

# L'état Qi Gong

« On peut avoir des émotions et on peut les laisser vivre. »

*propos recueillis par Delphine L'huillier*

Yves Réquena, dans cet entretien, oppose l'état rodéo dans lequel nos émotions passent d'un extrême à l'autre et l'état Qi Gong où elles ont toute latitude pour être vécues.

## GTao : Que signifie pour vous le mot « émotion » ?

Yves Réquena : Etymologiquement, « émotion » signifie « mouvement vers l'extérieur ». Tout être humain — et tout animal — a des émotions. C'est sa façon de réagir au réel en l'évaluant avec les critères de base qui nous structurent, comme par exemple l'instinct de survie auquel s'associe la peur archétypale et viscérale. La peur se décline alors sur plusieurs thèmes qui vont de la peur du danger à l'inquiétude. Nous sommes donc structurés par différentes émotions de base pour être amenés à réagir au réel de manière individuelle. Une personne réagit pour sauver sa vie ou simplement ne pas perdre la face.

## GTao : Les émotions sont-elles des énergies, au sens taoïste du terme ?

Y. R. : Absolument. Et c'est dans ce sens que je travaille sur l'énergie des émotions.

## GTao : De quelle manière, et pourquoi ?

Y. R. : On ne nous a jamais appris à être en amitié et en complicité avec nos émotions. Je pense que cela vaut la peine d'être appris, aussi bien pour la personne qui souhaite se former que pour l'enseignant que je suis, puisqu'à moi non plus, on ne l'a jamais appris. C'est seulement avec la médecine chinoise, la méditation, le Yoga dans un premier temps, puis le Qi Gong, que progressivement j'ai cultivé un art de ma relation avec mes émotions. A tel point qu'à un certain moment de mon travail sur la

lucidité et la conscience, j'ai été plus intéressé à cultiver l'art de réussir la relation avec mes émotions, le réel et les êtres humains qu'à obtenir le résultat en jeu dans une situation. Car il y a toujours un enjeu dans une situation, mais si on le regarde de près et que l'on veut bien le traiter avec art, alors il n'est plus prioritaire. Cette attitude rejoint la notion de « lâcher-prise » et l'action dépourvue de fruits.

**GTao : Que pensez-vous du conseil suivant : « gérez vos émotions », souvent entendu dans les sphères du développement personnel, ou de la médecine chinoise et du Qi Gong parfois très empreintes de la pensée confucéenne ? N'est-ce pas tout le contraire du « lâcher-prise » ?**

Y. R. : C'est malheureusement le terme à l'origine utilisé par le coaching qui a été adopté par le langage courant. Je préfère l'expression : « être en communication non violente avec ses émotions », dans le sens de ce que l'on appelle aujourd'hui la CNV : Communication Non Violente<sup>(1)</sup>. C'est encore un terme technique, mais il rejoint cette idée d'être en amitié, en recherche de relation harmonieuse et non conflictuelle avec nos propres émotions, quelles qu'elles soient. Dans la CNV, on essaie de se trouver en relation d'écoute non violente avec les émotions des autres. Si l'on est dans une communication harmonieuse avec ses propres émotions, on va l'être d'autant plus avec celles des autres. C'est complètement proportionnel et interrelié.

## GTao : De quelle manière le Qi Gong et d'autres formes d'arts énergétiques comme la Bio-énergie peuvent-elles agir sur nos émotions ?

