

LA PSYCHOTHERAPIE ET LA PRATIQUE DE LA VOIE

La Voie des anciens maîtres n'a pas disparu. Comme le Tao, elle est éternelle. Au delà même des principes premiers du Yin et du Yang et de leur alternance (le Taiji), au delà de l'origine, avant le Ciel et la Terre, au plus profond du mystère et de la confusion demeure le Tao. Le retrouver et conformer sa vie à cette vie essentielle, c'est suivre la voie des anciens. Cela commence par se lancer dans une quête initiatique qui va demander à l'impétrant de lâcher prise pour ouvrir son cœur. Dans cet article je veux partager mon expérience avec les lecteurs et proposer quelques repères. Les outils de la Voie existent toujours. Les enseignants aussi. Les maîtres sont plus rares ; ce sont ceux que nos cœurs acceptent de reconnaître tels. Aujourd'hui encore tous les ingrédients sont là.

Esquisses de la Voie

Selon les anciens sages de la Chine antique, la Voie ou le Tao de l'homme consiste à participer simultanément aux mouvements du Ciel-Terre, c'est à dire à la nature cosmique et à son mouvement incessant dans son double aspect de principe inspirant (Yang, le Ciel) et de principe de matérialisation (Yin, la Terre). Ce que nous pourrions traduire approximativement dans notre perception occidentale comme « participer à la vie

de l'esprit en tant qu'elle s'inscrit et s'épanouit dans le monde concret de tous les jours ».

Ainsi les confucianistes peuvent-ils affirmer avec Xunzi : « **Le ciel a sa temporalité, la terre a sa matérialité, l'homme a sa capacité à administrer, et c'est pourquoi ils peuvent s'entremêler. Si l'homme abandonne cette capacité à l'unification tout en souhaitant atteindre à cet état il court à sa perte** ». Nous voici avertis que, pour marcher selon la Voie, il ne s'agit pas seulement de le souhaiter mais de mettre réellement en œuvre nos capacités humaines d'organisation et de mise en ordre.

Les taoïstes, avec Laozi, suggèrent à l'homme de vider son ego, d'abandonner toute visée d'accroissement personnel, pour mieux imiter le Ciel-Terre : « **Le ciel dure, la terre demeure. Oui le Ciel-Terre demeure à jamais. Mais c'est parce qu'il ne vit pas pour lui-même qu'il subsiste éternellement. Voyant cela les Saints, se mettant à la dernière place, se retrouvaient au premier rang, insoucieux de leur vie, se maintenaient bien vivants. N'est-ce pas leur abnégation qui réalisait leur perfection ?** ». (*Tao Te King - Chapitre 7*)

Les bouddhistes, quand à eux, nous éclairent sur le processus qu'il faut suivre pour s'unir au Ciel-Terre. Une histoire bien connue dans le monde du Chan (cette branche du bouddhisme chinois largement influencée par la philosophie taoïste et qui a donné naissance au Zen) la résume parfaitement : « **Il y a trente ans, alors que le vieux moine n'avait pas encore adopté le Chan, lorsqu'il voyait une montagne, c'était une**

montagne, et lorsqu’il voyait de l’eau, c’était de l’eau. Mais par la suite, lorsqu’il eut vu par lui-même la connaissance, lorsqu’il y eut ses entrées, il vit que la montagne n’était pas une montagne, que l’eau n’était pas de l’eau. A présent qu’il y a établi son lieu de repos, comme au tout début, lorsqu’il voit une montagne, ce n’est qu’une montagne et lorsqu’il voit de l’eau, ce n’est que de l’eau. » (*WU Deng Hui Yuan – Chapitre 17*).

Il s’agit d’un cheminement en trois étapes. De l’opinion commune et des affirmations non questionnées sur la nature du réel et qui nous apparaît comme un pur « donné », il faut passer à une seconde étape, celle du savoir. Cette étape est celle de la connaissance abstraite, de la compréhension que la notion de « montagne » est une construction de l’esprit humain, et que cette « montagne », produit d’une histoire sans commencement véritable, n’est qu’un phénomène dépendant de tous les autres phénomènes et qu’il est donc sans réalité propre. C’est la compréhension de la vacuité des phénomènes. Il nous faut alors revenir au sensible et, ayant compris que le manifesté ne diffère pas du vide, ni l’abstrait du concret, ni le « construit » du « donné », la montagne redevient une montagne. C’est la connaissance véritable et l’entrée dans la sagesse.

