



**R**itualiser sa vie n'est pas devenir religieux ou sectaire, peut-être même au contraire: loin des croyances, le rituel de passage s'avère nécessaire pour savoir d'où l'on part et où l'on va. Chez le pratiquant et/ou le chercheur en connaissance de soi, la ritualisation est le lieu de prise de conscience de la transformation: du salut du cours aux passages de grades et à la pratique elle-même, jusqu'aux fameux actes psychomagiques « jodorowskiens », la liste est longue pour qui veut acter sa vie. Que l'on observe les cultures d'ailleurs et l'importance de

## ***RITES, PASSAGES & TRANSFORMATIONS***

certaines de nos traditions (Noël arrive à grands pas!), notre société semble souvent plus attirée par le décorum que par le sens. Ce dossier a été imaginé pour donner des pistes et des outils tangibles afin d'avoir le choix de nous reconnaître dans ce monde: notre monde. Les auteurs de ces articles sont aussi des « passeurs », alors vous êtes invités à prendre la barque et à vous poser quelques questions. La réponse sera peut-être un rituel...

# Au cœur du mouvement de la Vie

## Lettre au changement

par Sandrine Toutard

Si l'on passe sa vie à se retourner sur chacun de ses pas, c'est qu'il nous a sans doute manqué quelque chose de fondamental, comme la conscience du passage et la célébration de moments qui posent l'instant présent. Alors, quels choix avons-nous? Mille et une merveilles...



Sandrine et Saskia photographées par Frédéric Vilbrandt, le compagnon de Sandrine et le papa de Saskia.



photo: François Lollidon

### PORTRAIT

Archéologue de formation, Sandrine Toutard est professeure de Wutao® et accompagnatrice en Trans-analyse®, plus particulièrement spécialisée dans le Wutao assis et le Wutao de la femme, elle intervient également dans des maisons de retraite, qu'elles soient médicalisées ou non.  
wutaoyin.fr / sandrine@generation-tao.com

*M*a très chère vie, je t'écris pour te remercier et pour te dire que oui, ça y est, je commence à comprendre ce que tu as voulu me dire pendant ces premières 40 années: le changement est le passage obligé de la vie. Au début, j'ai surtout reçu les indications orales de ce que j'étais en train de devenir: petite fille allant à l'école, jeune fille allant au collège, jeune femme allant au lycée. Et puis, plus rien. Ou alors: jeune femme à la fac, au travail, à la maison, etc. Et plongée dans ce vide où je ne trouvais pas ma place, ni ma tribu, j'ai commencé à me demander qui j'étais avant de savoir qui je voulais devenir, et comment y arriver, mue par l'impression que jusqu'alors, j'avais plutôt expérimenté l'inverse: devenir avant d'être. J'ai acquis l'assurance que tu marchais avec moi et que tu suivais mes pas, ou plutôt que tu étais mes

chaussures, mais que me revenait la responsabilité de te souffler là où j'allais. J'ai compris aussi que je ne savais pas tout faire et que la guidance d'aînés pourrait m'éviter l'écueil de croyances. Ils avaient déjà franchi toutes ces étapes et ils en avaient ramené des outils, n'attendant qu'une chose: que l'on s'en serve. Dès lors, j'ai remis le sacré que je t'avais retiré par négligence, et tu as été patiente avec moi. Et j'ai réinstauré du « rituel » dans ma vie pour que l'ensemble de mon être entende et acte les changements que je souhaitais conscients. Pour que l'ensemble de mon être vive pleinement et accepte les changements que je n'avais pas souhaités. Tu m'as parlé de sagesse et j'ai entendu que j'avais le choix. Tu as mis sur ma route les personnes et les outils de la connaissance de soi: ils sont venus avec amour et bienveillance, c'est à cela que je les ai reconnus. Ils sont venus, mais ils n'étaient pas confortables (ils ne le sont toujours pas!) et m'aident chaque jour à réaffirmer ce choix: je suis consciente de ce que je vis au moment où je le vis et je l'offre à la vue de tous pour que tous s'y reconnaissent, et par cet acte, j'espère permettre à d'autres d'avoir des repères et de les reconnaître de façon plus large encore: dans le monde en changement.

Je sais que je n'invente rien, même si je redécouvre, et j'ai eu envie de savoir quel écho ce sens du rituel et cette sensation de passage avaient autour de moi. J'ai eu envie dans ce dossier de réunir différentes voix, différents outils et différents regards: de l'adolescence jusqu'à la fin de la vie... Mais où siège donc l'enfance? Et bien, juste là, dans mes bras! En devenant mère, c'est aussi et surtout pour mon enfant que je marque les étapes. Non seulement pour l'aider à grandir, mais aussi pour m'aider à la rendre autonome, auteure d'elle-même, et un jour la laisser partir. Comme l'écrit Didier Dumas, nous ne « faisons » pas seulement des enfants, mais nous mettons au monde des adultes en devenir. ■

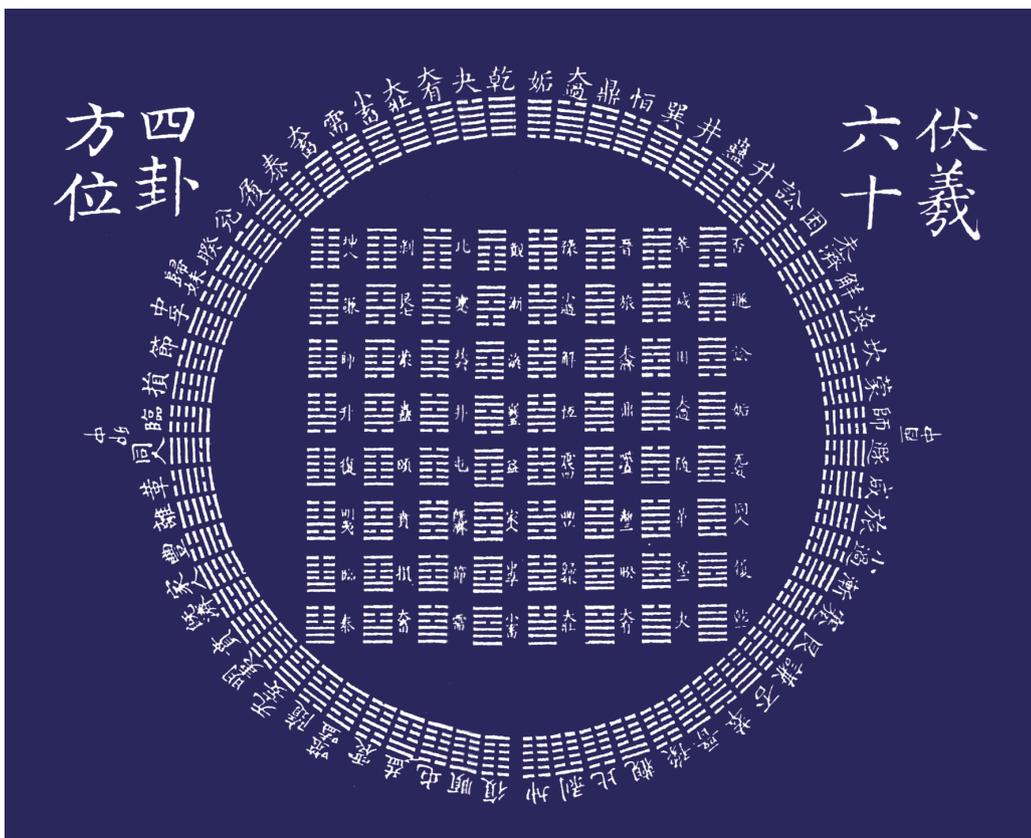
Vivre pleinement les changements.

# Le livre des *Mutations*

## La sagesse du Yi Jing

par Cyrille J.-D. Javary (conférence rapportée par Monique Dupuy)\*

Le monde vit sa mutation dans la révolution permanente des énergies Yin-Yang. Prenant calque sur le modèle cosmique, les anciens Chinois, il y a plusieurs millénaires, ont décrit pour l'être humain soixante-quatre situations quotidiennes et leurs évolutions possibles, dont ils ont tiré différents conseils de sagesse.



Les 64 hexagrammes du Yi Jing rangés en ronds et en carrés par maître Shao Yong (1011-1077).

En Chine, le temps ne passe pas comme en Occident. Ce n'est pas un temps abstrait et linéaire qui s'étire d'un an zéro historiquement fixé vers une éternité finale mystiquement rêvée. Il ne se déroule pas de façon implacable, mais s'enroule sur lui-même de façon très palpable. Rond et vivant, il s'épanouit sans cesse en combinant des tendances qui se renforcent ou se renversent. Ce n'est pas une succession d'instant qui se ressemblent, mais une conjonction d'influx qui se rassemblent.

### *La discontinuité du temps*

Le sinologue Marcel Granet explique que les Chinois divisent le temps en organisation de périodes comme ils divisent l'espace en confédération de secteurs. Cette organisation

discontinue du temps les a amenés à considérer avec un intérêt tout particulier la transition, le passage d'un temps à un autre. Leurs cérémonies en témoignent. Un esprit chinois ne saurait inaugurer un temps nouveau qu'en procédant d'abord à des rites d'au revoir du temps périmé. Les saisons nouvelles étaient accueillies par des cérémonies de bienvenue précédées de rites destinés à annoncer à la terre qu'une période est finie. Cette conception du temps comme une succession de moments ayant chacun leur tempo particulier, l'importance donnée à la reconnaissance des seuils, à l'émergence des retournements, à l'accompagnement des mutations, tout cela a amené les anciens Chinois à inventer une sorte de boussole temporelle aussi fiable que celle avec laquelle

on peut se repérer dans l'espace : le Yi Jing ou Classique des Changements.

## La danse cosmique du Yin-Yang

Prenant la nature comme modèle et l'être humain comme module, le Yi Jing suggère la danse cosmique du Yin et du Yang, la variation de leurs agencements et la permanence de leurs mutations. Et tout cela simplement à partir de 64 situations de la vie quotidienne rabotées jusqu'à leur structure énergétique, stylisées jusqu'à devenir des situations-types. Le coup de génie des anciens Chinois a été de concevoir ces 64 « archétypes » comme un système évolutif et de les résumer à l'aide de diagrammes abstraits. Au mouvement Yin fut associée la ligne brisée : . Au mouvement Yang fut associée la ligne continue : . En combinant les deux signes de ce code binaire avant la lettre, le Yi Jing écrit et décrit tout ce qui vit dans l'univers. Cette trouvaille, qui est unique parmi les civilisations anciennes, est aujourd'hui ce qui rend le Yi Jing universel. En effet, ces figures nous sont directement accessibles par leur graphisme même. Il n'est pas nécessaire d'apprendre le chinois pour comprendre la dialectique du Yin et du Yang : elles nous plongent tout droit au cœur du mouvement de la pensée chinoise.