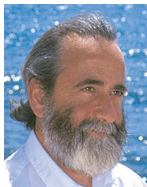
Y. R. : Le Qi Gong agit de manière spontanée, sans que l'on ait décidé de travailler plus particulièrement les émotions avec quelqu'un ou avec un groupe. Il agit avec du temps et dans le temps, même s'il peut y avoir un effet immédiat après une séance en se sentant plus calme, apaisé et moins réactionnel. Mais avec une pratique régulière, cette sérénité s'installe, sans émousser la sensibilité. On parle de second souffle dans le sport, on pourrait parler de second souffle d'être avec le Qi Gong, de second bonheur ; la sérénité étant le chemin du bonheur. Plus spécifiquement, le Qi Gong agit de plusieurs façons : à la fois énergétique, physiologique et psychologique. Les gestes lents avec lesquels s'accomplit la pratique permettent de ressentir de façon immédiate et immédiate une relation harmonieuse avec notre corps. On se sent bien, tout simplement. Bien sûr, il existe d'autres disciplines qui peuvent avoir les mêmes effets comme le chant ou la danse, mais avec le Qi Gong, c'est incontournable et rapide. D'autre part, le Qi Gong modifie l'énergie vitale du corps en la fortifiant, ce que les Chinois appellent l'essence : le Jing. Il existe donc un rapport direct entre l'essence et l'esprit : le Shen. Si l'essence est développée et solide, le Shen est calme et serein. Puisque c'est l'essence qui nourrit l'esprit. Dans les textes de médecine chinoise, on parle à ce propos d'Essence-Esprit : Jing-Shen. Et certains maîtres de Qi Gong disent : « Etre perturbé dans ses émotions, c'est un manque d'essence ». Par la pratique du Qi Gong, on sent cette

**Tout être humain est confronté à ses émotions.**

vitalité se renforcer par une endurance à la fatigue physique et psychologique, une capacité à rester longtemps éveillé et à résister à l'effort de quelque nature qu'il soit. Cette vitalité renforcée s'accompagne par voie de conséquence d'une stabilité du mental.

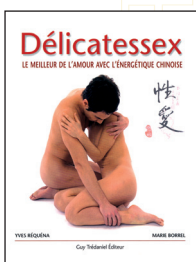
**GTao: On a parfois l'impression que l'accès à la sérénité se fait aux dépens des émotions qui sont « annihilées ». Ne devraient-elles pas au contraire prendre une saveur toute nouvelle? Devenir plus subtiles? Selon l'idée taoïste qu'une circulation fluide de l'énergie et l'épanouissement du Shen conduisent les émotions à leur expression vertueuse: la bonté, le courage, la joie...**

Y. R.: Une chose est sûre: la sensibilité et la perception aux émotions sont accrues. Au lieu de devenir indifférent, coupé de ses émotions, voire alexithymique, c'est-à-dire incapable de les ressentir ou de pouvoir les



### PORTRAIT

Médecin, Yves Réquéna s'est spécialisé en acupuncture dès 1971. Il fonde en 1989 l'Institut Européen de Qi Gong. Il enseigne au Mexique, Québec, en Espagne, etc. Responsable de la santé à la F.E.Q.G.A.E. et co-créateur de la 1<sup>re</sup> association scientifique médicale de recherche sur le Qi Gong en France. Ses livres sont devenus des ouvrages de référence. Vient de paraître : *Delicatessex* aux éditions Guy Trédaniel.



verbaliser, ou de se sentir désarçonné comme la majeure partie des personnes, ce que j'appelle « l'état rodéo », il y a « l'état Qi Gong ». Dans « l'état rodéo », les émotions peuvent être intenses, mais elles sont ressenties alternativement comme des pics et des chutes. Dans « l'état Qi Gong », les émotions sont ressenties comme une onde, plus sensiblement, moins aiguës et plus larges, comme s'il existait un retentissement et un temps de dégustation de la sensation de l'émotion, et qu'en même temps, on puisse avoir une plus grande lucidité à leur égard. Quand l'émotion arrive, on ne s'enfuit pas, ou l'on s'enfuit moins. Parce que dans « l'état rodéo », la base de vitalité est faible. On se trouve désarçonné parce qu'on n'a pas d'assise. Dans « l'état de Qi Gong », on peut avoir des émotions et l'on peut les laisser vivre parce qu'on a mis en place un socle d'invulnérabilité. Ce qui ne veut pas dire qu'on se prétend invulnérable. On se prétend capable d'affronter tout ce qui peut menacer notre invulnérabilité et nous mettre en face de notre vulnérabilité parce qu'on n'en a plus peur.