Dans ce mouvement il peut nous sembler que le moine n’a rien gagné. Pourtant ce qu’il a trouvé, en vérité, c’est la liberté. La liberté par rapport à ses croyances, l’ouverture de ses propres limites, l’élargissement de son regard. En même

temps qu'il est encore devant la montagne il n'en est plus séparé.

Ce cheminement est exemplaire en ce sens que nous allons retrouver ses trois temps tout au long de notre démarche. Résumons-les : nous passons d'un aspect du réel qui nous apparaît tout d'abord comme un « donné » incontestable à son opposé qui dénie l'évidence du premier et nous emmène dans un monde plus abstrait avant de finalement découvrir une troisième voie qui, sans résoudre la tension opposant les deux premiers aspects, les dépasse et les intègre et nous découvre une perspective nouvelle.

Ainsi de cette anecdote du taoïste Zuangzi : « **Vous me demandez ce que vous devez faire, ce que vous ne devez pas faire ? Eh bien, laissez-vous aller à vos transformations naturelles.** » (*Zuangzi chapitre XVII - La crue d'automne*). Elle ne peut être comprise de l'homme vulgaire, c'est à dire de celui qui ne se questionne pas encore car il la comprend comme une invitation à faire ce qu'il fait déjà, c'est à dire à ne pas changer. Elle ne peut non plus être comprise du sophiste ou du raisonneur qui attend une réponse pour orienter son action et qu'une invitation aussi directe à se laisser se transformer risque fort de déconcerter... à moins qu'il ne se méprenne en croyant qu'il est autorisé à se laisser aller à tous ses penchants !

La liberté

Se soumettre au fonctionnement naturel, obéir au Tao, c'est avant tout devenir libre. C'est cette visée qui est la mienne. Je la cherche dans ma démarche personnelle qui allie les arts martiaux chinois internes sous la forme du tai chi chuan avec la psychanalyse et la gestalt-thérapie, mais aussi ma vie de tous les jours, dans mes rapports avec les uns et les autres. Je cherche à l'exprimer aussi et à la transmettre dans ma pratique professionnelle d'enseignant de tai chi et de qi gong et de psychothérapeute gestaltiste. Grâce à ce double intérêt j'ai pu cheminer sur ces deux voies de l'art martial et de la psychothérapie, m'appuyant sur mon vécu d'un côté pour avancer de l'autre. Aujourd'hui, parce qu'ils visent au même objectif – la liberté – je considère le tai chi et la psychothérapie comme deux aspects, deux facettes de la Voie.

Peut-être faut-il que je définisse ici la liberté telle que je l'envisage. La liberté qui caractérise l'homme accompli réside dans son absence d'avidité : il ne recherche plus les biens matériels, ni les plaisirs ni la renommée. Il n'est plus dépendant des codes sociaux même s'il en respecte certains ; ce qui vient et qui lui est donné, il le prend et l'apprécie mais il n'est plus l'esclave de son besoin. **« La simplicité est ce qui exclut tout mélange, la pureté est ce qui ne gâte pas l'âme. Qui possède en soi la pureté et la simplicité est un homme véritable »** (*Zuangzi chapitre XV - Se torturer l'esprit*)

Mais cette liberté n'est pas abstraite. Elle a son pendant direct dans l'aisance et la fluidité corporelles. L'avidité ou le manque, tout comme son symétrique la peur du refus ou de

l'échec, ont des effets sur le système neuro-musculaire. Ils génèrent des tensions corporelles et une sensation de gêne. Leur chronicisation va de pair avec l'« oubli » de la gêne. Les tensions et l'inconfort qui leur est attaché s'effacent de la conscience en altérant notre schéma sensori-moteur. Nous voici devenus à notre insu des « handicapés moteurs » normaux. De même, notre avidité ou notre peur – ces émotions fondamentales de notre condition humaine – , devenues inconscientes, ne nous apparaissent plus dans la plupart de nos interactions quotidiennes bien qu'elles soient – au fond – toujours présentes et qu'elles colorent toutes nos expériences. Du devant de la scène elles sont passées dans le fond. Cela fait de nous, par nos réactions soit excessives soit insuffisantes face aux situations que nous traversons, des « handicapés affectifs ».

