

la SOURCE

REVUE 2008 no.1 de l'ANPQ / ANQ / RMQ



**EST-CE QUE JE VIS...
OU SUIS-JE VÉCUE !**



C'est avec joie, satisfaction et fierté que nous jetons un regard rétrospectif sur l'année qui vient de s'écouler. Nous portons ensemble un projet commun — celui de promouvoir les médecines alternatives pour lesquelles nous croyons les thérapeutes de mieux en mieux préparés à assumer cette responsabilité avec le résultat que la population en général porte une attention accrue à la prévention et le cas échéant, s'oriente vers les disciplines dites naturelles, pour obtenir des soins et une guidance correspondant à leur nouvelle orientation.

Cela signifie pour vous, collaborateurs et collaboratrices, renoncements parfois difficiles et beaucoup de travail. Mais «le jeu en vaut la chandelle.» En effet, lorsque nous constatons la route parcourue depuis des décennies, nous prenons conscience que nous avons imprimé notre marque en matière de santé avec transparence et ouverture.

A ceux et celles qui ont contribué et contribuent encore à ce grand projet collectif nous adressons nos remerciements sincères.

Nous vous souhaitons une lecture intéressante !

Conception, recherche, rédaction,
montage et réalisation:
YVES DUSSAULT N.D., H.D.

ANPQ / ANQ / RMQ

27, Béliveau, Laval, H7B 1A7

Tél. : 450 720-0560

Télécopieur : 450 315-0720

Site internet : www.anpq.qc.ca

Courriel : anm.anpq@videotron.ca



SENS et SOINS

Que peuvent faire les parents en cas de grande nervosité de leurs enfants ?

Dans leur développement, les enfants sont tributaires de trois facteurs extérieurs : la perception sensorielle, la respiration et l'alimentation... portes vers le monde extérieur. Les sens perçoivent le monde environnant de façon très diversifiée. Ces perceptions influencent le développement organique, notamment le cerveau et le système nerveux. La respiration en rythme est essentielle pour la formation de la région médiane de l'être humain... c'est pourquoi les enfants aiment se balancer. Et par l'alimentation, nous absorbons les substances de la Terre dont nous tirons des forces très variées. Cependant, dans notre monde moderne, les sens des enfants sont sursollicités prématurément. On leur demande beaucoup trop dès leur plus jeune âge.

DES SENS SURMENÉS

Pour prendre soin des sens, il faut connaître les caractéristiques de chacun d'eux.

Le sens de la vue nous est bien connu. Mais qu'en est-il du toucher ou du sens de la vie par exemple qui nous transmet les sentiments de malaise ou de douleur? Des exercices spécifiques permettent de mieux connaître ces sens et d'en prendre soin, surtout chez les enfants qui sont encore très sensibles et réceptifs. Le débat entre les spécialistes porte de plus en plus sur les excès de sollicitation et l'impact unilatéral sur la formation des sens.

Le manque de mouvement entraîne un sous-développement du sens de l'équilibre, les médias sollicitent unilatéralement les sens, Les images, projetées à une vitesse vertigineuse, engendrent des formes de perception illusoire chez les enfants comme chez les adultes. Une question provocatrice se pose alors : ne faut-il pas être reconnaissant aux enfants lorsqu'ils nous font comprendre par des troubles du comportement — de l'agitation permanente aux attitudes autistiques — que quelque chose ne va pas ?



UNE FORME SPÉCIALE DE SOIN

Nous savons pertinemment à quel point les parents sont désemparés lorsque surgissent les problèmes et qu'ils ne se sentent pas à la hauteur. Il s'avère que la cause primordiale serait des troubles sensoriels chez l'enfant. De ce fait, réalisons qu'il est nécessaire de créer des îlots ou oasis pour leur permettre «de respirer à fond, d'être au calme et d'avoir un sentiment de sécurité.»