« Nœud de Qi, nœud de psy. »

**GTao: Si vous avez placé ce travail sur les émotions au centre de votre enseignement, est-ce parce que vous le considérez comme essentiel?**

Y. R.: La psyché m'a toujours intéressé. J'aurais aimé être psychiatre, psychanalyste. Mais j'ai été « Hyppocratrisé » par la perfection de l'anatomie humaine et de la physiologie. Je suis devenu médecin... très vite hybride avec l'intégration de la médecine chinoise à ma pratique.

Dès 1982, j'ai écrit un livre qui s'appelait: « Acupuncture et psychologie »<sup>(2)</sup> qui traitait de la relation qui existe entre la médecine chinoise, les méridiens, les émotions, les caractères, les constitutions et les tempéraments. On retrouve le postulat ancien, aujourd'hui délaissé, issu de la tradition européenne que sont les humeurs. Cette tradition montre que nous ne sommes pas égaux vis-à-vis de toute forme de réactivité. La pratique du Qi Gong se révèle une base formidable pour commencer cette plongée dans les émotions. Elle pourrait même se suffire à elle-même, mais il est intéressant d'aller voir plus loin...

**GTao: C'est une invulnérabilité vulnérable.**

Y. R.: C'est le véritable guerrier. Le guerrier n'a pas peur parce qu'il n'a pas peur de sa vulnérabilité. Il l'a reconnue. Sinon, c'est la fuite. Je pense que cette base de vitalité profonde, de ressourcement du corps, amène déjà une stabilité du mental, et c'est ce qui permet aux émotions de venir jouer leur pièce de théâtre sur scène sans qu'on les chasse en coulisse parce que c'est insupportable de les voir.

**GTao: C'est une vision occidentale du Qi Gong.**

Y. R.: Je crois que tout être humain à un moment donné, qu'il soit Chinois ou Africain, en tant qu'expérience ontologique, est confronté à ses émotions et à sa vulnérabilité. Le fait d'être mortel est une vulnérabilité. On est donc obligé de faire un certain chemin, d'avoir une réflexion, une méditation. Je pense qu'un maître taoïste Chan fait ce cheminement.

**GTao: Vous pouvez développer.**

Y. R.: La démarche dans le Qi Gong, la spiritualité Chan ou le Bouddhisme tibétain, est de réaliser une introspection: « Connais-toi toi-même ». Ainsi dans les temples et les monastères, auprès de ceux qui sont en recherche de spiritualité, ce travail sur les émotions et la conscience existe. Ce n'est pas seulement une histoire de Qi. Je citerai deux exemples. Le premier: il y a une vingtaine d'années, sous la conduite de Daniel Goleman, ont commencé des entretiens entre le Dalaï Lama et des neuro-physiologistes, neuro-anatomistes, neuropsychologues, psychiatres et philosophes<sup>(3)</sup>. Il en est sorti une stratégie de connaissances mutuelles: ce que le Bouddhisme est capable d'enseigner pour transformer un individu et lui permettre de s'améliorer et ce que la science moderne a formulé pour montrer comment fonctionne un être humain. D'autres colloques ont suivi qui sont à chaque fois devenus des livres d'un grand intérêt sur le sujet.

Le deuxième exemple : Juan Li, formé par Mantak Chia, est allé travailler avec des Taoïstes dans les montagnes. Il en a ramené des techniques de rêve éveillé qui sont comparables au Yoga Nidra du Dzogchen tibétain qui a été écrit par Chögyal Namkhai Norbu<sup>(4)</sup>. Il n'en demeure pas moins qu'il existe une démarche pragmatique que je respecte beaucoup. Elle se résume à pratiquer régulièrement le Qi Gong, sans se poser trop de questions, et l'on en reçoit les bénéfices. Mais je me suis vite rendu compte que pour les personnes qui étaient « chargées » au niveau émotionnel : très névrosées, border line, pré-psychotiques, ou habitées par un passé traumatique important, deux types de blocage co-existaient, quelque fois même en interrelation. Il y a d'une part le blocage sexuel, avec l'impossibilité de s'épanouir ou même et de rencontrer le transcendant et le sacré dans ce domaine. Une frustration dure à vivre et une énergie sexuelle déviée provoquent alors des dégâts à l'intérieur du corps et de l'esprit (maladies, cancers, etc.). Il y a d'autre part le blocage émotionnel, avec la non capacité d'être en relation avec ses émotions. Dans ces cas, le Qi Gong ne suffit pas. La méditation est fondamentale pour que la personne puisse entrer en plongée sous-marine à l'intérieur de sa psyché, pour qu'elle voie et permette aux modifications de se mettre en place. Avoir une attitude juste et se donner des règles de conduite devient aussi nécessaire. Ce sont les vertus, ou Paramitas dans le Bouddhisme ; ce dont traite aussi le Taoïsme — Michel Deydier-Bastide en parle très bien<sup>(5)</sup> —. A ce moment-là peuvent se mettre en place des transformations durables et fondamentales.