## Une mutation inexorable

Le premier principe que nous apprend le Yi Jing est que toute situation parvenue à son extrême atteint un seuil où s'opère une mutation qui la transformera en son contraire. La nature, la course du soleil, les phases de la lune ou le mouvement des marées, nous récitent constamment cette loi. Les figures du Yi Jing nous la montrent. Yang est une force d'extension, d'expansion ; le trait continu qui l'écrit peut donc être vu comme animé par des forces centrifuges qui vont entraîner un étirement provoquant à terme un déchirement : . C'est la mutation. Yang devient Yin, force d'intériorisation, de repliement. Le trait brisé Yin est aussitôt animé par des forces centripètes qui vont tendre l'une vers l'autre jusqu'au moment où elles se toucheront : . Alors Yin deviendra Yang, qui va s'étirer, et ainsi de suite. Chacun porte en son sein le germe de son inversion. De l'équilibre évolutif du Yin et du Yang naît la non-dualité, et pour un Chinois, demeurer dans la non-dualité signifie « se tenir au milieu des changements ».

## Une dialectique des cycles et des rythmes

Ces changements, le Yi King les distribue sur six niveaux. Aussi ses diagrammes sont-ils appelés hexagrammes, de *hexa* (six) et *gramme* (signe). Après les hexagrammes n° 1, formé de six traits Yang et n° 2, formé de six traits Yin, il exposera tous les états de passage entre ces deux

extrêmes : autant de moments particuliers à la fois en équilibre et en devenir. Chacun des 64 hexagrammes est assorti d'un nom et de courts textes explicatifs. Deux paragraphes généraux exposent ce que le Yi Jing pense de la qualité du moment considéré (le Jugement) et ce qu'il pense être l'attitude appropriée à cette situation (l'Image). Puis viennent des conseils particuliers en rapport avec chacun des six stades que parcourt la situation. Images des mutations qui animent toute chose vivante, les symboles du Yi Jing sont, eux aussi, soumis au mouvement des choses vivantes. De la naissance à la mort, ce mouvement, dans la nature, va globalement du bas vers le haut, aussi les hexagrammes se dérouleront-ils, dans leur ensemble, de la ligne du bas à celle du haut. Mais, en fait, le mouvement est plus subtil, plus dialectique. Pour pousser, la plante d'abord s'enracine en terre, puis elle croît vers le ciel, et enfin, alourdie de son fruit, retombe vers la terre pour amorcer le cycle suivant. De même que, dans les rites de passage saisonniers, on commençait par des rites d'adieu à la saison écoulée, les première et dernière lignes des hexagrammes soulignent en général des qualités différentes de celles de la figure dans son ensemble.

**Tout est transition entre Yin et Yang.**

Ainsi, tout est transition entre Yin et Yang, mais le Yi Jing nous apprend que ces passages cycliques se déroulent en fait de façon sinusoïdale, à la manière du dessin du Taiji. Il nous montre aussi qu'un cycle s'enroule toujours dans un autre cycle. Boussole temporelle, le Yi Jing nous aide à nous repérer dans tous ces emboîtements, mais il nous permet aussi de nous y reconnaître dans leurs rythmes. Non seulement il nous renseigne sur le déroulement des situations que nous rencontrons chaque jour, mais il nous apporte aussi des informations sur le moteur profond qui anime ces situations : c'est l'hexagramme « nucléaire ». Aussi livre de sagesse, guide pour l'action, le Yi Jing n'est pas tellement un livre qu'on lit. Soit on le médite, soit on le pratique. Il ne prédit pas le futur, il analyse le présent. Il nous fait percevoir la configuration énergétique d'un moment du temps pour que nous puissions nous inscrire dans son évolution. Il ne nous dévoile pas un futur dont nous serions exclus (puisque se réalisant indépendamment de nous), il nous propose au contraire le plan d'insertion optimale dans un moment donné, la gestion la plus raisonnable de son devenir. Loin de nous offrir un avenir bloqué parce que prédit, il nous montre la route en nous signalant les écueils et les courants porteurs. A nous d'y construire notre propre cheminement. La sagesse de l'action peut se résumer dans l'hexagramme n° 32 « La Durée ». La Durée est intelligence du passage, souplesse de l'action. La seule chose qui dure, c'est le changement. ■

\* L'article dans son intégralité in n° 23 de GTao.



photo: François Lollidon

## PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary est conférencier et formateur en civilisation, culture chinoises anciennes et modernes. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing. Auteur de nombreux ouvrages dont « Les trois sagesse chinoises, Taoïsme, confucianisme, bouddhisme », Albin Michel. [cjd.javary@wanadoo.fr](mailto:cjd.javary@wanadoo.fr) [www.djohi.org](http://www.djohi.org)

## Paule Lebrun

« Toute la culture est en manque de *soul*. »

propos recueillis par Delphine Lhuillier & Sandrine Toutard



crédit photo: Paule Lebrun, Arizona

Qu'avons-nous fait de nos rites initiatiques ?  
Qu'avons-nous fait de nos célébrations sacrées ?  
Toute la culture est en manque de *soul*, d'âme,  
nous dit Paule Lebrun, pionnière de la culture  
alternative et spécialiste des rites de passage.

**GTao :** En quoi consiste le rôle de meneur  
de rites ou de guide en rites de passage ?

Paule Lebrun : Je reprends ici l'idée  
chère à James Hillmann, un grand  
psychanalyste et mythologue dans la lignée  
de Carl Gustav Jung, qui nous parle  
de l'importance de « fabriquer de l'âme »  
dans une société temporairement

dépourvue de mythes significatifs.  
J'aime ainsi définir le travail rituel  
tel qu'on le décrivait parfois autrefois,  
comme une sorte de « soul's work ».  
L'idée de « fabrication » a quelque chose  
d'artisanal, elle suppose un travail patient,  
une attention soutenue, du soin et a souvent  
à voir avec la beauté. Pour parler de l'âme,  
qui reste dans nos sociétés un mot flou  
souvent associé à la religion, j'aime évoquer  
par analogie le « soul » du blues.  
Toute la culture est en manque de « soul ».

**GTao :** Et de quoi se nourrit l'âme humaine ?

P. L. : De silence, de beauté, de cérémonies,  
de nature, de proximité avec les mystères  
de la vie, de chants, de danses, de musiques,  
de participations collectives et cosmiques.  
En ce sens, notre travail est plus près  
de l'art que de la thérapie.

**Gtao: Pourquoi Paule notre société a-t-elle aujourd'hui de moins en moins de rituels et de rites de passage ?**

P. L. : Dans toute société où la mort est occultée, les rites de passage sont aussi occultés. Plusieurs chercheurs font état de cette double disparition. Le rite de passage est la mise en scène de l'acte de mourir et de renaître. Il demande une relation avec la mort différente de celle que nous avons. Au moment où l'on a commencé à vouloir vaincre la mort et l'opposer à la vie, nous avons laissé les vieilles structures initiatiques derrière nous. Autrefois, la mort ne s'opposait pas à la vie mais bien à la naissance. Et la mort n'engendrait pas plus de mort, mais engendrait la vie. La nature nous montre ça ! Selon Mircea Eliade, la différence majeure entre les sociétés traditionnelles et les sociétés contemporaines réside dans la perte de rites initiatiques dans les sociétés contemporaines.

**Gtao: Pourquoi croyez-vous que nous ayons besoin de rituels et de rites de passages ?**

P. L. : Le besoin d'altérer la conscience, de se rappeler périodiquement d'où l'on vient et qui l'on est, est un besoin fondamental. On peut le réprimer, mais on ne peut pas l'éliminer. Réprimé, il prend toutes sortes de formes étranges ou perverses tels les phénomènes de dépendance ou de violence. Beaucoup de jeunes aujourd'hui vont à l'école. Ils sont saturés d'informations et entrent dans leur vie adulte sans aucune éducation de l'âme. Ils passent à travers des crises existentielles, se résignent à vieillir et meurent sans même s'être rencontrés et avoir compris ce qui a tant manqué dans leur vie. Ces individus non initiés, sans repères, engendrent une société d'éternels adolescents voulant toujours plus de jouets. Il serait intéressant de faire un lien entre la consommation à outrance et le manque de rites initiatiques chez les jeunes gens et jeunes filles. Plus que jamais dans cette période collective d'entre-deux (moment où l'initiation a généralement lieu) où la mort rôde, où le déni de masse est total, où le désespoir et la violence sont à l'état endémique dans le milieu urbain, nous allons avoir besoin de contenants rituels, soutenus par la société, extrêmement solides.

**Gtao: Quelle est la différence entre le rituel, le rite de passage et la thérapie ?**

P. L. : Le rituel, disait un de mes amis africains, est la dimension indigène de la thérapie. A la différence que le rituel, comme le rite de passage, fait appel à toute la communauté. Le rite de passage est une série de rituels qui suit une structure archétypale très précise. Elle a pour but de marquer le participant de telle sorte qu'il ne puisse redevenir « comme

avant ». C'est un rite de transformation. La posture existentielle de l'intervenant est selon moi différente de celle du psychothérapeute. J'utiliserais le mot célébration pour exprimer la posture du meneur de rites. Il y a dans la célébration deux composantes polarisées: la célébration est à la fois festive et sacrée. Cette double qualité, passée la polarité, devient une sorte de paradoxe et c'est de cette intelligence paradoxale dépolarisée, signe de maturité, dont la société, d'après moi, a grandement besoin.

**Gtao: Festive et sacrée ?**

P. L. : Oui, sacrée. Lors du rituel, les personnes viennent participer à un Mystère. C'est ce qu'elles recherchent. L'Amour et la Mort demandent à être vécus comme des Mystères. Dépouillez ces phénomènes de leur magie et vous aurez une société complètement désenchantée. L'anthropologue Barbara Ehenreich a bien montré comment le festif, l'impulsion de joie collective qui s'est historiquement exprimée via les danses, les chants, les costumes, les festins, toute forme d'expression ritualisée de joie collective, a été progressivement et systématiquement supprimée depuis la fin du



Moyen-âge. Et ce, non seulement chez les peuples colonisés, mais dans notre propre société. Danser dans les rues, chanter dans les rues, toute forme d'expression corporelle spontanée, est vu comme dangereux.