Les soins anthroposophiques insistent sur les rythmes de l'être humain et sur les gestes avec lesquels travailler. Dans les soins aux adultes, faire la toilette d'une personne est une solution merveilleuse pour l'aider à une vraie prise de conscience. A partir de là, on en est venu à l'idée «de laver les pieds des enfants trop nerveux.»



LAVER LES PIEDS... UNE THÉRAPIE

Laver les pieds n'est pas une simple attention. Il s'agit d'une rencontre active avec l'enfant, sollicitant tous ses sens. Il devient très attentif et calme. Il est essentiel que dans la pièce où a lieu ce lavement des pieds, rien ne puisse distraire l'attention de l'enfant. Une bassine avec de l'eau chaude, une serviette pour chaque pied et une huile inodore. L'enfant s'assied sur une chaise et le traitement commence...

On prend d'abord un pied, on fait couler l'eau en mouvements lents et rythmés sur le pied, pendant deux à trois minutes. Le bruit ressemble à celui d'un ruisseau. Puis on enveloppe le pied dans une serviette avant de traiter le second de la même manière. Lorsque les deux pieds sont enveloppés, on reprend le premier et on pratique un effleurage rythmique à l'aide de l'huile de soin corporel. À la fin, on remet les chaussures aux deux pieds.

Cette pratique quotidienne a démontré que les enfants suivent très attentivement les opérations qui stimulent leur prise de conscience. Grâce au lavement des pieds, l'enfant peut se retrouver et prendre confiance en lui-même à condition que la personne qui s'occupe de lui soit très consciente de ses gestes pour que l'enfant se sente pris au sérieux. Ceux qui désirent pratiquer ce lavement thérapeutique des pieds devraient posséder quelques notions de base de l'effleurage rythmique. Nous espérons que cette «méthode» aussi efficace que simple soit transmise aux plus grand nombre possible.



VIE ET TRAVAIL

Notre rythme de vie s'accélère comme jamais auparavant. Tout va beaucoup trop vite! Nous ne laissons plus aux choses le temps de se développer. Cette accélération croissante fait que les rythmes internes et externes divergent de plus en plus. D'une certaine manière, l'être humain est «clivé» entre travail et vie. Mais la vie au travail n'est rien d'autre que la vie tout court !

Les structures professionnelles et des entreprises devraient être revues pour savoir si elles permettent aux individus de se développer sur le plan de leur individualité. Les gens professionnellement actifs étaient plus heureux autrefois. Ce qui rend malheureux les travailleurs d'aujourd'hui, c'est la froideur sociale qui s'étend comme une ère glaciaire psychologique et fige les rapports. La plupart des êtres ont peur de se montrer et vivent avec un masque sans même le remarquer.

Il n'y a plus de joie au poste de travail. En fait, le travail est un service rendu à nos semblables... c'est de l'amour en action... ça devrait l'être. Mis à part le fait de gagner de l'argent, rares sont ceux qui trouvent un sens à leur travail. De plus, chacun est chargé d'angoisses et de problèmes qui hypothèquent le quotidien professionnel. Il n'y a pas de valorisation, la performance est gelée, il n'y a plus de temps pour la créativité. Certains patrons et dirigeants sont prêts à se sentir responsables de leurs

employés. D'autres sont d'abord centrés sur eux-mêmes et leurs intérêts. Malheureusement, c'est cette dernière option qui prévaut.

Sachons qu'il est bon de prendre le temps de se faire du bien à l'âme et au cœur et de trier les choses qui empêchent de se trouver soi-même et de vivre. Accordez-vous du temps et faites quelque chose pour votre vie intérieure ! Alors vous ferez aussi du bien aux autres.



EST-CE QUE JE VIS.... OU SUIS-JE VÉCU?