Bientôt nous voici raides, le corps douloureux, sans plus savoir pourquoi. Nous balançons perpétuellement entre envie et crainte et tentons d'échapper à cet inconfort en nous réfugiant dans une conduite addictive, c'est à dire une consommation excessive de situations qui ne sont en soi ni bonnes ni mauvaises : alcool, sports extrêmes, drogue, jeux vidéos, régime amaigrissant, boulimie alimentaire ou sexuelle etc.... Tout supplément de stress ne pourra alors qu'accroître notre inconfort jusqu'à nous plonger parfois dans la maladie, dernier effort sain d'un organisme étouffé dans sa liberté fondamentale.

Des outils pour la santé

C'est pourquoi ce à quoi l'homme véritable attache du prix, c'est à sa vitalité ; il lui faut la garder intacte, sans l'épuiser ni la souiller, car tout le reste n'est que le déploiement spontané de la vie. « **L'homme du commun prise la richesse ; le lettré puritain préfère la renommée ; le sage tend vers son idéal ; le saint attache du prix à sa vitalité** » (*Zuangzi chapitre XV - Se torturer l'esprit*)

Se garder en bonne santé, voilà l'adage essentiel du taoïste, à condition de garder en tête que la liberté est bel et bien la santé véritable. Il ne s'agit pas de s'aliéner à nouveau dans une nouvelle avidité envers les techniques de santé. Il s'agit simplement de suivre sa nature.

Je me propose maintenant de présenter brièvement les deux outils que je connais le mieux pour les pratiquer au quotidien : l'art martial sous l'aspect du tai chi et la psychothérapie sous l'angle de la Gestalt. Pour offrir une réelle efficacité, l'un comme l'autre exigent du pratiquant ou du patient qu'il s'implique vraiment, assidûment. Quelques années de cours de tai chi sans travail personnel chez soi tout comme quelques groupes de gestalt ou quelques dizaines de séances de thérapie ne permettent en rien d'aboutir.

Le Tai Chi Chuan

Si nous abordons la Voie sous l'aspect du tai chi, les éléments fondamentaux que nous retrouverons tout au long de notre vie

de pratiquant peuvent être résumés en trois mots : douceur, équilibre et respiration.

La douceur dans les mouvements va nous confronter à nos tensions et nous entraîner progressivement à agir autrement. L'avidité ou la peur (son envers) dont nous avons parlé précédemment ne peuvent cohabiter avec la douceur. Si nous arrivons progressivement à devenir doux dans nos mouvements, c'est que l'avidité s'est un peu effacée. Mais attention, si nous laissons l'avidité envahir la pratique, en désirant devenir un ninja ou un super guerrier par exemple, nous allons garder certaines tensions insensibles et nous bloquer le chemin, parfois pour de nombreuses années.

L'équilibre implique que nous accordions autant, voir même plus d'attention et d'intérêts aux membres inférieurs, du bassin aux pieds, qu'à la partie supérieure du corps. Tout cet ensemble doit redevenir vivant, alerte et sensible. Chacune des articulations doit s'ouvrir pour que le poids du corps descende dans le sol sans effort musculaire. C'est la base de l'enracinement aux arts martiaux. Laisser le corps s'appuyer vraiment à la terre c'est fondamentalement faire confiance à ce qui n'est pas nous mais nous soutient pourtant en permanence. C'est abandonner progressivement la peur du déséquilibre et le besoin de trouver des appuis extérieurs, au propre comme au figuré. Plus nous nous enracinons (par une détente musculaire ajustée et une posture correcte) plus grandit notre confiance en nous et dans le monde environnant. Notre

sexualité s'en trouve aussi affirmée. Etre en équilibre c'est aussi être aligné et être centré, tant corporellement que psychologiquement.

La respiration est centrale au tai chi. Idéalement elle est spontanée, naturelle, tranquille, fine et profonde. Elle assure le lien entre haut et bas, entre intérieur et extérieur. Par l'alternance de l'inspir et de l'expir, du yin et du yang, elle est à l'image du Taiji. Quand la posture est correcte, quand l'attitude intérieure est juste, elle s'origine dans les reins, eux-mêmes en correspondance d'appuis sur les talons. Le diaphragme, le muscle qui accomplit cette tâche, est en lien avec les vertèbres lombaires et, par les fascias et les tendons, avec les chaînes musculaires des membres inférieurs, mais aussi, par le fascia cardiaque avec le crâne et les cervicales. A chaque cycle respiratoire les viscères sont massées, le qi (ou énergie vitale) est concentré et le sang est propulsé. Au début de la pratique la respiration est lourde, bloquée et ne peut prendre son amplitude et son rythme naturels. Elle reflète notre coupure d'avec le monde et la distance que nous mettons entre le corps et l'esprit, la Terre et le Ciel, la pratique et nous-même. Retrouver une respiration naturelle c'est le signe d'une unification intérieure : nous ne nous dissociions plus de ce que nous faisons, nous l'assumons de plus en plus clairement. Le mouvement s'effectue maintenant de lui-même au travers nous tout autant que nous l'engendrons...