Populairement, la célébration se présente souvent comme une fête perpétuelle, une sorte de « défonce », ce qui est une dégradation du sens originel. Mais si on y regarde de près, la célébration est en fait une sorte d'ascèse. Quoique la vie donne, on le célèbre, on l'honore, on l'exprime, on a de la gratitude. En tirant le fil de la « célébration », on aboutit inévitablement au mot « merci » ! La célébration exhale un parfum de gratitude. A noter que le rituel reste toujours une célébration, même au cœur des horreurs de ce monde. Ainsi un deuil bien ritualisé entraîne tous les éléments expérientiels ci-nommés incluant la gratitude, tandis qu'un deuil mal vécu entraîne un sentiment de perpétuel « entertainment » qui se développe ultimement en cynisme.

**Gtao: Est-ce que le rituel ou le rite de passage est toujours d'essence religieuse ?**

P. L. : Le rituel a toujours une dimension sacrée. Il vise à vous inscrire dans quelque chose de plus vaste que vous-même. Mais le rituel n'est qu'un outil. Il est une forme neutre. Il a contribué à bâtir les jeunesses hitlériennes dans les années 40; il peut être appliqué au fondamentalisme religieux et peut devenir un extraordinaire outil de contrôle. Il peut aussi servir pour bâtir des communautés aimantes, conscientes et responsables.



**GTao : Comment pouvons-nous réintroduire ces rites de passage ?**

P. L. : Je ne sais pas si nous pouvons réintroduire massivement les rites de passage dans une culture ou le paradigme économique prévaut sur toute réalité existentielle. Mais je crois que toute cette « sous-culture » d'expérimentation et de retour vers l'intérieur issue des années 60 à laquelle « Génération Tao » comme « Ho rites de passage » se greffent, porte une révolution d'essence métaphysique qui ne fait que commencer.

**GTao : Vous proposez des quêtes de vision. En quoi cela consiste-t-il ?**

P. L. : La quête de vision est pour moi une des expressions les plus achevées d'un rite de passage. Ce rite spécifique est amérindien. L'expression « Quête de Vision » provient des anthropologues anglais qui documentaient un rite lakota sioux. Les Indiens sioux nomment ce rite Hanblecheya, ce qui veut dire « aller pleurer pour un rêve » ou « se lamenter pour une vision ». C'est une cérémonie sacrificielle, une mise en scène grandeur nature de l'art de mourir et de renaître. Le rite dure une dizaine de jours dont trois jours et trois nuits, seul, de jeûne, en nature sauvage, dans ce qu'on appelle un lieu de pouvoir. C'est un lieu au périmètre délimité dont l'aspirant ne sortira pas. Ce lieu de pouvoir devient pour ainsi dire une tombe, un utérus symbolique où l'aspirant va laisser se liquéfier sa vieille identité et laisser le nouvel Homme, la nouvelle configuration apparaître telle la chenille émergeant de la chrysalide. Sur le plan physique, c'est un espace de survie en nature sauvage. Sur le plan mythologique, c'est un espace magique où l'action combinée du jeûne, de la solitude, de la nature sauvage et aussi d'un certain danger ouvre les portes de la perception. Sur le plan spirituel, c'est une expérience d'unité, de paix, de Présence avec un grand P sans le filtre de la pensée. Cela répond au besoin de tout être humain de retourner régulièrement au chaos pour se régénérer et prendre des forces.

**GTao : Ce retour à la nature sauvage vous paraît-il important ?**

P. L. : La nature est l'enseignante que nous ne consultons plus. L'homme contemporain a besoin de retourner régulièrement à la nature sauvage pour contempler sa propre nature sauvage. La quête de vision nous permet de nous rappeler que nous sommes des enfants de la terre. De nous rappeler aussi que nous sommes des créatures au même titre que les animaux. Cette humilité est bienfaisante.

**GTao : Vous avez créé une structure qui rassemble plusieurs intervenants : « Ho rites de passage ». La dynamique et la philosophie**

**de « Ho rites de passage » s'appuient sur les travaux de penseurs tels que Jean Houston, Carl Jung, James Hillman et Joseph Campbell. D'où vient l'idée de « Ho Rites » ?**

P. L. : J'ai été en Inde quelques années dans une Ecole de Mystères qui a chambardé toute ma conception de l'existence, m'a mise au monde une seconde fois et a allumé une flamme dans mon cœur. J'y ai reçu un grand cadeau que je formulerais ainsi : « La vie n'est pas un problème à résoudre, mais un mystère à vivre ». Mine de rien, on se trouve ici en face d'un changement radical de paradigme, surtout pour moi qui venait du monde de la psychologie. J'ai pour ainsi dire basculé personnellement dans ce paradigme-là. J'avance dans ce mystère. Et je rends les fruits reçus. « Ho rites de passage », d'une certaine façon, est un grand merci. Oh ! Merci ! pour ce cadeau.

**GTao : A travers vos activités ou celles de Génération Tao, nous voulons contribuer d'une certaine manière au réenchantelement de notre culture : pourquoi l'enchantelement s'est-il perdu ?**

P. L. : Je crois que c'est le grand mythologue Joseph Campbell qui interprète le mieux la situation présente lorsqu'il dit que nous avons besoin d'un nouveau mythe pour nous faire vivre. Il pointe du doigt notre prochaine étape : « Le seul mythe qui vaut la peine d'être considéré dans un proche avenir est celui de Gaïa, la planète vivante. Pas une localité ou un peuple, mais la planète entière, avec les gens qui sont dessus. Quel rapport la société entretient-elle avec la terre mère ? Qui sommes-nous ? Que sommes-nous venus faire ici ? Ce que nous aurons à affronter là, ce sont toutes nos valeurs concernant la naissance, la croissance, le travail, la maturité, la vieillesse et la mort. Tant que ce mythe-là ne sera pas apparu, il ne se passera pas grand-chose socialement » (in « Le pouvoir du mythe »). ■

*La vie est un mystère à vivre.*



## PORTRAIT

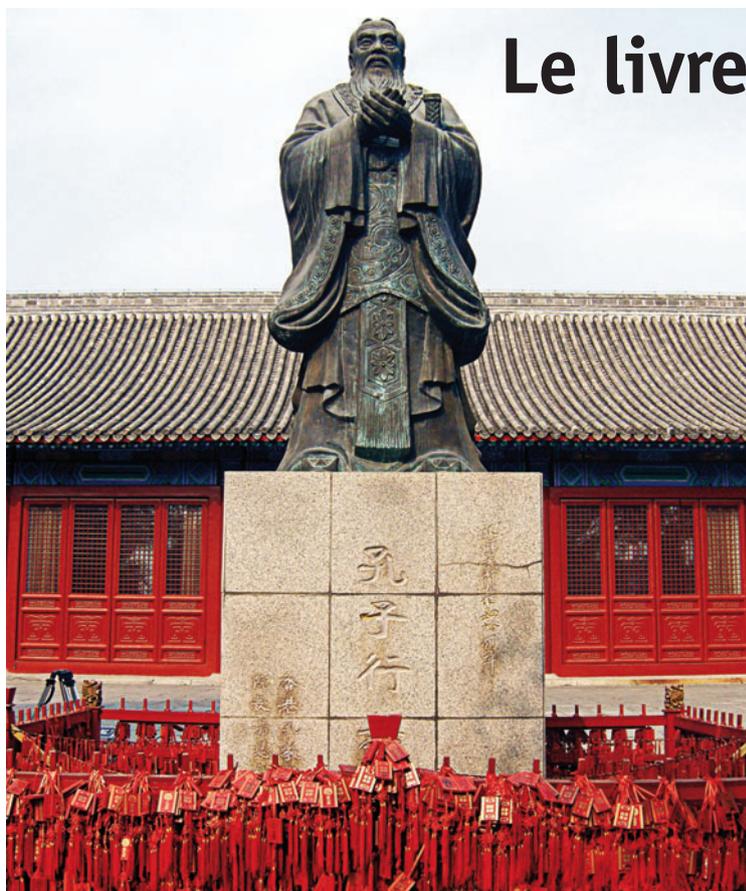
Paule Lebrun, est canadienne, fondatrice de « Ho rites de passage », école québécoise de formation en travail rituel. Elle est aussi l'auteur du livre « La déesse et la panthère », (éditions du Roseau) et vient régulièrement donner en France une formation de praticien en travail rituel via l'IRETT.

paullebrun@yahoo.com  
www.horites.com

## QUÊTE DE VISION

Les quêtes de Vision de « Ho rites de passage » se réalisent en plein territoire navajo (Arizona), au pied de Spider Rock. Ce rocher est le lieu de résidence de la Femme Araignée, une importante déesse navajo qui tisse la toile de la réalité où nous vivons. Le jour où elle arrêtera de tisser, la réalité disparaîtra. Les quêtes de vision ont aussi lieu au Québec.

**Prochaine quête en Arizona, du 23 avril au 5 mai 2012. Pour faciliter les transitions d'une étape de la vie à l'autre. Un puissant séjour de rituels et de cérémonies, dont trois jours et trois nuits à jeûner seul(e) dans la nature sauvage. Joindre Servane: 06 86 40 06 92 [www.horites.com](http://www.horites.com)**



# Le livre des Rites

« Remettre le cœur droit »

par Georges Charles

*et pratique s'unissent et s'explicitent dans et par le rite ».*

L'étymologie latine de rite est *ritum*: passage ou gué. Le caractère chinois ancien désignant le Tao, ou Dao, représente un chemin sinueux, ou une rivière, et la tête d'un grand cerf avec sa ramure (le chef de harde capable de faire traverser le troupeau sans encombre). On comprend que sur ce point, au moins, taoïstes et confucianistes seront tout à fait en accord ! Les bouddhistes chinois ont eux choisi le caractère Chan désignant la méditation, car il représente simplement une pelle avec laquelle on défriche, on nettoie et on aplanit un terrain avant d'y pratiquer un rituel dans l'assise. C'est « l'action centrée ». Dans le chinois actuel, le salut, Jingli, signifie littéralement « honorer le rituel » ; ce qui nous ramène encore à celui-ci comme moyen de passage du monde profane vers « autre-chose encore » (Hua Shen) que nous nommons en Occident le « sacré ».