«Nous devrions porter davantage d'attention à un art sous-estimé: l'art de vivre. Le monde commence aujourd'hui.» Tel est le titre d'un livre pénétrant de Jacques Lusseyran. Cet ancien prisonnier des camps de concentration, devenu plus tard professeur de langue et de littérature française, relate dans ce livre bien des événements, touchants et mobilisateurs, témoignage d'une vie riche marquée par la cécité qui s'est déclarée dans son enfance. Le livre se ferme sur ces mots: «Chaque matin — chaque minute — être en éveil et voir comment commence la vie... quel bonheur !»

Est-il vrai que la vie recommence chaque jour ? Qu'en est-il réellement aujourd'hui? Le réveil sonne, je me lève et prend mon petit déjeuner. Le café est bon mais parfois je n'ai pas le temps d'en prendre une deuxième tasse. Ma conduite m'est dictée par l'horloge implacable et mon sens acquis — imposé à un moment ou à un autre — de la ponctualité. Ensuite, je pars au travail. Arrivé, je consulte de suite mon agenda. Et là, je vois, plus ou moins bien écrit, tout ce qui va m'arriver par cette belle journée ensoleillée : entretiens, conférences, une éventuelle visite au médecin, des achats, etc. Un caléidoscope d'activités, en soi importantes et nécessaires. Bien entendu on a aussi une bonne vie de famille et un cercle d'amis. qui permettent de passer de belles heures intéressantes. À un moment ou un autre, on voudrait bien regarder la télé pour ne pas rater quelque chose d'important. Parfait ! Mais après — peut-être dans les moments d'insomnie — on se demande : est-ce que je vis – ou bien suis-je vécu ?

C'est un fait que la vie nous place devant de nombreuses contraintes et devant des situations difficiles qu'il s'agit d'accepter ou de maîtriser. Mais il est vrai aussi que cette question s'impose à moi de façon récurrente, plus ou moins consciemment. Elle peut surgir à la faveur d'un sentiment de frustration et de malaise : les voies sont multiples.

A quel moment vais-je remarquer que si je continue à vivre ainsi, le temps se consume comme une mèche ? Qu'au bout, c'est peut-être une dépression ou quelque chose de plus désagréable qui m'attend ? Et lorsque je m'en aperçois, où se trouvent les causes de ce vide insinuant qui déclenche toujours une légère panique dans les couches profondes de l'âme ?

A la longue, rien ne sert peut-être d'augmenter ma consommation d'alcool, de recourir à d'autres excitants ou d'intensifier ma vie sexuelle. Car la question est bien : est-ce que j'agis – ou bien suis-je agi ? Est-ce que je ne fais que réagir? Est-ce que je tiens bien en main le gouvernail lorsque je suis pris dans un tourbillon d'obligations ?



Que veut dire Lusseyran lorsqu'il affirme que «le monde commence aujourd'hui»? «

Veut-il dire que chaque jour devrait commencer comme si c'était le dernier ? Donc: carpediem, ne laissons pas passer la journée sans rien faire d'utile, comme Horace l'a sagement recommandé à la postérité! Ou bien il veut dire que nous pouvons et devrions faire nôtre le regard neuf, mûr et ouvert des enfants pour faire face à chaque jour nouveau, quel que soit sa dureté.

Jacques Lusseyran a apporté une réponse précise , basée sur son époque et toutes ses circonstances biographiques. Mais chacun devrait trouver au fond de soi la réponse. En fait, il s'agit d'apprendre un art nouveau et entièrement humain, un art parfois mécompris, parfois méconnu et aussi sous-estimé : l'art de vivre. Il a beaucoup à voir avec cette conversion qui pourrait nous aider à retrouver cet état d'enfant nouveau, approfondi et conscient, condition indispensable pour que la vie puisse commencer aujourd'hui. L'art de vivre devient alors une force de vie.

La vie n'est pas une manifestation scientifique mais plutôt une sorte de drame dont nous sommes à la fois les acteurs et les créateurs.