### GTao : L'interrogation psychique et la verbalisation ne sont-elles pas aussi essentielles ?

Y. R. : Dans les cas difficiles, il est intéressant, voire obligatoire d'associer la psychothérapie. Surtout si par la pratique régulière du Qi Gong, il remonte des états émotionnels forts ou si, malgré une pratique assidue — mais il est toujours difficile d'avoir

une vision lucide sur soi-même —, rien ne change dans sa compatibilité avec le réel. Si des conflits sont générés, voire augmentés avec son entourage et avec soi-même, qu'un malaise grandit, c'est qu'il existe un nœud psychique. Or le Qi Gong n'est pas magique. Par contre, c'est une aide remarquable pour faire « éclater » les nœuds. L'expression que j'aime employer étant : « nœud de Qi, nœud de psy »<sup>(6)</sup>. C'est ce que Freud a appelé l'abréaction<sup>(7)</sup>. C'est-à-dire qu'un nœud psy qui éclate est une énergie fantastique retrouvée et qui peut se dépenser... sur le divan. Ce sont les thérapies comportementales et cognitives, voire psycho-corporelles, qui à mon sens peuvent sans doute le

**Je regarde le problème et je décide d'agir.**

mieux accompagner la pratique — encore faut-il trouver un thérapeute qualifié et compétent —. Une psychothérapie peut donc permettre de faire objectiver à quelqu'un sa problématique, de l'aider à la résoudre en passant le cap difficile de l'aveu à soi-même de la douleur qui a été tellement forte et traumatique que l'on a tout fait pour la dissimuler. Et selon moi, il est essentiel de contacter cette problématique, au risque d'avoir passé une vie pour rien... Mais la méditation et le travail sur soi seront toujours nécessaires. Si j'insiste trop sur ma problématique, je risque de tourner en rond. C'est là que se situe le message taoïste du « lâcher-prise » et des Bouddhistes : lâcher un peu l'identité du Moi souffrant. D'ailleurs, plus la personne est souffrante, plus le moi est « enkysté ». Je considère donc que les philosophies taoïstes et bouddhistes sont des techniques comportementalistes et cognitives qui ne disent pas leur nom. C'est-à-dire que je regarde le problème et je décide d'agir.

### GTao : Comment ?

Y. R. : C'est le cœur du sujet. Les Bouddhistes disent : « Les émotions, c'est comme un manteau. D'un côté, c'est l'enfer et de l'autre, le paradis ». Autrement dit, si les émotions sont abordées d'une certaine manière, elles sont illuminantes. Et c'est vrai, car une émotion qui nous dérange nous dérange à l'endroit où le Moi se positionne pour défendre une de ses prérogatives : la peur, l'amour-propre,

l'orgueil, la jalousie, une colère difficile à abandonner... Or dans les textes anciens comme *Les 112 chemins de la méditation* du Vijnana Bhairava<sup>(8)</sup>, tout est occasion d'illumination, y compris la colère, un état d'épuisement total, l'ivresse... Dans le dernier entretien avec Daniel Goleman et le Dalaï Lama : *Comment surmonter ses émotions destructrices ?* le mécanisme de l'émotion y est décrit. Celle-ci passe par une partie du cerveau, l'amygdale. Stimulée par l'émotion primaire, si aucun temps de recul n'est pris, l'amygdale contamine rapidement toute la sphère émotionnelle, ainsi que le cortex qui ne peut plus penser dans son état normal. C'est-à-dire que lorsqu'un certain stade de la colère par exemple est dépassé, on trouve tous les arguments pour justifier cette colère plutôt que de la relativiser. C'est un fonctionnement neurophysiologique.