Que dit Confucius dans l'ouvrage qui lui est attribué, le « Liji » (Li Ki) ou « Livre des Rites » (ou traité du rituel). On peut lire dans le Liji, chapitre 46: Rituel (traduction de Philastre SJ): « *Les principales règles du cérémonial, ou rituel, ont un rapport intime avec les lois qui régissent les opérations du ciel et de la terre. (...) Les quatre principes d'où dérivent les règles sont l'affection, le devoir, la juste mesure, et la considération des circonstances. A ces quatre principes correspondent quatre vertus: la bonté, la justice, le sentiment de ce qu'il convient et la prudence. Ces règles dérivent de quatre principes. Elles varient selon les exigences des circonstances. Elles imitent aussi les quatre saisons.*

*Les quatre principes sont l'affection, le devoir, la juste mesure, la considération des circonstances. Elles sont fondées sur les sentiments du cœur humain. L'affection a rapport à la bonté. Le devoir à la justice. La juste mesure au sentiment de ce qu'il convient, la considération des circonstances à la prudence. La bonté, la justice, le sentiment des convenances, la prudence sont comme les instruments dont l'homme se sert pour suivre la voie que le ciel lui a tracée. Il a été établi que dans la maison l'affection l'emporterait sur la justice et que hors de la maison la justice limiterait l'affection ».*

Dans « La Grande Etude », Ta Hio ou Da Xue 1, il conclut: « *Cela veut dire que le sage après avoir fait briller en lui-même sa vertu doit étendre son action aux autres* ». De ce fait, Wang Bi (Wang Pi) au 3e siècle affirme: « *Toute la*

Pour Georges Charles, si l'on se réfère aux rites, il est impossible de ne pas évoquer Confucius et le « Liji ». Il y est question de cœur, de centre et de bon sens !



## PORTRAIT

Georges Charles est un pionnier dans la pratique des arts martiaux internes en France. Il a commencé sa pratique en 1958 et enseigne depuis 1974. En 1969, il a été coach en Tae Kwondo au Philadelphia Institute sur le Campus de l'Université de Philadelphie. Il a publié une vingtaine d'ouvrages dont « Le rituel du dragon », éditions Chariot d'Or. Il est également le Fondateur des Arts Classiques du Tao. <http://www.taoyin.com>

Concernant la Chine, le Japon, le Vietnam, la Corée, il est difficile de parler de rituel sans évoquer Confucius. Après avoir bien été décrit, il revient à la mode, puisque l'ouvrage « Le bonheur selon Confucius, petit manuel de sagesse universelle » (Editions Bel-fond) de Yu Dan, une universitaire chinoise, est désormais un best-seller en France. Yu Dan a le mérite d'expliquer que: *Le caractère Li que nous traduisons par « rite » associe deux caractères désignant la révélation céleste et la vaisselle utilisée pour les sacrifices et cérémonials*, mais surtout, et c'est essentiel que: « *Influencés par l'opposition classique du corps et de l'esprit qui structure toutes nos représentations, nous comprenons difficilement qu'un simple geste rituel, qu'une simple posture puisse constituer l'un des hauts lieux de la pensée et que Tradition, pensée*

Action centrée comme la flèche.

doctrine du Maître Kong (Confucius) consiste en (deux caractères) Zhong et Shu et rien d'autre! (...) Zhong, c'est aller au bout de soi-même. Shu, c'est se porter vers les autres ».

Dans la notion de rituel, Zhong est la verticale du Yang, la vigueur énergétique et éclatante du Ciel; Shu est l'horizontale du Yin, la douceur malléable et la réceptivité de la Terre. Il est à noter que Zhong s'écrit avec le caractère centre (Zhong) au-dessus et cœur (Xin) en dessous. Il s'agit du « cœur centré », donc l'action centrée et juste comme la flèche qui atteint le cœur de la cible et qui provoque le son « Zhong! ». Lorsque le centre précède le cœur, on retrouve la notion de bien-être, par exemple, dans les pratiques de santé. C'est « remettre le cœur droit ». Et cette droiture, c'est Zheng, l'authenticité. Lorsque Confucius propose de « rectifier les mots » (Zheng Ming) il conseille simplement de retrouver le « bon sens ». Le rituel est donc simplement une question de « bon sens » qui permet de mieux cheminer sur la Voie. ■

## LES DEUX CARACTÈRES LI DÉSIGNANT LE RITUEL



Voici l'ancien caractère classique. A gauche, on trouve Shi, la clé, ou radical 113, qui désigne l'esprit, la manifestation céleste, mais aussi l'autel ancestral. A droite, en bas, une tablette et un objet rituel qui sert à présenter une offrande. A droite, en haut, une offrande constituée par de la nourriture. Li signifie ainsi littéralement l'esprit de l'offrande, donc le rituel, le rite ancestral.



Voici le caractère moderne simplifié. A gauche, on retrouve le radical 13, Shi: esprit, manifestation céleste... A droite, par contre, un caractère ressemblant à un crochet, un hameçon. Le rituel, incompris, évoque désormais l'hameçonnage sectaire! Nous sommes passés de l'offrande aux mânes des ancêtres à une conception très négative du rituel!

心安研究所

## STAGES D'ÉTÉ

**Qigong**  
Wu Wudong Wu  
La Danse des Cinq Animaux  
du 8 au 14 juillet 2012

&

**Massage Chinois**  
Quanshen Anmo  
Massage Énergétique  
du Corps  
du 22 au 28 juillet 2012

en Ardèche  
**Institut Xin'an**

INSCRIPTION ET RENSEIGNEMENTS :  
04 66 32 24 86 et 06 71 11 20 01  
contact@institut-xinan.com  
www.institut-xinan.com



**WELWEL**  
Multimédia

- Création de site internet
- Référencement
- Mise à jour, optimisation
- Conseil
- Webmastering

Ils nous font confiance

Editions du Souffle d'Or, Génération Tao, Editions du Relié,  
Editions Yves Michel, Club Nouvelles Clés, Centre d'arts et  
d'écologie corporelle, Institut Européen d'Etudes Védiques  
Fédération Ayurveda en France...et beaucoup d'autres

www.welwel-multimedia.com  
04 75 00 06 63 - 06 01 98 72 60  
contact@welwel-multimedia.com

# Le passage de *l'adolescence*

## Une initiation à retrouver

par Brigitte Chavas



crédit photos: Brigitte Chavas

Souvent envisagée comme une simple transformation personnelle, l'adolescence a pourtant besoin de rituels permettant de réintégrer toutes les dimensions de ce passage.



### PORTRAIT

Brigitte Chavas est psychologue transpersonnelle et formatrice à l'IRETT et à l'Isthme. Elle propose avec Manu Friedli des stages-rituels pour les ados et les jeunes depuis 2007. Auteure du « Manuel de psychothérapie transpersonnelle », Nouvelles Évidences InterEditions 2011, co-écrit avec Bernadette Blin, [www.souffletherapie.net](http://www.souffletherapie.net)

Dans les sociétés traditionnelles, des rituels accompagnent tous les passages importants de la vie, mais quand un jeune occidental des années 2000 devient-il adulte ? A ses premières règles pour une fille, avec le permis de conduire, à sa première beuverie ? L'adolescence, c'est toute une période de vie qui continue de s'allonger. Les garçons et les filles de nos sociétés occidentales ne vont pas « passer » en un jour, en un mois, ou avec un rituel ponctuel, de l'enfance à l'âge adulte. Ils ont besoin d'être guidés et soutenus pour une longue traversée, faite de nombreuses étapes et embûches, jusqu'à s'engager vraiment dans le monde sur leur propre chemin. Depuis 2007, j'organise et co-anime des séminaires « spécial jeunes », à partir de 15 ans. Plus de 130 jeunes, entre 14 et 27 ans, y ont déjà participé. En suivant leur évolution et en les écoutant, nous avons abouti, au long de ces années, à la proposition de séminaires ritualisés de bout en bout, qui offrent la possibilité d'étapes sur le chemin de l'adolescence.

Une  
deuxième  
naissance.

C'est en prenant appui sur les contextes physiques, psychologiques, sociaux et culturels que l'être humain se construit. Sans un contexte suffisamment contenant, clair dans les limites et les possibles, suffisamment accueillant aussi, l'ado ne peut pas bien « grandir ». Pour ce passage dans notre monde consumériste, il s'identifie aux objets de son désir : son portable, son jean, ses baskets... Plutôt que de lui offrir de posséder davantage, nous pouvons lui proposer d'apprendre à se différencier et à trouver du sens et du lien en étant contenu : poser un cadre avec des limites claires qui autorisent une liberté d'être soi-même et en relation.

Dans les stages que je co-anime, chacun s'engage à respecter des règles devant tout le groupe comme témoin : respect de soi et de l'autre, non jugement, confidentialité, non-passage à l'acte violent et sexuel, avec la possibilité de dire et d'exprimer tout... Pas d'alcool, ni de drogue. C'est dans le groupe que les ados trouvent à la fois une enveloppe qui les protège dans ce moment crucial de « changement de peau » et des repères pour apprendre le réglage des distances relationnelles, la capacité d'être seul en présence des autres. Ces espaces sont des rituels puissants pour eux : la force des liens, l'engagement du corps, la plongée dans la transe (avec l'expérience de la respiration holotropique) et la puissance de la nature portent la transformation. Dans ces conditions, les corps peuvent lutter, se détendre, les cœurs pleurer, s'apaiser, se déplier, et les consciences s'ouvrir, les liens fleurir. Ce sont des temps d'initiation qui concernent le corps, le cœur et l'esprit, qui

accompagnent les jeunes vers l'accès à leur propre désir et à trouver du lien et du sens à leur existence et à la vie.

L'initiation des rituels traditionnels consiste à convier le jeune à une deuxième naissance. Après la naissance de chair, il doit naître à la dimension mystérieuse de la vie. Les ados d'aujourd'hui qui se lancent des défis dangereux, qui pratiquent des sports extrêmes, qui se cisailent, se tatouent, qui brûlent, détruisent, sont certainement dans une recherche d'épreuve initiatique. Mais où apaiser cette soif quand l'éducation de masse en Occident a perdu toute référence à l'ouverture, au mystère et à la beauté qui habitent chaque être humain ? ■

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

# Manjal Nîr

## L'hommage au féminin sacré

par Nimala Gustave

A la puberté, la jeune fille entre dans une grande période de transformation honorée par un rite ancestral en Inde: le Manjal Nîr.