PRÉCIPITATION ET ENNUI

Saviez-vous que les psychologues constatent de plus en plus souvent un nouveau type d'affection, le «bore-out-syndrom» ? Vous avez bien lu. Il ne s'agit pas du «burn-out-syndrom» bien connu dont souffrent nos congénères stressés, mais de son contraire : le «syndrome de l'ennui.» Question : la précipitation et l'ennui ne sont-ils réellement que les deux faces d'une même médaille ?

Faisons une brève rétrospective : le développement des symptômes nerveux — qu'on appelait au départ «maladie américaine» — a commencé à se répandre largement lors de l'industrialisation, dès le milieu du 19 ième siècle. La machine à vapeur, le chemin de fer et l'électricité ont émancipé l'homme des rythmes naturels.

Alors que la civilisation commençait à s'accélérer, à la fin de sa vie, Goethe a forgé un mot très expressif : il parlait de l'esprit «vélociférique» de l'époque. Ce terme est composé à partir du latin «velocitas» (vitesse) et de «Lucifer», dieu de l'illusion et de l'exagération. A n'en pas douter, notre civilisation est bien «vélociférique.» Tout s'est tellement accélérer que même le travail quotidien est devenu une lutte contre la

dispersion. Ainsi, des entreprises déplorent aujourd'hui des pertes se chiffrant par millions, à cause des interruptions permanentes de leurs employés par des courriers ou des coups de téléphone.

R é s u l t a t : rares sont les moments d'ennui créatifs, où nous vient une «idée.» Nous

nous ennuyons quand cessent les impressions extérieures auxquelles nous devons la majeure partie de nos contenus psychiques durant le jour. A ce moment-là,



nous ressentons comme un vide intérieur, une durée que rien ne vient meubler... d'où l'ennui. Il est difficile de supporter cette forme de rencontre avec soi-même, même pendant ses loisirs, on préfère se laisser bercer par des distractions. Alors que faire ? Blaise Pascal nous donne quelques indications : «Nous ne sommes jamais dans le temps présent. Nous nous projetons dans le futur, qui vient trop lentement, comme pour accélérer sa course ; et nous évoquons le passé pour l'arrêter parce qu'il disparaît trop vite. Nous sommes si peu avisés que nous errons dans les périodes de temps qui ne sont pas les nôtres et ne pensons à la seule qui nous appartienne : le présent.»

Osons donc vivre le présent ! Éliminons par une activité intérieure, la saturation artificielle induite par des informations inutiles que nous ne pouvons plus assimiler. C'est seulement ainsi que nous remarquerons qu'un instinct intérieur, pour l'essentiel dans l'existence, se fait jour en nous. Pour nos contemporains, il nous semble que c'est l'élément le plus important pour vaincre la précipitation et l'ennui : savoir distinguer l'essentiel de l'accessoire. Si l'on commence soi-même à décélérer et qu'on essaie, là où l'on est, d'être réellement «présent», on comprendra d'autant mieux Goethe qui s'est un jour adressé à tous les gens pressés: «Tu es bien pressé, mon cher! Tu cherches la porte et tu passes à côté !»



LA LAVANDE

La note discrète et corsée de la lavande équilibre l'action stimulante du romarin.

La lavande est un classique de la culture des arômes depuis l'Antiquité. L'espèce *Lavandula Angustifolia* fait partie des Labiacées. Avec 3000 espèces, les Labiacées constituent une réelle famille de plantes médicinales. Elles ont une relation particulière avec l'élément chaleur et elles sont butinées par les abeilles.

Le nom lavande est dérivé du latin «lavare» (laver). Dès l'Antiquité, les Grecs et les Romains se servaient de l'huile de lavande comme essence de bain précieuse.

La lavande est d'usage traditionnel dans la cuisine provençale avec de nombreuses recettes : fleurs de lavande enrobées de sucre, confitures parfumées, vinaigre ou crèmes glacées à la lavande.





En 60 après J. – C., Dioscoride, médecin grec, a été le premier à mentionner le buisson de lavande : «une plante aux rameaux élancés, velue comme le thym, mais aux longues feuilles, forte en goût et un peu amère.»

