

Sandrine Toutard par son compagnon, Frédéric Villbrandt.



L'Onde Yin

L'écoute amoureuse

par Sandrine Toutard

Jl m'est souvent arrivé, aux détours de mes recherches personnelles, de m'essayer à des pratiques dont j'ignorais le sens et dont même l'efficacité m'échappait puisque cela n'avait pas d'autre importance que celle de satisfaire ma curiosité. Le sourire intérieur a été l'une de ces pratiques, quand j'avais une vingtaine d'années... Plus je la pratiquais et plus j'en retirais un mieux-être profond et durable, semblable à un moment passé à lézarder au soleil. Je m'en trouvais comme éclairée de l'intérieur, et très légèrement béate! Sans entrer plus que cela dans les lectures savantes et orthodoxes de cette pratique, qu'il m'avait été donné de découvrir dans un livre de Mantak Chia, je continuais donc de pratiquer. Ce sourire n'était au départ finalement pas si intérieur que cela... Certes, il n'avait pas de destinataire extérieur, mais il ne m'était pas destiné non plus, et j'ai dû commencer à enseigner pour comprendre à quel point il était nécessaire que ce sourire soit un sourire envers soi. Pratiquer en amitié, en douceur avec soi-même (y compris pour aller se chercher dans des recoins moins agréables et sympathiques) a été sans doute pour moi l'un des grands enseignements du Wutao et de ses créateurs. Pour progresser, il fallait intégrer cette notion d'amour pour soi, cette tolérance, cette patience et cet accueil que nous sommes souvent plus à même d'offrir à l'autre qu'à soi. Sans cette écoute amoureuse, il reste quelque chose de vide dans

la pratique énergétique (cette non écoute pouvant aller même jusqu'au « dressage »...). Associé à la pratique du Wutao, qui est profondément un art d'épanouissement et de fleuraison, le sourire intérieur dirige aussi une intention particulière de soi à soi. Consciemment, je pratique avec cette intention de me faire du bien et je me reconnais cette aptitude à prendre soin de moi. Dit comme cela, il y a un côté qui peut paraître « Tout le monde il est beau, tout le monde il est gentil » et pourtant, comme il est dur pour nombre d'entre nous d'avoir une pensée, ne serait-ce qu'amicale, envers soi-même.

Quand je fais faire ce travail spécifique dans les maisons de retraite et que je m'adresse à des personnes dont l'amour de soi, ou même seulement le fait d'être contente de soi, est à des kilomètres de leur éducation (ces personnes ont entre 80 et 100 ans), je les fais s'adresser d'abord à une personne qu'elles aiment particulièrement bien, et ensuite, je les invite à se regarder de la même façon. Il est alors possible d'envisager de les faire « sourire à leur cœur », en leur demandant de se souvenir combien quelqu'un qui a eu une mauvaise intention envers elles a pu leur faire du mal, même sans agir. Elles en déduisent que l'inverse est tout aussi possible... Et je leur demande alors de trouver des qualités à ce cœur qui pourrait faire en sorte qu'elles s'en sentent bienheureuses. Au fur et à mesure des séances, elles arrivent aussi à travailler sur d'autres organes plus « abstraits » pour elles, et même sur des organes fantômes, tant il est vrai que cette génération a été soignée à coups d'ablations.

Ce qui m'échappait alors encore dans cette pratique, c'est aussi ce qu'elle nourrit de lumière et d'énergie pour soi, et évidemment pour l'autre.

Je connaissais pourtant le travail taoïste de l'enfance, mais je n'étais pas vraiment capable de faire la relation avec le sourire intérieur... Jusqu'au jour où

j'étais en train d'envoyer un sourire au centre de mon ventre, et j'ai senti que l'enfant que je portais en moi, et qui n'avait pourtant que quelques mois, recevait ce message.

Je le sentais très nettement se nourrir de cette bulle de lumière et d'amour et répondre à ce sentiment de bien-être à son tour. Cette correspondance, cet échange, est devenu un instant privilégié entre nous et je ne me lasse pas de lui envoyer des sourires intérieurs comme autant de nutriments nécessaires à son développement joyeux et rayonnant. En dehors de la particularité de cet état de grossesse, je sais déjà que cette expérience va perdurer dans ma vision de ma pratique, celle du Wutao, et la compréhension du travail énergétique taoïste. J'espère aussi pouvoir enseigner ce chemin de douceur qui m'a été transmis le plus simplement possible et le partager afin que la bienveillance envers soi-même fasse enfin école! ■

Une intention particulière de soi à soi.

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60



PORTRAIT

Archéologue de formation, Sandrine Toutard rencontre Génération Tao et ses fondateurs Pol Charoy et Imanou Risselard en 1998 auprès desquels elle se forme au Wutao® et à la Trans-analyse®. Membre de la rédaction, professeur de Wutao et accompagnatrice en Trans-analyse, elle donne des cours à Paris et en province à travers son association Wutao Yin. Plus particulièrement spécialisée dans le Wutao assis, elle intervient aussi dans des maisons de retraite, qu'elles soient médicalisées ou non.