Le rituel a pour fonction symbolique de créer un espace sacré entre Terre et Ciel, humain et divin. Il rompt avec quelque chose d'ancien (un état, une situation, un moment, une personne) pour entrer dans un espace choisi afin d'ouvrir à quelque chose de nouveau. Que le rituel soit religieux, de passage, festif, de rupture, il marque un point précis afin que ce dernier soit transcendé. Ainsi en Inde, la vie des femmes est socialement rythmée par des rites. Le Manjal Nîr est un rite de passage lors de l'apparition des premières règles de la jeune fille. Manjal Nîr, qui signifie littéralement « Eau curcuma », célèbre le passage de la puberté, de l'état de petite fille à celui de jeune fille pubère. Lors de cette occasion, la jeune fille revêt son premier *sari*, un vêtement de Femme. La fillette, au corps libre et insouciant, légère et virevoltante dans ses allées et venues, laisse place à la jeune fille, avec une pudeur nouvelle, un pas mesuré, des prémices de sagesse et un respect pour les organes féminins qui se développent. Dans les temps anciens en Inde, où les femmes étaient confinées dans le gynécée, cette fête indiquait à la société que la jeune fille était bientôt en âge de se marier.

Aujourd'hui, elle est perpétuée comme une coutume traditionnelle. Elle est aussi transmise par les femmes comme un hommage au Féminin sacré. Avant la cérémonie, un moment entre femmes est instauré: plusieurs femmes préparent la jeune fille en la baignant avec le curcuma. Cette racine aux vertus ayurvédiques est au cœur de cette célébration. Ses propriétés anti-infectieuses, assainissantes et purifiantes sont précieuses dans les plats culinaires et aussi en cosmétique. La pâte onctueuse de curcuma est étalée sur la peau de la jeune fille. Frictionnée, massée et lavée, les contours de son enveloppe corporelle sont marqués tel un enracinement à la terre. Une nourriture à visée fortifiante lui est offerte afin de soutenir les organes en transformation. Puis, habillée de son tout premier *sari*, parée de bijoux et de fleurs, la jeune fille entre dans l'espace du rituel. Elle salue l'assemblée en joignant les mains au niveau du cœur (Namaskar en Sanskrit ou Namasté en Hindi), signifiant que le divin en elle salue le divin en chacune des personnes présentes.

L'espace sacré a été préparé grâce à une somp-



teuse parade illuminée installée par les hommes qui ont naturellement leur place dans cette célébration du féminin. L'assemblée est composée pour la plupart de couples de la famille ou d'amis, de femmes. L'une après l'autre, les femmes défilent fièrement devant la jeune fille avec un plateau de cadeaux déposé à ses pieds. Puis, à l'aide d'un encensoir à cinq pétales, elles apposent les cinq onguents symboliques sur le dos des mains de la jeune fille reposant sur ses genoux: la poudre de riz rouge (coungâm) sert à tracer le point rouge sur le front. Ce point symbolise le pouvoir de

**La puissance créatrice de la Shakti.**

l'esprit. L'esprit, le troisième œil de la conscience, gouverne le corps. Le rouge symbolise la vie, la joie, le sang des menstrues. Utilisée pour masser le corps, l'huile de sésame assouplit la peau. Les propriétés purifiantes et protectrices du curcuma se retrouvent dans le mélange d'épices « Nallengue toûl » composé de curcuma, de farine de pois chiche et de vétiver afin de polir le corps. Enfin le santal, synonyme de joie, de bénédiction et de bienfait représente le masculin, comme le Yang pour le Yin.

La cérémonie est terminée quand la dernière femme procède au rituel. Puis un repas de fête rassemble les invités et la jeune fille. A travers elle (qui entre dans une grande période de transformation qui va faire d'elle une femme), la déesse, l'énergie féminine, la puissance créatrice de la Shakti (la force) sont ainsi honorées. Manjal Nîr recèle les bases créatrices d'un rituel qui s'adapte à tous les vécus intimes des femmes: cercles de femmes, joie d'un amour partagé, ménopause émancipée, réussite d'un défi, etc. Il est un rite féminin qui peut se décliner en multiples occasions, véritable ode à la Femme! ■



### PORTRAIT

Nimala Gustave est relaxologue-sophrologue, formée en Reiki et Santé Humaniste. Elle anime des ateliers de relaxation en groupe en milieu professionnel et reçoit en individuel. Elle est l'auteure du livre-cd audio « BÉBÉ Lumière, relaxations pour femmes enceintes », co-auteure du cd audio « Rendez-vous Végétal, relaxations guidées avec les plantes », éd. Le Souffle d'Or.  
[www.terredeserenite.net](http://www.terredeserenite.net)  
[nimalagustave@yahoo.fr](mailto:nimalagustave@yahoo.fr)



© adimas - Fotolia.com

## Se réinventer

### A tous les âges de la vie

par Claude Henry

A l'heure où d'autres se replient sur eux-mêmes, Claude Henry, âgé de 70 ans, acte et s'engage dans l'écoute de la « métamorphose » mondiale et ne cesse de se transformer. Témoignage.

A tous les âges de la vie, une transformation est là, mais elle se fait plus vive à certains moments. Je vis depuis trois ans l'un de ces moments. Plusieurs causes à cela. Altermondialiste depuis toujours, je ressens intensément la « métamorphose » de l'humanité qui pointe, la bascule nécessaire vers une autre vie sur notre planète sous peine de nous détruire collectivement. J'ai eu la chance d'être en lien avec des forces positives qui s'incarnent dans le nouveau « monde déjà là » : une autre manière de cultiver et de se nourrir avec l'agro-écologie, les nouvelles monnaies pour retrouver une qualité d'échange entre humains, la révolution numérique, l'espoir d'une connaissance et d'une décision/action partagée, fluide et décentralisée, les espoirs suscités par les mouvements populaires à l'échelle de plusieurs pays en Amérique Latine... Une mise en réseau de toutes ces belles énergies avance, lentement, mais sûrement. Et j'y mets mon grain de sel. Mais œuvrer dans ces collectifs me renvoie à moi-même. Je sais que je n'y serai utile, mais aussi nourri, que si je m'engage également dans une métamorphose plus personnelle. Retrouver une attention à mon corps, à mon alimentation et à mes émotions; je suis trop dans le mental, et depuis trop d'années! Trouver aussi une juste attention à mon environnement physique. Retrouver un chemin spirituel, bien au-delà des traces de la religion de mes origines. Normal, dirait-on, à mon âge (72 ans), de me « replier » sur des bases plus calmes. Telle n'est pas ma démarche. Urbain de région parisienne depuis toujours, j'ai pris conscience que je devais changer mon mode de vie, et que la

**La bascule  
vers une  
autre vie.**

meilleure façon de le faire était d'inventer un collectif loin de Paris. Je prépare depuis une année avec quatre autres personnes plus jeunes un projet de vie en habitat partagé, en périphérie d'une petite ville de province. Nous travaillons très activement les prises de décisions en tenant compte du point de vue de chacun et des émotions qu'elles peuvent susciter. C'est un collectif ouvert à la « rumeur du Monde ».

Dans ce chemin plein de découvertes et d'invention, la pratique d'un art corporel me permet d'accéder à la dimension du ressenti intérieur, à mon écologie corporelle, si longtemps négligée. Mon intérêt pour l'alimentation suit naturellement cette voie. J'ai suivi un stage l'année dernière sur l'agro-écologie, puis un stage « Cuisine et bien être » cette année, organisé par Terre et Humanisme en Ardèche. L'agro-écologie est un merveilleux ensemble de techniques qui a démontré qu'une autre nourriture était possible pour tous. Ce ne fut pas rien pour moi de découvrir cet été que le passage du jardin à la cuisine était le petit pas réalisé entre deux « espaces sacrés », celui de

la vie des plantes vers celui de la nourriture vivante pour des corps vivants. Et quelle nécessité sereine de replacer ce pas dans une série d'autres sur le chemin ouvert par le mouvement des Colibris pour embrasser tous les aspects de notre vie en collectif: la santé, l'habitat, la prise de décision, la vie émotionnelle et relationnelle... Avec

la mise en synergie de tous ces domaines, je voudrais d'ailleurs adresser un clin d'œil aujourd'hui au monde politique à travers la campagne « Tous candidats en 2012; transformons nos territoires » !\*

Enfin, je découvre aussi, grâce à Marguerite Kardos, thérapeute acupunctrice et spécialiste de Sumer, que depuis des temps immémoriaux, l'Humain est le pont entre un Souffle primordial et notre Monde créé. Je fais mienne cette intuition des Taoïstes que trois mouvements de l'âme sont à la racine de la bonne santé: savoir remercier, savoir pardonner, savoir être heureux...! Que de passages à ouvrir, que de transformations à opérer; aucun n'est facile, mais le cap est bien réglé désormais... ■

\* [www.touscandidats2012.fr](http://www.touscandidats2012.fr)



#### PORTRAIT

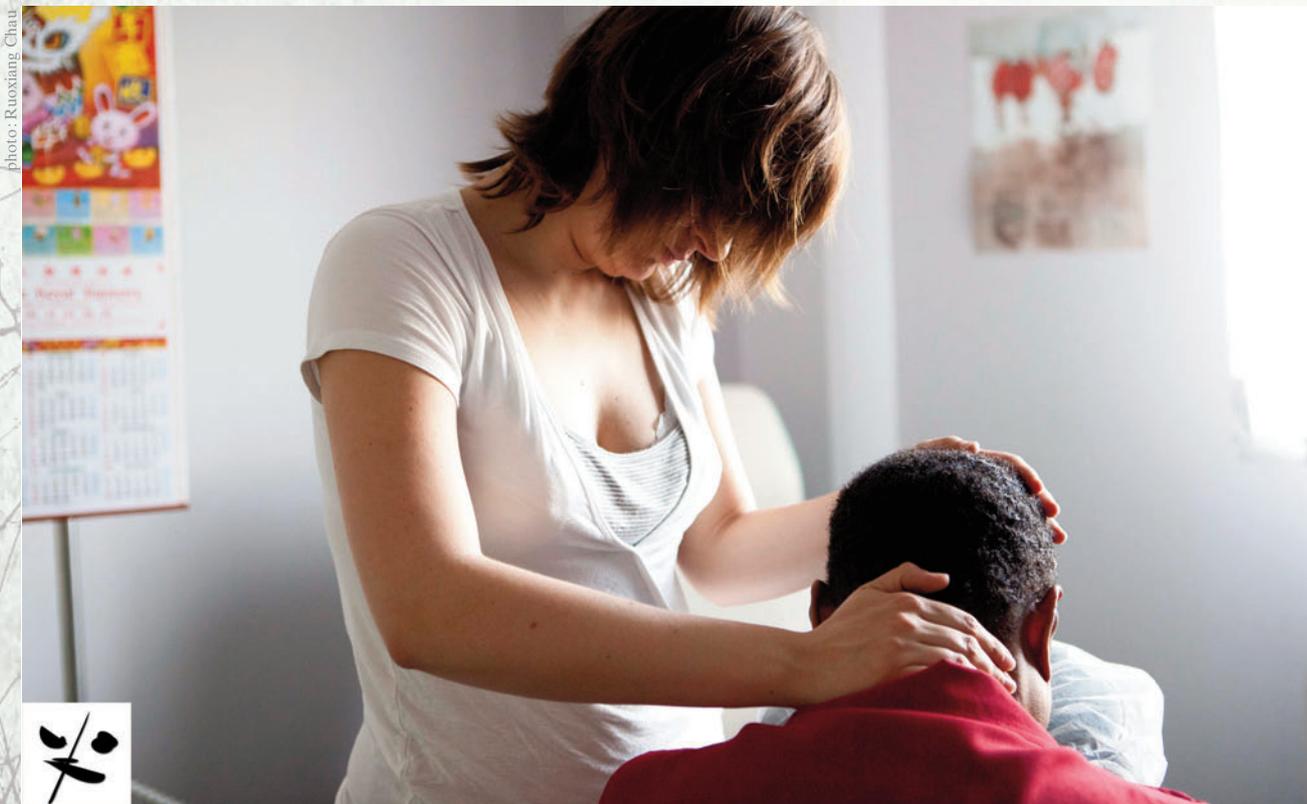
Claude Henry est ingénieur. Il a été membre de l'une des plus actives équipes de prospective en France au début des années 70, puis a travaillé comme sociologue des techniques. Il a également présidé une association sur l'Internet citoyen et associatif. Aujourd'hui, il propose à plusieurs collectifs de développer leur appétence à la coopération. Il pratique le Wutao.