### GTao : Mais il existe des colères saines comme celle célèbre du Christ chassant les marchands du temple.

Y. R. : C'est vrai, mais le sujet de la colère est souvent déplacé. Disons que nous avons d'une part des restes de fonctionnement archaïque — liées entre autres à l'amygdale qui joue son rôle d'instinct de survie — impulsifs et souvent inappropriés, et d'autre part nous sommes parfois trop civilisés dans une société où l'on nous a appris à nous taire. Il nous manque un chaînon pour devenir des êtres humains accomplis, où notre cerveau reptilien puisse vivre en harmonie avec un cerveau plus abouti. Quoi qu'il en soit, à travers cet éclairage neurophysiologique, on comprend qu'un Jing fort permet de laisser un temps plus important au circuit émotionnel du cortex pour ne pas être contaminé par l'amygdale. Ca, c'est la théorisation. Mais ce qui m'intéresse maintenant, c'est le terrain. J'ai mis au point trois méthodes pour agir sur nos émotions.

### GTao : Quelles sont-elles ?

Y. R. : L'évacuation, la transformation et la traversée qui agissent comme des stratégies à appliquer selon la situation. Elles correspondent à différentes capacités pour chacun de vivre ses émotions.

**L'évacuation** est nécessaire quand l'émotion qui se présente est trop intolérable. Parce que le lâcher-prise dans ces situations: « allez, détends-toi, ça va passer... », c'est bien, mais pas quand la personne se trouve à trois mille mètres de hauteur... C'est inutile. J'utilise alors des exercices de Qi Gong efficaces pour évacuer l'émotion, quelle qu'elle soit.

**La transformation** est possible quand l'émotion a plus de champs pour s'exprimer. Il faut alors avoir un véritable capital de vitalité pour l'accueillir. Un Jing solide permet d'amortir cette phase. L'amygdale n'a pas le temps de contaminer le mental. Néanmoins, cet état émotionnel peut durer plusieurs mois, voire plusieurs années en cas de séparation ou de deuil. En règle générale, on surmonte plus qu'on ne transforme. C'est-à-dire que l'on se raisonne: c'est une transformation psychologique. Ici, la transformation se réalise par la voie du corps en utilisant le support des modifications énergétiques que produit une émotion. La transformation se réalise grâce au Qi Gong qui nous permet de ressentir ce qui se passe physiquement quand l'émotion arrive. Or cette observation est essentielle, car c'est quand on entre dans l'œil du cyclone que l'on peut transformer l'émotion et la faire circuler par sa propre volonté. On apprend là un savoir-faire qui nous permet d'avoir moins peur quand les émotions surviennent.

**La traversée** correspond au saut dans le vide d'une méditation totale. Elle est directement inspirée du mouvement philosophique bouddhiste tibétain Dzogchen qui existait déjà chez les Bôn Po. C'est une technique d'illumination directe. Ses aphorismes disent de voir la vie comme un rêve, à chaque instant, et de considérer l'esprit comme un miroir, pur et immaculé. Tout le reste venant se refléter sur l'esprit comme un rayon. C'est transperçant et illuminant. Et aucune illusion du rêve que nous vivons ne résiste à ce transpercement de la conscience. Ce qui ressemble le plus à cet état méditatif total et intense pour les Taoïstes se nomme Wu Ji: l'état de conscience totale. Or le Qi Gong est la pratique quotidienne de cet état.