Dans la médecine populaire, l'huile de lavande est un antiseptique, un calmant et un antalgique. L'infusion de lavande apaise les maux de tête, calme les nerfs et chasse la mauvaise haleine.

Il faut 100 kg de plantes pour un kilo d'huile de lavande. De grande qualité, elle est claire et de couleur jaune pâle. Trouble, elle a une forte teneur en eau ; visqueuse, il y a eu adjonction d'huiles grasses et minérales ; une teinte jaune foncée est signe d'une trop longue distillation. Une huile de lavande authentique renferme 126 composants en proportions différentes.

ÉLOGE DU SILENCE

“Si le mot que tu vas prononcer n’est pas plus beau que le silence, ne le dis pas.” Précepte soufi

La psycholinguistique du silence est aussi riche que celle du langage : dans les rapports amoureux, amicaux, hiérarchiques, professionnels. Dans tous les moments qui impliquent une communication, l’infinie variété des silences se révèle pleine de sens. D’or, car vraie force active.

Le silence est la couleur des événements: il peut être léger, épais, gris, joyeux, vieux, aérien, triste, désespéré, heureux... il se teinte de toutes les infinies nuances de vos vies. Sans cesse, si on l’écoute, il nous parle et nous renseigne sur l’état des lieux et des êtres, sur la texture et la qualité des situations rencontrées. Il est notre compagnon intime, l’arrière-fond permanent sur lequel tout se détache.

Lieu de la conscience profonde, il fonde notre regard, notre écoute, nos perceptions.



Le silence intérieur : comment dans le tumulte de pensées, fantômes, images qui nous habitent, peut-on arriver à retrouver le silence en soi? Artistes, poètes, philosophes, mystiques nous parlent de cela depuis toujours et indiquent des moyens utiles : ils savent tous que dans l'attention



au silence de la pensée, s'enracine toute créativité. Que de lui, ainsi que l'exprime un koan zen, s'élève l'esprit immortel.

Fondements : le mot silence apparaît dans notre langue au XIIe siècle, très exactement en 1190. Il vient du latin silentium, dont il est la traduction exacte. Notre ancienne langue employait même, à l'instar du latin silere, le verbe siler qui signifiait : se taire. Aujourd'hui on trouve autour de



lui un adjectif : silencieux, silencieuse; un adverbe : silencieusement ; et un curieux nom venu aussi de l'antiquité romaine : silenciaire, mot qui désigne l'officier qui faisait observer le silence aux esclaves et, par extension, les religieux qui gardent un grand silence, tels les Trappistes et tous ceux qui se taisent longtemps.

Silence : le sens premier de ce mot, qui a pour particularité d'être le seul nom masculin se terminant en ence, se trouve dans l'état de se taire, de garder le mutisme. Autour de cette première signification, l'usage a inventé moult variations. Le Littré n'en dénombre pas moins de treize groupes se divisant en multiples sous-groupes ; il



définit d'abord l'état d'une personne qui s'abstient de parler. «La reine d'Angleterre disait que les princes devaient garder le même silence que les confesseurs et avoir la même discrétion». Bossuet, qui en définissait trois sortes : le silence de zèle, qui devait être celui de la concentration sur une tâche, le silence de prudence dans les conversations et le silence de patience dans les contradictions. Pascal privilégiait, lui, le silence devant Dieu : « Il faut se tenir en silence autant qu'on peut et ne s'entretenir que de Dieu, qu'on sait être la vérité», écrit-il dans "les pensées" tout en se contredisant quelques lignes plus loin : « Le silence est la plus grande persécution, jamais les saints ne se sont tus», ce qui est d'ailleurs faux.

Le silence s'avère une excellente définition du secret, parfaitement illustrée par la formule : la loi du silence, et aussi de l'oubli : le silence a recouvert cette affaire.