[claude.henrykb@wanadoo.fr](mailto:claude.henrykb@wanadoo.fr)

## Sandie Poussau

« Je suis là pour accompagner, donner les outils et informer. »

*propos recueillis par Sandrine Toutard*



Sandie Poussau, relaxologue, accompagne les personnes en fin de vie et leurs familles, en permettant à chacun d'avoir le choix d'être acteur de ce passage existentiel.

**GTao : Bonjour Sandie, pouvez-vous nous expliquer votre travail ?**

Sandie Poussau : La manière dont je vois mon travail de relaxologue consiste à donner des outils à la famille (quand elle est présente) pour accompagner de façon active la personne qui est en train de partir. Cela leur donne une responsabilité autre que de patienter, veiller, attendre, culpabiliser, souffrir ; il y a beaucoup de souffrance à rester debout alors que celle ou celui que l'on aime reste couché. Je prends du temps pour leur expliquer des gestes énergétiques simples, issus notamment de l'EFT (Emotional Freedom Technique). Je leur apprends des points d'accupression. Ils ne sont pas nombreux et je pars du postulat que le corps sait ce dont il a besoin. Nous avons juste

à stimuler quelques zones et le corps choisit ce qui lui convient. Parfois, je pose simplement mes doigts et j'invite la famille à participer : « Si vous avez envie de l'aider à se soulager... Venez à côté de moi, posez vos doigts ici, et respirez avec elle/lui »... Tout est mis en place pour aider la personne à se détendre. Je ne dis d'ailleurs jamais à la famille d' « aider à mourir ». Mais je parle très franchement avec le patient qui est alité. Je lui explique que quand je le touche, je sens son corps très fatigué, que plus il va lutter et stresser, plus cela va être difficile pour lui. Son seul travail consiste à inspirer. L'expiration se réalise par elle-même. Il a juste à poser sa tête sur l'oreiller, à sentir son dos sur le matelas, à relâcher ses jambes et à sentir le contact de ses talons. Il ne faut pas trop entrer dans le détail car le corps est souvent douloureux à cette étape de la vie. La question n'est pas d'amener à une détente globale du corps, mais de solliciter seulement quelques points, pour soulager.

**GTao : La respiration est très importante pour accompagner le processus ?**

S. P. : Oui. Je travaille beaucoup sur la respira-

tion : la mienne, celle du patient et celle de l'entourage. La respiration a ce pouvoir systématique. Ainsi quand vous la libérez, les respirations de toutes les personnes présentes ont tendance à se calmer... Le souffle s'apaise. C'est un phénomène notable dans les accompagnements en fin de vie : en plaçant une inspiration au bon endroit, c'est-à-dire une inspiration volontaire, un expir relâché et une apnée (les poumons vides), vous êtes sûr que la personne est en train de se calmer et que tout va bien. L'entourage peut alors poser ses mains sur le patient. Vous savez, la communication est souvent biaisée entre une personne en fin de vie et son entourage. Parce qu'il n'y a souvent plus de mots, plus de regards pour échanger, et pour peu qu'il y ait une certaine quantité de morphine pour soulager la douleur et quelques neuroleptiques qui soient prescrits pour calmer l'angoisse... La communication devient très compliquée. Peu à peu, je me suis pourtant rendue compte que le patient réagissait à mes invitations. En fait, il entend toujours ! Et cela peut être créateur de liens.

## **GTao : Quels sont vos « rituels » ?**

S. P. : D'abord, je touche les pieds, est-ce que c'est chaud, est-ce que c'est froid ? Je touche les jambes, je touche le haut du ventre, est-ce que c'est souple, est-ce que c'est dur ? Et je viens toucher les clavicules parce que c'est un point d'angoisse, et que simplement de poser le doigt, de respirer consciemment, cela aide. Je vais aussi voir ce que cela me fait dans le corps, comment je me sens, comment je peux sentir l'autre, si je le sens un peu parti ou encore très là, s'il est d'accord pour que je le touche, parce qu'il ne peut pas toujours me parler, alors, est-ce que quand je le touche, je suis plutôt à l'aise, plutôt mal à l'aise ? Comment me regardent les autres membres de la famille ? Est-ce qu'ils sont d'accord avec les gestes que je fais ou trouvent-ils cela bizarre ? Et en fonction de cela je m'adapte, je ne suis pas obligée de toucher le patient... Je peux rester observatrice : est-ce qu'il a les sourcils froncés ? Est-ce qu'il est encombré, et lorsqu'il va tousser, va-t-il avoir peur ? Et dans ce cas je m'adresse au patient pour lui dire que le personnel soignant est là et qu'il ne risque pas de s'étouffer. C'est une peur qui est très fréquente quand on sent que l'on est en train de partir, parce que quoi que l'on dise, on sent que l'on part...

**GTao : Tandis qu'une personne en fin de vie semble « déposer son corps », j'ai l'impression que vous y réinduisez de la conscience. De façon paradoxale, pourrait-on dire que le corps se réincarne dans ce passage-là ?**

S. P. : Oui. Selon moi, le fait de réintégrer son corps, de le réhabiter, permet à la personne de

choisir entre l'accompagnement de ce moment et la lutte. En choisissant, les personnes qui vont mourir se réapproprient ce passage.

## **GTao : Pourquoi ne dites-vous pas à la personne qu'elle « va mourir » ?**

S. P. : Parce que je n'en sais rien ! Je peux toujours m'imaginer avoir vu des signes, la manifestation d'une mort imminente, mais en réalité, je n'en sais rien ! Je ne contrôle pas ce moment... Je peux juste l'accompagner ! J'invite seulement la personne à faire le tri autour d'elle, à planifier certains éléments de sa vie, à ritualiser son quotidien, parce qu'il est important qu'elle se sente en sécurité. Je l'informe (c'est essentiel) et je lui dis souvent : « Votre corps est très fatigué. Tout seul, il ne peut plus rien faire : ni manger, ni se lever. Vous savez, si vous luttez contre ce qui se passe dans votre corps, contre cette fatigue, cela va être extrêmement difficile pour vous et pour votre famille. Parce que votre corps ne peut plus faire cela. Et même si cela semble aller mieux pour vous... ».

*L'aider  
à se  
détendre.*

Je l'informe et elle choisit. Je suis seulement là pour accompagner. Pour certaines personnes, et c'est dur à dire, leur corps est déjà mort. Elles n'ont plus de muscles, il n'y a plus que la peau sur les os et tout n'est que souffrance pour elles. Alors, j'informe aussi la famille. Je leur dis que je vais les masser légèrement, par des effleurements, juste le haut du corps. Certains proches ne veulent pas laisser un seul instant celle/celui qui est en train de partir. Et parfois, ils s'absentent un instant pour aller aux toilettes, chercher à grignoter, et ils se rendent compte que la personne en a « profité » pour mourir. Elles culpabilisent alors beaucoup : « Mon Dieu, je n'étais pas là »... Mais il est possible d'anticiper ce moment et de les préparer. Je leur dis : « Vous pouvez aller boire un café tranquillement. Peut-être que votre père, votre mère, votre frère... par pudeur, va choisir cet espace-là pour partir. S'il a besoin de vous, il vous attendra. Et s'il n'a pas besoin de vous, il partira tranquille. J'aime dire « par pudeur », car j'ai pu remarquer que les gens peuvent ne pas avoir envie d'afficher leur mort à l'autre ! Tout comme il n'est pas facile de voir un être cher mourir. La mort vient contacter et chercher des espaces intimes et existentiels très profonds en nous-même. Visuellement, c'est dur. L'odeur ambiante est spéciale, et même si nous avons aimé la personne très fort, ce n'est plus vraiment celle que nous aimions qui est là ! Je crois que par pudeur, certaines personnes n'ont pas envie d'être entourées lors de leur mort. C'est trop intime. ■



## **PORTRAIT**

Sandie Poussau est formée à l'Ismthe (formation en relaxation) depuis 5 ans et en somatothérapie depuis 2 ans. Elle exerce en cabinet depuis 4 ans et en clinique depuis 2 ans auprès de personnes malades de cancers, en maternité et en soins palliatifs. Elle accompagne les désirs de grossesse avec l'aide de gynécologues parisiens et accompagne les sexothérapies par le travail corporel. Formée au symbolisme, elle utilise le mandala comme dessin thérapeutique. Le souffle occupe une place toute privilégiée dans son approche de l'être humain sur le chemin de l'ouverture à soi et aux autres.  
sandiepoussau@gmail.com

# Le voyage « dedans-dehors »

## A l'écoute de la transformation

par Marine Mille

Au-delà du recentrage, du calme retrouvé, la méditation peut-elle être considérée comme un rituel de transformation ?

La célèbre posture de méditation en lotus peut à loisir être modifiable. Il n'y a pas de lois, pas de règles, sauf dans les écoles qui enseignent que telle posture doit être ainsi (« immobile », « droite », « mains ainsi posées », « doigts ainsi retournés »). Il est pourtant possible de transformer la posture, de la rendre vivante, tout comme notre souffle (respirer par le nez, la bouche...), pour peu que nous restions pleinement conscients.