Ces trois états sont contactés par une

pratique assidue. L'émotion est observée comme si elle arrivait à quelqu'un d'autre. La transformation agit comme du bricolage: je vois l'émotion arriver, la change de physiologie pour la rendre inoffensive. La traversée est quant à elle initiatrice. C'est Prajña, la sagesse transcendante dans le Bouddhisme, et Wu Wei dans le Taoïsme.

Le Wu Ji taoïste et l'état méditatif bouddhiste ont donné le Chan en Chine et le Chan a donné le Zen au Japon. Le Zen est une technique d'éveil immédiat qui passe par un long entraînement à une conscience d'être globale. D'un coup, le maître, ou les circonstances, déclenche l'éveil immédiat et la traversée définitive. C'est le Samadhi. Toute la tradition orientale est là.

*Evacuation,  
transformation,  
traversée.*

**GTao: Toutes les expériences d'éveil ont été traduites et interprétées de mille et une manières. Le contexte socio-culturel est influent et les chemins pour accéder à ces expériences sont très divers.**

Y. R.: Il existe une continuité entre toutes ces traditions: observer la conscience, se débarrasser de l'illusion qui nous amène à protéger quelque chose. Et c'est un quiproquo. La structuration du moi et ses traumatismes créent l'illusion de l'identité. Et à partir du moment où l'on a construit une identité, on la défend. Le meilleur moyen de défendre l'identité de ses émotions est de les fuir.

**GTao: On la défend parce qu'elle a été blessée. Et si elle ne l'avait pas été...**

Y. R.: Si l'évolution biologique nous conduit à un petit perfectionnement de plus de notre cerveau, et notamment au niveau de l'amygdale, la condition humaine changera. L'évolution du cerveau a pour l'instant toujours été dans le sens de cette sophistication-là: du cerveau reptilien à l'homo-sapiens. Alors...

auteur de *L'intelligence émotionnelle* et des entretiens avec le Dalaï Lama: *Surmonter les émotions destructrices* parus aux éditions Robert Laffont, ainsi que *Quand l'esprit dialogue avec le corps*, entretiens avec la Dalaï Lama, paru aux éditions Guy Trédaniel.

(4) Chögyal Namkhai Norbu fut reconnu dès sa naissance en 1938, dans le Tiber oriental, comme un célèbre maître de la tradition tibétaine Dzogchen.

(5) *Abrégé de Médecine Traditionnelle Chinoise* par Michel Deydier-Bastide

(6) Le nœud de Qi est une énergie « enkystée » dans le corps. Le Qi Gong doit pouvoir à lui seul pouvoir éliminer ce nœud car la pratique permet à l'énergie de circuler. Mais certains endroits peuvent résister à la pratique. Ils se manifesteront dès que la personne sera confrontée à une situation inhabituelle et difficile.

(7) En psychanalyse, on appelle abréaction la réduction de la tension émotive lorsque l'affect et la verbalisation du souvenir font irruption en même temps à la conscience. Des gestes et des paroles explicitent l'expérience qui a donné naissance à cette tension. Ce phénomène se produit particulièrement dans les cures psychanalytiques au moment où, dans le cadre du transfert analytique, sont levées les résistances contre des affects qui n'ont pas été ressentis quand ils auraient dû l'être dans le passé. Pour résumer, c'est le processus de décharges émotionnelles qui, en libérant l'affect lié aux souvenirs d'un traumatisme jusqu'alors refoulé, en annule les effets pathogènes. (Wikipédia)

(8) Je vous conseille la traduction de Lilian Silburn pour *Les 112 chemins de la méditation* du Vigyana Bhairava. C'est le texte princeps qui met en place le Tantra dans son mode de fonctionnement philosophique. Il va influencer le Bouddhisme, le Dzogchen et toutes les philosophies extrême-orientales. A savoir que dans ces 112 chemins, seulement 4 versets sont consacrés à la sexualité. C'est ce qui aboutira à ce que l'on pourrait appeler le néo-tantra occidental promu à partir des enseignements d'Osho Rajnesh.

(1) [www.nvc-europe.org](http://www.nvc-europe.org)

(2) *Acupuncture et psychologie* par Yves Réquena, éditions Maloine

(3) Daniel Goleman est le célèbre