La Gestalt

Ce courant de la psychothérapie peut être défini comme l'analyse de l'instant présent et de la manière dont nous nous ajustons aux situations. Disons très brièvement que le travail thérapeutique va venir éclairer notre fonctionnement et ramener à notre conscience ce que nous avons enfoui d'émotion, de douleur ou de gêne. Ce ressenti était jusque là masqué et l'appui inconditionnel comme la bienveillance et le savoir-faire du thérapeute peuvent enfin, si nous l'acceptons, permettre de le livrer et de le faire apparaître. Nous allons alors pouvoir prendre en compte cette part de nous même qui a surgi et vit dans la situation actuelle. Par là nous retrouverons ainsi – et souvent très spontanément – un fonctionnement mieux ajusté.

Il s'agit donc essentiellement de voir et de reconnaître ce qui est, que nous ne voyions plus et n'acceptions pas. C'est, au fond, en accueillant ce que nous avons repoussé dans l'ombre, retrouver l'énergie et la mobilité qui lui étaient liés. Ce qui nous faisait peur était un tigre de papier, ce qui nous envoûtait était un mirage...

En même temps que le mental, le corps participe pleinement à ce mouvement de libération de nos illusions et de nos croyances erronées. Au cours du travail il est le lieu où s'expriment de nombreuses émotions comme le rire, la colère, la honte ou la tristesse et toute une série de manifestations telles que chaleur, froid, légèreté, lourdeur, détente,

oppression, tension, serrement, rougeur, pâleur, frissons, pétilllement, larmes et cris.

On voit bien en quoi ce travail de réappropriation de soi est un chemin vers le Tao. A mesure que les blocages sont levés, la vie, notre vie, s'épanouit naturellement. Nous acceptons de plus en plus simplement de vivre selon le précepte taoïste qui propose de se laisser aller à nos transformations et mouvements naturels.

Quelques caractéristiques de la Gestalt, centrales à mes yeux, sont l'accent mis sur le moment présent et sur le ressenti, c'est à dire sur ce que nous éprouvons vraiment dans telle situation.

Disposer de notre ressenti (il n'est plus masqué ni maquillé, il n'apparaît plus avec retard, il est assumé et peut aussi être communiqué selon les circonstances) est tout à fait lié avec le fait de **pouvoir vivre le moment présent** (la crainte ou l'avidité nous ont un peu lâchés et nous ne nous accrochons plus tant au passé et au déjà connu ni ne faisons de l'objet désiré – ou redouté – tout notre avenir).

Lorsque, dans tous les domaines de notre vie, nous disposons de notre ressenti et pouvons accepter le moment présent, tel qu'il s'offre à nous, pour y jouer notre rôle et nous y exprimer, alors nous sommes libres.

Pour conclure

Mon expérience personnelle me pousse à penser que nombre de mes difficultés n'ont pu être éclairées qu'à l'aide de la thérapie et qu'elles n'auraient pu trouver d'issue dans la seule

étude du tai chi. Mais inversement, toute une part de ma douceur comme de ma puissance a pris corps dans ma pratique du tai chi. C'est pourquoi mon approche consiste à envisager la gestalt et le tai chi comme des chemins complémentaires et parallèles qui concourent au même but : la liberté.

Comme Désikachar – grand maître indien de Yoga –, je crois aujourd'hui, ayant une certaine expérience du milieu des arts martiaux, que les problèmes psychologiques que nous rencontrons en occident ne peuvent être surmontés par la seule pratique d'une voie traditionnelle orientale telle que le tai chi. Et, de même que lui, je crois que la psychothérapie, en nous libérant de nos handicaps affectifs et moteurs les plus sévères nous rend disponibles à l'essence de cette discipline martiale taoïste qui est d'être une méditation en mouvement. En effet, suite à notre travail psychothérapeutique, notre approche n'est plus névrotique et la pratique, parce qu'elle s'effectue selon l'attitude juste, peut alors porter ses fruits.