La posture assise accompagne toute la gamme de nos états émotionnels et peut dès lors nous aider à les accueillir et à les transformer. Mais il faut en prendre conscience. Ainsi le désir d'intériorité invoqué par la méditation peut masquer un autre état qui va du « je ne vais pas bien » au sentiment d'isolement, voire dépressif, de « mal-être »... Le désir d'être simplement en soi, de se connecter à l'énergie de la planète, à la vastitude de l'univers, de vivre l'instant présent dans une douce quiétude, peut, à l'autre bout de l'échelle des états et des sentiments, nous permettre d'accéder au « bien-être », à la joie de vivre, à l'envie d'être, de partager avec les autres, au plaisir d'être en contact avec l'univers, le monde extérieur,

mais il peut aussi nous conduire « à l'extérieur de nous-même ». Quel choix pouvons-nous alors réaliser entre le monde du « dedans » et le monde du « dehors » ?

Nous pouvons explorer dans la posture du lotus, par le mouvement ondulatoire et le souffle conscient, l'aller et le retour dans ces deux mondes, en intégrant à chaque fois la posture dite « neutre » (ni l'un, ni l'autre, ou les deux!)\*. Il s'agit d'un moyen efficace pour accueillir tous les sentiments que nous traversons et les conscientiser. Il devient alors possible d'agir immédiatement sur nos états émotionnels par une mise en mouvement et en souffle : on fait bouger ce qui ne bougeait plus. Nous pouvons également trouver au centre de ces deux mondes l'espace réel de méditation : le neutre. Méditer, se recentrer, s'imprégner de ce « Centre de Présence » à soi, après ce voyage dedans-dehors dans lequel il n'y a pas de choix à faire, si ce n'est accueillir ce qui est, quelle que soit notre technique de méditation : Vipassana (observer ce qui est), méditation dirigée, de la compassion pour tous les êtres, Zazen, etc. C'est devenir son propre Maître, aussi.

\* Cette technique est issue de la Trans-analyse et du Wutao.



### Tui Shou, transformation et interdépendance

La transformation intervient à plusieurs niveaux dans le Tui Shou. Le premier, Hua Jin, constitue la recherche même du Tui Shou : apprendre à transformer la force de l'autre plutôt que d'essayer à s'y opposer. A un niveau plus philosophique, pour accéder au Tui Shou, il faut transformer la martialité elle-même. Si elle est souvent entendue comme l'opposition ou la confrontation de deux parties, le Tui Shou vise à réduire au minimum cette opposition. La nécessité de l'opposition fait place à l'adhésion « avec » l'autre, même dans l'adversité : le contact est maintenu dans les cercles et les spirales vers une disponibilité totale et l'éveil des sensations. C'est très différent de la vigilance active que sollicitent généralement les arts martiaux, notamment en compétition. Or, on le voit, dès que l'esprit de compétition arrive dans le Tui Shou, les mains se crispent, le corps se ferme. Le Tui Shou n'a pas pour objectif d'être supérieur à l'autre, mais plutôt de

cultiver et maintenir « mon » intégrité dans la relation avec l'autre. Il s'agit d'un niveau plus initiatique : être disponible dans le contact, c'est accepter de ne plus me couper de l'autre dans l'adversité, de l'intégrer comme une partie de moi. C'est embrasser la dualité Yin-Yang. C'est là que peut se transformer la relation. Mes sensations deviennent relatives et tout ce qui venait de l'autre, me revient comme une émanation de mon propre vécu, de mon ressenti. En prenant la responsabilité de mes perceptions, je n'ai plus intérêt à éliminer l'autre puisqu'il est une partie de moi. C'est cette conscience que Morihei Ueshiba a voulu magnifier dans l'Aïkido. Le Yin-Yang est harmonieux parce que les deux parties intègrent l'autre en elles-mêmes, et qu'elles n'existent pas l'une sans l'autre. Ainsi suivre le Tao, c'est englober l'autre en soi, l'intégrer, physiquement, énergétiquement et psychologiquement. Le Tui Shou est une école de l'interdépendance et de l'acceptation de soi à travers l'autre.

Arnaud Mattlinger, [www.arnaom.com](http://www.arnaom.com)

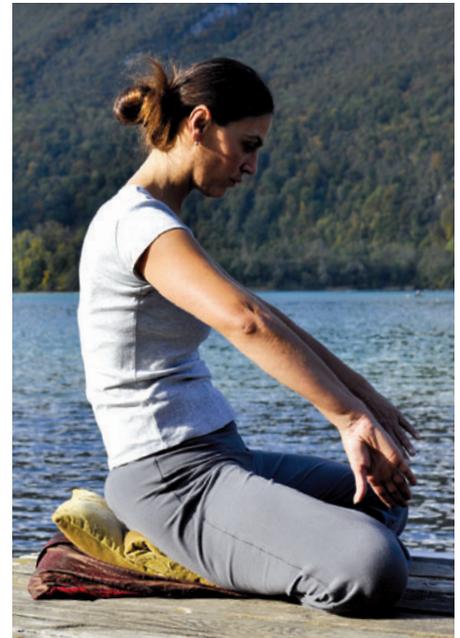
photo : © Yvonique Masini



**1.** En posture assise confortable, les genoux au-dessous des hanches, créez au moins 3 points d'appui au sol pour vous « poser » : bassin, genoux au sol. Dans un premier temps, soyez sans intention, les yeux ouverts, présents à ce qui est. Tous les sens participent : regardez, écoutez, sentez, percevez. Eveillez votre attention à votre respiration et dans cette posture d'apparence immobile, regardez ce qui bouge en vous physiquement, puis émotionnellement, les pensées qui vous animent et les sensations.



**2.** Relâchez le poids du pubis vers le coussin et inspirez délicatement depuis le plancher pubo-pelvien (le périnée) jusqu'au sommet du crâne, le regard vers le ciel, comme une vague ascendante. Laissez les bras s'ouvrir dans un mouvement naturel spiralé, jusqu'au bout des doigts. Ecoutez ce qui se passe en vous : les facilités comme les difficultés à s'ouvrir. Votre cœur s'épanouit-il à cette ouverture, cette douceur ? Votre esprit s'ouvre-t-il ? Regardez, cheminez, respirez, accueillez tout sans juger.



**3.** Avant le retour de l'expiration, reposez le coccyx-sacrum vers le coussin jusqu'à retrouver la posture « neutre » (1). Puis relâchez davantage votre coccyx-sacrum. Laissez le dos s'arrondir jusqu'à la dernière cervicale, et vers le ciel. Les bras s'enroulent naturellement dans le sens inverse, les dos des mains se regardent, les doigts s'étirent...



**4.** Puis relâchez le poids du pubis sur le coussin pour retrouver la posture de départ. Fermez les yeux. Durant tout ce voyage, observez tout, encore et encore. Que se passe-t-il, là, derrière, dedans ? Sentiment d'intériorité ? Soyez à l'écoute de la différence entre être devant, aller du dedans vers le ciel et s'ouvrir au monde, et être derrière, retourner dans l'arrondi du dos vers plus d'intériorité...

Dans quelle posture vous sentez-vous le mieux ? Nourrissez les deux postures, les deux états. Observez et surtout apprenez à vous connaître dans l'exploration de ces deux mondes, tout en restant témoin, présent.

Puis, doucement, plongez en vous-même, en ayant conscience du « milieu » : ni devant, ni derrière, mais les deux à la fois, comme une sphère. Fermez les yeux, continuez votre chemin en vous remplissant de votre propre Présence et de celle de l'Univers. Il n'y a rien à faire, seulement être dans la réalité de l'instant, du vécu. ■

## PORTRAIT



En 1993, Marine Mille rencontre Imanou Risselard et « monte » à Paris pour suivre son enseignement et celui de Pol Charoy. Elle participe alors à la création du magazine Génération Tao en 1997. En 1998, elle devient professeur de Yoga à Chambéry. Quelques années plus tard, elle intègre un processus de connaissance de soi en Trans-analyse®. En 2010, elle est certifiée professeur de Wutao®. Elle fusionne alors son enseignement du Yoga avec le Wutao qu'elle nomme « Wutao en Yoga ». [marine.mille@neuf.fr](mailto:marine.mille@neuf.fr)

# Le processus de la *Trans-analyse*

## Ritualiser le cheminement dans la connaissance de soi

propos recueillis par Sandrine Toutard

La Trans-analyse est un art pour la connaissance de soi qui s'appuie sur la tradition initiatique de la théâtralisation, du recours à un espace scénique sacré comme lieu de transformations énergétiques.



crédit photo: D.R.

**GTao: Pol, Imanou, quelle importance ont selon vous aujourd'hui les rites de passage dans notre société et que sont-ils devenus ?**

**Pol Charoy:** La vie nous conduit, qu'on le veuille ou non, à vivre des « passages », des phases de changement importantes, qu'elles soient ritualisées ou non. Les sociétés primordiales ritualisaient les grandes étapes de leur vie collective et individuelle. Les rituels de passage étaient essentiels dans la vie d'une femme ou d'un homme et prenaient sens au cœur du groupe. Ils participaient à équilibrer et à réguler les tensions dans la société. Or, nous avons peu à peu perdu le sens de ces pratiques de tradition communautaire. C'est pour cette raison que lorsque nous entamons aujourd'hui un cheminement intérieur en Occident, la démarche naît généralement d'une intention individuelle pour répondre à un désir de conscientisation. Avant cela, la personne pouvait se sentir mal dans sa vie, être en crise, puis en quête, chercher du sens, vouloir comprendre ce qui lui arrivait et ce

qui la « débordait ». Ou bien tout simplement, se sentir guider par une aspiration, un « appel d'âme ». Mais quelles que soient ces raisons, cela ne signifie pas que l'inconscient n'est pas en jeu, et cela même si l'intention est consciente. La façon de vivre au mieux ces passages, ou de les subir, dépend de nous. Chacun de nous peut faire le choix de prendre appui sur ces étapes et d'en faire des phases essentielles de son histoire en en faisant émerger la quintessence initiatique cachée. Nous pouvons par exemple ritualiser l'écriture de notre propre légende de vie. Ce rituel contemporain devient alors le langage de communion privilégié avec mes forces archétypales et mes forces évolutives; forces qui sont liées à tout ce que j'ignore de moi-même, des enjeux évolutifs de l'espèce humaine et dont pourtant je suis le porteur individuel du ou des « symptômes ».

