu indivisible. Les liens entre tous les êtres humains qui font de l'humanité une vaste communauté. Les liens entre l'humanité et l'ensemble de la planète qui font le monde. Cependant, s'intéresser aux liens du vivant n'est pas évident. Car, depuis plus de deux mille cinq cents ans, depuis ce que l'on a appelé "le miracle de la Grèce classique", notre civilisation s'est construite sur l'idée que tout était séparé. Nous valorisons l'analyse



GWILADY LOUSET PHOTOGRAPHY

intellectuelle et nous morcelons la réalité afin de la comprendre dans ses infimes détails. Ce faisant, nous perdons la vision de l'ensemble. Et sans nous en rendre compte, nous favorisons l'émergence des grandes crises personnelles, sociales, économiques et environnementales qui naissent de notre déconnexion de la vie en nous et autour de nous. Il est vraiment temps de penser autrement.



Chirurgien devenu psychothérapeute, Thierry Janssen est l'auteur de plusieurs livres consacrés à une approche globale de l'être humain, au développement de ce que l'on appelle la "médecine intégrative" et à une vision plus spirituelle de la société. Il est le fondateur de l'École de la présence thérapeutique (www.edlpt.com) à Bruxelles. Son dernier ouvrage, *Écouter le silence à l'intérieur*, est paru récemment aux éditions L'Iconoclaste.



© EMMANUEL PAIN

Un don naturel

MAGNÉTISEUR À SAINT-BRIEUC (22), JEAN-LUC BARTOLI CONTRIBUE AVEC SÉRIEUX et éthique à une pratique souvent discréditée et de plus en plus victime de charlatanisme. Nul mystère à propos de ce don qu'il considère comme naturel et qu'il met depuis plus de vingt ans au service d'autrui : le magnétisme n'est pour lui ni un acte médical ni une méthode de substitution de la médecine officielle, mais son complément. Il intervient d'ailleurs en milieu médical afin d'encourager le rapprochement de deux univers qui gagneraient à s'entrelacer. Pour en savoir plus : www.bartoli-magnetiseur.com



« Nous ne sommes pas seulement corps, ou seulement esprit ; nous sommes corps et esprit tout ensemble. »

George Sand

Aux souffles courts ou retenus...

Si la respiration insufflé à chaque instant la vie à notre corps, elle joue aussi un rôle – sous-estimé – dans notre bien-être. Inhalothérapeute québécois, Benoît Tremblay a créé voilà plus de trente ans la méthode PneumaCorps, qui allie exercices de relaxation et rééducation respiratoire, et qui propose un travail complet sur le souffle, la voix et le corps afin de libérer notre respiration pour retrouver (ou préserver) santé et vitalité. La méthode est proposée à Paris par Grégory Gerreboo, formé par Benoît Tremblay, lors de séances individuelles (un samedi par mois) au centre Yoga & Co. Pour en savoir plus : www.pneumacorps.org

Alliance holistique

Des arts martiaux à la méditation et des sciences cognitives à la philosophie, le parcours de Thi Bich Doan préfigure déjà la multidimensionnalité des soins qu'elle propose. Ses séances traitent la personne dans sa globalité et sa complexité, en interaction équilibrée avec le praticien et le contexte environnemental. L'unité corps-esprit, qu'elle a au préalable elle-même pratiquée et théorisée, invite à une subtile exploration du moment présent pour plonger dans la connaissance de soi et la cohérence globale de l'être, clés essentielles de la guérison. Après l'intégration de méthodes de soins efficaces et de réflexions scientifiques éclairantes, que reste-t-il ? La simplicité d'une écoute intégrale redonnant à l'autre son espace de liberté, et une résonance vibratoire réveillant le plein potentiel de ceux qui redécouvrent en eux leur meilleur médecin.

La Terre des soigneurs

Quitter les pâles couloirs de l'hôpital, où l'être s'efface derrière la maladie, pour découvrir, aux quatre coins de la Terre, les autres facettes du soin. Dans la série documentaire d'ARTE *Médecines d'ailleurs*, le médecin urgentiste Bernard Fontanille part à la rencontre des femmes et des hommes qui prennent soin des autres et inventent parfois de nouvelles façons de les mener vers la guérison. Du berceau chamanique sibérien au Chili des guérisseurs mapuches en passant par l'île des Ballans, l'Afrique des Zoulous, les montagnes chinoises du Song Shan ou l'île japonaise d'Okinawa, cet habitué des interventions en terrains difficiles nous raconte les différentes réalités d'un pays et nous présente des pratiques thérapeutiques ancestrales profondément ancrées dans une culture. Mais en nous immergeant dans la vie et l'intimité des praticiens et de leurs patients, il nous parle surtout du lien universel de confiance et d'humanité qui les unit. Pour se procurer le DVD : boutique.arte.tv

L'équilibre

Art martial fondé en France dans les années 1980 par Alexandre Homé et Patrick Peytavi, le chindai fait appel à la volonté et à la rigueur pour équilibrer le corps et l'esprit, dans la tradition taoïste du yin et du yang. Non violent, il travaille avec notre énergie vitale, le qi, et permet d'utiliser et d'harmoniser notre corps énergétique selon nos objectifs et nos besoins. Une pratique réputée favoriser à tout âge la concentration et la résistance au stress. Pour en savoir plus : www.chindai.org