**Imanou Risselard:** Les rites de passages se réalisent à des moments bien précis de nos vies. Ils sont signifiants de changements profonds qui mènent à une transformation. Celle-ci peut être choisie en pleine conscience ou nous apparaître à travers l'expérience que nous vivons, comme de nouveaux paysages qui apparaîtraient au fur et à mesure sous nos yeux et à travers lequel notre champ de conscience s'élaborerait et évoluerait à vue...

**GTao: Pourquoi la ritualisation a-t-elle une place fondamentale au cœur de la Trans-analyse ?**

**P. C.:** La Trans-analyse met en œuvre des rituels spécifiques qui permettent de prendre la mesure de notre avancée dans la connaissance de soi. Elle inclut différentes étapes rituelles qui sont aussi des étapes pédagogiques et initiatiques. Il y a d'une part ceux que nous nommons par des thématiques spécifiques, comme « les messages de vie », « la roue des personnages », « le dessin chamanique », etc. Ils sont liés à la prise de conscience progressive de la construction

## A PROPOS DES RITES ET DE LA THÉÂTRALISATION *par Giovanni Fusetti*

Les mots « rites » et « rituels » sont issus du latin *ritus* qui signifie reproduction d'un ordre, d'une succession. Cette notion est fondamentale: le rite est possible car dans le fonctionnement de l'univers, de la nature et de la société humaine, il existe des règles, des permanences, des points fixes et des cadres. Dans le rituel, nous imitons « l'ordre » de la vie et nous nous réaccordons avec le déroulement de la vie elle-même. Il ne s'agit donc jamais d'une expérience individuelle ou isolée (même quand elle se vit dans la solitude), mais d'une reconnexion avec un processus plus grand que nous, qui était là avant et qui sera là après nous.

Le théâtre est issu de cela: depuis ses origines, le *theatron*, « l'endroit d'où l'on voit », a donné son nom à l'ensemble du bâtiment et à l'action qui y était regardée. Dans la définition de ce phénomène profondément humain et universel qu'est le théâtre, il existe des notions comme la vision, le contact, l'échange, la communication entre un spectateur qui regarde et un être humain qui, dans un espace rituel et un temps rituel, vit quelque chose de plus grand que lui. Nous touchons ici l'âme de l'événement théâtral: la représentation de la vie.

L'humanité a besoin des contes, des histoires et des symboles. Carl Gustav Jung affirme que l'inconscient s'exprime par des symboles et donc rien n'est plus vital au développement de l'être humain que la possibilité de se nourrir de symboles, de trouver des métaphores pour comprendre son aventure intime. Le public et le conteur se retrouvent dans un troisième espace, un espace symbolique, voire mythologique, où des histoires peuvent se dérouler et provoquer des transformations énergétiques. Le pouvoir sacré et magique du théâtre se situe justement là. La représentation permet la compréhension, la compréhension permet la conscience, la conscience permet la transformation. La Trans-analyse s'appuie beaucoup sur l'immense pouvoir révélateur, libérateur et transformateur de l'art théâtral. C'est en effet dans la relation au public, source d'un profond lâcher-prise, et de la théâtralisation (mise en lumière sur l'espace scénique) que les énergies enfouies arrivent souvent le mieux à s'exprimer, voire à se transformer. C'est aussi l'outil idéal pour l'analyse corporelle. Et dans le mot Trans-analyse, il y a, entre autre, le mot transe qui est sans aucun doute la forme plus ancienne de guérison et de résolution de problèmes que l'humanité ait utilisée.

caractérielle propre à chacun et nécessitent tout d'abord la mise en place d'un « feu d'observance » instauré par le rituel du « miroir » et du masque neutre. La mise en place du feu d'observance constitue une sorte de préliminaire à la connaissance de soi. Elle ouvre un espace d'attention et de distanciation à soi et à « plus que soi ». Le trans-analysant pourra ensuite ritualiser son quotidien par des actes d'intégration de ces thématiques. Cela permet de continuer à cultiver la conscientisation de ce qui a constitué un moment de profonde expérience. Il consacrerait par exemple un espace dédié à ce rituel en allumant ponctuellement une bougie pour se retrouver face à un miroir réservé à cet usage, et en répétant ce rituel régulièrement, il deviendra peu à peu autonome.

**GTao: Si le feu d'observance est un prérequis, quelles sont les autres étapes propres à la Trans-analyse ?**

**I. R. :** Vient ensuite le rituel de la relation initiatique qui permet au transanalysant d'intégrer cette dimension initiatique fondamentale: « Je ne suis pas seulement ce que je vois, ce que je pense, ce que j'imagine de moi et ce que je souhaite être,

mais je suis également ce que les autres voient de moi ». A ce moment du cheminement, le transanalysant substitue le miroir à l'autre qui lui renvoie une partie de lui-même.

Il accepte le regard du monde en acceptant le regard de l'autre. Même si ce qui est vu de lui ne lui plaît pas. Une fois le feu d'observance installé et la relation

**Un moment de profonde expérience.**

initiaticque intégrée, le transanalysant peut alors poursuivre son cheminement et commencer à voir sa construction caractérielle (construction de l'ego),

en l'enrichissant au fur et à mesure, sous la forme d'une roue que nous avons appelée la « roue des personnages ». Cette « roue des personnages » se « travaille » au quotidien et elle nécessite une véritable attention (feu d'observance). On peut d'ailleurs aussi jouer avec elle lors de séminaires de célébration du « corps névrotique »... L'aptitude de la personne à consacrer rituellement du temps à cette prise de conscience constituera alors une étape fondamentale dans son cheminement. ■

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

## PORTTRAITS

**Pol Charoy, Imanou Risselard et Giovanni Fusetti** co-crèent la

Trans-analyse® en 2001

en conjuguant leurs expériences: les arts scéniques, le

Wutao, les bio-énergétiques taoïste et occidentale, la Gestalt, la psychologie transpersonnelle, les techniques de souffle et le théâtre du mouvement

de Jacques Lecoq. Il s'agit de découvrir les énergies qui nous animent, les intégrer et les transformer. Pour y parvenir, le corps, vécu dans sa corporalité, est le lieu d'alchimie. Il existe des stages, des ateliers hebdomadaires à Paris et des séances individuelles.

polimanou@generation-tao.com  
giovannifusetti.com





# Jeu de la Transformation

## L'émergence de la complétude

propos recueillis par Sandrine Toutard

Le jeu a été conçu à la fin des années 1970 par Joy Drake, alors qu'elle travaillait et vivait au sein de la communauté de Findhorn. 30 ans plus tard, ce jeu n'en finit pas de se transformer.



### PORTRAIT

Judy McAllister est d'origine Canadienne. Elle a décidé de venir en Ecosse après avoir visité la Fondation Findhorn. Venue pour deux semaines, 34 ans plus tard, elle y est encore ! Elle a rencontré « Le Jeu de la Transformation » quand Joy, la créatrice du jeu, lui a demandé d'être un « joueur test », peu après son arrivée. Bien que le jeu fût encore en développement, le coup de foudre fut immédiat. Elle anime aujourd'hui plusieurs versions du jeu et forme des animateurs. [www.jeu-de-la-transformation.fr](http://www.jeu-de-la-transformation.fr)  
[www.findhorn.org](http://www.findhorn.org)

#### GTao: Le Jeu de la Transformation a-t-il lui aussi été transformé ?

Judy Mc Allister: Oui ! L'idée initiale était de créer un processus d'apprentissage expérimental en capturant l'essence de la vie dans la communauté. Ceci permettrait ainsi aux joueurs de faire l'expérience de cette essence sans avoir à vivre dans la communauté pendant de longues périodes. A ses débuts, le jeu était simplement appelé le « Jeu de Joy » (du nom de sa créatrice). Le nom a évolué et il est devenu « le jeu de la vie », et puis, quand nous avons commencé à travailler publiquement avec, il a changé de nom, cette fois pour devenir « le jeu de la transformation ». Initialement conçu pour 5 joueurs et deux guides et pour se dérouler sur une période de 4 jours, le jeu a depuis évolué. En 1979, Joy a été rejointe par Kathy Tyler qui amena son expérience dans la gestion d'entreprise et la formation. Ce partenariat dynamique a permis au potentiel créatif de l'outil de s'épanouir par de nouveaux moyens. Tout au long de son histoire, le développement des nouvelles versions et des produits liés au jeu a été dirigé par la demande de personnes qui sont entrées en contact avec l'outil.

#### GTao: Comment le jeu est-il propice à la transformation ?

J. Mc A.: Les joueurs viennent avec un but précis, un problème ou une question pertinente qui a une réalité dans leur vie et qu'ils souhaitent explorer. Ce but devient le fil qui relie toutes les expériences; il va se dérouler au fur et à mesure du jeu. A partir de la Source, les joueurs commencent à cheminer. Tout en jouant, ils progressent à travers différents niveaux d'expérience: physique, émotionnel,

mental, intuitif, amoureux. Ils font l'expérience de l'unité et de l'illumination (dans la version originale). Ces niveaux ont été réduits à: physique, émotionnel, mental et spirituel. En chemin, les joueurs expérimentent différents éléments de la vie et pendant tout ce temps, les éléments d'intuition et de libre arbitre entrent également en jeu. Le jeu favorise l'émergence de la complétude et de la plus profonde conscience de soi. Cela se fait avec humour et compassion. Le niveau élevé de synchronicité présent dans chaque version du jeu est devenu

l'une des caractéristiques pour lesquelles le jeu est connu et aimé. Les joueurs décrivent ce processus comme magique, émouvant et qui change leur vie. Le jeu de la transformation continue de faire honneur à son nom !

#### GTao: Comment le Jeu Planétaire est-il né ?

J. Mc A.: Le jeu planétaire a vu le jour lorsque le directeur de l'époque de la fondation a approché le groupe de jeu en demandant s'il était possible pour la communauté de jouer en tant qu'ensemble: le jeu planétaire était né ! Au fil des ans, d'autres versions ont été créées pour des événements spécifiques, y compris pour des conférences (à Findhorn et ailleurs) et pour la semaine du quarantième anniversaire de la Fondation.

#### GTao: En quoi est-il différent du Jeu de la Transformation ?

J. Mc A.: Il est difficile de décrire le jeu planétaire (à bien des égards), mais son nom dit tout... ■

Vous pouvez vous procurer le Jeu de la Transformation aux éditions Le Souffle d'Or. [www.souffledor.fr](http://www.souffledor.fr)

Magique,  
émouvant,  
qui change  
la vie.